

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра прикладной психологии

КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Учебно-методические материалы

Витебск
УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
2012

Практические навыки по курсу «Кризисная психология»

Работа с проектами на практических занятиях (обучающий уровень):

1. К теме практического занятия «Психологическая помощь при посттравматическом стрессе» подготовить индивидуальный проект по теме: «Психологическая помощь при посттравматическом стрессе».
2. К теме практического занятия «Смерть как психологическая проблема» разработать групповые проекты по темам: «Потеря близкого человека»; «Семейные кризисы и развод как утрата семьи», «Болезнь как потеря здоровья», «Жизнь в секте как утрата личной свободы», «Психологические последствия терроризма», «Тюремный кризис», «Потеря работы или профессиональный кризис».
3. К теме практического занятия «Оказание кризисной помощи» подготовить проекты по темам: «Координации усилий специалистов при оказании кризисной психологической помощи», «Создание кризисных центров, телефонов доверия».

Работа по вариантам (контрольный уровень):

I вариант

В школу позвонил неизвестный и предупредил о заложенной бомбе. Как поступить?

- а) сразу же вызвать милицию и, отменив занятия, эвакуировать учащихся;
- б) не прерывая занятий, вызвать милицию, а уж она решит, что делать дальше;
- в) если вы догадываетесь, кто из учеников звонит, то милицию вызывать не обязательно; достаточно совершить контрольный обход школы;
- г) не дожидаясь конца этого бреда, решительно спросить: «Воскобойников, это ты опять?»

II вариант

В классе – девочка, подвергшаяся изнасилованию. Об этом стало известно. Ребята относятся к девочке по-разному: кто-то сочувствует, кто считает «проституткой», кто-то сторонится, кто-то исподтишка злорадствует... а как вести себя учителю?

- а) обязательно обратиться за помощью к школьному психологу и выработать с ним совместную тактику поведения;
- б) посоветовать девочке вести себя как ни в чем не бывало, а если одноклассники будут донимать – сказать учительнице;
- в) порекомендовать родителям перевести девочку в другую школу, а возможно, и сменить мест жительства;
- г) деликатнее всего не вмешиваться в эту ситуацию – все образуется само собой;
- д) самое главное – добиться возмездия за совершенное преступление – тогда все успокоится.

III вариант

Один из учащихся совершил попытку самоубийства. Школа гудит, все обсуждают случившееся. А как вести себя с ребятами учителю?

- а) не обсуждать с ребятами случившееся;

- б) открыто обсуждать с ребятами случившееся и объяснять им бессмысленность самоубийства;
- в) отвлечь внимание от идеи самоубийства, не концентрировать на ней внимание;
- г) создать в школе кабинет психологической разгрузки и вести с детьми систематическую профилактическую работу;
- д) лучше, чтобы любые объяснения по этому поводу дал ребятам профессионал – психолог или психотерапевт.

IV вариант

Одна из старшеклассниц готовится стать мамой. Вокруг нее – пересуды, сплетни, насмешки. А как вести себя учителю?

- а) делать вид, что ничего особенного не происходит;
- б) время от времени хвалить будущую маму за смелость;
- в) время от времени обращаться к примеру беременной школьницы как недопустимому;
- г) прежде всего, необходимо выяснить, кто отец будущего ребенка и собирается ли он жениться на девушке;
- д) поговорить с родителями ученицы и выработать совместную тактику щадящего отношения к ней;
- е) посоветовать будущей маме уйти из школы и продолжить учебу после рождения ребенка;
- ж) услышав пересуды и сплетни, пресекать их на корню, а к девушке относиться ровно и спокойно.

V вариант

Учительница обнаруживает, что один из ребят – наркоман. Что делать?

- а) Одному учителю с этим не справиться. Прежде всего, следует обратиться за консультацией к врачу-наркологу;
- б) главное – сразу сообщить об этом директору школы, а уж он решит, что предпринять;
- в) главное – сразу же связаться с родителями ребенка-наркомана и обсудить с ними создавшуюся ситуацию;
- г) в этой ситуации следует опираться на «трех китов»: вне школы – на врача нарколога, в школе – на директора, в классе – на актив.

