

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**ОТДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИОННАЯ РАБОТА  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
«Психологическое семейное консультирование»**

**«Психологическое консультирование  
женщины среднего возраста по проблеме  
эмоционального выгорания в семье»**

ИСПОЛНИТЕЛЬ Куляба Екатерина Павловна

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ к.пс.н Бандура Оксана Олеговна

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2019 г.

# Анализ результатов исследования

**Клиентка** – женщина 45-ти лет, работает медицинской сестрой, разведена, имеет сына 24 лет живущего отдельно. Клиентка живет вдвоем с матерью. Мать за последний год перенесла два инфаркта и четыре остановки сердца. Дочь четыре месяца находилась с матерью в больнице, ухаживала за ней, помогала в реабилитации. Мама выздоровела, полностью себя обслуживает. Мать не рада выздоровлению, обвиняет дочь в своем спасении. Отец клиентки - алкоголезависимый, повесился пятнадцать лет назад. Отца дочь любила.

**Первичный запрос клиентки:** «Вернуть радость жизни».

**Гипотеза:** наличие непрожитого горя по умершему отцу и горевания по отделившемуся сыну, Горе блокирует доступ к ресурсам.

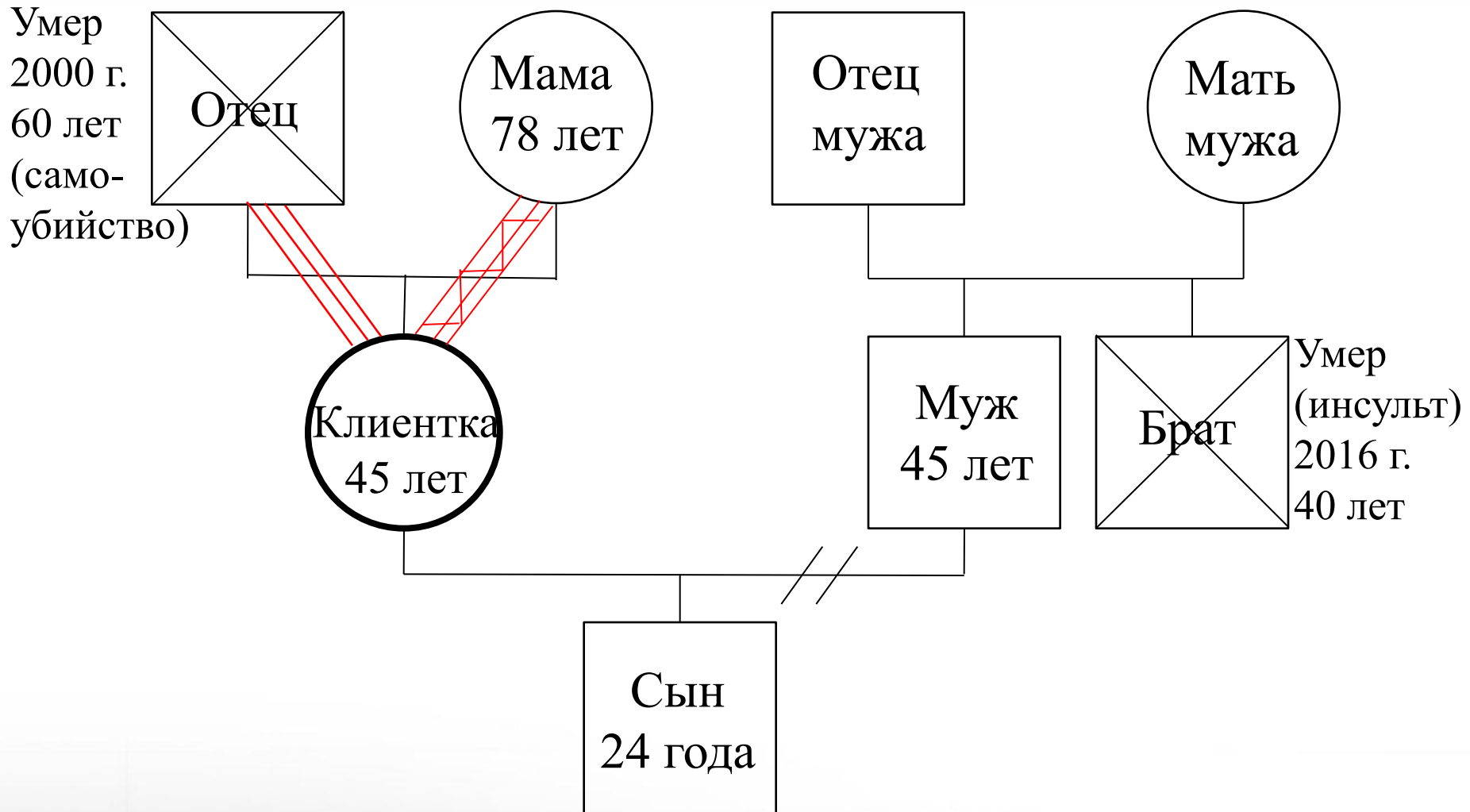
**Контракты :**

- Поиск доступа к ресурсам
- Формирование самооценности
- Выстраивание психологических границ с матерью

