

# Опыт психологической помощи в период неопределенности



Овчаренко Лариса Юрьевна

Доцент, к.псх.н., клинический психолог,  
руководитель департамента клинических,  
психологических и педагогических основ  
развития личности ИПКР ГАОУ ВО МГПУ

# Основания, цели и(или) гипотезы исследования

В настоящее время неопределенность присутствует и влияет на самые разные сферы жизни современного человека и выступает «полем взаимодействий, на котором разворачивается активность человека». Ситуация неопределенности характеризуется довольно резкими изменениями внешних и внутренних факторов социальной среды. Изменения социальной и экономической ситуации, ограничения в связи с новой коронавирусной инфекцией, в которых находилось всё мировое сообщество, актуальная для настоящего момента социальная напряженность напрямую связаны с ситуацией неопределенности.

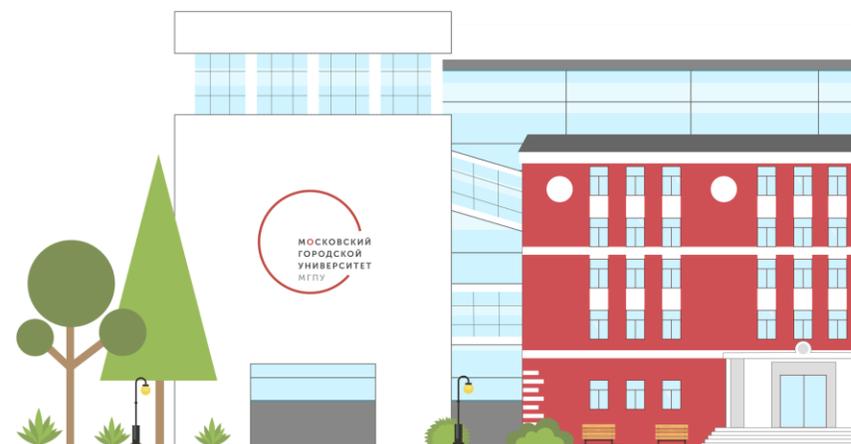
# Основания, цели и(или) гипотезы исследования

Категории неопределенности по R.W. Norton (1975):

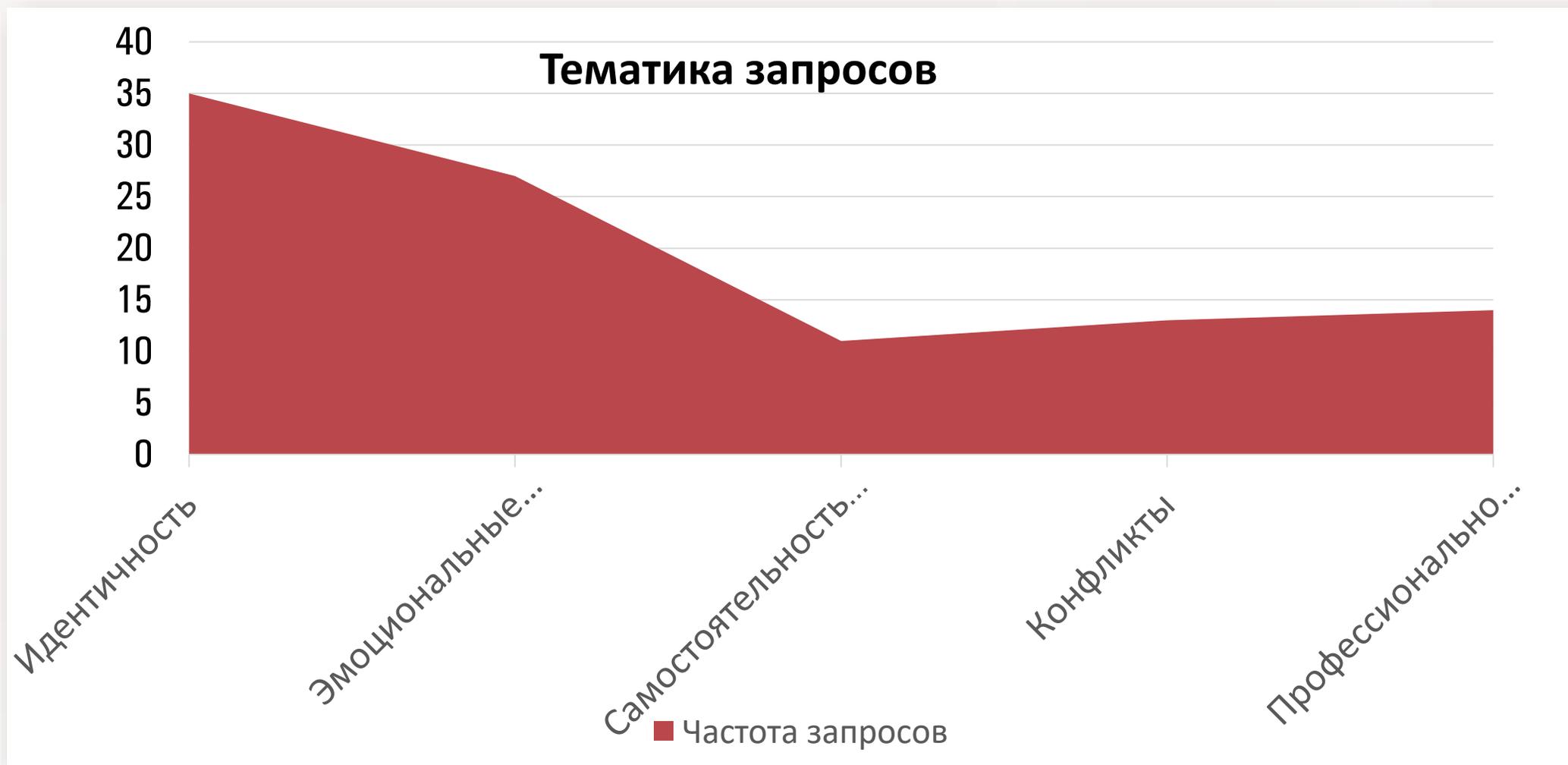
- множественность суждений;
- неточность, незавершенность, фрагментация;
- вероятность;
- неструктурированность;
- дефицит достоверной информации;
- сомнение;
- несогласованность, противоречивость;
- непонятность;
  
