

| | |
|---|----|
| Введение | 3 |
| 1. Психическое здоровье | 4 |
| 1.1. Определение понятия "психическое здоровье"..... | 4 |
| 1.2. Основные причины психического нездоровья..... | 7 |
| 1.3. Нарушения психического здоровья у учащихся..... | 10 |
| 1.4. Состояние психического здоровья детей..... | 14 |
| 1.5. Психологические последствия чернобыльской катастрофы..... | 15 |
| 2. Основные направления работы по поддержанию психического здоровья | 18 |
| 2.1. Психологическое просвещение..... | 18 |
| 2.2. Социальное ориентирование. Группа поддержки..... | 21 |
| 2.2.1. Работа с детьми и подростками, лишившимися близких | 34 |
| 2.3. Психологическая помощь..... | 42 |
| 2.3.1. Методика "Кризисная интервенция"..... | 43 |
| 2.3.2. Психобиографический дебрифинг..... | 53 |
| 2.3.3. Программа психологической помощи пережившим шоковую травму..... | 64 |
| Литература | 77 |
| Приложение 1. Когда следует обратиться к психологу. Памятка для человека, пережившего горе..... | 79 |
| Приложение 2. В помощь пострадавшим в трагедии 30 мая..... | 84 |

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ: СОСТОЯНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Под редакцией А. Перемышника

Редактор Л.Б. Сопот

Верстка И.В. Шутко

Корректоры: Н.В. Упатова, И.Н. Лапанец

Подписано в печать 10.12.2002. Формат 60x84^{1/16}
Бумага офсетная. Офсетная печать.
Усл. печ. л. 5.11. Уч.-изд. л. 5.2.
Тираж 100. Зак. 69.

Национальный институт образования
Министерства образования Республики Беларусь.
Лицензия ЛВ № 175 от 21.01.1998.
220004, Минск, Короля, 16.

Отпечатано на ризографе Национального института образования
Министерства образования Республики Беларусь
с оригиналов заказчика. ЛП № 514 от 24.10.2002.
220088, г. Минск, ул. Захарова, 59.

ББК 88.8
УДК 37.015.3
П 86

ВВЕДЕНИЕ

Авторы: Л.А. Пергаменщик (2.2; 2.3.2), М.И. Яковчук (введение; 1; 2.1),
С.С. Гончарова (2.3; 2.3.1), У. Фориндер, Л. Полфельд (2.2.1),
Е.В. Шигорина (2.3.3)

*Рекомендовано редакционно-издательским советом
Национального института образования*

Психическое здоровье школьников: состояние, психологи-
ческая помощь / Л.А. Пергаменщик, М.И. Яковчук, С.С. Гончарова
и др.; Под ред. Л.А. Пергаменщика. – Мн.: НИО, 2002. – 88 с.
ISBN 985-465-084-7.

УДК 88.8
ББК 37.015.3

В периоды социальных перемен и экологических катастроф (для нашей республики такой катастрофой, определяющей во многом направление развития практической психологии, явилась авария на Чернобыльской АЭС) резко возрастает уровень психологической травмы населения и прежде всего детей. Данное обстоятельство ставит перед педагогами, психологами, психотерапевтами следующие задачи: во-первых, распознавание психологических травм, причин психического нездоровья, во-вторых, своевременное снижение их негативного воздействия на здоровье детей и, в-третьих, совершенствование профессиональных навыков психокоррекционной и психотерапевтической работы.

Существующая практика оказания психологической помощи и поддержки детей и подростков носит фрагментарный характер и делает акцент на преемлении симптомов эмоционального, интеллектуального или личностного неблагополучия, а также имеет недостаточную методическую освоенность. Необходим интегральный показатель, позволяющий оценить не самочувствие человека как цельного индивида, а определять эффективность психотерапевтической работы. Таким показателем, на наш взгляд, может быть категория "психическое здоровье", которое является частью индивидуального сознания, переживается личностью как соответствие либо несоответствие норме, входит в мировоззрение человека, определяя его философию жизни.

Введение в научный оборот данной категории позволит уточнить цель и задачи деятельности специалистов, представит надежный инструментарий для проведения и оценки реабилитационных мероприятий. Ведь целью практической психологической работы с детьми должно быть психическое здоровье ребенка, а его психическое и личностное развитие – условием, средством достижения этого здоровья.