# *Методики диагностики*

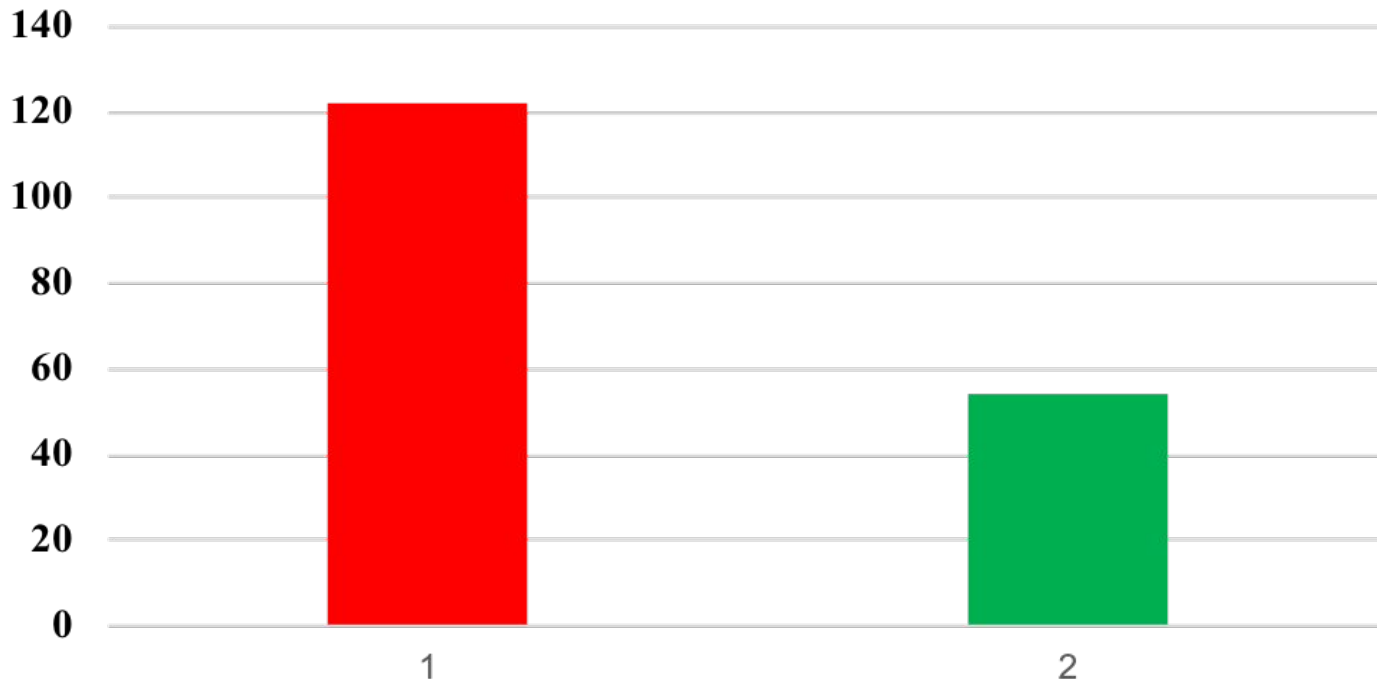
1. Проективная методика «Семейная социограмма»
2. Субъективная методика «Шкала психологического стресса PSM - 25»
3. Субъективная методика «Инвентаризация симптомов стресса»
4. Проективная методика «Ресурсы личности»
5. Проективная методика «Колесо жизненного баланса»
6. Проективная методика «Генограмма»