- неопределенность путей решения;
- неполнота знаний о реальности;
- неопределенность альтернатив деятельности, реагирования и последствий выбора.

# Основание исследования

Исследование базируется на опыте работы автора в структуре Линии поддержки МГПУ и других вузов г. Москвы.

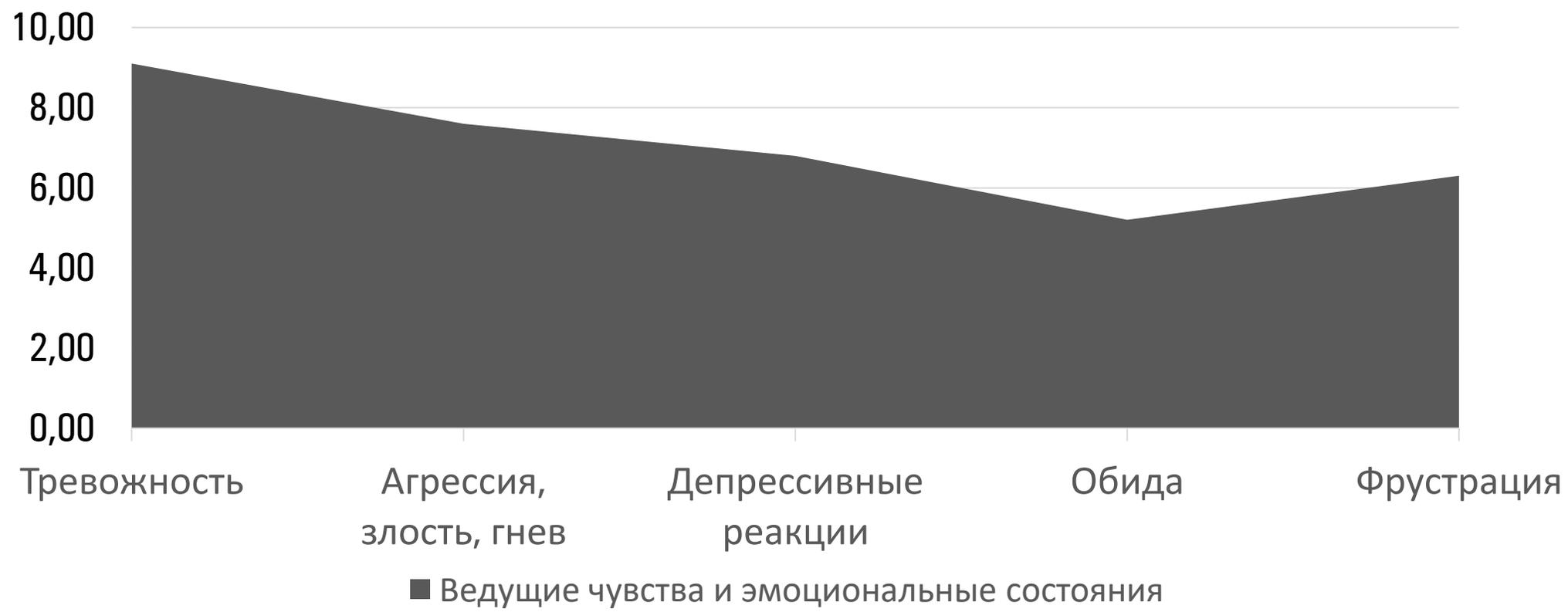


# Результат



# Результат

## Ведущие чувства и эмоциональные состояния



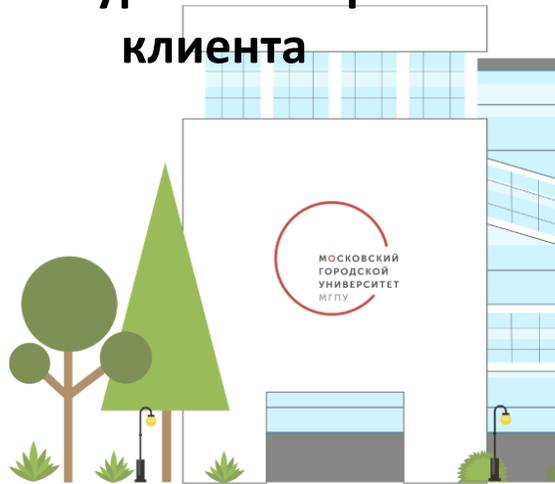
# Результат

## Поддерживающие фигуры

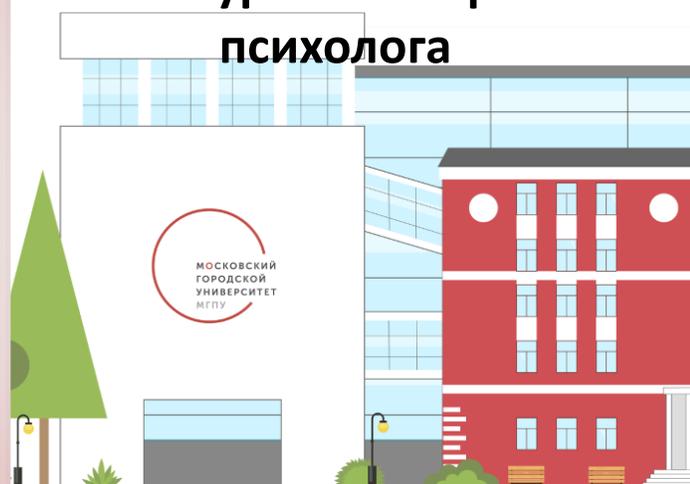


# Важные особенности

**Ресурсы и опоры  
клиента**



**Ресурсы и опоры  
психолога**



**Открытость системы  
помощи**





# Выводы:

1. Спрос на помощь, повышение психологической культуры.
2. Пул запросов.
3. Формат: очно, онлайн.
4. Запрос на экстренную помощь.
5. Неопределенность как кризис.
6. «Оплакивание» несбывшихся надежд, эмоциональные инвестиции.
7. Риск ретравматизации, актуализация прежних кризисных переживаний.
8. Требования к самому специалисту.
9. Влияние семейной истории.
10. Стремление к самостоятельным решениям и потребность в поддержке.

# Список литературы

---

- 1.Асмолов А.Г. Преадаптация к неопределенности: непредсказуемые маршруты эволюции / А. Г. Асмолов, Е. Д. Шехтер, А. М Черноризов. М.: Акрополь, 2018. 212 с.
- 2.Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Издательство Московского университета, 1984. - 200 с.
- 4.Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. – СПб.: Издательство «Союз», 2004, – 224 с
- 6.Ерёмина, Л.Ю. Система социально-психологической работы с детьми, переживающими последствия чрезвычайных ситуаций / Л.Ю. Ерёмина // Системная психология и социология, 2011. – № 4. – С. 61–71.
- 7.Кадыров Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 644 с.
- 8.Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В., Загоруйко Е.Н. Идентичность в норме и патологии. - Новосибирск: НГПУ, 2007. - 468 с.
- 9.Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М.; НПФ Смысл, 2020. – 880 с.
- 10.Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – Москва: Эксмо, 2005. – 668 с.
- 11.Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями / В.Ю. Меновщиков. – Москва: Смысл, 2005. – 158 с.
- 13.Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. – СПб: Речь, 2000.
- 14.Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н.Г. Осухова. – Москва: Academia, 2005. – 322 с.
- 15.Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. -124 с.
- 16.Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер, 2001. - 272 с.
- 17.Эриксон Э. Г. Детство и общество. Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. – СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.
- 18.Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 656 с.