Київський університет імені Бориса Грінченка

КАЛІЩУК С.М.

ПСИХОТЕХНІКИ КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ: МОДЕЛІ, АЛГОРИТМИ, ВПРАВИ, ПРИКЛАДИ

(навчальний посібник)

Київ – 2023

УДК 159.9:364-785.22
К12

Ухвалено до друку Вченою радою
Київського університету імені Бориса Грінченка
протокол №10 від 30 листопада 2023 р.

Рецензенти:
О.В. Савченко, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана
Я.М. Раєвська, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Міжрегіональної Академії управління персоналом

Каліщук С.М.
К12 Психотехніки кризового консультування: моделі, алгоритми, вправи, приклади: навчальний посібник. Київ: МайстерКниг, 2023. 368 с.
IBSN 978-617-7652-99-0

Навчальний посібник відповідно до робочої програми навчальної дисципліни «Практикум з кризового консультування» для підготовки фахівців галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» спеціальності 053 «Психологія» освітньої програми «Екстремальна та кризова психологія» містить розгорнутий аналіз ролі і місця кризового консультування у загальній системі психологічного впливу. У методологічному обґрунтуванні розкрито моделі кризової психологічної допомоги у базових підходах: інформаційному, проблемо-центрованому, рішення-центрованому, особистісно-центрованому, смисло-центрованому; окреслено принципи і стратегії кризового втручання; описано умови, фактори і методи кризової допомоги; наведено техніки психологічного супроводу. Об'єктивовано внутрішню логіку і механізми консультативних змін у кризовому консультуванні; визначено парадигмальні консультативні одиниці та операційні методи їх аналізу. Надано прикладні моделі кризового консультування у ситуаціях особистісної кризи (екзистенційні, професійні, вікові, творчі кризи), ненормативної сімейної кризи, соматичних і психосоматичних захворювань, у переживанні подій війни. Подано 50 прикладних моделей кризового консультування, 40 алгоритмів дій психолога щодо кризових запитів клієнтів, більш 150 вправ і 100 прикладів, що розкривають специфіку і можливості кризового психологічного консультування.

Матеріали навчального посібника сприятимуть формуванню у майбутніх психологів-консультантів системи вмінь і навичок із забезпечення професійної компетентності у сфері організації, підготовки і кваліфікованого проведення кризового консультування.

Для студентів, аспірантів, викладачів і для всіх, хто цікавиться питаннями кризового психологічного консультування.

УДК 159.9:364-785.22
IBSN 978-617-7652-99-0
© Каліщук С., 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА 6
ЧАСТИНА І. МЕТОДОЛОГІЯ КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ 9
§ 1. Кризове консультування у загальній системі психологічного впливу 9
1.1. Методологічний простір кризового консультування 9
1.2. Кризова психологічна допомога у базових підходах: інформаційному, проблемо-центрованому, рішення-центрованому, особистісно-центрованому, смисло-центрованому 20
1.3. Умови, фактори і методи кризової допомоги 35
Питання і завдання для рефлексії й самоконтроля 41
§ 2. Психологічний супровід особистості в період кризи 42
2.1. Теоретичні моделі супроводу 42
2.2. Алгоритми психологічного супроводу 49
2.3. Техніки психологічного супроводу 53
Питання і завдання для рефлексії й самоконтроля 58
§ 3. Принципи та стратегії кризового втручання 60
3.1. Внутрішня царина кризового втручання 60
3.2. Принципи кризового втручання 69
3.3. Механізми змін у кризовому консультуванні 73
Питання і завдання для рефлексії й самоконтроля 78
§ 4. Множинність парадигмальних технік кризового консультування 80
4.1. Парадигмальні консультативні одиниці та операційні методи їх аналізу 80
4.2. Техніки сомато-психічного виміру кризового втручання 94
4.3. Техніки транстеоретичного екзистенційно-системного підходу 101
Питання і завдання для рефлексії й самоконтроля 105
ЧАСТИНА ІІ. КОНСУЛЬТУВАННЯ У СИТУАЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ 106
§ 5. Екзистенційна криза та виклики життя 106
5.1. Життєві кризи особистості 106
5.2. Модель «викликів» світу 115
5.3. Стратегії опанування викликів світу 120
Питання і завдання для рефлексії й самоконтроля 126
§ 6. Емоційна складова особистісної кризи 128
6.1. Особливості емоційних переживань у встановлені між-образних зв'язків 128
6.2. Алгоритми психологічної допомоги у разі посилених емоційних реагувань 140
6.3. Техніки стабілізації емоційних станів 144
Питання і завдання для рефлексії й самоконтроля 154

