

Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич

КРИЗИСНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО



ПРАКТИКУМ

УДК 159.99(075.8)

ББК 88.4я73

П267



Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей и детской психологии БГПУ *О.В. Легань*

доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии и педагогики Академии МВЛ АИ. *Паскушеник*

Пергаменшик, Л.А.

П267

Кризисное вмешательство : практикум / Л.А. Пергаменшик, Н.Л. Пузыревич. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : БГПУ, 2012. – 140 с.

ISBN 978-985-501-991-7.

В издании содержатся материалы для проведения лабораторных занятий по курсу «Кризисная психология», даны определения основных понятий, психодиагностич. и инструментарий для минимизации последствий кризиса, рассматриваются формы психологической помощи. Структура практикума позволяет организовать как соответствующие направления работы психолога, так и самообразование, самопомощь людей, находящихся в стрессовых ситуациях.

Адресуется студентам высших учебных заведений, обучающимся по специальности 1-23 01 04 Психология, специализации 1-23 01 04 02 Социальная психология, 1-23 01 04 04 Педагогическая психология, 1-23 01 04 06 Психология семейных отношений, 1-23 01 04 10 Психология предпринимательской деятельности.

УДК 159.99(075.8)

ББК 88.4я73

ISBN 978-985-501-991-7

© Пергаменшик Л.А.,
Пузыревич Н.Л., 2012
© БГПУ, 2012

11. Ощущения во время события.
12. Локализация ощущений во время события.
13. Ваши переживания.
14. Первые мысли о событии.

Последний пункт схемы внутреннего диалога в зависимости от индивидуальных особенностей личности клиентов распадается на два ряда в ходе последующего самоанализа. Первый ряд образный, который может иметь следующую последовательность: образ – метафора – рисунок – изменение рисунка. Второй ряд предметный: нахождение предмета – цвет, форма, запах предмета – прикосновение к предмету – перемещение предмета – изменение предмета.

Лабораторная работа 8

ПСИХОБИОГРАФИЧЕСКИЙ ДЕБРИФИНГ

Материалы для лабораторного занятия

Методический прием под названием психобиографический дебрифинг впервые предложен Л.А. Бергаменшиком [20]. Психобиографический дебрифинг соединяет диагностику (психологическая автобиография) и коррекцию (психологический дебрифинг).

Методика «Психобиографический дебрифинг» предполагает *два этапа*.

1 ЭТАП – ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ. На первом этапе клиенту предлагается заполнить бланк с методикой «Психологическая автобиография».

Методика «Психологическая автобиография»

Методика разработана Е.Ю. Коржовой для оценки ситуационных особенностей жизненного пути личности [9]. Она позволяет выявить особенности восприятия значимых событий в жизни человека. Используется как для индивидуального обследования, так и для группового. В работе с младшими школьниками бланк обследования заполняется психологом. Подростки и старшеклассники заполняют бланк самостоятельно. Психобиографический метод может стать первым этапом консультативной беседы по преодолению травматического события, которое указывает испытуемый.

1. Экспериментатор дает определение событию, не приводя примеров. «Событие – некоторое конкретное изменение, происходящее мгновенно или достаточно быстро, так, чтобы можно было указать его дату».

2. Для получения сведений о значимых событиях и связанных с ними переживаниях (грустных или радостных) испытуемому предлагается перечислить самые важные из них, которые произошли в прошлом или ожидаются в будущем. Количество событий не ограничивается. Затем испытуемого просят дать количественную оценку каждому событию и указать его примерную дату. Предлагается выделять события по степени влияния на испытуемого: оказывающие значительное влияние (4 – 5 баллов), умеренное (3 балла), малое (1 – 2 балла). При индивидуальном применении данной методики в целях более дифференцированного учета степени переживания событий рекомендуется использовать вместо 5-балльной шкалы 7- или 9-балльную.

Бланк исследования

ФИО _____
 Возраст _____
 Дата _____

Инструкция. Перечислите наиболее важные события, которые произошли в Вашей жизни, а также те, которые Вы ожидаете в будущем. Каждое событие, как состоявшееся, так и ожидаемое, было (будет) радостным или грустным. Попробуйте выразить свое отношение к указанным Вами событиям, оценив радостные от +1 до +5, а грустные от – 1 до – 5. Отметьте на бланке примерные даты событий.