В первой главе методического пособия дано определение психического здоровья, выделены его критерии, описаны психологические последствия Чернобыльской катастрофы, основные причины психического нездоровья школьников.

Вторая глава посвящена основным направлениям работы по поддержанию психического здоровья детей: психолого-просветительской деятельности, психологической помощи и социальному ориентированию.

ISBN 985-465-084-7

© Коллектив авторов, 2002
© НИО, 2002

между страданием и выходом из него. Плач, объятие чего-то любимого, близкого (игрушки), обращение к маме за поддержкой, мысли об умершем перед сном – примеры того, что снимает напряжение у детей. Игра в футбол, другие виды физической нагрузки помогают "сбросу" эмоций; просмотр ТВ, сон, стремление вести себя так, будто ничего не случилось, – пути к освобождению в ситуации горя.

Занятие 8

Упражнение "Детская система поддержки". Детей просят представить самих себя в виде круга в центре листа, затем нарисовать возле круга "Я" окружности, где были бы изображены люди, значимые для них. Ребенку можно задавать такие вопросы: "Кто может поговорить с тобой, когда ты будешь нуждаться в поддержке?", "Кто необходим тебе?". Упражнение проясняет ребенку, что рядом с ним есть тот, кто действительно может ему помочь и утешить. Он видит, что вовсе не одинок. Если система поддержки выглядит крайне слабой, если практически невозможно обнаружить тех людей, которых можно было бы ввести в эту ситуацию, тогда психолог интересуется, может ли он занять место в этой выстраиваемой самим ребенком системе.

На заключительном этапе целесообразно информировать родителей о происходящем в группе и о особенностях детского горя.

2.3. Психологическая помощь

Психологическая помощь относится к разряду феноменов общественной культуры, которые сопровождают человечество на всем протяжении его истории. Издревле в той или иной мере люди знали об определенных способах психологического воздействия и оказания психологической поддержки. Только в XX веке психологическая помощь обретает свои институты и становится сферой для профессионального приложения усилий многих людей.

Первую психологическую помощь в виде поддержки в критической ситуации может оказать не обязательно психолог. Так, студентам призваны оказывать помощь преподаватели, учащимся – учителя, детям – родители. Главное – это взаимодействие и чувство безопас-

ности и надежды. Но человеческая забота может оказывать в большинстве случаев лишь профилактическое воздействие, которое способно ослабить некоторые эмоциональные реакции, от которых страдает человек, попавший в кризисную ситуацию.

В случаях, когда начинает проявляться определенная симптоматика, возникает потребность обратиться за помощью к квалифицированному специалисту – психологу.

Итак, психологическая помощь – это такой вид помощи, которую оказывает квалифицированный специалист человеку или группе людей в оптимизации психофизиологических состояний, познавательных процессов, мышления, общения, реализации индивидуальной и групповой деятельности [16].

Многотели бы предложить психологам, работающим практически, несколько методик оказания психологической помощи человеку, переживающему кризис: методики "Кризисная интервенция", "Психобиографический дебрифинг", "Программа психологической помощи пережившим шоковую травму".

2.3.1. Методика "Кризисная интервенция"

В жизни человека случаются моменты, когда ему необходима "срочная психологическая помощь", а не растянутая во времени терапия. В таких случаях в работе целесообразно использовать методику, которая в зарубежной литературе носит название "Кризисная интервенция" [15].

Теоретическое обоснование методики "Кризисная интервенция". В основе методов, используемых в ходе кризисной интервенции, лежат прежде всего теории кризиса и стресса, а также теории "coping", рассматривающие способы преодоления человеком кризисных событий (болезнь, смерть близких, изменения условий жизни).

Кризис происходит тогда, когда привычные способы его преодоления оказываются недостаточными. Человек, оказавшийся в кризисной ситуации, предпринимает различные меры, чтобы справиться с трудностями. От эффективности выбранных способов преодоления зависит успех или неудача в преодолении кризиса. Кроме того, в ходе преодоления кризиса привычные формы дополняются новыми, необходимость в которых вызывается сложившейся ситуацией.

Определение понятия "coping". В зарубежной психологии последних лет проблеме психологического преодоления посвящено значительное количество работ (R. Lazarus, S. Folkman, N. Haan). Слово "coping" происходит от английского "cope" (преодолевать), в германоязычной литературе как синоним используется понятие "Bewältigung" (преодоление). В отечественной психологии это понятие употребляется в значении адаптивного, совладающего поведения, или психологического преодоления [11]. В русском языке используют также слово "совладание" (от старорусского "лад", "сладить", что означает "справиться", "привести в порядок", "подчинить себе обстоятельства").