§ 7. Професійні та творчі кризи 156
7.1. Техніки опанування нормативними та ненормативними кризами професійного становлення 156
7.2. Творчість і креативність як ресурси особистості й прокрастинація як стан демотивації 166
Питання і завдання для рефлексії й самоконтроля 176
§ 8. Техніки консультативної роботи із особистісними кризами 177
8.1. Парціальні консультативні тактики опанування особистісними кризами 177
8.2. Час і особистість як епіцентр минулого, теперішнього і майбутнього 188
Питання і завдання для рефлексії й самоконтроля 193
ЧАСТИНА III. КРИЗОВЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ У СІМЕЙНІЙ СИСТЕМІ 194
§ 9. Сім'я як джерело і умова кризового еволюціонування та інволюціонування особистості 194
9.1. Функціонування сімейної системи 194
9.2. Зони інтервенції у кризовому сімейному консультуванні 207
9.3. Типові алгоритми кризового сімейного втручання 211
Питання і завдання для рефлексії й самоконтроля 215
§ 10. Технологія консультування нормативних та ненормативних сімейних криз 217
10.1. Підходи та інструменти опрацювання нормативних сімейних криз 217
10.2. Узагальнений алгоритм консультативної роботи у разі ненормативних сімейних криз 226
Питання і завдання для рефлексії й самоконтроля 228
§ 11. Технологія консультування вікових криз 230
11.1. Вікові кризи як зміни життєвого задуму – операційно-якісний аспект 230
11.2. Методичне оснащення консультативної роботи у разі вікових криз 238
Питання і завдання для рефлексії й самоконтроля 245
§ 12. Техніки консультативної роботи із сімейними парами на етапі розлучення 247
12.1. Опрацювання кризи руйнації сім'ї 247
12.2. Психологічна допомога у разі повторного шлюбу і вибору партнера 258
Питання і завдання для рефлексії й самоконтроля 265
ЧАСТИНА IV. КРИЗОВЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ СОМАТИЧНИХ ТА ПСИХОСОМАТИЧНИХ ХВОРИХ 267
§ 13. Панічні атаки як криза особистісного зростання 267
13.1. Екзистенційна парадигма і теорія системних рішень в опрацюванні панічного розладу 267

13.2. Причини виникнення панічних розладів і алгоритм надання психологічної допомоги клієнтам 272
Питання і завдання для рефлексії й самоконтроля 274
§ 14. Екзистенційні засади соматичних захворювань та паліативної медицини 276
14.1. Екзистенційні та духовні кризи життя 276
14.2. Техніки допомоги та самодопомоги у «розвантаженні» хвороби 283
Питання і завдання для рефлексії й самоконтроля 288
§ 15. Екзистенційно-системні засади психосоматичних Захворювань 290
15.1. Формування симптому як хибного гомеостазу (системна парадигма) 290
15.2. Техніки аналізу симптому як соматичного і психосоматичного феномену 296
Питання і завдання для рефлексії й самоконтроля 304
ЧАСТИНА V. КОРОТКОСТРОКОВЕ КРИЗОВЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПОДІЯХ ВІЙНИ 306
§ 16. Засоби подолання гострої кризової ситуації 306
16.1. Правила кризової інтервенції у гострих кризових станах 306
16.2. Віднаходження смислів у гострих кризових станах 313
Питання і завдання для рефлексії й самоконтроля 318
§ 17. Стратегії короткострокового кризового консультування 320
17.1. Вмісти і процедури короткострокового кризового консультування 320
17.2. Особливості кризового консультування у рамках екстреної телефонної допомоги 328
Питання і завдання для рефлексії й самоконтроля 330
§ 18. Технологія короткострокового кризового консультування 332
18.1. Психотехнологія вивільнення ресурсів особистості 332
18.2. Психотехнічний протокол маніфестації ресурсів особистості 338
Питання і завдання для рефлексії й самоконтроля 343
ПІСЛЯМОВА 344
ГЛОСАРІЙ І ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК 346
БІБЛІОГРАФІЧНИЙ ОПИС 359

ПЕРЕДМОВА

Життя – це зусилля у часі
Мартін Пруст

Пітер Томас пропонує уявити душевне благополуччя клієнта у вигляді циферблату годинника, де цифра «12» позначає ідеальний психічний стан, а цифра «6» - кризовий стан. Депривація потреби підштовхує людину до психолога «о шостій годині». Клієнт сподівається, що психолог підтримкою, прийняттям, фокусом на емоціях клієнта, всіма наявними компетенціями переведе «стрілки годинника» назад до «п'ятої години», потім до «четвертої» і далі до «повного повернення» до цифри «12». Але завданням кризового психолога є спрямувати людину не назад, а вперед. Щоб клієнт пройшов шлях оновлення через повне коло трансформацій, наприкінці якого лежить знову «дванадцята година» із збалансованим психічним станом на новому рівні організації особистості.

У який спосіб кризовий психолог здійснює рух клієнта за траєкторією його унікального посилення і оновлення?

Методичний аспект кризового консультування обґрунтовується зовнішньою та внутрішньою логікою його репрезентації психологом-консультантом. Зовнішня методична логіка зумовлюється трьома ключовими чинниками:

1) специфічністю діяльності практичного психолога, зокрема, психолога-консультанта, «соціального психотерапевта» (термін О.Ф. Бондаренко) та концептуалізацією вимог до навчально-професійної підготовки психологів-консультантів;

2) інтересом і прагненням майбутніх психологів до оволодіння технологіями консультативної діяльності;

3) «соціальним» еволюціонуванням «професійної картини світу» майбутніх психологів-консультантів в інтерактивних начальних ситуаціях «викладач – студент» та «практичний психолог – студент-практикант».

Внутрішня логіка розкривається в об'єктивації механізмів консультативних змін, у визначені парадигмальних консультативних одиниць та операційних методів їх аналізу.

Динаміка останніх 30-ти років розвитку психологічної практики виявила тенденцію до інтегрування при вирішенні консультативних запитів всього різноманіття теоретичних підходів, концептуальних моделей, пояснювальних принципів, технік та методів роботи з клієнтами. Крім того, специфіка психологічної діяльності, іманентно властивою своєрідністю якої виступає її ентропія та необхідність розгляду кожного нового випадку як нової проблемної ситуації й відшукання унікального підходу до її вирішення, унеможливлює напрацювання системи універсальних, типових схем роботи з клієнтами.