# Генограмма



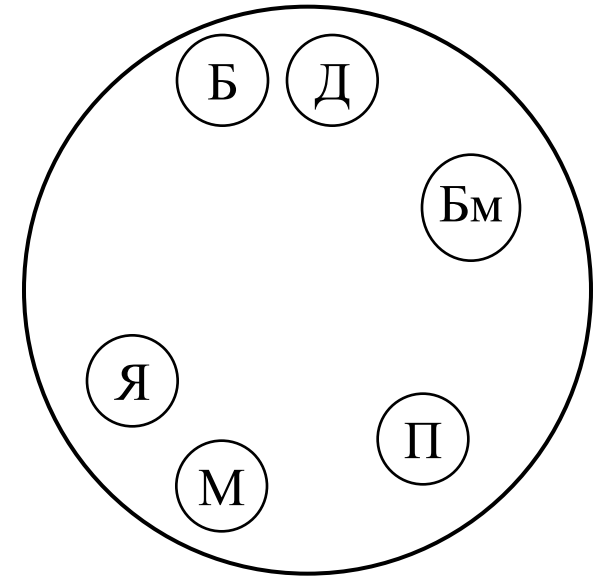
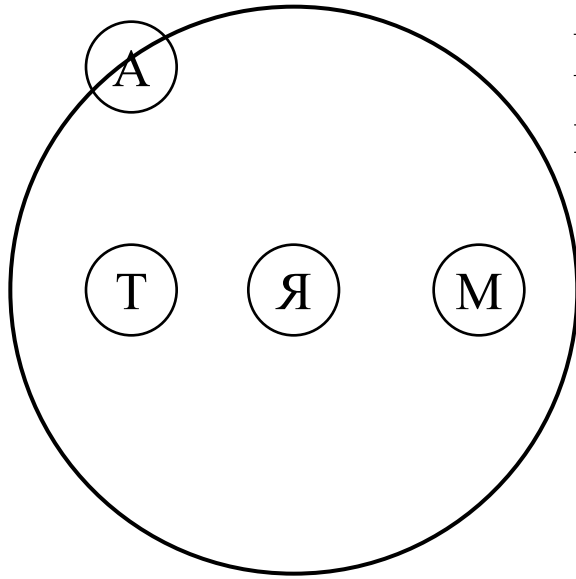
# Гистограмма

## Уровень стресса

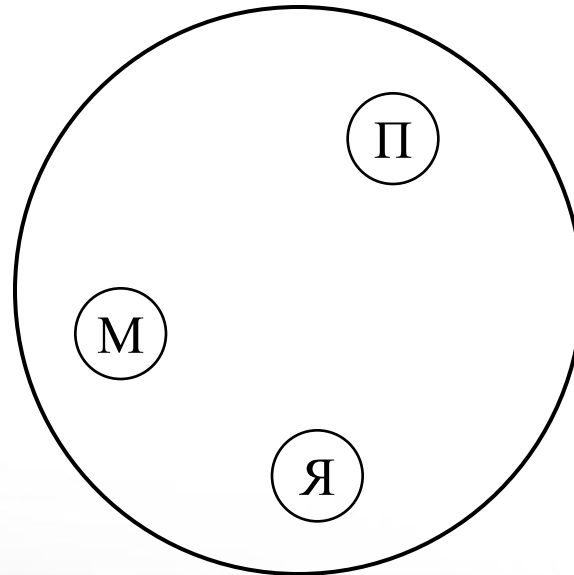


1. Шкала психологического стресса PSM-25 – 122 балла, средний уровень стресса. Норма – меньше 100 баллов.
2. Инвентаризация симптомов стресса – 54 балла, высокий уровень стресса. Ваша жизнь борьба. Норма меньше 30 баллов

