

Главная (идеальная) цель профессионального самоопределения – постепенное формирование у человека внутренней готовности самостоятельно и осознанно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего развития (идеальной данная цель названа потому, что достичь ее удастся очень редко) [3]. В старших классах школы развитие познавательных процессов учащихся достигает такого уровня, что они оказываются практически готовыми к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные. Познавательные процессы делаются более совершенными и гибкими, причем развитие средств познания очень часто опережает личностное развитие.

Изучение склонностей и предпочтений учащихся средней школы № 120 города Минска (40 человек) показало, что доминантной является интеллектуальная сфера (38%), преобладающими являются сферы: технических интересов (12%), работы с людьми (12%), физического труда (19%) и материальных интересов. Сегодня для успешной конкуренции на рынке труда недостаточно владения профессиональными знаниями и умениями, необходимо также четкое представление своего профессионального пути. Это возможно, когда личность обладает сформированным профессиональным самосознанием и профессиональной направленностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального образования / Э.Ф. Зеер. – М.: Изд-во МПСИ, Воронеж: МОДЭК, 2003. – 478 с.
2. Лукашевич, Н.П. Психология труда / Н.П. Лукашевич, И.В. Сингаевская, Е.Н. Бондарчук. – Киев: МАУП, 2004. – 111 с.
3. Меркулова, О.С. Психология труда / О.С. Меркулова. – М.: Приориздат.: Книга сервис, 2004. – 77 с.
4. Психология труда / Белорус. гос. ун-т, Фак. упр. и соц. технологий, Каф. соц. работы. – Минск: БГУ, 2003. – 91 с.
5. Рогов Е.И. Выбор профессии: Становление профессионала / Е.И. Рогов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 336 с.

УДК 159.99

Самак Ю.А.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ КРИЗИСОВ

БГПУ им. М. Танка, г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: канд. психол. наук, доцент Полещук Ю.А

В тезисах раскрываются теоретические аспекты психологических реакций на кризисы. Определяющим являются последствия травматического кризиса и посттравматического стресса. Рассматриваются стадии

развития кризисов, типы реакций на стресс. Реакция на кризис и стресс у людей протекает по-разному: одни могут справиться сами, другим требуется специальная помощь.

В жизни каждого человека встречаются обстоятельства, которые резко отличаются от других, выходят за рамки прежней жизни. Эти состояния сопровождаются разнообразными эмоциями и переживаниями, которые необходимо преодолеть для дальнейшего развития. Такие состояния определяются кризисами.

Кризис (от греческого *kreses* – решение, поворотный пункт, исход) определяется в психологии как тяжелое состояние, вызванное какой-либо причиной или как резкое изменение статусов персональной жизни.

Кризисы различаются по длительности и интенсивности этого состояния. Психологи выделяют типы кризисов, которые имеют разные причины: это кризисы развития и кризисы жизни, травматические кризисы и кризисы утраты, кризисы становления, биографические кризисы.

Каждый кризис имеет свое течение, начало и основные фазы. Дж. Каплан описал четыре последовательные стадии кризиса.

1-я стадия. Первичный рост напряжения, при котором стимулируются обычные, привычные способы решения проблемы.

2-я стадия. Дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными.

3-я стадия. Еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников сил.

4-я стадия. Если все оказывается тщетно, наступает стадия, характеризующаяся повышением тревоги и депрессии, чувством беспомощности, безнадежности и в конечном случае дезорганизации личности.

Кризис может оборваться на любой стадии, если исчезает опасность или обнаруживается решение.

Психологами, исследующими психологический кризис, было показано, что большинство психологических кризисов наблюдается у практически здоровых людей. Однако существуют различные личностные реакции на кризисное состояние. Исследователь психологического кризиса А.Г. Абрамова выделяет шесть типов ситуационных реакций на стресс: 1) реакция эмоционального дисбаланса; 2) пессимистическая ситуационная реакция; 3) реакция отрицательного баланса; 4) ситуационная реакция демобилизацией; 5) ситуационная реакция оппозиции; 6) реакция дезорганизации.

В процессе преодоления кризиса человек может приобрести новый опыт, расширить диапазон адаптивных реакций. С другой стороны, в том случае, если человек склонен реагировать на кризис дезадаптивными реакциями, кризис может углубиться, а болезненное состояние – усилиться. Развитие клинических симптомов вызывает новые дезадаптивные реакции, которые могут принять катастрофический характер и привести к тяжелым

нарушениям психики, смерти или суициду. Многие негативные изменения мыслей, чувств, поведения и физического состояния в кризисном состоянии по симптомам соответствуют категориям международной классификации психических болезней. Часто можно зафиксировать наличие стрессовых состояний, которые могут привести к невротическим и психическим расстройствам. Затяжной, хронический кризис приводит к социальной дезадаптации, невротическим и психосоматическим расстройствам, суицидальному поведению. Последствием травматических кризисов, и соответственно посттравматических стрессов, может быть посттравматическое расстройство личности. У пострадавших формируется установка жертвы, происходят изменения отношений к себе и окружающему миру, которые получили название «крушение базовых иллюзий»: собственного бессмертия, справедливости и простоты устройства мира; появляются симптомы повторного переживания, симптом избегания и симптом физиологической гиперактивации.

Обычно человек может самостоятельно преодолеть кризисное состояние. Для разрешения кризиса и облегчения состояния используются все психологические и физические ресурсы. В этот период человек восприимчив к самой минимальной помощи и может извлечь значительную пользу из простой поддержки и выслушивания. Но если кризисное состояние приводит к тяжелым последствиям, то человеку необходимо оказание медицинской и психотерапевтической помощи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Осипова, А.А. Справочник психолога в кризисных ситуациях / А.А. Осипова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 315 с.
2. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология / Л.А. Пергаменщик. – Минск: Выш. шк., 2004. – 239 с.
3. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.

УДК 158.1.

Секацкий Д.А., Божко В.П.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ

БНТУ, г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: канд. психол. наук, доцент Лобач И.И.

Психологическая совместимость – это оптимальное сочетание психологических особенностей проявления личностей (партнеров