Фактор невизначеності виступає не тільки як зовнішня, але й внутрішня умова діяльності психолога і зумовлюється двома чинниками: характером репрезентації клієнтом події і формою репрезентації професійного досвіду в свідомості фахівця.

Тому не дивно, що випускник-психолог на етапі формування власної експліцитної та імпліцитної моделі практичної діяльності перебуває у важкому становищі.

Змістовий формат і психотехнічна спрямованість навчального посібника сприятиме, на думку автора, формуванню системи вмінь і навичок із забезпечення професійної компетентності у сфері організації, підготовки і кваліфікованого проведення кризового консультування на базі теоретичних засад, методологічних, методичних та етичних стандартів професійної діяльності психолога-кризового консультанта; оволодінню системним мисленням щодо загального простору психологічної практики з кризового консультування; опрацюванню навичок планування та організації кризового консультування; посиленню здатності реалізовувати багатоваріативні стратегії кризового консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта; набуттю здатності застосовувати на практиці психологічні технології кризового консультативного втручання.

У навчальному посібнику унаочнено різноспрямовані прикладні моделі, узагальнено алгоритми, описано вправи, наведено приклади опрацювання кризових запитів клієнтів щодо ситуацій особистісної кризи (екзистенційної, професійної, вікової, творчої), ненормативних сімейних криз, соматичних і психосоматичних захворювань, гострого кризового переживання подій війни, що певною мірою сприятиме деталізації, поглибленню й усвідомленню, технологічному оволодінню студентами методами надання психологічної допомоги і вибудовування стратегій кризового психологічного втручання.

Навчальний посібник містить розгорнутий аналіз ролі і місця кризового консультування у загальній системі психологічного впливу, обґрунтовано наявні у психологічній практиці множинні психотехніки кризового консультування, розкрито моделі кризової психологічної допомоги у базових підходах: інформаційному, проблемо-центрованому, рішення-центрованому, особистісно-центрованому, смисло-центрованому; окреслено принципи і стратегії кризового втручання, умови, фактори і методи кризової допомоги, техніки психологічного супроводу.

Представлений теоретико-прикладний матеріал спрямований на формування практичної майстерності студентів у виявленні, оцінці та втручанні у разі кризових станів клієнтів, ураховує методологію кризового втручання, наукову гносеологію вищої школи, авторський досвід з надання кризових консультацій і тому сприятиме набуттю майбутніми психологами компетентностей, відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія за другим (магістерським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, зокрема, загальних компетентностей (здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність генерувати нові ідеї (креативність); уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми) і спеціальних компетентностей (здатність здійснювати практичну діяльність з використанням науково верифікованих методів та технік; здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях; здатність надавати оперативну психологічну допомогу та використовувати методи психологічного захисту людини в умовах надзвичайних

ситуацій; здатність вибудовувати передбачувану тактику профілактики дистресу чи кризового стану людини).

Для різнобічного, ґрунтовного засвоєння поданого матеріалу, а також перевірки і систематизації знань студентів у навчальному посібнику запропоновано контрольні питання і практичні консультативні завдання після кожної теми, наведено питання для рефлексії.

У навчальному посібнику в доступній, наочній та алгоритмізованій формі викладено основні положення і підходи до надання психологічної допомоги клієнтам, що переживають кризові стани, що буде корисним як для здобувачів вищої освіти, так і для практикуючих психологів у їхній професійній діяльності.

ЧАСТИНА І
МЕТОДОЛОГІЯ КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Людина – найбільш таємничий об'єкт науки,
що збиває з пантелику дослідників.
Психологічно наша душа...
неймовірно субтільна і складна.
Яким чином узгодити її зі світом законів та формул?
Pierre Teilhard de Chardin

§ 1. КРИЗОВЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ У ЗАГАЛЬНІЙ СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ

1.1. МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТІР КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Криза стимулює нас до чергового дослідження минулого,
ревізії життєвих планів, переосмислення сьогодення та
написання оновленої життєвої одіссеї.
Тетяна Титаренко

Відомо, що психологічна практика забезпечена тільки двома методологічними прийомами: діагностикою і впливом. Майже 150 років функціонування психології як теоретичної науки з беззмінно зростаючою практичною затребуваністю та безперервно збагачуваною можливістю надавати відповіді на питання, пов'язані з різними аспектами психічної діяльності людини, впевнено доводить їх ефективність. Зосереджуючись на другому методичному прийомі, доцільно встановити взаємозв'язки між вихідними поняттями методологічного простору кризового консультування, а саме: «психологічний вплив» – «психологічне консультування» – «кризове психологічне консультування» (рис. 1.1.1).

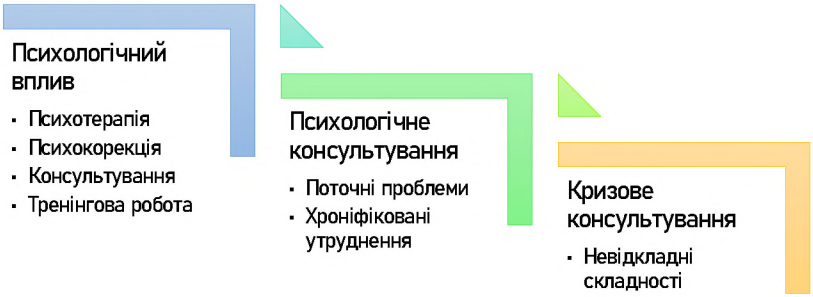

Рис. 1.1.1. Взаємозв'язок вихідних понять

Психологічний вплив (Psychological influence) – це процес і результат терапевтичної, консультативної або психокорекційної взаємодії психолога з клієнтом з метою зміни його тілесних, емоційних, поведінкових патернів, установок, намірів, уявлень, оцінок, переконань

Відтак, психологічне консультування є однією із форм взаємодії психолога з клієнтом у межах психологічного впливу. Консультативна діяльність за образним висловлюванням J.O. Prochaska і J.C. Norcross, «більше нагадує пеніцилін, ніж аспірин... та містить колосальний потенціал позитивного (а іноді й негативного) впливу на пацієнтів» (Prochaska, Norcross, 2018, с. 12). Відрізняючись значною силою впливу на світосприйняття клієнта, психолого-консультативна діяльність, разом з тим, характеризується іманентно властивою ентропією, яка зумовлює необхідність розгляду кожного нового випадку запиту клієнту як нової проблемної ситуації з відшуканням унікального підходу до її вирішення. Творчій і діалогічний процес психологічної консультативної дії відносить психолого-консультативну практику до розуміючої, ідеографічної парадигми, до практичної, зорієнтованої на зміни психології та віддзеркалює модель змін особистості як головного вектору її еволюціонування і розвитку життєвого простору (Tart, 1994).

Психологічне консультування (Psychological counseling) – сфера практичної діяльності психолога, пов'язана з наданням психологічної допомоги клієнту у встановлені ставлень до себе, до інших людей та до подій життя при переживанні поточних чи хроніфікованих утруднень

Зауважимо, що діяльність психолога-консультанта предметно спрямована на «наведення мостів» між конструктами «Я» і «Світ» через «співвіднесення клієнта зі світом» (і світом інших людей, зокрема), а також на збалансування зв'язків між його суб'єктивним та об'єктивним світами у спосіб самовіднесення та самодетермінації (Каліщук, 2020) «Співвіднесення Я зі світом» зумовлює наявний зміст і якість екзистенції людини та активує внутрішній діалог (Каліщук, 2020). Зустріч психолога-консультанта з клієнтом – це зустріч двох «картин світу» на тлі об'єктивної дійсності. Суб'єктивність та унікальність моделювання реального світу клієнтом визначає зміст психологічної допомоги і спрямованість дій психолога-консультанта на творче (парадоксальне, екологічне або кризове) дослідження «картини світу» клієнта, переосмислення його взаємодії зі світом, на посилення або створення його внутрішнього «мікродеміурга». «Картина світу» психолога-консультанта виступає простором розгортання його екзистенцій та професійного тезаурусу й, водночас, є планом внутрішньої діяльності психолога.

Кризове консультування (Crisis counseling) є різновидом психологічного консультування, спрямованим на мінімізацію у клієнта потрясіння від події (гостра

складність), на надання йому емоційної підтримки, на посилення особистих стратегій подолання та на побудову позитивної перспективи через вивільнення ресурсів

Кризове консультування є особливим форматом психологічного консультування в силу значного вектору психологічної роботи, який починається з позиції «підтримки» клієнта у ситуації гострої складності і «неможливості», а завершується «типовим» для психологічного консультування знаходженням (відновленням, реорганізацією) смислів і вивільненням ресурсів особистості.

Мета кризового консультування полягає у забезпеченні клієнта безпекою, у сприянні загальній його стабільності у спосіб маніфестації особистісних ресурсів для опанування кризою.

Завдання кризового консультування (за даними Американської асоціації консультування 2022 року) полягає у допомозі людині:

- оцінити ступінь і гостроту наявних проблемних зон;
- опанувати гостру кризу;
- поновити певне відчуття контролю;
- відновити персональну майстерність вирішувати завдання і проблеми після кризової події;
- активізувати ресурси людини.

Розгляд практики кризового консультування передбачає попередній аналіз понять «криза», «кризова ситуація», «простір кризи».

Криза (A crisis) – це сприйняття і переживання клієнтом події чи ситуації як нестерпної непереборної гострої проблеми, що заважає реалізації важливої цілі та перевищує поточні ресурси і механізми виживання, а тому вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу

Криза викликається певною ситуацією – подією, життєвим етапом, екстремальними обставинами.

подій: *розлучення, насильство, смерть коханої людини, виявлення важкої чи невиліковної хвороби, викидень, війна, вихід на пенсію, народження хворої дитини, зміна ваги, дефекти тіла, вікове старіння*

Кризова ситуація (Crisis situation) – це умови (фактори), що викликають у життєдіяльності (просторі життя) людини значні (частіше руйнівні) зміни, спосіб переборення яких для людини здається невідомим або неможливим

В кризових ситуаціях людина, незалежно від досвіду інших людей із свого оточення, переживає непередбачувану втрату власної здатності використовувати надбані раніше ефективні навички знаходження засобів вирішення проблеми, а також втрату здатності спиратися на персональний досвід подолання труднощів. Кризові ситуації стали основою окремого напряму психотерапевтичних досліджень, названих психологічним кризовим втручанням.

Кризове втручання (Crisis intervention) – методична процедура невідкладної й короткострокової допомоги, що надається людині з метою перервати спадну спіраль нетотожної поведінки та повернути людині здатність контролювати своє життя, опановуючи емоційні, фізичні та поведінкові розлади

Кризове втручання спрямоване на мінімізацію стресу, пов'язаного з подією, надання емоційної підтримки та вдосконалення індивідуальних стратегій виживання «тут і зараз». Виникнення теорії кризових утручань зазвичай пов'язують з дослідженням E. Lindemann реакції пацієнтів на горе (Lindemann, 1944). Дослідник визначив симптоматику криз у 101-го пацієнта, що нещодавно втратили близьких. Реакції клієнтів на кризові ситуації, за описом E. Lindemann, можуть бути безпосередніми або відстроченими. Відстрочені реакції на кризову ситуацію починаються після деякого інтервалу, під час якого не відзначається ні аномальної поведінки, ні страждання, але вже розвиваються певні зміни поведінки клієнта.

змін поведінки *за E. Lindemann у ситуації переживання горя втрати, як поверхневі прояви неопанованої кризи втрати близької людини:*

- *підвищена активність без почуття втрати*
- *поява у людини симптомів останнього захворювання померлого*
- *виникнення певного захворювання, а саме: психосоматичних розладів*
- *зміни у відносинах до друзів і до родичів*
- *нещадна ворожість проти певних осіб*
- *втрата звичних форм соціальної активності*
- *нанесення шкоди власному економічному і соціальному стану*
- *розвиток ажитованої депресії – з поєднанням депресії з тривогою і різноманітними страхами*

Подальший розвиток теорії і практики психологічних кризових інтервенцій здійснив G. Caplan (Caplan, 1974). Дослідник припускав, що основним фактором, що визначає виникнення кризи, є дисбаланс між усвідомленою складністю і важливістю загрозливої ситуації, з одного боку, та ресурсами, безпосередньо доступними для її подолання, з іншого. Тому криза є проявом не самої загрозливої ситуації, яка б складна і травматична вона об'єктивно не була, а виключно проявом емоційного реагування

на загрозливу ситуацію. Саме тому кризою автором вважається порушення гомеостатичного балансу між сприйняттям і оцінкою зовнішньої загрози та наявними ресурсами подолання. Перебіг чотирьох фаз кризи: загрози, ескалації, гострої кризи та кульмінації інтенційно спрямовується на активізацію ресурсів і повернення гомеостазу. Водночас, взаємодія внутрішніх і зовнішніх сил під час кризи викликає у клієнта прагнення отримати допомогу від інших. Тому, як зазначав G. Caplan, людина у кризі є більш відкритою і більш піддається зовнішньому втручанню, ніж у періоди стабільного функціонування (Цит. за: Poal, 1990: 127).

На відміну від гомеостатичної моделі кризи, Ju. R Taplin рекомендує визначати кризовий стан у когнітивних термінах і стверджує, що людина в кризі страждає від тимчасового переривання своїх когнітивних процесів, а тому реагує виключно переживаннями на стимули, що викликають збільшення тривоги і на подразники, які її засмучують (Taplin, 1971).

D.G. Langsley і D.M. Kaplan визначили три ключових фокуси кризового втручання – центрування на клієнті, центрування на події, центрування на соціальних стосунках клієнта. Відтак, авторами виокремлено три моделі кризового втручання:

1. Модель компенсації спрямована на контролювання симптомів і зупинку кризової декомпенсації. Однак, в ній не ставиться завдання прояснити тимчасову нездатність впоратися з кризою або зрозуміти минулу динаміку людини, що призвела до кризи. А також не приділяється увага майбутньому пристосуванню.
2. Стрес-орієнтована модель спрямована на успішне вирішення конкретних завдань, поставлених стресовою подією. Завданнями психолога є розвиток стратегій вирішення клієнтом проблем і формування навичок подолання, а також майбутнє пристосування людини до можливих стресових ситуацій.
3. Системно-орієнтована модель спрямована на соціальне поле клієнта у кризі, зокрема, на членів сім'ї, родичів, колег, друзів (Langsley & Kaplan, 1968).

Парціальні моделі кризового втручання запропоновано R.K. James і B.E. Gilliland (James & Gilliland, 2004). Автори спрямували дослідницький інтерес на пошук причин варіативних реакцій людей, що переживають різноманітні кризи. Дослідники поєднали ідеї системного, адаптаційного, міжособистісного та екологічного підходів з метою окреслити простір і визначити завдання психологічного кризового втручання. Зокрема, R.K. James і B.E. Gilliland запропонована теоретична модель системної кризи, що ґрунтується на наявності взаємозв'язків між людьми та між подіями, а також на специфіці взаємодій людей у кризі. Автори доводять необхідність переформатувати у кризовому втручанні елементи системи і зв'язки між ними. Адаптивна теорія кризи базується на положенні, що криза підтримується неадекватною та неефективною поведінкою людини, яка потребує зміни. Міжособистісна теорія криз R.K. James і B.E. Gilliland ґрунтується на концепті залежності самооцінки людини від ставлень інших людей. Встановлюючи або відновлюючи внутрішній локус самооцінки, людина може отримати або відновити контроль над своїм життям і вжити відповідних дій для подолання кризи. Відновлення особистого контролю є однією з головних осей, в яких обертається кризове втручання, наголошують автори. Екологічний підхід концептуалізації теорії криз базується на моделі людського розвитку U.

Bronfenbrenner (Bronfenbrenner, 2005) і окреслюється R.K. James і B.E. Gilliland як можливість кризового втручання у масштабному діапазоні життя людини з метою підвищення її ресурсності та життєстійкості (James & Gilliland, 2004).

Існує декілька засад класифікувати кризові ситуації: за терміном дії, за можливістю прогнозування, за ступенем прояву, за терміном дебюту, за потенційною загрозою, за типом кризи (рис. 1.1.2).

Рис. 1.1.2. Класифікація кризових ситуацій

За терміном дії кризові ситуації поділяються на завершені (опановані) або триваючі (хронічні). За можливістю прогнозування кризи можуть бути передбаченими (закономірними) і несподіваними (випадковими) (Стасюк, 2011). За ступенем прояву виділяють кризи явні і латентні (Стасюк 2011). Перші протікають помітно і легко виявляються. Інші є прихованими, протікають відносно непомітно і тому найбільш небезпечні. За терміном дебюту кризові ситуації можуть діяти в найрізноманітніших часових інтервалах – одномоментні – від долі секунди (*вибух, дорожньо-транспортна пригода*) або накопичувальні – до років (*війни, кліматичні зміни*). За потенційною загрозою людському життю та здоров'ю виділяють такі види кризових ситуацій: що несуть потенційну загрозу життю і ті, що не несуть.

Крім того, за видом кризи виокремлюють внутрішні кризові ситуації, які викликають внутрішньо-особистісні кризи (*вікові, життєві та екзистенційні*) – зумовлені змінами у природному життєвому циклі людини. Внутрішні причини виходять із протиріч між різними мотивами особистості, із неузгодженості її внутрішньої структури. Чим складніший внутрішній світ людини, чим більше розвинені її почуття, цінності та домагання, чим вища її здатність до самоаналізу, тим більшою мірою особистість схильна до внутрішньо-особистісного конфлікту. Ініціацією та проявом внутрішньо-особистісних криз є такі стресори: *соматична хвороба, втрати, зміни у ставленнях близьких, смерть близької людини, розлучення* тощо.

Зовнішні кризові ситуації зумовлені неочікуваними екстремальними травмівними подіями життя, що мають потужний негативний наслідок, ситуацію

загрози власному життю та життю близьких. Такими зовнішніми стресорами є: *війна, стихійні лиха, сексуальне насильство, інші злочинні дії, психічне захворювання близької людини* тощо.

EXAMPLE видів криз:

— *вікова криза – виникає в процесі дозрівання особистості й її переходу від одного вікового етапу до іншого та пов'язана із відповідними психологічними змінами*

— *криза втрати – картина переживання гострого горя, що виникає за умови втрати близької людини і яка сприймається як часткова втрата себе*

— *екзистенційна криза – як наслідок втрати смислів життя, найважливіших цінностей, завдань та цілей; вихід із такого стану передбачає переглянути систему психологічних переконань та стабілізувати уявлення про свою особистість та оточуючий світ*

— *невротична криза – може розвинутись незалежно від зовнішніх подій, але при цьому створити ілюзорне суб'єктивне відчуття безвиході ситуації та світосприйняття*

— *травматична криза – як реакція у відповідь на травмуючу подію, сила переживань залежатиме від індивідуальної оцінки та значущості події конкретної особистості*

— *системна криза – поширюються на великі верстви населення та довкілля*

Простір кризи (рис. 1.1.3) у кризовому консультуванні є об'єктивацією порушеного соматопсихічного та психосоціального гомеостазу особистості.

Рис. 1.1.3. Простір кризи у кризовому консультуванні

Описується простір кризи через:

1) кризову ситуацію (подію);

2) суб'єктивне переживання «неможливості» – «Я-не Можу-Бути-Тут-Зараз» в силу того, що важливі потреби втрачають можливість бути задоволеними (кризові стани);

3) порушення системи саморегуляції з боку трьох її складових:

- емоційної – посилене емоційне реагування, відчуття «глухого кута», «аварії життя»,
- когнітивної – мислення афектується, його критичність знижується – «тунельне мислення»,
- поведінкової – *суїцидальні спроби, адикція*,

4) індивідуально-властиву людині мімікрію кризи – прикриття різними личинами: *соматизація, невротизація, адиктизація, психопатизація, психотизація, зокрема, дереалізація*,

5) хроніфікацію кризи за умови дефіциту ресурсів її опанування;

6) усвідомлення дійсності та відновлення персональної картини світу, переживання «Я-Можу-Бути-Тут-Зараз».

Кризовий стан (State of crisis) – це психологічний стан переживання «неможливості», що виникає у відповідь на суб'єктивно значущу для людини психотравмувальну ситуацію, яка вже сталася чи відбувається, чи існує загроза її виникнення

Компонентами кризового стану є:

1. Емоційний, який окреслює:
   - негативний характер переживань – «*Мені погано*»;
   - високу інтенсивність переживань – «*Я цього не винесу*»;
   - різноманітність переживань – *пригніченість, страх, почуття провини, образа, злість, безпорадність, безнадійність, самотність* тощо;
   - суперечливість переживань – одночасне полегшення та біль у разі смерті хворого родича;
   - незвичайність переживань – «*Я не знаю, що зі мною*»;
   - неприпустимість переживань – «*Я божеволію*»;
   - неприйняття переживань – «*Я намагаюся тримати себе в руках*».
2. Когнітивний компонент проявляється у:
   - нездатності людини самій знайти вихід із ситуації: «*Я не знаю, що мені робити*»;
   - одномірному баченні ситуації – *людина бачить вихід зі свого стану в тому, щоб «позбутися нестерпних почуттів» - «тунельне бачення».* Клієнт говорить із звуженим охопленням чи ходом думок, знову і знову повертаючись до одного й того ж досвіду чи почуття.
3. Мотиваційний та поведінковий компоненти позначаються:
   - втратою клієнтом важливих смисло-життєвих орієнтирів – «*Я нічого не хочу», «Мені нічого не треба*»;
   - відмовою від будь-яких дій – «*Зробіть зі мною щось*».

Таким чином, у кризовому стані людина переживає хаос, роздробленість та «втрату себе», вона може почуватися неадекватною, оскільки все, що відбувається з

нею, не вписується ні в сформовану Я-концепцію, ні в концепцію оточуючого світу (картину світу). Більш того, кризові стани «виводять» клієнта за межі його уявлень про себе, уявлень про нормативну поведінку та переживані внутрішні стани.

Технологія кризового консультування спрямована на створення для клієнта можливості опанувати кризою. Як формуються технологічні вміння кризового психолога? Технологічне функціонування психолога-консультанта розкривається у практичному оволодінні концептуальними методами, в удосконаленні технології діяльності й збагаченні практичних методів. Ефективне технологічне функціонування кризового психолога залежить не тільки від практичного оволодіння концептуальними методами й удосконалення та збагачення технології консультативної діяльності. Не менш важливою є особистісна складова і, перш за все, простір екзистенційної дійсності кризового психолога та переважні його особистісні координатні зони (наприклад, дихотомії: «успіх – неуспіх» або «відчай – смисл»).

Змістовно, психотехнологія впливу на клієнта має зовнішню та внутрішню логіки. Зовнішня логіка окреслює вихідні засади – актуалізовану кризу та переживання клієнтом кризових станів, безпосередній процес кризового втручання і передбачуваний психологом результат кризового консультування (рис. 1.1.4).

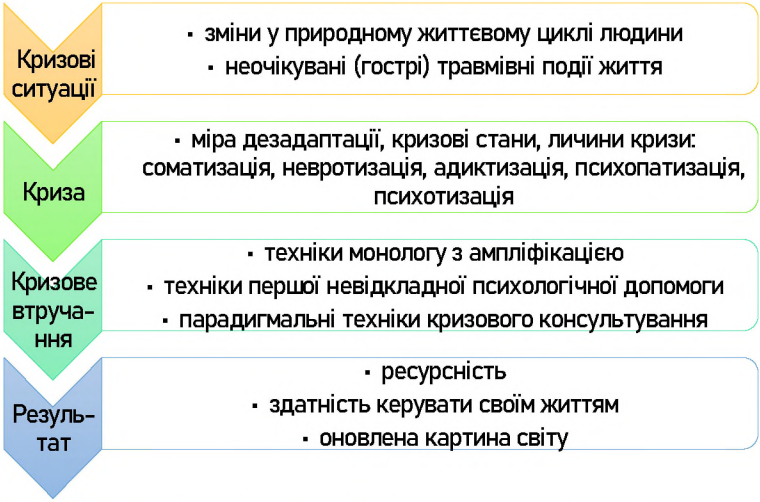

Рис. 1.1.4. Зовнішня логіка опанування кризою у кризовому консультуванні

Внутрішня логіка опанування клієнтом кризою розкриває простір психологічного технологічного ладу кризового консультування, в якому здійснюється опрацювання кризових станів клієнта та розкриваються кроки безпосереднього процесу кризового втручання (рис. 1.1.5).

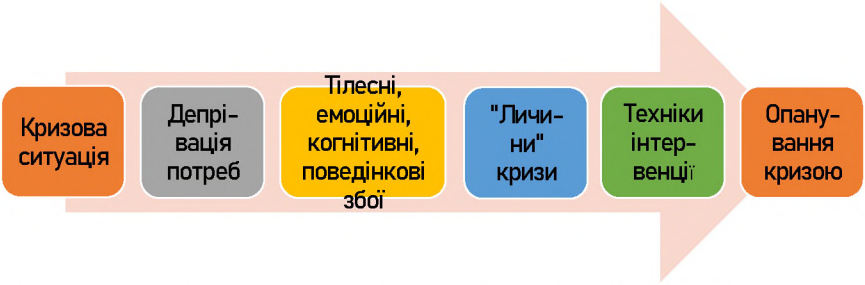

Рис. 1.1.5. Внутрішня логіка опанування кризою у кризовому консультуванні

Важливо, що кризове консультування не є психотерапією, але методи кризового втручання засновані на психотерапевтичних практиках.

Техніки кризового консультування (Crisis counseling techniques) – спеціально організована (мультипарадигмальна) система впливів на клієнта для досягнення у нього запланованих змін

Техніки (операційні методи) інструментально забезпечують кризовий консультативний процес та виступають принципово-особистісними, як особистісне мистецтво виконання конкретних методів. Діапазон технік, по-перше, обмежується професійним досвідом, гнучкістю та сенситивністю психолога. По-друге, залежить від здатності психолога формувати цілісний процес надання допомоги, визначати його простір та спрямовувати динаміку, формувати у клієнта психологічні стани відповідно до діалогічної дії, викликати «вегетативний резонанс» (термін W. Reich) та керувати і крок за кроком обстежувати внутрішній досвід особистості клієнта.

Техніка забезпечує процес, який R.D. Laing описує як такий, що дає можливість налаштуватися на цінності, мету і смисл клієнта та знаходитися в єднанні з ними, де «ідентичність не губиться, а стає чіткіше, ще більш життєвою і відбувається стабілізація невизначених, нестійких, коливних особистісних функцій і структур клієнта» (Цит. за: Zeig, Munion, 1990, с. 216).

Сетінг кризового консультування є обмеженим у часі з конкретними цілями для досягнення стабільності, підвищення внутрішнього почуття сили та безпеки, а також для пошуку відповідних ресурсів. Як правило, кризове консультування може тривати від 15 хвилин до 2 годин та проводиться упродовж 1-3 сеансів або тривати декілька тижнів. Якщо сетінгом правильно керувати, то у клієнта встановлюються процеси відновлення смислів і об'єктивації ресурсів. Консультант повинен зберігати стриманість перед потужними афектами, які вивільняє кризова інтервенція і брати роль допитливого дослідника, який застосовує свою техніку і спостерігає, як народжується консультативний результат. Хоча кризове консультування не замінює тривалої терапії чи психіатричної допомоги, воно може забезпечити безпечний психологічний простір з метою отримання клієнтом негайного полегшення. Ключовою

особистісною вимогою до кризового консультанта є його емоційна стійкість, що забезпечує здатність витримати гострі стани клієнта («холодна емпатія»). Разом з тим, J. Bugental наголошує на трьох стадіях зростання майстерності психолога (Bugental, 1999):

— вивчати основи проведення сесії психологічного консультування;

— розвивати власну чутливість і формувати навички дослідження глибинного суб'єктивного досвіту клієнта;

— цінувати безпосередній життєвий досвід, який лежить в основі всіх систематизованих поглядів на особистість, життєвий шлях особистості, травми і вивільнення ресурсів.

Кризовий консультант повинен вміти оцінювати готовність клієнта до зміни поведінки (наприклад аутоагресії), проблеми із вживанням психоактивних речовин, внутрішні та зовнішні механізми виживання клієнта та інші орієнтири для визначення наступних кроків, включаючи планування безпеки або подальше консультування.

Професійно-етичною вимогою до кризового консультанта є усвідомлення кризовим психологом результатів своєї роботи та аналіз ефективності застосованих у консультуванні психотехнік. У пошуку відповіді на питання: «Чи здійснюється позитивний вплив кризового консультування на клієнта?», як зазначає Дж. Корі, існує кілька труднощів (Corey, 2020). По-перше, консультанти, через особистісні особливості виходять у своїй роботі з різних передумов і використовують різні парадигмальні техніки для досягнення цілей консультування, тому майже неможливо хоч скільки об'єктивно оцінити ефективність психологічного консультування. По-друге, результати значною мірою залежать від клієнтів, і якщо їх активність у процесі консультування деструктивна та вони не дотримуються вимог консультанта або взагалі відмовляються брати на себе відповідальність за вирішення своїх проблем, то наслідки будуть негативними незалежно від зусиль консультанта. По-третє, на результати консультування впливають невизначені фактори соціального оточення клієнта. Наприклад, весь ефект консультування може бути нейтралізований неконтрольованими діями членів сім'ї клієнта.

J. Bugental наголошує, що психологічна Terra incognita у запиті клієнта, охороняється його тривогою і травмівним досвідом. «Детективний жанр» у кризовому психологічному консультуванні спрямовується прагненням кризового психолога до об'єктивації обставин, які привели клієнта у консультативний процес (Bugental, 1999).

Відтак, результат кризового консультування зводиться до обговорення та погодження оцінок досягнутого ефекту, представлених як клієнтом, так і консультантом. Ми не змушуємо клієнта змінюватися на краще, скоріше ми застосовуємо процес, з його вербальними та невербальними компонентами, із вкладеними в нього психодинамічними, емоційними, когнітивними та екзистенційними функціями.

Результат кризового консультування (The result of crisis counseling) – стійка особистісна зміна установок (позицій, сценаріїв), що забезпечує набуття

клієнтом суб'єктивного відчуття управління ходом власного життя та відновлення впорядкованої й несуперечливої персональної картини світу

Кожна людина носить в собі унікальність і неповторність як внутрішніх завдань, так і індивідуальних засобів опрацювання кризових ситуацій. Однак зовнішні і внутрішні перешкоди, які людина зустрічає на своєму життєвому шляху, мають достатньо типовий, неунікальний характер, що дозволяє психологам напрацьовувати певні алгоритми кризового консультативного процесу.

1.2. КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У БАЗОВИХ ПІДХОДАХ: ІНФОРМАЦІЙНОМУ, ПРОБЛЕМО-ЦЕНТРОВАНОМУ, РІШЕННЯ-ЦЕНТРОВАНОМУ, ОСОБИСТІСНО-ЦЕНТРОВАНОМУ, СМИСЛО-ЦЕНТРОВАНОМУ

Людина є центром уваги любого знання
James Bugental

Психологічна допомога — це ємне поняття, зміст якого включає різноманітність психологічних теорій і дієвих психотехнологій, без яких ставлення між психологом і його клієнтом можуть легко зруйнуватися, а сама психологічна допомога — перетворитися на вираз співчуття чи моралізаторство.

Психологічна допомога (Psychological help) — сфера практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності людей з метою розширення психологічних можливостей людини в її особистісному та соціальному просторі

Розуміння проблематики психологічної допомоги пов'язане з розумінням психіки як такого простору людського буття, різноманіття та багатогранність якого визначають сукупність загострених або хроніфікованих психологічних проблем клієнта. Психологічні проблеми клієнта визначають види психологічної допомоги (рис. 1.2.1).