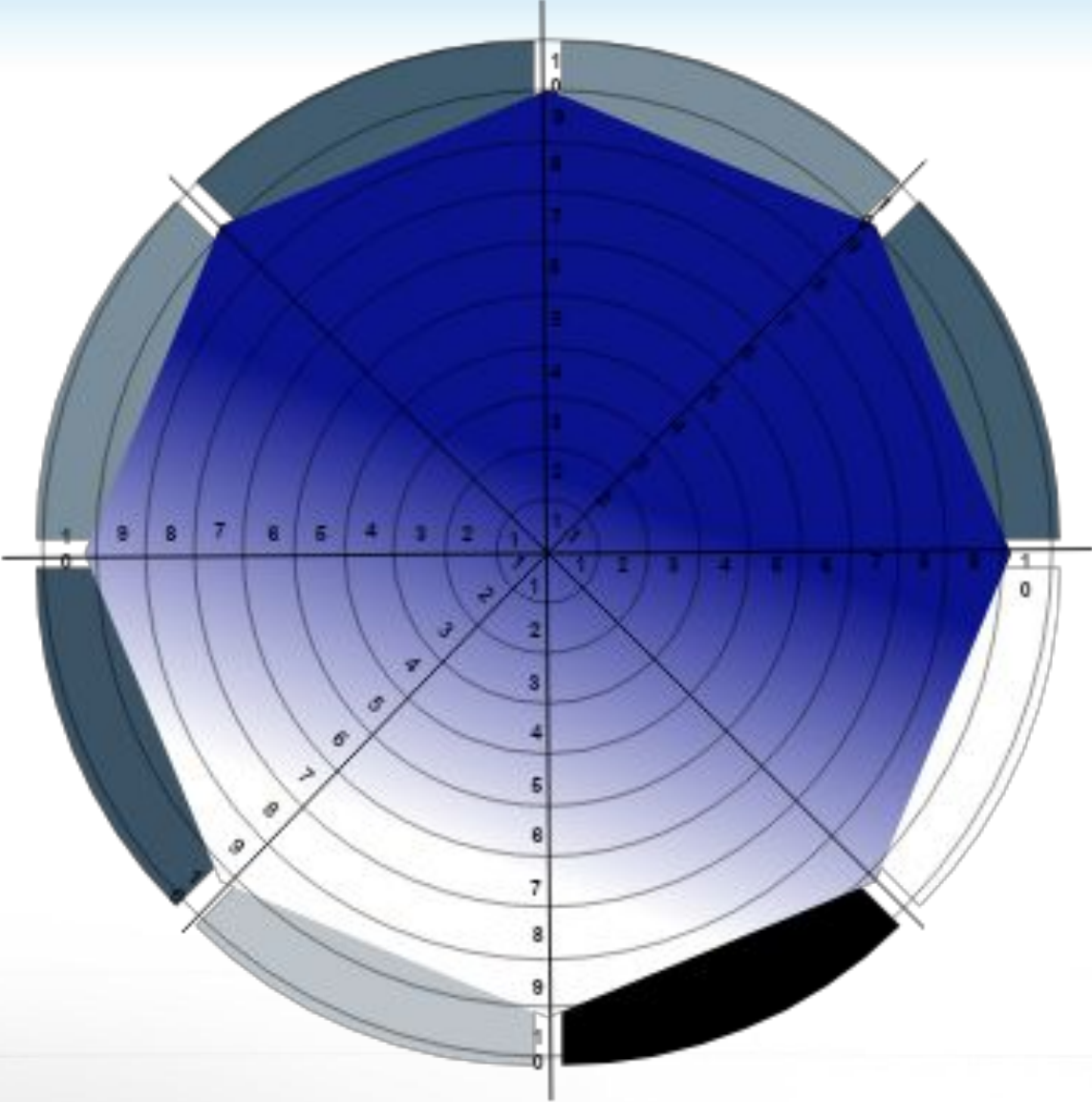
# Социограмма



17 лет



# Колесо баланса



# Результаты диагностики

В целом состояние клиентки можно охарактеризовать, как эмоционально-подавленное, требующее психологической помощи.

Методика «Социограмма» показала наличие разобщенности в семье клиентки в детстве, все члены семьи дифференцированы друг от друга. Предполагается наличие алекситимии - невозможности выразить свою любовь, привязанность словами. Клиентка выражает свои чувства только через физическое действие: уход за больным, материальная помощь.

Методика «Ресурсы личности» показала наличие проблемы доступа к ресурсам.

По результатам беседы выявлено наличие непрожитого горя по ушедшему из жизни отцу, которое блокирует доступ к ресурсам. Сложные отношения с матерью, сильная эмоциональная привязанность и одновременно конфронтация мешают развитию самооценности.

Методика «Колесо баланса» показала сильный дисбаланс жизненных ценностей. В приоритете дом, остальными ценностями можно пренебречь. Невозможность разрешить себе больше.



# Техники психологической помощи

1. Техники активного слушания помогли клиентке в отреагировании чувств.

2. Техника «Ресурсы личности» помогла определить направление дальнейшей работы психолога.

2. Техника «Письмо близкому человеку» помогла клиентке в отреагировании чувств по ушедшему из жизни отцу, примирится с ним, простить его и себя.

3. Упражнение «Любимое дело»: ежедневно, по несколько минут заниматься любимым делом, только для себя, постепенно наращивая время. Упражнение помогло клиентке в формировании самооценности и поиске доступа к ресурсам.

4. Техника «Колесо баланса» помогла определить области жизни требующие развития. В каждой из областей ставим цели, под эти цели расписываем дела и встраиваем в расписание жизни.

# ***Программа психологической помощи***

**Цель программы:** восстановление навыков формирования и поддержания ресурсного состояния

**Задачи программы:**

1. Поиск доступа к ресурсам.
2. Помощь в формировании самооценности.
3. Умение выстраивать психологические границы.

***Благодарю за внимание!***