

УДК 615.851 (075)

Медведева Нина Ильинична

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СТРЕССОГЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ

В статье раскрывается анализ методологических подходов к проблеме, поднимается вопрос о востребованности психологического сопровождения как особой формы осуществления пролонгированной психологической помощи – патронажа.

Ключевые слова: направления психологического сопровождения, интегративная технология психологической помощи личности, социально-психологический патронаж.

Medvedeva Nina I.

MODERN APPROACHES TO PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE UNDER STRESSING SOCIAL ENVIRONMENT

The article provides an analysis of methodological approaches to the issue; there is a view on the need for psychological assistance as a specific type of prolonged psychological help – patronage.

Keywords: areas of psychological assistance; integrative technology for personal psychological assistance; social-psychological patronage.

До середины 80-х годов наука психология в России напоминала, образно говоря, перевернутую пирамиду, стоящую на своей вершине. Многие отечественные психологи занимались научно-исследовательской и преподавательской работой, небольшая часть – прикладными разработками, меньшее количество оказывало консультативную психотерапевтическую и психодиагностическую помощь населению. Социальные изменения в России в 80-е годы привели к тому, что возрос интерес к нашей науке и в большей мере к практике. Поворотом к практической психологии стало постановление Госкомитета по народному образованию «О введении должности психолога в учреждениях народного образования» [1]. В письме Министерства народного образования РСФСР от 30 мая 1989 говорилось: «Государственный комитет СССР по народному образованию осуществляет ряд практических мер, направленных на обеспечение кадрами психологов учебно-воспитательных учреждений народного образования» [1]. Во многих университетах и педагогических институтах стали открываться курсы переподготовки специалистов педагогических профессий по направлению «Практическая психология в системе народного образования» со сроком обучения 9 месяцев. Свидетели этих событий помнят, когда рекомендовали обратиться к психологу родителям, имеющим проблемного ребенка, ответ был однозначным – мой ребенок не болен, не понимая отличия психолога и психиатра.

С конца 80-х годов начинается практический этап отечественной психологии. Прошло более 30 лет. Многое изменилось в научных подходах, появились различные направления в практике, но остались проблемы, которые знакомы нам всем. В блокноте информационно-справочной газеты № 10 на 22–28 марта 2014 года читаем: магия, гадания: гадание, карты, кофе, чистка, психолог. И указан телефон! Большое количество людей обращаются за помощью к целителям, гадалкам, экстрасенсам и др. Интересно то, что многим это якобы помогает. Как, с точки зрения психологии, можно это объяснить? Что психологи думают по этому поводу? Есть ли положительный эффект от подобных услуг, стоит ли пользоваться ими? Например, карты таро (или, допустим, гексаграммы в Китайской книге перемен) помогают гадалке через символы открыть свое подсознание, сделать его более восприимчивым к тонким ощущениям, карты – это практически как пятна Роршаха, которые помогают убрать критическое осмысление сознания и проникнуть в мир тонких чувств как бы напрямую, а также все эти системы символов используют то, что Карл Юнг называл «архетипами коллективного бессознательного».

Встает вопрос ответственности. Психолог «отдает» ответственность клиенту за его выбор, беря на себя ответственность только за грамотность своих вопросов, интерпретаций и предложенные стратегии действий (если они вообще уместны). Гадалка же, на первый взгляд, берет ответственность за прогноз по сути на себя, и тем самым «помогает» клиенту переложить ответственность за свои действия на судьбу, карму или что-то подобное. И порой будет достаточно просто прийти к такому целителю (или даже подумать о нем), чтобы актуализировать свои внутренние ресурсы и самому сделать необходимое. Вот только на уровне подсознания кто-то будет полагать, что ему помог целитель. А в итоге в среде целителей, гадалок, астрологов ситуация в целом та же: тот, кто хочет просто заработать денег, считая, что советы может давать каждый, остаются шарлатанами – как в эзотерике, так и в психологии. В обоих случаях играет важную роль человеческий фактор: ведь можно любому человеку прочесть курс психологии и выдать диплом, но он не станет психологом.

«Человека лечит человек», – говорил Парацельс. И все тонкости этого процесса между двумя людьми, один из которых просит помощи, а другой ее оказывает, не всегда даже психологу удается понять до конца. Иначе бы нам не нужны были бы супервизии, в которых мы сами видим себя в терапевтическом процессе и через это узнаем о каких-то своих гранях. Просто когда-то души врачевали шаманы, потом священники, параллельно – астрологи или бабки в деревнях, сейчас – психологи, хотя и священники и шаманы разного рода не потеряли своей актуальности. Психолог разделит с человеком груз страданий, они вместе будут искать и пробовать новые способы и новые модели отношений; исследовать новые возможности и ресурсы; и наступит момент, когда человек осознает, что это он ответственен за свою жизнь. Осознанность, ответственность и способность самому делать выбор делает жизнь качественно иной.