Тесты по курсу «Кризисная психология»

1. При консультировании враждебно настроенных и агрессивных клиентов психолог не должен:
 - a) Преодолевать враждебность любезностью
 - b) Демонстрировать ответную враждебность
 - c) Оставлять враждебность без внимания
 - d) Отвечать на враждебность насмешкой
2. Если переживание вины у клиента возникает из-за воображаемых проступков или воображаемого нарушения запретов, это...
 - a) Экзистенциальная вина
 - b) Истинная вина
 - c) Невротическая вина
 - d) Патологическая вина
3. Клиенты-алкоголики, как правило...
 - a) Личностно незрелы
 - b) Активны
 - c) Независимы
 - d) Эмоционально стабильны
4. С тревожным клиентом консультант...
 - a) Обсуждает его состояние
 - b) Обсуждает его экзистенциальный смысл тревоги вообще
 - c) Обсуждает стрессогенность большинства жизненных ситуаций
 - d) Обсуждает напряженность ритма современной жизни
5. Фобические клиенты от тревожных отличаются...
 - a) Эмоциональным напряжением
 - b) Определенностью страхов
 - c) Физическим неблагополучием
 - d) Вазомоторными реакциями
6. Основу патологических страхов составляет...
 - a) Повышенная эмоциональная возбудимость клиента
 - b) Низкий интеллектуальный уровень клиента
 - c) Личностная инфантильность клиента
 - d) Скрытая тревожность клиента
7. В основе невротической вины не лежит...
 - a) Страх осуждения
 - b) Боязнь быть «демаскированным»
 - c) Боязнь «потерять лицо»
 - d) Стремление быть самим собой
8. В число источников экзистенциальной вины, по Р. Мэй, не входит...
 - a) Недостаточная самореализация
 - b) Ограниченность связей с близкими людьми
 - c) Избегание ответственности за собственные поступки
 - d) Утрата связи с Абсолютом
9. Истерическому клиенту, по сути, нужен...
 - a) Родитель

- b) Друг
 - c) Последователь
 - d) Опекаемый
10. Центральный конфликт обсессивной личности - ...
- a) Между желанием угождать и сопротивлением авторитету
 - b) Между потребностями и возможностями
 - c) Между целями и способностями
 - d) Между Эго и Super-Эго
11. Отличительная черта обсессивной личности – это...
- a) Сверхконтроль за собой окружением
 - b) Сверхпослушание в коммуникативных отношениях
 - c) Сверхкомпенсация в профессиональной деятельности
 - d) Сверхмотивированность деятельности
12. Работа с параноидными клиентами требует...
- a) Соблюдения межличностной дистанции
 - b) Использования ситуаций высокого эмоционального накала
 - c) Логического переубеждения клиента
 - d) Эмоционального «вторжения»
13. Вставьте необходимое слово из предложенных в следующий текст: «<...> личность смотрит на других как на источник опасности или наслаждения, не обращая внимания на их безопасность, удобства, удовольствие».
- a) «шизоидная»
 - b) «тревожная»
 - c) «асоциальная»
 - d) «истерическая»
14. Выберите правильное суждение из предложенных.
- a) Любого алкоголика можно избавить от пьянства
 - b) Алкоголики недостойны уважения
 - c) У большинства алкоголиков высокий уровень самооценки
 - d) Алкоголизм отражает стремление к саморазрушению
15. К последствиям депрессивных состояний обычно не относят...
- a) Зависимость от мнения других
 - b) Неуверенность в себе
 - c) Чувствительность к критике
 - d) Самооправдание
16. «Перевернутой заботой» называют...
- a) Паранойю
 - b) Истеричность
 - c) Тревожность
 - d) Депрессию
17. Риск суицида не создается одним из следующих факторов. Каким?
- a) Перенесение тяжелой траты
 - b) Тяжелым соматическим заболеванием
 - c) Жизнь в семейном окружении
 - d) Алкоголизмом