Преодоление – индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией (психологическая ситуация представляет собой единство внешних условий и их субъективной интерпретации, ограниченное во времени и побуждающее человека к избирательной активности), в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Главная задача "coping" – обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями.

Данное понятие используется для описания характерных способов поведения человека в различных ситуациях. Первоначально оно использовалось в психологии стресса и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса (R. Lazarus, S. Folkman). Со временем данное понятие стало успешно применяться для описания поведения людей в поворотные моменты жизни в условиях хронических стрессов и повседневной действительности.

Понятие "coping" охватывает большой спектр человеческой активности. В широком смысле слова данный термин включает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего и внутреннего характера – попытки справиться, или смягчить, привыкнуть, или уклониться от требований проблемной ситуации.

Основные подходы и классификации психологического преодоления. В зарубежной литературе выделяют три подхода к определению понятия "coping":

– способ психологической защиты, используемый для ослабления напряжения (N. Haan). Сторонники данного подхода склонны отождествлять "coping" с его результатом;

– относительно постоянная предрасположенность отвечать определенным образом на стрессовые события (R.H. Moos);

– динамический процесс, специфика которого определяется ситуацией и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром (R. Lazarus, S. Folkman).

Общепризнанной классификации типов "coping" не существует. Большинство из них построено вокруг двух модусов психологического преодоления:

– решение проблемы;

– изменение собственных установок в отношении ситуации.

Существует множество различных классификаций "coping", остановимся на некоторых из них. Так А. Billings и R. Moos предлагают для рассмотрения три способа психологического преодоления (проблемно-ориентированного преодоления):

– оценка ситуации;

– вмешательство в ситуацию;

– избегание.

Схожую классификацию дает P. Vitaliano, который наряду с проблемно-ориентированными способами выделяет три способа эмоционально-ориентированного психологического преодоления:

– самообвинение, выражающееся в критике, сожалениях;

– предпочитаемое истолкование, призрачные надежды – когда человек надеется на чудо;

– избегание, при котором человек продолжает вести себя так, как если бы ничего не произошло.

H. Weber считает, что основной репертуар способов преодоления включает 8 следующих форм: реальное (поведенческое или когнитивное) решение проблемы; поиск социальной поддержки; перетолковывание ситуации в свою пользу; защита и отвержение проблем; уклонение и избегание; сострадание к самому себе; понижение самооценки; эмоциональная экспрессия.

Грановская Р.М. и Никольская И.М. выделяют поведенческие, эмоциональные и познавательные (интеллектуальные) стратегии поведения [11]. С поведенческими стратегиями связаны смена самой деятельности или изменение ее формы. Выделяют:

- активное сотрудничество и участие в разрешении ситуации;
- переключение на поиск поддержки с тем, чтобы быть выслушанным, получить внимание и содействие;
- выход из поля травмирующей ситуации, уединение и покой;
- отвлекающее удовлетворение каких-то собственных желаний.

Стратегии эмоционального совладания:

- различные неадекватные оценки ситуации, приводящие к раздражению, протесту, плачу, злости или к подчеркнутому оптимизму как уверенности в преодолении трудной ситуации;
- страдания в связи с возложением вины на себя, самообвинение;
- полный отказ от эмоционально активной реакции и переход к пассивному соучастию, когда вся ответственность с себя снимается и возлагается на другого.

Интеллектуальные стратегии совладания (различные способы работы с информацией):

- игнорирование неприятной ситуации;
- отвлечение или переключение мыслей на другие, более важные темы для размышлений, чем неприятная ситуация;
- анализ не только самой ситуации, но и ее последствий;
- поиск дополнительной информации: расспросы, обследование, что позволяет включить данное событие в расширенный контекст, меняющий его травмирующую окраску;
- относительность в оценках, достигаемая при сравнении с другими людьми, находящимися в более сложной ситуации или в худшем состоянии, что облегчает принятие события;
- придание нового смысла и нового значения неприятной ситуации.

Исходя из всего вышесказанного выше можно в качестве возможных оснований выделить следующие признаки "coping":

1. Ориентированность, или локус, "coping" (на проблему или на себя).
2. Сфера психического, в которой происходит преодоление (внешняя деятельность или чувства).
3. Эффективность (приносит желаемый результат по разрешению затруднений или нет).