Не обсуждая целителей и их методы, проанализируем проблему с другой стороны: почему люди, пытаясь найти себе помощь в решении проблем, готовы платить деньги (и немалые) за такую помощь, порой запуская свои проблемы, вместо того, чтобы обратиться к профессионалу. Зачастую почти невозможно обойтись без помощи со стороны, и лучше, если она будет профессиональной. Если у человека есть проблема, с которой трудно справиться в одиночку, и нужна поддержка – не надо откладывать, нужно изменить свою жизнь к лучшему.

Каждый человек время от времени нуждается в психологической поддержке. Можно, конечно, найти случайного слушателя, чтобы поделиться проблемами, рассказать о трудностях, спросить совета. Но лучше воспользоваться услугами квалифицированного психолога. На западе уже давно практически у любого представителя среднего класса есть свой психолог.

В нашей стране психологические центры, оказывающие индивидуальную поддержку или помощь каждому жителю страны, их семье пока не получили широкого распространения. С одной стороны – это минус, так как люди боятся идти по новому, неизведанному пути. А с другой – отсутствие конкуренции можно назвать большим плюсом: из-за практически отсутствия психологических услуг на отечественном рынке, сложно проанализировать данный вид деятельности, опираясь на цифры и статистику. Но уже точно можно сказать, что психологические услуги будут популярны и востребованы у современного поколения.

И вполне заслуженно обсуждается вопрос о целесообразности и необходимости психологического сопровождения личности. Мы провели опрос общественного мнения среди различного контингента жителей города Ставрополя и Ставропольского края: нужен ли им психолог, в случае положительного ответа – какой реальной помощи они ждут от профессионального психолога. Контент-анализ помог выделить наиболее значимые маркеры: на первый вопрос положительный ответ дали 91 % опрошенных. Наиболее нуждаются в психологической помощи родители, страдающие от психологической безграмотности (34 %), школьники, которых не понимают их родители (23 %); семьи, в которых отсутствует гармония супружеских отношений и постоянные конфликты (13 %); представители различных профессий, которые испытывают психологические трудности на работе (12 %). Остальные опрошенные назвали различные проблемы, с которыми они хотели бы обратиться к психологу – от нежелания жить до неумения самому себе помочь.

В чем сущность психологического сопровождения личности в условиях современной стрессовой среды? В настоящее время остро встает проблема разработки методологии психологической помощи личности, адекватности методов и способов психологического консультирования, психологической коррекции, психотерапии, направленных как на восстановление психологического и психического здоровья субъекта, находящегося в условиях стрессирования, так и на создание позитивного настроя на самого себя, окружающих людей, события.

Современная социально-политическая ситуация в нашей стране отразилась прежде всего на системе образования и конкретно на социальном и психическом состоянии людей, которое мы рассматриваем как один из важнейших критериев психического и духовного здоровья российского общества. Изменилось смысловое и этическое содержание субъектно-объектных отношений в пространстве современного российского общества. Оказавшись в фокусе деструктивных социально-информационных влияний, был снят символ-эталон высокой нравственности, люди оказались лишены возможности формировать представления о таких духовных ценностях, как гражданственность, патриотизм, этика межличностных отношений.

Поэтому одна из приоритетных задач психологического сопровождения личностного и профессионального становления человека – оказывать своевременную помощь и поддержку, научить человека самостоятельно преодолевать жизненные трудности, ответственно относиться к своему становлению, помочь личности стать полноценным субъектом своей профессиональной жизни [1]. Жизненные проблемы любого человека обусловлены социально-экономической нестабильностью, многочисленными переменами в индивидуальной жизни, индивидуально-психологическими особенностями, случайными обстоятельствами и иррациональными тенденциями жизнедеятельности. Психологическое сопровождение предполагает создание ориентационного поля личностного и профессионального развития, поддержание адекватной самооценки, своевременную помощь и поддержку, саморегуляцию жизнедеятельности, освоение технологий личностного и профессионального самосохранения. Результатом психологического сопровождения личностного и профессионального становления является развитие и саморазвитие личности, реализация своего потенциала, обеспечение профессионального самосовершенствования, удовлетворенность жизнью, профессиональными успехами, повышение эффективности профессионального труда.

