

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ: СТРАТЕГИИ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

А. И. Абдуллин¹⁾, А. И. Абдуллина²⁾

¹⁾ Юго-Западный государственный университет, ул. 50 лет Октября 94, 305040, г. Курск, Российская Федерация, arslan-2000@mail.ru

²⁾ Томский политехнический университет, пр-т Ленина 30, 634050, г. Томск, Российская Федерация, alsu_abdullina_05@mail.ru

В данной статье рассматриваются виды психологической поддержки в кризисных ситуациях, а также стратегии и методы работы с ними. Кризисные ситуации могут возникнуть внезапно и непредсказуемо в нашей жизни. Они могут быть связаны с травматическими событиями, утратой близкого человека, естественными бедствиями и другими причинами.

Ключевые слова: психологическая поддержка; кризисная ситуация; стратегии; кризис; преодоление.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN CRISIS SITUATIONS: STRATEGIES AND METHODS OF WORK

A. I. Abdullin¹⁾, A. I. Abdullina²⁾

¹⁾ Southwest State University, 94, 50 let Oktyabrya str., 305040, Kursk, Russian Federation, arslan-2000@mail.ru

²⁾ Tomsk Polytechnic University, 30, Lenina av., 634050, Tomsk, Russian Federation, alsu_abdullina_05@mail.ru

This article discusses the types of psychological support in crisis situations, as well as strategies and methods of working with them. Crisis situations can arise suddenly and unpredictably in our lives. They can be associated with traumatic events, the loss of a loved one, natural disasters and other causes.

Keywords: psychological support; crisis situation; strategies; crisis; overcoming.

Кризисные ситуации часто становятся неотъемлемой частью нашей жизни. Независимо от того, являются ли они индивидуальными, семейными, социальными или глобальными, они могут вызывать сильное чувство тревоги, стресса и беспокойства. В такие моменты психологическая поддержка играет важную роль в помощи людям справиться с эмоцио-

нальным и психологическим напряжением. В данной статье мы рассмотрим стратегии и методы работы психологов в кризисных ситуациях [1].

Кризисные ситуации – это события или обстоятельства, которые вызывают чувство кризиса, потрясения или разрушения у человека или группы людей. Они часто сопровождаются сильной эмоциональной реакцией, такой как страх, горе, тревога или депрессия. Некоторые примеры кризисных ситуаций включают смерть близкого человека, потерю работы, развод, травматический опыт или природные катастрофы.

Целью психологической поддержки в кризисных ситуациях является помощь человеку преодолеть стресс и найти пути адаптации к новой реальности [2, с. 26]. Она может быть оказана индивидуально или в групповом формате и включает в себя такие функции как:

- Помощь в осознании и выражении эмоций. В кризисных ситуациях люди часто испытывают сильные эмоции, которые они могут не знать, как эффективно выразить или контролировать. Психологическая поддержка помогает людям осознавать и выражать свои эмоции, что способствует их психологическому облегчению.

- Помощь в поиске смысла и понимании. В кризисной ситуации человек может потерять ориентацию и смысл жизни. Психологическая поддержка помогает ему искать новые источники смысла и понимания, что ведет к лучшей адаптации к измененной ситуации.

- Помощь в развитии и применении стратегий справления. Психологическая поддержка включает в себя разработку стратегий, которые помогают лучше справляться с эмоциональным стрессом и адаптироваться к новой ситуации. Это могут быть такие методы как релаксация, медитация, психотерапия или развитие решений.

- Помощь в развитии резилиентности. Резилиентность – это способность человека справиться с трудностями и быстро восстановиться после кризиса. Психологическая поддержка помогает развить резилиентность, укрепляя психическую стойкость и ресурсы человека.

- Диагностика и понимание кризиса. Психологическая поддержка начинается с диагностики и понимания причин и характера кризисной ситуации. Психолог должен выяснить факторы, вызывающие стресс, и помочь клиенту осознать свои эмоции и мысли, связанные с кризисом. Это может помочь в разработке индивидуальной стратегии работы над кризисным состоянием [3, с. 220].