4. Временная протяженность полученного эффекта (разрешается ситуация радикально или требует возврата к ней).

5. Ситуации, провоцирующие "coping"-поведение (кризисные или повседневные).

Психологическое преодоление зависит от следующих факторов: личности субъекта, его возраста и пола, интеллектуального развития, реальной ситуации и социальной поддержки, культурных особенностей.

Рассмотрим взаимосвязь стратегий преодоления и личностных черт. Существует значительное количество работ за рубежом, в которых исследуются связи между стратегией преодоления и личностными чертами. Выделяют три функционально-разных группы личностных стилей поведения в кризисной ситуации [3].

Проблемно-фокусирующийся стиль. Включает активное поведение, направленное на решение возникшей проблемы, планирование действий, подавление конкурентов, перестройка стратегий, обращение за инструментальной поддержкой. Этот стиль характерен для лиц с истероидными чертами характера. Благодаря общительности индивид получает инструментальную, эмоциональную и социальную поддержку и когнитивный стиль поднятия настроения. Такая способность позволяет им быть более оптимистично настроенными по отношению к стрессовым событиям, что особенно важно, когда проблемы не поддаются решению.

Эмоционально-фокусирующийся стиль. Включает стратегии поиска социальной поддержки по эмоциональным причинам, принятие и положительное переистолковывание проблемы, религиозность, юмор. Данный стиль характерен для лиц с высокими показателями невротизма. Такие люди предпочитают стратегии избегания и не пытаются "поднять" свое настроение.

Потенциально-деструктивный стиль. Включает отрицание проблемной ситуации, поведенческое отключение (прекращение деятельности по достижению своих целей), мыслительное отключение (отвлеченность внимания, рассеянность), концентрацию внимания на своих эмоциях и их свободное выражение, использование алкоголя и наркотиков. К данному стилю прибегают чаще всего индивиды с обсессивными чертами (ригидность, нерешительность, аккуратность).

кризиса и что его спровоцировало. При этом часто оказывается, что кризис назревал уже давно, но клиент не видел надвигавшейся опасности. Иногда относительно малозначащие события, как, например, очередной конфликт в супружеских отношениях, очередное разочарование на работе, оказываются достаточными для того, чтобы спровоцировать сильный кризис. Вот почему важной частью кризисной интервенции является выяснение закулисной стороны событий в жизни клиента.

Совместно с клиентом выявляются психосоциальные нагрузки, справляться с которыми ему бывает тяжело. Нужно поинтересоваться настроением клиента и его оценкой своего же физического и эмоционального состояния.

Термин "субъективная теория болезни" был введен М. Томменом в 1990 году и обозначал мысли и представления клиента о своей проблеме. "Субъективная теория болезни" – важная характеристика индивида, отражающая не только сугубо личную точку зрения этого человека, но и присущее ему понимание социальной и культурной реальностей. У клиента существует потребность в нахождении приемлемого объяснения своего психического и физического состояния. Нередко такие субъективные теории содержат противоречия. "Субъективные теории болезни" не нужно рассматривать как помехи в работе, подлежащие устранению. Понять человека, обращающегося за помощью, мы сможем лишь в том случае, когда нам будет открыт мир его субъективности. Понимание этого мира определяет направленность работы психолога и его позицию. Адекватное понимание субъективных концепций клиентов – один из важнейших факторов психологического воздействия. Кризисная интервенция эффективна лишь в том случае, когда выстраивается в конструкцию, созданную клиентом. Основной принцип работы по методике "Кризисная интервенция" – ориентированность на клиента, то есть вся работа строится в первую очередь в зависимости от характера проблемы пациента, понимания его проблемы, его представления о цели работы психологом. И лишь затем на организацию такой работы оказывают влияние теории и система ценностей самого психолога. Этот принцип работы в значительной мере определяет позицию психолога, в соответствии с ним психолог должен рассматривать проблему клиента и выслушать, что он сам может сказать о своей ситуации.

Таким образом, психологу наряду с эмпатией должна быть присуща способность совершенствовать свое понимание и интуицию, тогда уменьшается опасность того, что психолог станет подменять реальность своими психологическими конструктами и будет формулировать проблему клиента исходя из своих теорий.