18. Гэмблинг – это...
- a) Игровая зависимость
 - b) Алкогольная зависимость
 - c) Форма сексуальной зависимости
 - d) Интернет-аддикция
19. К общим характеристикам людей с зависимостью не относится...
- a) Переживание недостаточности
 - b) Лживость
 - c) Ответственность
 - d) Сниженная переносимость трудностей повседневной жизни
20. Исключите неверное суждение из предложенных.
- a) Наркозависимые клиенты часто считают, что ничего серьезного с ними не происходит, и они в любой момент могут бросить употребление наркотиков.
 - b) Важным моментом беседы с наркозависимым клиентом становится анализ чувств, переживание которых создает тягу к употреблению психоактивных веществ
 - c) В работе с наркозависимым клиентом исключается участие родственников, семьи, друзей, нужно опираться только на самостоятельные мотивы клиента
 - d) Медицинский диагноз наркомании или токсикомании ставится человеку в тех случаях, когда он от эпизодического употребления психоактивных веществ переходит к систематическому.
21. Отличительной психологической чертой жертв насилия является...
- a) Активность
 - b) Легкая адаптация к новым ситуациям
 - c) Слабость прогнозирования
 - d) Слабая внушаемость
22. Факторы домашнего насилия зависят от...
- a) Социального статуса взрослых членов семьи
 - b) Образовательного статуса членов семьи
 - c) Материального благополучия семьи
 - d) Слабо контролируемой агрессивности одного из взрослых членов семьи.
23. Если психолог консультирует человека после развода, фокус работы смещается к тому,...
- a) Чтобы помочь вернуть ушедшего супруга
 - b) Чтобы помочь найти нового партнера
 - c) Чтобы помочь начать новую жизнь – без ушедшего партнера
 - d) Чтобы отомстить ушедшему партнеру
24. Из предложенных тезисов, касающихся профессионализма консультанта, выберите наиболее правильный.
- a) Принцип профессионализма состоит не в том, чтобы иметь диплом психолога, а в том, чтобы следовать духу и букве психологической помощи.
 - b) Консультативной практикой можно заниматься любому человеку с большим жизненным опытом и способностью понимать других.
 - c) Наличие профессионального образования уже само по себе гарантирует качественное оказание психологической помощи.

- d) У профессионала по отношению к разным проблемам есть специфическое научно-практическое предзнание, своеобразная «база данных», обеспеченная образованием.
25. Консультативная реконструкция произошедшего с клиентом и его причин требует постепенного извлечения информации, расположенной в текстах клиента на разном уровне глубины. Выберите правильную последовательность этих уровней в предложенных вариантах.
- a) Мотивы и ценности клиента (1) → нормы, правила поведения, установки клиента (2) → разнообразные сценарии клиента (3) → конкретные жизненные эпизоды, последовательности событий (4).
 - b) Разнообразные сценарии клиента (1) → мотивы и ценности клиента (2) → нормы, правила поведения, установки клиента (3) → конкретные жизненные эпизоды, последовательности событий (4).
 - c) Конкретные жизненные эпизоды, последовательности событий (1) → нормы, правила поведения, установки клиента (2) → разнообразные сценарии клиента (3) → мотивы и ценности клиента (4).
 - d) Мотивы и ценности клиента (1) → нормы, правила поведения, установки клиента (2) → конкретные жизненные эпизоды, последовательности событий (3) → разнообразные сценарии клиента (4).
26. К чрезвычайным обстоятельствам консультирования обычно не относят...
- a) Консультирование лиц с суицидальными тенденциями.
 - b) Консультирование клиентов, представляющих социальную опасность.
 - c) Консультирование клиентов с выраженными акцентуациями характера.
 - d) Консультирование клиентов, требующих экстренного медицинского вмешательства.
27. В качестве средства психологической поддержки клиента неправильной является реплика...
- a) «Действительно, не простая ситуация...».
 - b) «Это все пустяки, ерунда, не берите в голову...».
 - c) «Не стоит переживать, я думаю, это можно поправить...».
 - d) «Нет ничего удивительного, что вам не всегда удастся найти...».
28. При перефразировании рекомендуется соблюдать три основных правила. Какое из приведенных ниже лишнее?
- a) Нельзя искажать или подменять смысл утверждения клиента.
 - b) Перефразируется основная мысль клиента.
 - c) Надо избегать дословного повторения высказывания клиента.
 - d) Надо в высказывание клиента добавлять что-то от себя.
29. К ошибкам реагирования консультанта на высказывания клиента не относится...
- a) Призывы к совести, долгу, нравственности.
 - b) Приказы и команды.
 - c) Снижение значимости проблемы клиента.
 - d) Логическое аргументирование.
30. К особенностям телефонного консультирования не принято относить...
- a) Экстренность
 - b) Эмпатическое слушание.

