

ческих процессов у людей, занимающихся экстремальными видами профессиональной деятельности.

Таким образом, можно сформулировать основные направления развития экстремальной психологии на современном этапе:

- развитие и совершенствование методологических основ экстремальной психологии;
- развитие и совершенствование методических основ психологического сопровождения профессиональной деятельности специалистов (психологической и психофизиологической диагностики, подготовки специалистов и коррекции состояний, в том числе с использованием современных информационных технологий; организации и управления профессиональными коллективами);
- развитие и совершенствование методических основ работы с населением в части прогнозирования социально-психологических последствий чрезвычайных ситуаций, профилактики негативных психогенных последствий (в том числе включение современных технологий просветительской деятельности среди населения) и методологических основ оказания экстренной психологической помощи.

Выделившись в отдельную отрасль, экстремальная психология вобрала, впитала те научные достижения и практический опыт, который был накоплен в психологии труда, военной, авиационной и космической, клинической, социальной и педагогической психологии. Вклад выдающихся советских ученых, сделанный в развитие отраслей психологии, связанных с экстремальными условиями, трудно переоценить. Эмпирические данные, накопленные в настоящее время, в том числе в части оказания экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, свидетельствуют о необходимости более четкого определения объекта и предмета экстремальной психологии и перспективы ее развития, что особенно важно в свете открытия соответствующих специализаций в ведущих высших учебных заведениях страны и в связи с обучением будущих специалистов.

## **КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИНЫ КАК РЕЗУЛЬТАТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ТРАВМИРУЮЩИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ**

*Е.П. Милашевич  
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Проблема кризисных состояний является достаточно актуальной на современном этапе развития общества. Кризисное состояние затрудняет жизнь человека и мешает продвижению к цели. Кризисное состояние возникает тогда, когда женщина встречается с переживани-

ями, которые по силе и продолжительности превосходят её психологические регуляторные возможности. Женщина в таком состоянии может испытывать расстройства в функционировании систем организма, повышенную тревожность, депрессивные тенденции, неудовлетворённость собой, страхи, проблемы в общении, отрицательные эмоции, срывы.

Причины возникновения кризисных состояний многообразны. Они определяются, с одной стороны, социальными и ситуационными факторами, а с другой – индивидуально–типологическими и биологическими особенностями личности. Факторы кризисных состояний женщины можно классифицировать по следующим основаниям:

- *физические воздействия*: болезнь, несчастный случай, операция, физическое перенапряжение, длительная сексуальная неудовлетворённость, дефицит сна, катастрофически быстрое похудение или ожирение, возрастное изменение физического образа, потеря значимых предметов и ценностей.

- *социальные воздействия*: увольнение, сокращение штатов, выход на пенсию, потеря родственных связей, конец значимых любовных отношений, развод, потеря лидерских позиций, пребывание в агрессивной среде, смерть близких, одиночество,

- *воздействия на духовную сферу жизни*: потеря смысла жизни, возникновение чувства вины, раскаяния, самоуничижение, участие в различных интенсивных формах групповой психологической работы, участие в различных формах медитации, использование психоделических средств, участие в жизни тоталитарных сект.

Травмирующее событие вызывает у женщины негативные переживания, которые могут постепенно усиливаться. Когда такие эмоции преобладают, сознание женщины сужается, она как бы перестаёт видеть окружающий мир, сосредотачиваясь только на своей проблеме, видит только её. У неё возникает убеждённость в том, что постоянно думая о возникшей проблеме, рассказывая о ней постоянно другим – она её решит. Это ловушка, в которую попадает женщина. Женщине сложно решить проблему, если она всё время о ней будет думать. Дело в том, что когда женщина постоянно думает о проблеме, она страдает. Пока женщина не отпустит от себя свою проблему, она будет закрыта для помощи извне. Отпустив свою проблему, женщина вступает в период ожидания. Это проверка на её терпение. Никогда в такой ситуации не следует форсировать события. Пройдёт время и ситуация разрешится и надо принять то, как она разрешилась. Может быть не так как, как ожидала или планировала женщина. Если она не принимает такое разрешение проблемы, женщина может запустить новый виток кризисной ситуации, так и не завершив её. Иногда это нужно, если у женщины есть силы. Если же женщина принимает решение её

проблемы, то она получает силу. Это проявится в том, что она почувствует себя спокойнее и мудрее, станет более проницательной, терпимой, могут появиться новые идеи и интересные люди в её окружении, да и краски окружающего мира станут для неё ярче. На смену опустошённости начнут приходить новые мысли, появятся новые желания, новое видение ситуации.