Приведем примерные вопросы, которые могут быть заданы, если проработаны на данном этапе:

В чем заключается проблема, как она проявляется здесь и теперь? Расскажите о деталях. Какие ситуации способствуют возникновению проблемы? Какие ощущения, эмоциональные реакции, какое поведение, действия, их последствия порождает проблему?

Откуда взялась проблема? Предшествовали ли проблеме какие-либо переживания, которые могли способствовать ее возникновению? Когда, где и как возникла проблема. Как она менялась с течением времени?

Каков смысл этой проблемы? В чем ее возможная польза? Как ее существование влияет на межличностные отношения?

Анализ способов преодоления ситуации.

Формулируются:

– Обычно применяемые способы преодоления ситуации. Следует выяснить, каким образом клиент пытался решать свои проблемы до настоящего времени.

– Способы, применяемые в кризисных ситуациях. Следует внимательно рассмотреть способы, какими клиент в прошлом пытался преодолевать кризисы.

– Способы, связанные с ресурсами, которыми располагает клиент. Выяснить ресурсы клиента, такие, как успешные в прошлом попытки преодоления кризисов и его социальные связи. Можно составить список тех способов преодоления кризисов, к которым прибегает консультируемый.

3. Определение проблем и постановка цели. На этой стадии работы с клиентом дается четкая и понятная формулировка проблемы, определяются эффективные и неэффективные способы преодоления кризиса.

Определение проблемы должно быть дано доступным языком, не содержать никакой специальной терминологии. Оптимальным является такой случай, когда удается подвести клиента к самостоятель-

ком слушании. Под эмпатией понимается частичная идентификация психолога с клиентом, позволяющая психологу разделять испытываемые клиентом чувства, сохраняя в то же время определенную дистанцию между собой и клиентом. Эмпатию не следует путать с симпатией, означающую идентификацию с клиентом, безоговорочное согласие с ним.

Слушание заключается в молчаливом внимании и в репликах, показывающих клиенту, что психолог его понимает.

Внутренний покой. Очень важную роль в отношениях "психолог – клиент" играет такое психическое состояние психолога, которое можно охарактеризовать, как состояние внутреннего покоя, самообладание. Страх или беспокойство, проявляемые психологом в ходе отношений с клиентом, мешают улучшению состояния последнего. С внутренним покоем связана также позиция открытости – готовность и способность психолога принимать все то, что говорит и делает клиент, избегая оценочного подхода.

Уважительное отношение к клиенту. Психолог должен исходить из того, что он и клиент в своих отношениях равноправны. Психолог лишь более компетентен в профессиональном отношении, что объясняется его опытом и знаниями.

Частью уважительного отношения к клиенту является принятие его со всеми присущими ему качествами. Искренность психолога вызывает уважение к нему, в то время как морализаторство означает попытку доказать свое превосходство, отсутствие уважения к клиенту.

Интрорепекция. Исходной позицией психолога в работе должно стать восприятие себя в качестве объекта. Состояние, самочувствие психолога зависит от обстоятельств, не имеющих ничего общего с процессом терапии и с клиентом. Так, работая с тем или иным клиентом, психолог может почувствовать злость и раздражение. Такие чувства он должен воспринимать как указания на необходимость что-то предпринять в отношении с клиентом.

Проявление чувств. Рекомендации проявлять свои чувства относятся не только к клиентам, но также и психологам. Это не означает, что психолог должен рассказывать о них. Как отсутствие эмоциональных реакций со стороны психолога, так и чрезмерное их проявление могут служить помехой в отношениях с клиентом и/или в решении собственных проблем.

Профессионализм. Исход работы во многом зависит от способности психолога быть гибким в своей роли и проводить четкое различие между своей ролью и ролью клиента. В ходе первых сессий психолог и клиент уясняют, в чем заключается роль каждого из них. Психолог должен исходить из того, что он не может взять на себя всю ответственность за клиента. Если психолог делает все, что от него зависящее, но достигает границ своих возможностей, то ему следует сообщить об этом клиенту. Психолог должен исходить из того, что его возможности как специалиста лежат в определенном диапазоне. Границы этого диапазона зависят не только от знаний, которыми он располагает, но и от его личностных качеств.

Активность. Работа психолога также обуславливается активным образом действий психолога. Активность позиции психолога проявляется в необходимости четкого структурирования взаимодействия с клиентом.