	№ п/п	Событие	Оценка события	Дата
ПРОШЕДШИЕ СОБЫТИЯ				

БУДУЩИЕ СОБЫТИЯ				
-----------------	--	--	--	--

Основные параметры интерпретации данных

1. Продуктивность восприятия образов жизненного пути. Определяется по количеству названных событий. Чем больше называется событий, тем выше продуктивность испытуемого. Продуктивность характеризует богатство психологического времени, т.е. богатство и легкость актуализации образов прошлого и будущего, а также адекватность психического состояния и социальную адаптивность. Особенно важный признак – наличие ответов о будущих событиях (особенно грустных), грустных событиях прошлого и грустных событиях в целом. Чем меньше таких ответов, тем большее беспокойство за будущее. Исследователи жизненного пути отмечают, что испытуемые наиболее уверенно называют прошедшие события, что отражает большую роль прошлого опыта и естественную опору для человека на радостные события. Вместе с тем высока продуктивность проявляющаяся в большом количестве называемых событий; это может означать стремление преодолеть беспокойство, «разложив всю жизнь по полочкам».

2. Оценка событий. Значимость жизненных событий. Оценка событий позволяет определить значимость для личности данного события по сравнению с другими. Этот показатель тесно связан с предыдущим и уточняет его.

3. Степень влияния событий. Называются главные события жизни, оказывающие значительное влияние на ее ход. Предпочтение отдается высоким оценкам событий.

4. Среднее время ретроспекции и антиципации (предвосхищения) событий. Для получения показателя среднего времени ретроспекции следует суммировать время, прошедшее после каждого указанного факта, и разделить полученную сумму на общее количество событий прошлого. Подобным же образом вычисляется среднее время антиципации (предвосхищения) событий: это суммарное время удаленности событий в будущее, деленное на общее количество событий будущего. Анализ показателей:

- чем больше удаленность событий в прошлое (среднее время ретроспекции), тем больше степень их реализованности;

- чем больше удаленность событий в будущее (среднее время антиципации), тем больше степень их потенциальности.

5. *Содержание событий.* Количественные данные при индивидуальном обследовании являются лишь ориентиром для интерпретации. Наиболее важным для психолога является качественный (содержательный) анализ событий. Именно он дает возможность выявить, какие события жизненного пути переживаются (оцениваются) личностью как положительные или отрицательные, возможно, даже травмирующие. Характерной особенностью травмированной личности является концентрация внимания на одном или нескольких взаимосвязанных событиях.

Таблицы обработки данных

1. Количество событий

События	Прошедшие	Будущие	
Радостные			
Грустные			

2. Суммарный «вес» событий

События	Прошедшие	Будущие	
Радостные			
Грустные			

3. Количество событий, различающихся по силе воздействия

Воздействие	События				
	Прошедшие		Будущие		
	радостные	грустные	радостные	грустные	
Значительное					
Умеренное					
Малое					

4. Среднее время ретроспекции и антиципации событий

События	Прошедшие	Будущие
Радостные		
Грустные		

II ЭТАП – КОРРЕКЦИОННЫЙ. После изучения особенностей жизненного пути испытуемого целесообразно в случаях выявления травмирующего события проведение беседы-интервью, используя методику «Психологический дебрифинг».

Особенности проведения беседы-интервью с использованием методики «Психологический дебрифинг»

Цель – минимизации человеческих страданий.

Задачи методики:

- 1) снижение напряжения и нормализация состояний (самочувствия), появление возможности поделиться своими переживаниями;
- 2) «проработка» впечатлений, чувств и реакций;
- 3) когнитивная организация переживаемого опыта, осознание травматического события, симптомов и реакций, которые его сопровождали;
- 4) мобилизация внутренних ресурсов.

Беседа-интервью с использованием методики «Психологический дебрифинг» включает в себя следующие этапы: вводный, уточнения содержания и характера события, уточнение характера мыслей, восстановления чувств или реагирования, симптомов, информационный, завершающий.

Вводный этап. Проведение беседы интервью на этом этапе ничем не отличается от начала любого консультационного разговора. Первое, что необходимо сделать, это доброжелательно встретить человека. Приходящий к психологу впервые испытывает определенное чувство дискомфорта и беспокойства, поэтому ему нужно дать время прийти в себя, освоиться, привыкнуть к новому помещению, рассмотреть все, что заинтересовало. Этому может способствовать пауза около минуты.

Этические требования:

- Доброжелательное и безоценочное отношение к испытуемому.
- Ориентация на нормы и ценности консультируемого.
- Испытуемым не рекомендуется давать советы.
- Гарантия анонимности и конфиденциальность получаемой информации.
- Разграничение личных и профессиональных отношений.

Позиция психолога по отношению к испытуемому – принцип равенства.

Этап уточнения характера и содержания события. Психолог начинает беседу-интервью с вопросов, которые позволяют выяснить, что произошло с консультируемым. Расскажите, что с Вами произошло? Что бы Вы могли рассказать о том, что видели? Попытайтесь описать произошедшее с Вами детально. Где Вы были в это время? Кто рассказал Вам о ...? Клиент описывает событие, пытается дать полную картину обсуждаемого факта до мельчайших подробностей. Цель – адекватно увидеть ситуацию, имея полную картину факта.