Кризисные состояния представляют опасность для человека, если он «застревает» в них, оказывается не в состоянии принять ситуацию кризиса и найти в ней возможности для личностного роста. Так последствиями длительных кризисных состояний у женщины могут быть: усталость, сниженное настроение, раздражительность, апатия, нарушения сна и снижение сексуальных потребностей; а также такие заболевания как гипертония, стенокардия, язва желудка, бронхиальная астма и кожные (экзема, псориаз).

Важным условием нормализации состояния женщины является профессиональная психологическая помощь. Консультации со специалистом дают возможность легче пережить кризисное состояние. В задачу психолога входит и помощь женщине в отыскании позитивных сторон кризисного состояния, настоящего момента жизни, так как человек обычно в такой ситуации склонен к преувеличению собственных проблем, тревожному и депрессивному тону настроения, не замечая новых возможностей для личностного роста. Также многие авторы (Козлов В.В., Юрьева Л.Н.) подчеркивают важность осознания человеком своих чувств, причин неудовольствия, вообще самого факта кризисного состояния. Осознание проблем помогает сделать выбор, обрести стабильность, не перекладывая вину на других людей.

Можно определить этапы психологической поддержки женщины в период кризисных состояний

Первый этап. Установление психологического контакта и раскрытие переживаний женщины, связанных с травматическим событием. Задача психолога состоит в том, чтобы любыми средствами «разговорить» клиентку и создать условия для проговаривания ею травмирующих переживаний. Создание необходимых условий для восстановления психологического состояния женщины.

Второй этап. Актуализация адаптивных вариантов копинг-поведения и личностной защиты, с обязательной эмоциональной поддержкой женщины, обращения клиентки к прошлому опыту и будущим перспективам.

Третий этап. Анализ способов решения кризисной проблемы и выявление неадаптивных когнитивных механизмов, блокирующих оптимальные способы разрешения кризисной ситуации. Важно, обратить внимание женщины на изменение её представлений о причинах и путях выхода из кризиса.

Четвёртый этап. Коррекция неадаптивных когнитивных механизмов. Выработка навыков самоанализа и самонаблюдения за неадаптивными механизмами, а также их преодоление.

Пятый этап. Реализация адаптивных способов разрешения кризисной ситуации. Введение новых значимых лиц для поддержки и помощи в преодолении кризисных состояний.

Психолог должен учитывать уникальность переживания каждой женщиной любых кризисов. Вопросы и технологии профилактики, коррекции кризисных состояний являются, на сегодняшний день, одними из важных для практической психологии.

#### **Список цитированных источников**

1. Козлов, В.В. Работа с кризисной личностью. Методическое пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2003.
2. Шихи Гейл. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста: Пер. с англ. – СПб.: ООО «Каскад», 2005.
3. Зинкевич – Евстигнеева, Т., Фролов, Д. Тайна женственности, или Как женщине раскрыть свою силу и стать хозяйкой собственной жизни. – СПб., Речь, 2006.
4. Юрьева Л.Н. Кризисные состояния. – Арт-пресс, Днепрпетровск, 1998.

### **ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК В СИТУАЦИИ СЕМЕЙНОГО КРИЗИСА**

*Н.Г. Новак  
Гомель, УО «ГГУ им. Ф. Скорины»*

Переживание кризисного события всегда несет в себе как негативный, так и позитивный аспекты. Негативная составляющая заключается в загруженности неразрешенными проблемами, чувстве безнадежности, беспомощности, переживании жизни как «тупика». Но кризис – это и возможность изменения, перехода на новую ступень развития личности, источник силы и в этом его позитивный аспект. Для психолога важно понять, от чего зависит выбор одного из этих направлений? Благодаря или вопреки чему человек, столкнувшись с семейным кризисом, выберет тот путь, который позволит ему не только выжить, но и сохранить способность к здоровому функционированию? Целью нашего исследования является изучение факторов психологического благополучия юношей и девушек, переживших семейный кризис.