

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С.С. Гончарова, Г.Д. Немцова

С каждым годом все острее становится проблема поддержания психического здоровья в нашем обществе. На наш взгляд, уровень психического здоровья находится в тесной связи с умением преодолевать сложные жизненные ситуации. В связи с этим очень важным представляется изучение того, каким образом человеку удается справиться с жизненными трудностями.

С целью изучения психического здоровья и стратегий поведения детей в негативных жизненных ситуациях нами были использованы опросник "Чувство личностной недостаточности", предложенный А.И. Захаровым, и опросник "Способы преодоления негативных ситуаций", модифицированный С.С. Гончаровой. В ходе исследования было опрошено 135 детей в возрасте 9–10 лет, которые находились на отдыхе в ДРОЦ "Ждановичи" и "Пралеска". В ходе исследования установлено:

1. Самыми частыми по использованию оказались десять копинг-стратегий – их были склонны использовать в трудной и напряженной ситуации более 70% обследованных детей ("стараюсь расслабиться, остаться спокойным", "прошу прощения или говорю правду", "смотрю телевизор, слушаю музыку", "стараюсь забыть", "говорю с кем-нибудь", "гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде", "обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное", "мечтаю, представляю себе что-нибудь", "думаю об этом", "бегаю или хожу пешком").

2. Самыми редкими по использованию были шесть стратегий преодоления стресса: "кусаю ногти и ломаю суставы пальцев", "борюсь или дерусь с кем-нибудь", "бью, ломаю или швыряю вещи", "схожу с ума", "воплю и кричу", "дразню кого-нибудь".

3. Самое большое значение меры эффективности оказалось у стратегии "прошу прощения или говорю правду", которую как защиту используют 80% детей младшего школьного возраста.

4. Дети с признаками невротизации чаще выбирают такие копинг-стратегии, как "гуляю вокруг дома" и "ем или пью".

5. Дети с невротическими реакциями наиболее эффективными для себя считают стратегии "обнимаю или прижимаю к себе кого-то близко-го, любимую вещь или глазу животное", "стараясь забыть", "бегаю или хожу пешком" и называют неэффективными такие стратегии, как "схожу с ума", "дразню кого-нибудь", "воплю и кричу".

ПСИХОЛОГ – МАСТЕР СВОЕГО ДЕЛА

О.М. Готовиц

Оказавшись жертвами катастрофы, люди испытывают в первую очередь сильный шок. Особенно если это приводит к какому-либо заболеванию, проблемам со здоровьем его родных и близких. Смена жилья при этом, потеря нажитого состояния приводят человека к отчаянию и ощущению бессмысленности жизни.

Именно психолог – тот человек, который призван помочь оправиться от шока, прийти в состояние равновесия, обрести смысл жизни после пережитого.

Психолог не имеет права, видя страдания другого, сам впасть в отчаяние, жалеть, успокаивать. Психолог должен оказывать помощь грамотно и квалифицированно. Его главная задача – помочь человеку найти в себе силы, чтобы справиться с временными трудностями, помочь обрести уверенность в себе, веру в свои силы. Следовательно, психолог должен быть хорошо подготовлен для работы с определенной категорией людей, в данном случае с людьми, пострадавшими от экологических или техногенных катастроф.

Как готовить таких специалистов?

Во-первых, они должны досконально владеть информацией об особенностях людей, переживших катастрофу: как они себя ведут, как воспринимают окружающий мир, что изменяется в психике, мышлении, речи и т.д.

Во-вторых, обучение взаимодействию с человеком, перенесшим шок, травму. Прохождение тренинговых программ по межличностному общению и овладение коммуникативными навыками