

КРИЗОВЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ



Якщо криза дає про себе знати, слід зайняти активну життєву позицію, і в першу чергу, щодо самого себе.

Л. Б. Шнейдер

Кременець - 2021

Мета та цілі курсу

Основною **метою** курсу «Кризове психологічне консультування» є забезпечити професійну компетентність практичних психологів у сфері підготовки та кваліфікованого проведення кризового психологічного консультування особистості.

Цілі вивчення дисципліни «Кризове психологічне консультування»:

- опанування основ кризового психологічного консультування особистості;
- ознайомлення з широким спектром психологічного впливу дасть можливість студентам свідомо й функціонально впроваджувати у вітчизняну психологічну практику ефективні методи допомоги пацієнтам.
- засвоєння теорії та практики допомоги людині, що перебуває в кризовому стані;
- засвоєння загальних та спеціальних прийомів оцінки психологічних і соціальних факторів у походженні й розвитку кризових станів.

Знання, здобуті при вивченні курсу «Кризового консультування особистості», є підґрунтям для подальшої поглибленої фахової спеціалізації практичних психологів.

Після завершення курсу студент повинен:

- знати основні поняття кризової психології;
- знати специфічні ознаки кризової ситуації у житті людини;
- знати принципи та підходи, на яких ґрунтується психологічна діагностика, консультування, психологічна допомога і корекція осіб, що пережили кризові ситуації;
- знати сутність основних психологічних проблем, з якими стикається психолог в роботі з особами, що пережили травматичні ситуації та шляхи їх розв'язання;
- вміти розпізнавати життєві кризи особистості;
- вміти надавати психологічну підтримку та кваліфіковану допомогу людям, що опинилися в скрутних життєвих ситуаціях;
- вміти користуватись отриманими базовими теоретичними положеннями для здійснення психологічного аналізу криз розвитку та ситуативних криз

Стратегії психологічної допомоги

- 1. Соціальна підтримка.*
- 2. Цілісне ставлення до здоров'я*
- 3. Бібліотерапія*
- 4. Власне психологічна допомога*



ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ

1. Збір інформації

2. Формулювання та переформулювання проблеми

3. Проведення спеціального психологічного діагностичного дослідження

4. Оцінка структури кризового чинника і виявлення можливостей для реабілітації

5. Формулювання психологічного експертного висновку



Соціально-психологічний супровід кризової особистості

Супровід – особлива форма пролонгованої психологічної і соціальної допомоги – патронажу. Патронаж - цілісна та комплексна система соціальної підтримки і психолого-педагогічної допомоги, що надається в рамках діяльності соціально-психологічних служб. На відміну від корекції він припускає не «виправлення недоліків і переробку», а пошук ресурсів особистості, опору на власні можливості та створення на цій основі психологічних, соціальних і педагогічних умов для відновлення продуктивних зв'язків зі світом людей.

В соціально-психологічному супроводі є три етапи:

- **діагностично-аналітичний** (слугує основою для постановки мети);
- **власне діяльнісний** (відбір і застосування методичних засобів);
- **контрольно-аналітичний** (аналіз кінцевих і проміжних результатів, що дозволяє коректувати хід роботи).

Кризове втручання (інтервенція) визначається як екстрена і невідкладна психологічна швидка допомога, спрямована на повернення людини до адаптивного рівня функціонування, запобігання психопатології, зниження негативної дії травматичної події.

Завдання:

- 1) зняття симптомів;
- 2) відновлення докризового рівня функціонування;
- 3) усвідомлення тих подій, які приводять до стану дисбалансу;
- 4) виявлення внутрішніх ресурсів клієнта, його сім'ї та різних форм допомоги ззовні для подолання кризи .

Принципи кризової інтервенції:

- емпатійний контакт,
- повага до клієнта,
- невідкладність, короткочасність і простота,
- високий рівень активності консультанта,
- обмеження мети,
- реалістичність,
- фокусованість на основній проблемі,
- симптомо-центрований контроль.