На этой фазе можно оговорить условие: например, «постарайтесь не говорить о чувствах». Если человек начинает говорить, что он чувствует, начинает плакать, это не плохо, но нужно постараться вернуть его к рассказу о событии: «Вам очень тяжело, я это понимаю, но сейчас мы об этом говорить не будем, а вернемся к чувствам позже».

Этап уточнения характера мыслей, сопровождающих данное событие, означает фиксирование суждений по поводу события. На этом этапе могут быть заданы вопросы: Какие были Ваши первые мысли? Когда Вы узнали о случившемся? Первые мысли, как правило, отражают то, что впоследствии может составить основу тревоги. Цель данного этапа беседы – оживить воспоминания, активизировать мысли.

Этап восстановления чувств или реагирования во время критического события – самый длинный. Вопросы могут быть сформулированы так: Какие чувства Вы испытывали тогда? Расскажите о них. Как Вы себя чувствовали, когда произошло это событие? Какие чувства Вас охватывают, когда Вы думаете о ...? Некоторые люди легко говорят о чувствах и переживаниях (гиперактивные), другим тяжело о них говорить (гипоактивные). В таких случаях психолог помогает актуализировать чувства с помощью определенных приемов и техник:

- техника альтернативных формулировок (специальная подсказка вариантов переживаний, которые могли бы возникнуть в обсуждаемой ситуации, с тем чтобы стимулировать деятельность собеседника, дать ему пример для описания своих эмоций);

- техника уточнений «глубины переживаний», помогающая точнее сформулировать свои переживания и чувства. Например, человек говорит о растерянности в какой-либо ситуации. Психолог может задать вопрос: «А как Вы ощущали свою растерянность?» – и переформулировать сказанное: «Вы чувствовали себя растерянно, т.е. Вас возникло чувство непонимания происходящего?». Использование подобных формулировок дает возможность постепенно углублять рассказ, переходить от поверхностных к более глубоким переживаниям;

- техника парадоксальных вопросов, позволяющая пошатнуть «абсолютные истины», перевести разговор в новую плоскость. Поставить какое-либо высказывание под сомнение можно с помощью реплики: А почему бы и нет ...?

Рефлексирующие переживаний и чувств, как правило, наиболее информативная сторона беседы, так как чувства теснее связаны с неосознанными желаниями и влечениями, скрытыми в глубине души. В разговоре необходимо обратить внимание на:

- слова и выражения, которые консультируемый употребляет для определения чувств (например, «Я рассердился ...», «Я страдаю ...», «Я обиделся ...»);

- невербальные реакции (мимика, жесты, поза, интонация голоса и т.д.), мало поддающиеся сознательному контролю.

Наиболее информативно расхождение между тем, что человек говорит, и тем, что демонстрирует его невербальное поведение.

Этап симптомов, сопровождающих событие. На этом этапе определяются симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические), которые проявляются после завершения события. На этом этапе возможны

вопросы: Как Вы изменились после происшедшего? Какой Вы были до события и после него? Как повлияло на Вашу жизнь происшедшее?

Следует уточнить, нарушен ли сон, с помощью вопросов (Были ли у Вас ночные кошмары после случившегося? А теперь? Какие сны Вы видели? Расскажите.). Нарушение сна является первым показателем наличия психотравмы.

Кроме того, важно выяснить, трудно ли было вернуться к работе, учебе, привычному образу жизни (Как Вы реагировали на событие? Что для Вас было самым ужасным из случившегося?).

Информационный этап. На этом этапе психолог сообщает испытуемому, что обычно происходит с человеком в критической ситуации и что подобное поведение и симптомы есть нормальная реакция организма. Все это помогает снять «уникальность», ведь консультируемый считает, что его ситуация исключительна и никто ничего подобного не переживал.

Завершающий этап заканчивается подведением итогов беседы (психолог, «избегая прямых ответов, суждений, должен постараться минимизировать воздействие прошлого и активизировать будущее»), а также обсуждением вопросов, касающихся дальнейших отношений клиента и психолога, прощанием.

**Бланк для проведения беседы-интервью
с использованием методики «Психологический дебрифинг»**

Вопросы консультанта	Ответы клиента	Краткий комментарий
-------------------------	----------------	------------------------

Лабораторное занятие 9

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Материалы для лабораторного занятия

Для оказания поддержки взрослым в горе Б. Дейтс предлагает следующие групповые занятия [7].

Занятие 1.

На первом занятии важно установить атмосферу личной безопасности. Атмосфера покоя обеспечивается следующими предварительными условиями: