

И. А. Пылишева

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
г. Гомель, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД КРИЗИСА 17 ЛЕТ

В статье рассматривается психологическое сопровождение личности в период кризиса 17 лет. Психологическое сопровождение в преодолении кризиса 17 лет включает в себя различные теоретические и практические направления деятельности педагога-психолога учреждения образования.

Ключевые слова: кризис, возрастные кризисы, кризис 17 лет, психологическая помощь, психологическое сопровождение

Психологическое сопровождение личности предполагает поиск и раскрытие скрытых ресурсов развития человека, опору на его собственные возможности и создание на этой основе определённых условий для саморазвития. Второй особенностью сопровождения является принцип самого субъекта. Психологическое сопровождение понимается как система профессиональной деятельности педагога-психолога, которая должна осуществляться в тесном взаимодействии с другими участниками образовательного процесса. Работа педагога-психолога направлена на создание условий для успешного обучения, развитие личности и формирование психологической культуры в условиях учреждения образования.

Кризис 17 лет – это относительно непродолжительный по времени период онтогенеза, характеризующийся резкими психологическими изменениями. Результатом нормативного кризиса перехода к юности становятся сформированная у юношей и девушек эго-идентичность, осознанные жизненные планы и цели. З. Фрейд, А. Фрейд, Ж. Пиаже, Э. Эриксон, Э. Шпрангер, Л. С. Выготский, Л. И. Божович, А. В. Петровский, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Эльконин и др. считают возрастные кризисы нормативным процессом, необходимым элементом социализации, обусловленным логикой личностного развития и необходимостью разрешения основного возрастного противоречия. Так, Л. С. Выготский заметил, что критический период имеет позитивные сдвиги, где осуществляется переход от одних форм поведения к новым.

При работе с молодёжью в состоянии кризиса педагогу-психологу следует учитывать остроту и длительность переживания кризисного состояния, оценить осознанность, внутреннюю устойчивость, адаптивность личности, её интегрированность в социум, взаимоотношения в коллективе, семье и др. Всё это важно учитывать, для того, чтобы обозначить внутренние и внешние ресурсы личности. Актуализация ресурсов является основной задачей в оказании помощи человеку, переживающему кризисное состояние. Данная задача вытекает из двух основных посылов в оказании психологической помощи:

– у человека всегда есть внутренний ресурс, к которому у него не всегда есть доступ (задача консультанта помочь клиенту встретиться с этим внутренним ресурсом, чтобы он сумел им воспользоваться);

– человеку присуща потребность в отношениях и что специальным образом построенные отношения могут стать помогающим инструментом (консультант является специалистом именно в области построения помогающих отношений) [2].

В целом, на этих двух посылах, педагог-психолог и строит свою работу с клиентом в оказании ему помощи при переживании кризисных состояний.

Очень эффективными могут оказаться групповые занятия с педагогом-психологом, связанные со способами планирования будущего. Не менее важным направлением является повышение умений лучше разбираться в себе, людях, своей жизни, что достигается во время посещения тренингов сензитивности, уверенного поведения, решения конфликтов. Группа, в которой каждый понимает другого, где никто никого не осуждает и не пытается учить, где все относятся друг

к другу с вниманием и уважением, нередко оказывается более эффективной, чем индивидуальная работа [1]. Представление педагогом-психологом содержания социальной роли каждому участнику группы является моментом осознания взаимодействия в ситуации кризиса, моментом, необходимым для проведения интервью как основного метода воздействия на участников в результате консультирования. Конечной целью деятельности педагога-психолога в группе является создание ситуации сотрудничества и формирование установки ответственности участников по отношению к проблемам конфликтного общения и поведения, а также психолого-педагогическая поддержка личности в случае обнаружения серьезных психологических проблем или эмоциональных переживаний. Психологическая помощь будет направлена на отреагирование болезненных эмоций, расширение сознания, восстановление разрушенных кризисом адаптивных механизмов, и развитие отношений с миром через диалогическую беседу, осмысление и переосмысление событий, к принятию пережитого опыта и открытости новому.

Данную работу можно организовать при проведении индивидуального и группового консультирования, а также с использованием интернет-технологий. При оказании психологической помощи в ситуации кризиса целесообразна диагностика сформированности эмоциональной сферы личности, связанной с работой защитных механизмов, позволяющих снизить негативные эмоциональные реакции по поводу конкретного значимого события.

При оказании психологической помощи рекомендуется использовать следующие способы и приёмы: информирование, повышение психологической грамотности; установление логических взаимосвязей (последовательность событий, влияние внутренних (субъективных) факторов на происходящее и их взаимосвязь); самораскрытие личности; конкретные рекомендации; убеждение; эмоциональное заражение, что поможет скорректировать эмоциональное состояние; помощь в отреагировании деструктивных эмоций; релаксации (аутотренинг, релаксационные упражнения); повышение энергии и силы «Я» (коррекционные упражнения, моделирование ситуаций); переоценка негативных чувств и мыслей; домашнее задание; позитивный настрой для достижения поставленной цели; ролевое проигрывание; совместный анализ ситуаций; трансформация личной истории (целенаправленное погружение в собственную проблемную историю для мысленного завершения значимых событий); поиск новых жизненных целей и смыслов (можно использовать рациональные техники, творческое воображение, техники арт-терапии, телесно-ориентированной терапии и др.); наполнение смыслом жизненных событий; оказание помощи в осмыслении собственных поступков, эмоционального реагирования, конфликтности в процессе межличностного взаимодействия и др.

Выбранные педагогом-психологом методы, коррекционные упражнения и процедуры для оказания психологической поддержки юношам и девушкам в переживании кризиса 17 лет обусловлены индивидуальными характеристиками молодых людей и направлены на устранение причин, препятствующих разрешению актуальных жизненных задач. Очень хорошо в этом направлении работает арт-терапия, которая представляет собой направление в психотерапии, психокоррекции, основанное на занятиях творчеством. Она направлена на решение психологических и педагогических проблем. Арт-терапия позволяет познавать себя и окружающий мир. В художественном творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения, переживания и конфликты. Происходит это на бессознательном уровне, и человек узнает о себе много нового. Через художественные образы бессознательное взаимодействует с сознанием. Арт-терапия выполняет следующие функции: воспитательную, коррекционную, психотерапевтическую, диагностическую и развивающую.

Психологическое сопровождение личности состоит в следующем: ориентация на ценности, которых придерживается молодёжь; ознакомление со способами планирования будущего; привлечение ближайшего окружения; обучение адекватным способам реагирования в конфликтной ситуации межличностного общения; ознакомление с психологическими понятиями; ознакомление со способами и приёмами, помогающими справляться с негативными эмоциями; умение ставить позитивные, реалистичные и достижимые цели и др.

Таким образом, основными задачами психологического сопровождения личности в период кризиса 17 лет в процессе обучения являются: - формирование потребности в психологических знаниях и умениях; развитие коммуникативной толерантности; отслеживание динамики психологического развития и личностного роста; оказание психологической помощи в решении возникающих конфликтов в межличностном общении; обучение навыкам самоанализа, рефлексии, а также использование полученных знаний для успешного обучения, личностного и будущего профессионального развития.

Список использованных источников

1 Возрастно-психологический подход в консультировании молодых людей и юношей / Под ред. Г. В. Бурменской [и др.] / – Москва : Академия, 2014. – 416 с.

2 Мастерство психологического консультирования / под ред. А. А. Бадхена, А. М. Родиной. – СПб. : Речь, 2007. – 240 с.

Студенческие доклады

Е. Р. Блинков

Научный руководитель: Н. Г. Новак, канд. психол. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
г. Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ НЕХИМИЧЕСКИХ АДДИКТОВ

В статье рассматривается проблема аддиктивного поведения молодежи, описаны основные предпосылки возникновения и развития аддиктивных форм поведения. Представлены результаты изучения склонности юношей и девушек к разным видам зависимого поведения, приводится характеристика взаимосвязи склонности к нехимическим аддикциям и таких личностных качеств, как экстраверсия/интроверсия и нейротизм.

Ключевые слова: аддикция, зависимое поведение, личность, химические аддикции, нехимические аддикции.

Исследование психологических аспектов аддиктивного поведения личности на сегодняшний день является наиболее актуальной задачей психологии и педагогики. Несмотря на выраженную значимость данной проблематики, число системных исследований в области психологии аддиктивного поведения крайне незначительно [3, с. 43]. С одной стороны, регистрируется широкая распространенность аддиктивных форм поведения, с другой – происходит их перераспределение в структуре обращаемости за психиатрической и психотерапевтической помощью [2, с. 93].

Основой возникновения и развития аддикций является стремление к изменению психического состояния, которое чем-то дискомфортно для индивидуума. Содержание психологической реальности, от которой старается избавиться индивидуум, бывает различным, так же, как и могут быть различными способы ее избавления, этот факт и определяет возникновение той или иной аддикции [1, с. 86].

Выборочную совокупность составили 100 юношей и девушек, обучающихся в учреждениях образования г. Гомеля: Гомельский государственный медицинский университет, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины средняя школа № 67. Возраст опрошенных – от 17 лет до 23 лет. В качестве метода исследования применялись методика «Личностный опросник Айзенка» (А. Ю. Айзенк), «Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей» (Г. В. Лозовая).