В последнее время актуализировалась проблема развития службы психологического сопровождения и на стадиях вхождения человека в жизнь, в профессию, профессионализации, мастерства, а также в период прекращения профессиональной деятельности. В особом психологическом сопровождении нуждаются подростки, взрослые люди в возрасте от 30 до 45 лет, люди, вышедшие на пенсию. Например, в период взрослой жизни происходит наибольший расцвет потенциальных возможностей человека. Самоактуализирующаяся личность стремится к профессиональной самореализации, личностному успеху, достижению вершин в выполняемой деятельности.

Термин «психологическое сопровождение» стал профессиональным у практических психологов, но мнения специалистов в определении этого понятия расходятся. Например, Ю. Слюсарев понятие «сопровождение» употреблял для обозначения недирективной формы оказания здоровым людям психологической помощи, направленной «не просто на укрепление или достройку, а на развитие и саморазвитие самосознания личности», помощи, запускающей механизмы саморазвития и активизирующей собственные ресурсы человека [2]. У многих психологов психологическое сопровождение рассматривается как поддержка психически здоровых людей, на определенном этапе жизни и развития у каждого здорового человека могут возникнуть личностные трудности. Существует мнение, что психологическое сопровождение – это системная интегративная технология психологической помощи семье и личности, один из видов социального патронажа – психологический патронаж [2]. По убеждению многих специалистов, успешно организованное психологическое сопровождение открывает перспективы личностного роста, помогает человеку войти в ту «зону развития», которая ему пока еще недоступна [1].

Мы понимаем под психологическим сопровождением систему профессионально организованных диагностических, профилактических, коррекционных, консультативных мероприятий для разных категорий клиентов, направленных на создание оптимальных условий для перехода личности и (или) семьи к самопомощи. Условно можно сказать, что в процессе психологического сопровождения психолог создает условия и оказывает необходимую и достаточную (но ни в коем случае не избыточную) поддержку для перехода клиента от позиции «я не могу» к позиции «я могу сам справиться со своими жизненными трудностями» [2].

Психологическое сопровождение личности ведется по следующим направлениям:

- психологический анализ целей, задач и функций продуктивного выполнения конкретной деятельности (учебной, профессиональной, общения) на основе грамотной диагностики, с учетом перспектив развивающейся личности, профессионального становления человека;
- разработка и составление прогноза деятельности и развития личности;
- профессиональный подбор методик и процедур диагностики, экспертного мониторинга;
- отбор и конструирование психотехнологий развития потенциала личности, необходимого для эффективного выполнения деятельности;
- построение методики оценки деятельности и компетенции человека;
- обеспечение самосохранения и психологической безопасности;
- психологическое содействие в преодолении жизненных трудностей у человека, связанных с объективными и субъективными обстоятельствами, разрешении конфликтных ситуаций, создании эмоционально благополучных взаимоотношений и др.;
- разработка обоснованных рекомендаций по формированию личности, профессиональному развитию специалиста.

Методологический анализ позволяет установить, что в настоящее время психологическое сопровождение — это особая форма осуществления пролонгированной психологической помощи — патронажа [2]. Оно отличается от психологической коррекции тем, что предполагает не исправление недостатков и переделку личности, а поиск жизненных потенциальных резервов и ресурсов развития человека или семьи, опору на его (её) собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для восстановления связей с миром людей.

На наш взгляд, такой подход к проблеме психологического сопровождения в наибольшей степени соответствуют прогрессивным идеям отечественной психологии. В каждом конкретном случае задачи сопровождения определяются особенностями личности или семьи, которым оказывается психологическая помощь, и той ситуации, в которой осуществляется сопровождение.

Главными принципами психологического сопровождения являются гуманное отношение к личности и вера в ее силы, сотрудничество с самим человеком; квалифицированная помощь практического психолога в поддержке естественного развития личности. Эффективным результатом психологического сопровождения личности становится появление важного жизненного качества — адаптивности или способности самостоятельно достигать относительного равновесия в отношениях с собой и окружающими, эмоциональной устойчивости как в благоприятных, так и в экстремальных жизненных ситуациях.

Литература

1. Медведева Н. И., Усачева И. А. Психологическое сопровождение педагога с профессиональными и личностными деструкциями: монография. Ставрополь: Юнитех, 2012. 200 с.
2. Пахальян В. Э. Психологическое консультирование. СПб: Питер, 2008. 256 с.