- c) Анонимность.
 - d) Отсутствие финансовых и иных обязательств клиента.
31. К специфике работы консультанта на «Телефоне доверия» не относится...
- a) Опора только на слуховое восприятие.
 - b) Невозможность заранее подготовиться к восприятию клиента и ситуации.
 - c) Возможность широко использовать рекомендации и директивы.
 - d) Отсутствие контроля за собственной нагрузкой в течение смены.
32. К ошибкам телефонного консультирования не относится:
- a) Аудио-вербальный контакт.
 - b) Поспешное определение проблемы.
 - c) Неприятие ценностей клиента.
 - d) Чрезмерное отождествление с проблемой или переживаниями клиента.
33. Наиболее частой причиной того, что клиент обрывает разговор с консультантом по телефону, можно считать...
- a) Его собственную неготовность к конструктивному диалогу.
 - b) Рабочие ошибки консультанта.
 - c) Манипулятивный характер общения.
 - d) Его личностные особенности.
34. Выражение телефонных консультантов «почувствовать клиента» не включает в себя...
- a) Нарастание эмпатии.
 - b) Сокращение дистанции.
 - c) Более высокую степень открытости клиента.
 - d) Появление желания встретиться с клиентом лично.
35. Из приведенного перечня интернет-консультирование подходит лишь...
- a) Людям, находящимся в критических состояниях.
 - b) Людям, нуждающимся в немедленной помощи.
 - c) Людям, по разным причинам, избегающим непосредственного общения.
 - d) Людям, слабо владеющим компьютерными технологиями.
36. Какое из перечисленных определений, относящихся к интернет-консультированию, вам кажется наиболее верным?
- a) Интернет-консультирование – это универсальная форма консультирования.
 - b) Интернет-консультирование – это разновидность «телефона доверия».
 - c) Интернет-консультирование – консультирование будущего.
 - d) Интернет-консультирование – последний шанс для отчаявшихся.
37. Интернет-консультирование требует от клиента в первую очередь...
- a) Умения выражать свои мысли письменно.
 - b) Владения компьютерными технологиями.
 - c) Получения возможно более полной информации об интернет-консультанте.
 - d) Предварительного посещения реального консультанта.
38. Вставьте недостающее слово в фразу: «Интернет-консультирование – должно рассматриваться в качестве <...> меры в предоставлении психологической помощи:
- a) «Универсальной».
 - b) «Суррогатной».
 - c) «Единственной».

- d) «Временной».
39. Интернет-консультант работает по преимуществу с...
- a) Типовыми проблемами.
 - b) Обобщенным образом клиента.
 - c) Ограниченным кругом проблем.
 - d) Письменным текстом клиента.
40. В интернет-консультировании самый большой риск связан для клиента с тем, что...
- a) Его затруднения так и не будут разрешены.
 - b) Его анонимность будет раскрыта в изложении проблемы.
 - c) Он может довериться авантюристу или больному человеку.
 - d) Он не может точно сформулировать, что его беспокоит.
41. К особенностям телефонного консультирования не относится...
- a) Доступность специалиста практически в любое время.
 - b) Реальная анонимность обращения.
 - c) Более высокий уровень директивности в работе с клиентом.
 - d) Возможность для клиента в любой момент прервать консультацию.
42. Исключите неверный тезис из приведенных.
- a) Анонимность в телефонном консультировании сохраняет только клиент, но не консультант.
 - b) Консультант ведет прием, опираясь только на слуховое восприятие клиента.
 - c) Телефонный консультант не имеет возможности подготовиться к восприятию проблемы очередного клиента.
 - d) У консультанта нет возможности полноценно контролировать контакт с клиентом.
43. Реже других в телефонном консультировании обсуждаются...
- a) Конфликты с близкими людьми.
 - b) Вопросы карьеры.
 - c) Одиночество.
 - d) Состояния после утраты близкого человека.
44. В групповой работе оказание помощи связано не только с профессиональными действиями консультанта, но и с...
- a) Действиями самопомощи.
 - b) Партнерскими влияниями участников.
 - c) Его отношениями с клиентами.
 - d) Межличностным опытом.
45. При отсутствии «живого» контакта...
- a) Консультанту труднее работать с клиентом.
 - b) Консультанту легче работать с клиентом.
 - c) Консультант не несет ответственности за свои действия в отношении клиента.
 - d) Консультант работает не с конкретным, а с абстрактным клиентом.

Вопросы к экзамену

1. История возникновения и современное состояние кризисной психологии в нашей стране и за рубежом.
2. Основные понятия кризисной психологии: «кризис», «событие», «кризисное событие», «тревога», «психическая травма».
3. Основные типы кризисов, стадии кризиса.
4. Травматический стресс и психологические механизмы возникновения посттравматического стрессового расстройства.
5. Требования, предъявляемые психологу, осуществляющему кризисные интервенции.
6. Синдром "выгорания", основные симптомы, факторы, вызывающие "выгорание".
7. Индивидуальные способы профилактики синдрома "выгорания".
8. Правила первой психологической помощи для психологов.
9. Факторы риска насилия в семье.
10. Виды насилия в семье и основные направления корректирующих вмешательств.
11. Предпосылки и последствия насилия: выученная беспомощность и поисковая активность.
12. Посттравматическое стрессовое расстройство у жертв сексуального насилия.
13. Основные действия психолога с одинокими и депрессивными людьми.
14. Горе, стадии горя.
15. Симптомы переживания горя.
16. Нетипичные (патологические) симптомы горя.
17. Психологическая помощь при переживании горя: этапы психологической помощи, адекватные и ошибочные действия психолога.
18. Базисные принципы кризисной интервенции.
19. Эффективные стратегии преодоления кризиса.
20. Совладающее поведение и защитные механизмы личности.
21. Характерные черты поведенческой психотерапии.
22. Этапы поведенческой психотерапии кризисных состояний.
23. Методы поведенческой психотерапии кризисных состояний: кратковременное облегчение; долговременные изменения.
24. Программы кризисной интервенции, психологической помощи и поддержки: психологический дебрифинг.
25. Программы кризисной интервенции, психологической помощи и поддержки: аутодебрифинг; индивидуально-групповой вариант дебрифинга.
26. Программы кризисной интервенции, психологической помощи и поддержки: психобиографический дебрифинг.
27. Программы кризисной интервенции, психологической помощи и поддержки: программа преодоления психических травм детства.
28. Программы кризисной интервенции, психологической помощи и поддержки: общая характеристика метода «группа поддержки».
29. Программы кризисной интервенции, психологической помощи и поддержки: группы поддержки ребенку в горе.
30. Программы кризисной интервенции, психологической помощи и поддержки: группа поддержки взрослым в горе.