- Обучение стратегиям управления стрессом. Во время кризиса люди могут испытывать высокий уровень стресса и тревоги. Психологическая поддержка должна помочь клиенту развить навыки управления стрессом, включая методы релаксации, дыхательные практики и другие техники снижения эмоционального напряжения. Через обучение стратегиям

управления стрессом человек сможет лучше справляться с трудностями и восстановить свою психологическую устойчивость.

- Развитие позитивного мышления. Время кризиса может спровоцировать негативные мысли и убеждения у человека. Психолог должен помочь клиенту осознать свои отрицательные мышления и развить позитивное мышление. Это может быть достигнуто через осознание своих сильных сторон, развитие оптимистической жизненной позиции и приоритетов, а также через работу над изменением негативных убеждений.

- Работа над самооценкой и самопринятием. Кризисные ситуации могут серьезно подорвать самооценку и уверенность в себе. Психологическая поддержка должна помочь клиенту развить здоровую самооценку и самопринятие. Это может быть достигнуто через работу над принятием себя таким, какой он есть, и развитием уверенности в своих силах.

Психологическая поддержка в кризисных ситуациях может быть оказана в различных форматах и с использованием разных методов [4, с. 33]. Вот некоторые из них:

- Индивидуальное консультирование. Психолог проводит индивидуальные сессии с человеком, чтобы помочь ему осознать и выразить свои эмоции, искать новый смысл и разработать стратегии справления с кризисной ситуацией.

- Групповая терапия. Групповая терапия предоставляет возможность людям, находящимся в похожих кризисных ситуациях, поделиться своими эмоциями и опытом, получить поддержку от других участников группы и разработать новые стратегии адаптации.

- Кризисное вмешательство. Кризисное вмешательство предоставляет психологическую помощь людям непосредственно во время кризиса или сразу после него, в том числе природных катастроф, террористических актов или травматических событий. Оно направлено на уменьшение стресса, предотвращение посттравматического синдрома и помощь в восстановлении.

- Тренинги. Тренинги могут быть полезными в психологической поддержке в кризисных ситуациях, так как они помогают людям развить навыки справления, улучшить коммуникацию и повысить осведомленность о своих эмоциях и потребностях.

- Телефонные и онлайн-консультации. В современном мире все больше людей обращаются за психологической поддержкой через телефонные или онлайн-консультации. Это удобный и доступный способ получить помощь в кризисной ситуации, особенно для тех, кто не может посетить психолога лично.

- Психообразование. Психообразование представляет собой важную часть психологической поддержки в кризисных ситуациях. Это может

быть проведение семинаров, тренингов и лекций для людей, находящихся в кризисе, а также для их близких. Психообразование помогает людям понять свои эмоции и поведенческие реакции, а также предоставляет им навыки и инструменты для эффективного справления с кризисными ситуациями.

Психологическая поддержка в кризисных ситуациях является важным фактором в помощи людям в восстановлении их психического благополучия. Стратегии и методы работы психологов в таких ситуациях могут варьироваться, но все они направлены на предоставление эмоциональной поддержки, диагностику и понимание кризиса, обучение стратегиям управления стрессом, развитие позитивного мышления и работу над самооценкой и самопринятием. В работе психологической поддержки могут использоваться консультирование, психотерапия, групповая поддержка и психообразование [5, с. 97].

Библиографические ссылки

1. *Шарапов А. О., Пчелкина Е. П., Шех О. И.* Кризисная психология. М.: Издательство Юрайт, 2019.

2. *Шкурко Т. А., Зинченко Е. В., Сериков Г. В.* Актуальные вопросы теории и практики психологической помощи личности в трудной жизненной ситуации // Российский психологический журнал. 2009. Т. 6. № 4. С. 25 - 28.

3. *Османова М. А., Сарипбекова А. Т.* Психология кризисных состояний // Вестник науки Южного Казахстана. 2022. № 1 (17). С. 217 - 221.

4. *Пергаменщик Л. А., Вертынская Л. А.* По следам истории: анализ нарратива об опыте создания и развития кризисной психологии в Беларуси // Психология и жизнь: актуальные проблемы кризисной психологии : материалы IV Международной научно-практической конференции, Минск, 16–17 мая 2019 года. Минск: Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», 2019. С. 32 - 41.

5. *Пергаменщик Л. А.* Теоретические основания кризисной психологии // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2015. № 5. С. 92 - 100.