

УДК 159.9

ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЦ, ОКАЗАВШИХСЯ В СЛОЖНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Тагунова Анастасия Дмитриевна

студент

Научный руководитель: **Филатова Ольга Валерьевна**

кандидат психологических наук, доцент,

заведующая кафедрой

«Психология личности и специальности педагогика»

Владимирский государственный

университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Аннотация: В статье поднимается проблема психосоциального сопровождения лиц, оказавшихся в сложной жизненной ситуации. Рассматриваются особенности и способы оказания психологической помощи в таких случаях, необходимые этапы и ресурсы, а также значимость и планируемые эффекты психосоциального сопровождения лиц в трудных жизненных ситуациях.

Ключевые слова: психосоциальное сопровождение, психология, психолог, сложные жизненные ситуации, преодоление проблем, копинг-стратегии, стресс, стрессоустойчивость.

PSYCHOSOCIAL ASSISTANCE OF PERSONS IN DIFFICULT LIFE SITUATION

Tagunova Anastasia Dmitrievna

Scientific adviser: **Filatova Olga Valerievna**

Abstract: The article raises the problem of psychosocial support of persons who find themselves in a difficult life situation. The features and methods of providing psychological assistance in such cases, the necessary stages and resources, as well as the significance and planned effects of psychosocial support of persons in difficult life situations are considered.

Keywords: psychosocial support, psychology, psychologist, difficult life situations, overcoming problems, coping strategies, stress, stress resistance.

В современном мире многие люди оказываются в сложной жизненной ситуации, что часто заставляет их переживать состояние стресса. Особенно это связано с недавно произошедшей ситуацией столкновения с локдауном, появившегося из-за пандемии, вызванной распространением коронавируса.

Под термином «сложная жизненная ситуация» мы понимаем те ситуации, в которых каким-либо образом нарушается упорядоченность течения жизни человека и он не может решить ту или иную проблему с помощью привычных для него моделей поведения[1].

Таким людям необходима психологическая помощь. Однако когда возникает новая проблема, индивид вынужден снова обратиться к психологу, так как не может справиться с данной ситуацией самостоятельно.

Важно отметить некоторые особенности психосоциального сопровождения лиц, оказавшихся в сложной жизненной ситуации. Оно характеризуется системностью, этапностью, динамичностью, гибкостью, вариативностью. Психосоциальное сопровождение имеет определенные компоненты, связи, механизмы функционирования и условия для реализации, содержание определенных этапов, изменяется в зависимости от проявления лиц, переживающих сложную жизненную ситуацию, а также от них зависит сама технология психосоциального сопровождения, представляющая собой целенаправленный, поэтапный процесс, обусловленный знанием индивидуальных особенностей.

Основой психосоциального сопровождения лиц, оказавшихся в сложной жизненной ситуации является: наличие обязательного взаимодействия и сотрудничества между ними и специалистами-психологами; комплексность в обеспечении психосоциального сопровождения, которая предполагает разнообразие путей и методов решения разного рода проблем; приоритетность интересов клиента, так как успех от взаимодействия с семьей зависит от степени готовности, заинтересованности молодых супругов решать возникшие проблемы. Каждая составляющая определяет совокупность рекомендаций, которые необходимо учитывать при организации психосоциального сопровождения [1].

Психолог может помочь им путем формирования новых копинг-стратегий и психологический знаний для самостоятельного решения нынешних и возможных последующих ситуаций. Копинг-стратегии представляют собой определенные способы, приемы, применяемые для наиболее эффективного переживания стресса, перехода через сложный жизненный этап.

Для реализации такой помощи психологам необходимо разработать сами программы психологического обучения, а так же методики для подготовки психологов к последовательной работе, сформировать необходимые рекомендации.

Осуществление психосоциального сопровождения лиц, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, будет проходить через несколько этапов, таких как:

Планирование целей и задач проведения работы на основании психологического обследования лиц, оказавшихся в сложной жизненной ситуации и оформление психологического заключения об особенностях их социальной интеграции.

Разработка программы и содержания мероприятий, выбор формы работы (индивидуальная или групповая). Составление содержания лекций. Подбор необходимых методов, методик и техник работы.

Организация условий осуществления программы. Формирование группы лиц, оказавшихся в сложной жизненной ситуации. Информирование администрации учреждений социального обслуживания по размещению и оказанию им помощи о плане проведения мероприятий. Обсуждение плана работы со всеми участниками проекта.

Проведение запланированных мероприятий с лицами, оказавшимися в сложной жизненной ситуации, в соответствии с разработанной программой. Контроль динамики хода реализации программы. Предоставление обратной связи о ходе работы.

Информирование по запросу участников проекта и администрации учреждений социального обслуживания по размещению и оказанию помощи о промежуточных результатах работы. Внесение необходимых коррективов в программу [2]. Оценка эффективности программы. Оценка результатов программы с точки зрения достигнутого результата.

Для осуществления психосоциального сопровождения лиц, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, понадобятся ресурсы. Ими могут быть, например, психодиагностический инструментарий – материалы для проведения психологической диагностики, а также нужны программы направленных на формирование новых копинг-стратегий тренингов, обучающих лекций и классифицированные психологи[3].

Планируемый эффект после проведения психологами психосоциального сопровождения оказавшихся в сложной жизненной ситуации лиц

представляет собой не только помощь в переживании конкретного случая, но и формирование навыков, копинг-стратегий, которые помогут им справляться со сложностями в дальнейшем, благодаря приобретению новых психологических знаний о способах реагирования и возможностях преодоления сложных ситуациях. Приобретенное после работы с психологом умение самостоятельно преодолевать проблемы поспособствует снижению уровня стресса среди людей и повышению их стрессоустойчивости.

Таким образом, технология психосоциального сопровождения лиц, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, представляет собой комплекс взаимосвязанных и взаимообусловленных мер, представленных разными методами, способами и приемами, которые осуществляются в целях обеспечения оптимальных социально-психологических условий для восстановления и сохранения психологического здоровья, наиболее эффективного переживания стресса, перехода через сложный жизненный этап.

Список литературы

1. Филатова О.В. Ненормативные кризисы в семейной жизни (статья) Материалы научно-практической конференции «Деструктивная социальная среда как основной фактор неблагополучной социализации личности» в 2-х ч. Владимир: Транзит- Икс, Ч.1, 2008 - с. 19-2
2. Филатова О.В. Основные направления социально-психологической помощи населению (статья) «Актуальные проблемы альтернативной и социальной педагогики, клинической психологи, психиатрии: традиции и перспективы междисциплинарного взаимодействия» [Текст]: Материалы II Международной научно- практической конференции 12-13 октября 2012 г. / Под ред. О.В. Филатовой. – Владимир: ВлГУ, 2013. – с. 141-148. ISBN 978-5-9984-0371-2
3. Филатова О.В., Винарчик Е.А., Литвинова Н.Ю. Современные методы психологической диагностики (практикум) Владимир: ВлГУ 2011, 296 с. ISBN 978-5-9984-0155-8

© О.В. Филатова, А.Д. Тагунова, 2021