2. Анализ проблемы. Под проблемой мы будем понимать чрезмерность требований, предъявляемых к адаптационным возможностям человека. Наличие проблемы ограничивает возможности адекватного приспособления к реальным условиям жизни, сужает свободное пространство, в котором строится его жизнь, и мешает увидеть перспективу решения проблемы.

На данном этапе работы осуществляется целенаправленный анализ факторов, способствующих возникновению проблемы или мешающих ее решению. Анализ проблемы позволяет вскрыть те ее аспекты, которые сам клиент, излагая проблему, "затушевал", поскольку они у него вызывают слишком сильный страх или чувство стыда, вины. Клиенты, как правило, не осознают разницу между подоплейкой кризиса и факторами, непосредственно вызвавшими его. Охваченные эмоциями, они часто бывают не способны воспринимать деловую информацию. Поэтому глубокий анализ проблемы – это первый шаг к преодолению кризиса, и часто именно это способствует улучшению состояния человека. В то же время активный и целенаправленный подход к разрешению проблемной ситуации является психологическим средством, порождающим у клиента веру в компетентность психолога.

Анализ проблемы включает в себя анализ ситуации и анализ способов преодоления ситуации.

Анализ ситуации. Необходимо получить представление об отношениях клиента, а затем выяснить, что было подлинной причиной

Влияние возраста и пола на выбор способов психологического преодоления. Имеется существенная разница в проявлении стратегий совладания у взрослых и детей. Так, считается, что дети чаще взрослых используют эмоциональные стратегии совладания, так как заострение эмоциональных свойств личности – их характерная особенность.

С возрастом эмоционально-ориентированные формы преодоления утрачивают свою популярность и им на смену приходят другие:

- взаимодействие с продуктом человеческого творчества (чтение книг, походы в кино или на выставки), занятия творческим самовыражением;

- уход в работу;
- поиск поддержки у друзей;
- обдумывание возникшей ситуации;
- смена вида активности с психической на физическую (прогулки, спорт).

Проблемно-ориентированные, инструментальные формы преодоления сложных ситуаций характерны в основном для зрелого возраста. В пожилом возрасте преобладают духовно-религиозные способы совладания.

Половые и возрастные различия в своей основе являются биологическими и наследственно обусловленными. Мужчины и женщины различаются по фактору социальной агрессии: мужчины чаще, чем женщины, используют стратегии, связанные с вербальной и физической агрессией. Мужчины чаще используют стратегию "бей и беги" (компенсации), что тоже можно считать проявлением пола – то деморфизма, так как энергозатраты у мужчин значительно выше, и поэтому они больше нуждаются в их восполнении [11]. Женщины же чаще нуждаются в ком-то реальном или воображаемом, с кем они могут вступить в разные формы вербальной и невербальной взаимодействия, предпочитают опираться на силу и значимость фигуры (например, Бога). В одиночестве им находиться значительно труднее, чем мужчинам.

В литературе также существуют данные, что женщины и феминные мужчины склонны, как правило, защищаться и разрешать трудности эмоционально. Мужчины и маскулинные женщины – инструментально, путем преобразования внешней ситуации [3].

Эффективность психологического преодоления. Психологическое преодоление "завершено", когда ситуация для субъекта утрачивает свою значимость как раздражитель и он освобождает свою энергию для решения других задач.

Критерии эффективности преодоления в основном связаны с психическим благополучием субъекта и определяются понижением уровня его невротизации; симптоматики раздражительности, ослаблением чувства уязвимости к стрессам.

Эффективным способом преодоления кризиса считается активная позиция человека, предусматривающая энергичные действия, которая одновременно помогает понять кризис в его контексте, обеспечивает достаточную поддержку (социальную и со стороны семьи), а также позволяет человеку выразить свои чувства и принимать то, чего невозможно избежать. Таким образом, к эффективным способам преодоления можно отнести реальное преобразование ситуации или ее перестроительство.

Самостоятельно неэффективными способами считаются пассивность, покорность, смирение, сочетающиеся с самообвинениями и обвинениями других людей. Такая позиция не позволяет осуществить адекватную проработку порожденных ситуацией чувств или ведет к отрицанию наличия проблем уже на первой стадии кризиса.

Описание методики "Кризисная интервенция"

Цель методики – помочь человеку лучше адаптироваться к требованиям ситуации, овладеть ею или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое действие ситуации. Существуют следующие этапы работы по методике "Кризисная интервенция".