Провідні методи кризової інтервенції:

-психотерапія (кризова
психотерапія);

-кризове консультування.

Специфічною формою кризової
інтервенції є також *телефонне
консультування.*

Кризова психотерапія -
психотерапевтична допомога
людям, які знаходяться в
кризовому стані.

При цьому такий варіант
кризового втручання обирається
лише тоді, коли людина знаходиться
не просто у кризовому стані, а в
ситуації «патологічної кризи».

Кризове психологічне консультування – це професійна допомога клієнту в пошуку вирішення проблемної ситуації.

Його метою і завданнями є:

- емоційна підтримка й увага до переживань клієнта;
- розширення свідомості та підвищення психологічної компетентності;
- зміна ставлення до проблеми (від «глухого кута» до «вибору рішення»);
- підвищення стресової та кризової толерантності;
- розвиток реалістичності та плюралістичності світогляду;
- підвищення відповідальності клієнта і вироблення готовності до творчого освоєння світу.



Стадії кризи:

0 стадія – ШОК – фізіологічна реакція.

1 стадія – ЗАПЕРЕЧЕННЯ – відхід від реальності у світ ілюзій.

2 стадія – БУНТ – звинувачення всіх, злість, ярість.

3 стадія – ТОРГ – звернення до вищих сил з проханням допомогти, за це людина обіцяє змінитись, стати іншою і т. п., відбувається багато безглузвих дій.

4 стадія – ДЕПРЕСІЯ – відчуття непотрібності, зневіри, відчаю, думки про суїцид.

Телефонне консультування – це телефонна допомога для людей в кризовому стані.

Телефонна психотерапевтична бесіда обов'язково включає два основні моменти:

- емпатійне слухання;**
- власне психокорекційна робота.**



Психологічний дебрифінг є формою кризової інтервенції, особливим чином організованим обговоренням у групах людей, що спільно пережили стресову, кризову подію.

Метою є мінімізація психологічних страждань.

Вона визначає і **завдання** дебрифінгу:

- «опрацьовування» негативних вражень, реакцій і відчуттів;
- когнітивна організація досвіду, що переживається (усвідомлення травматичної події, реакцій і симптомів, які її супроводжують і нею викликані);
- зниження індивідуальної та групової напруги;
- зменшення уявлень про унікальність і патологічність власних відчуттів і реакцій;
- нормалізація станів/самопочуття (поява можливості обговорити кризову ситуацію та поділитися один з одним своїми переживаннями);
- мобілізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів і посилення групової підтримки, солідарності та розуміння;
- підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути через декілька днів чи тижнів;
- визначення засобів подальшої допомоги та інформування учасників групової дискусії, куди і до кого можна звернутися у разі потреби.

ПОДОЛАННЯ ЯК МОДЕЛЬ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

Поняттю «*психологічне подолання*» в зарубіжній психології відповідає поняття «*coping*» (від англ. «*cope*» – долати) і за змістом воно ближче до поняття «адаптація», яке у вітчизняній психології до останнього часу застосовувалося частіше.

Психологічне подолання - індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей.

Визначають такі *модуси психологічного подолання:*

-спрямоване на вирішення проблеми;

- на зміну власних установок щодо ситуації.

Критерії ефективності стратегій подолання:

– ситуаційний критерій – процес подолання можна вважати завершеним тоді, коли ситуація для суб'єкта втратила свою негативну значущість;

– особистісний критерій – відбувається помітне пониження рівня невротизації особистості, що виражається у зниженні депресії, тривожності, дратівливості та психосоматичної симптоматики;

– адаптаційний критерій. Надійним критерієм ефективності копінг можна вважати ослаблення відчуття вразливості до стресів, підвищення адаптаційних ресурсів.

**!!! Головне завдання
спеціаліста – знайти як
найбільше ресурсів клієнта
для подолання ним життєвих
труднощів (стресів, криз,
травм). !!!**

Для гарного настрою!

Гости приходили....))))))

