

3) индивидуальная работа с родителями, направленная на изучение рынка труда, понимание интересов своих детей, их способностей и склонностей;

4) индивидуальная работа с педагогами, направленная на формирование в детях качеств самоопределения, ответственности и понимания ребенком собственной роли в собственной жизни и собственном выборе;

5) индивидуальная работа с учениками, направленная на формирование ответственности и понимания себя, собственной ценности и значимости в этом мире, на понимание важности собственного выбора для себя и для окружающего мира;

6) индивидуальная работа с учениками, направленная на подготовку к обучению в среднем или высшем учебном заведении.

При проведении комплексной профориентационной работы с учениками, их родителями и педагогами у ученика будет формироваться мотивация к учебной деятельности, уменьшится давление со стороны родителей, ученик уже не будет ведомым, его выбор станет более осознанным. Кроме того, преодоление адаптационных трудностей в новой образовательной системе будет более конструктивным, эффективность учебной деятельности повысится, что является очень важным.

С.А. Ильядис, Н.В. Черепкова

Ставрополь, СГУ

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

На исходе XX столетия произошло громадное количество бедствий и катастроф, мир буквально захлестывает эпидемия террористических актов. Понятия экстремальных, кризисных и чрезвычайных ситуаций еще не получили исчерпывающего определения. Представляется, что недостаточно рассматривать их лишь с точки зрения объективных особенностей, не беря во внимание психологические составляющие, такие, как, например, восприятие, понимание, реагирование и поведение людей в таких ситуациях. Человек, так или иначе, психологически вовлечен в экстремальную ситуацию: как ее инициатор, или как жертва, или как очевидец.

Оказавшиеся в экстремальных ситуациях люди проходят в своих психологических состояниях ряд этапов. Сначала возникает острый эмоциональный

шок, который характеризуется общим психическим напряжением с преобладанием чувства отчаяния и страха при обостренном восприятии [1, с. 89].

Затем наступает психофизиологическая демобилизация, существенное ухудшение самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности, панических реакций, понижением моральных норм поведения, уменьшением уровня эффективности деятельности и мотивации к ней, депрессивными тенденциями. На этом, втором, этапе степень и характер психогенных нарушений во многом зависят не только от самой экстремальной ситуации, ее интенсивности, внезапности возникновения, продолжительности действия, но и от особенностей личности пострадавших, а также от сохранения опасности и от новых стрессовых воздействий.

На смену этому этапу приходит стадия разрешения, когда постепенно стабилизируется настроение и самочувствие, однако сохраняются пониженный эмоциональный фон и контакты с окружающими ограничены. Затем наступает стадия восстановления, когда активизируется межличностное общение.

На третьем этапе у человека, пережившего экстремальный стресс, происходит сложная эмоциональная и когнитивная переработка ситуации, оценка собственных переживаний и ощущений. Как считает А.Г.Лидерс, при этом актуальность приобретают также травмирующие психику факторы, связанные с изменением жизненного стереотипа. Становясь хроническими, эти факторы способствуют формированию относительно стойких психогенных расстройств [1, с. 115].

При оказании психологической помощи людям, побывавшим в экстремальных ситуациях, следует принять во внимание одно очень важное положение – настоящее бедствие наступает тогда, когда кончается действие стихии и начинается оказание помощи пострадавшим [3, с. 90]. По мнению Ф.Е.Василюка, с одной стороны, не только сами чрезвычайные ситуации, но и масштабы их разрушительных действий, их внезапность, распространенность вызываемых ими стрессов и т.п. во многом предопределяются особенностями предкатастрофного развития. А с другой, только в посткатастрофный период можно реально определить степень деструктивного влияния катастрофы на динамику социальной структуры, на производственное, социокультурное, психологическое взаимодействие людей, на демографические процессы в зонах бедствия. Именно поэтому в современных условиях все более актуальны-

ми становятся вопросы психологической и психосоциальной работы с различными категориями людей, побывавших в экстремальных ситуациях.

Чрезвычайные ситуации получают в современных социально-политических условиях все более широкое распространение. Все чаще дети и взрослые попадают в условия техногенных катастроф, стихийных бедствий, подвергаются насилию, становятся заложниками [2, с. 134]. Поэтому интерес к психологии экстремальных ситуаций в современном мире неуклонно растет, как среди политиков, социологов, философов, так и среди практических психологов.

Значительное внимание уделяется в психологической литературе выявлению, психологическому анализу и классификации разнообразных психических феноменов, возникающих у жертв экстремальных происшествий. В частности, психологические феномены, возникающие в условиях воздействия чрезвычайных факторов, описываются в литературе под названием посттравматического стрессового синдрома, или посттравматического стрессового расстройства, исследуются разнообразные негативные психические состояния, возникающие вследствие воздействия экстремальных факторов: стресс, фрустрация, кризис, депривация, конфликт. Эти состояния, по мнению Дж. Каплана, характеризуются доминированием острых или хронических негативных эмоциональных переживаний: тревоги, страха, депрессии, агрессии, дисфории [3, с. 209]. Возникающие в этих состояниях аффекты могут достигать такой степени интенсивности, что они оказывают дезорганизующее воздействие на интеллектуально-мнестическую деятельность человека, затрудняя процесс адаптации к происходящим событиям. Эти явления, отражающие феноменологию психического функционирования человека в кризисе, оказываются в центре внимания как врачей-психиатров и психотерапевтов, так и психологов, оказывающих психологическую помощь людям, пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.

Существуют жизненные ситуации, знакомые каждому, которые являются настолько травматичными, что требуют помощи со стороны, поскольку сам человек справиться с переживанием стресса не может. Чтобы справиться с чрезвычайным стрессовым воздействием, люди, переживающие утрату, часто начинают злоупотреблять алкоголем, лекарственными препаратами. Вследствие хронического напряжения у них могут возникнуть также и разнообразные психосоматические расстройства [2, с. 178].

Психологи активно исследуют причины возникновения так называемых психосоматических заболеваний, при которых наибольшее значение имеют именно психологические факторы.

Психология экстремальных ситуаций имеет как свой теоретический аспект, связанный с изучением особенностей психического функционирования в кризисе, так и практическое приложение, которое определяется необходимостью оказывать психологическую помощь пострадавшим в критических ситуациях людям. Подобная психологическая помощь необходима для предотвращения нарушений поведения и профилактики психосоматических расстройств. Следствием эффективной психологической помощи пострадавшим является оптимизация психического состояния и поведения человека в экстремальных ситуациях.

Библиографический список

1. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Эксмо, 2009. 928 с.
2. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М.А. Павлова. Волгоград: Учитель, 2009. 207 с.
3. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Речь, 2007. 256 с.

Ю.В. Карпова

Лесосибирск, ЛПИ-филиал СФУ

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ПОДРОСТКОВ СО СКЛОННОСТЬЮ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

При оказании психологической помощи людям, побывавшим в кризисных ситуациях, следует принять во внимание одно очень важное положение — настоящее бедствие наступает тогда, когда кончается действие стихии и начинается оказание помощи пострадавшим. Поэтому в современных условиях все более актуальными становятся вопросы психологической помощи и психосоциальной работы с различными категориями людей, побывавших в кризисных (экстремальных, чрезвычайных) ситуациях. При этом психологическая — душевная — боль, вероятно, является общим признаком тяжелых кри-