

них; обучения умению работать в команде при возникновении чрезвычайной ситуации;

2 шире использовать психологические технологии в процессе обучения;

3 прием экзамена по умению оказывать помощь при чрезвычайных ситуациях должен быть комиссионным с демонстрацией полученных навыков.

Все это способствует повышению качества обучения, и дает больше шансов, как избежать чрезвычайной ситуации, так и выжить, или сохранить здоровье при чрезвычайной ситуации.

Список цитированных источников

1. Гальперин, П.Я. Четыре лекции по психологии / П.Я. Гальперин. – М.: Книжный дом «Университет», 2000 – 112 с.

«ГРУППА ПОДДЕРЖКИ» КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

О.А. Хуцкая

Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

В настоящее время рассмотрено и изучено огромное количество подходов и технологий, которые применимы при работе с лицами, находящимися в экстремальных ситуациях. Как показывает практика основной метод остается разговорный – метод беседы. Согласно К. Левина, легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем каждого из них в отдельности.

«Группа поддержки» – форма групповой работы, в которой происходит организация общей деятельности. Объединяет группу сходство проблем, которые в одиночку люди решить не могут. Потребность участников объединяться на основе сходства проблем используется для обмена информацией о том, как более эффективно организовать свою жизнь при наличии болезни, изоляции, эмоциональных травм, жизненных кризисов, потерь близких людей. Целью работы «группы поддержки» является организация поддержки, содействие обмену информацией, помощь процессу адаптации к новой ситуации развития, создание благоприятных условий для помощи и взаимопомощи. Главная задача «группы поддержки» организовать обмен эмоциональным опытом, что позволяет решить ряд специфических задач, которые трудно или невозможно разрешить в одиночестве. Таких как снятие уникальности, эффективный поиск личностных резервов, принятие факта потери и умения находить и принимать поддержку.

Сущностью социальной ориентации «группы поддержки» является организация помощи человеку в переживании горе. Помощь человеку в горе – это и содействие включению (возвращению) его в социальную жизнь, это и изменение образа жизни. В конечном счете, «группа поддержки» ставит перед собой задачу помощи в осуществлении личностного роста после потери. Механизмы, которые задействованы при проведении группы поддержки: во-первых, это социальная оценка и осознание проблемы; во-вторых, это социально-психологическая активация; в-третьих, это обмен социальной и психологической информацией на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях [1].

В качестве руководителя или нескольких руководителей (тренера) могут быть сами участники. Наиболее приемлем в качестве руководителя группы поддержки – профессионал (практический психолог)[2]. Ведущий группы является единственным лицом, ответственным за создание и сбор группы. Время продолжительности существования группы определяется потребностями ее участников. Процесс создания и организации группы поддержки включает в себя следующие этапы и вопросы, которые следует решить перед началом собственно работы: подготовка самого ведущего к организации группы поддержки; отбор участников; принцип составления: демографический состав и потенциальная совместимость участников, т.е. степень гомогенности и гетерогенности группы; место и условия работы; открытая или закрытая группа; величина группы; частота и продолжительность встреч группы поддержки.

Умение слушать является великим даром и залогом успешности не только психолога или психотерапевта, но и социального работника. Так, на этапе поддержки при установлении терапевтического контакта применяется прием выслушивания, который является чрезвычайно важным в связи с тем, что это фактически единственный способ, позволяющий при его правильном применении значительно дезактуализировать травмирующие переживания в короткие сроки. «Мастерство тренера состоит в том, чтобы любыми средствами «разговорить» страдающего и создать условия для проговаривания им травмирующих переживаний» [3].

По этой причине очень важно заранее подготовить, правильно оказывать помощь и поддержку переживающим стрессовые ситуации.

Анализ работ отечественных (А.А. Бодалев, Г.А. Ковалев, А.Ф. Копьев, Т.А. Флоренская) и зарубежных (К. Витакер, Д. Винникотт, К. Роджерс, В. Сатир, И. Ялом) психологов позволяет говорить о том, что центральным условием эффективной психологической помощи является:

- диалогическое общение, основанное на принципах безусловно-го принятия другого;
- эмпатия;
- конгруэнтность.

В группе поддержки человек может обратить внимание на конструктивные модели поведения и способы выражения собственных негативных переживаний и способы совладания с ними, поиск и отработка которых происходит под контролем тренера. В группе появляется возможность увидеть себя и свои проблемы глазами других людей, приобрести необходимые навыки и умения общения, усвоить новые формы поведения, осознать и, в конечном итоге, решить свои проблемы.

Список цитированных источников

1. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию: Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн., 2002. – 215 с.
2. Психология экстремальных ситуаций – Мн., 1999. Хрестоматия.
3. Ромек, В. Г., Конторович, В. А., Крукович, Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2005. – 256с.
4. Таланов, В.Л., Малкина-Пых, И.Г. Справочник практического психолога / В.Л. Таланов, И.Г. Малкина-Пых. – Спб. – М., Сова – Эксмо, 2003.