1. Установление устойчивых доверительных отношений. В самом начале между психологом и клиентом должен состояться разговор о том, что содержание бесед останется в тайне.

На первом этапе работы с клиентом нужно констатировать наличие кризиса и обсудить условия проведения консультаций (место проведения, время, участвующие лица).

Позиция психолога в работе по методике "Кризисная интервенция".

Эмпатическое слушание. Клиент ищет понимания и помощи. Понимание в ходе общения в первую очередь проявляется в эмпатичес-

ной формулировке проблемы. Формулировка должна включать личное местоимение "Я" и конкретное содержание (а не общие и абстрактные слова).

Постановка цели. Цель выводится непосредственно из определения проблемы. Здесь невозможна постановка таких целей, как "быть счастливым", "найти смысл жизни", "добиться успеха", то есть цель не должна быть слишком общей. Иногда цели нужно несколько "снизить", чтобы увеличить шансы на успех.

4. Проработка проблемы и перенос полученных изменений в реальную жизнь.

Активное применение в реальных условиях тех или иных способов преодоления. В процессе работы нужно снова и снова возвращаться к определению проблемы и делать конкретные шаги, ведущие к намеченной цели, тогда клиенту будет видно, какие проблемы уже решены, а какие еще предстоит решить. Первостепенная задача психолога – активное преодоление кризиса, на основании происходящих изменений необходимо сделать вывод о том, какие приемы преодоления кризиса "работают", а какие не подходят. Если приемы, используемые для преодоления кризиса, не работают, не эффективны, то следует рассмотреть другие.

Использование социального окружения. Чтобы предотвратить образование зависимости клиента от психолога, следует выявить, кто из близких клиенту людей сможет оказывать поддержку, и какую. Многочисленные наблюдения показали, что чем больше социальной поддержки, тем легче бывает преодолевать кризис людям, такую поддержку получающим. Создание хороших или социальных отношений также способствует профилактике новых кризисов.

Следует помнить, что различные ситуации требуют различных подходов к их решению и что разные клиенты нуждаются в различных способах преодоления кризисных ситуаций.

5. Завершение работы. Чаще всего проводится от 4 до 6 сессий, через 3 или 6 месяцев клиенту предстоит контрольная встреча с психологом. На ней возвращаются к причине и ходу кризиса и рассматривают развитие ситуации за истекшее время. Если эмоциональное состояние клиента не улучшилось, то следует обсудить новый план работы. В таких случаях чаще всего выявляется, что клиент во время кризиса нуждался в значительно более энергичном вмешательстве.

На наш взгляд, особого внимания в работе по методике требует проблема расставания клиента с психологом. Разговор о завершении работы должен обязательно состояться. Клиент может желать, чтобы психолог и далее выполнял свою роль руководителя, оказывающего помощь. Он может выражать свое желание, выдвигая все новые проблемы или демонстрировать ремиссию. Если проблематика расставания проработана, то клиент начинает ориентироваться на поведение психолога, служащее для него моделью.

Активному отношению клиента к проблематике расставания способствует предоставляемое ему психологом право самому решить, сколько еще сессий необходимо провести совместно, но общее количество сессий не должно превышать 10.

Итак, целью методики "Кризисная интервенция" является помощь человеку адаптироваться к требованиям стрессовой ситуации и как можно более быстро вернуться к прежнему психическому и физическому равновесию.

2.3.2. Психобиографический дебрифинг

Мы разработали и апробировали новый методический прием, который соединяет диагностику (психологическая автобиография) и коррекцию (психологический дебрифинг). Метод, соединяющий диагностику и коррекцию, мы назвали *психобиографический дебрифинг*.

Методика "Психобиографический дебрифинг" предполагает два этапа.

I этап – диагностический. На первом этапе клиенту предлагается заполнить бланк с методикой "Психологическая автобиография" [8].

Данная методика была разработана для оценки ситуационных особенностей жизненного пути личности. Это экспрессивная проективная методика исследования переживаний, связанных с наиболее значимыми сферами жизни. Методика позволяет получить сведения о значимых событиях в жизни человека (прошлых и будущих) и связанных с ними переживаниях (грустных и радостных). Количество событий не ограничивается, дается количественная оценка каждому событию и указывается его примерная дата.

Основными параметрами интерпретации данных методики являются: