

Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій

Kryvokon N.I. Psychosocial support as a factor of difficult situations overcoming / N.I. Kryvokon // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. – Issue 29. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2015. – P. 319–328.

Н.І. Кривоконь. Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій. У статті аналізуються особливості і зміст соціально-психологічної підтримки особистості як чинника подолання скрутних життєвих ситуацій у контексті психології соціальної роботи.

Визначається, що соціальними чинниками стратегій долаючої поведінки виступає соціальна підтримка, врахування власних можливостей, вимог, що висуваються до людини, відповідь середовища на можливі дії та приналежність людини до соціальної групи. Природний процес перебудови свідомості необхідно доповнити, оптимізувати соціально набутий досвід роботи над собою, над своїм внутрішнім світом.

Підкреслюється, що соціально-психологічна підтримка виявляється в соціально-психологічному направленні, організації рефлексії, осмисленні, активізації, спрямуванні активності людини в потрібному руслі. Зміст психосоціальної підтримки визначається потребами конкретного індивіда та зумовлюється негараздами його конкретної життєвої ситуації.

Робиться висновок про необхідність розвитку системи психологічної підтримки та «психологізації» послуг для клієнтів соціальної роботи в Україні. Ця допомога повинна базуватися на поєднанні теоретичних знань і результатів емпіричних досліджень стосовно підходів до розуміння життєвих ситуацій різної складності та особливостей реагування, поведінки людей в них. Соціально-психологічна підтримка повинна розглядатися в якості ресурсу та стратегії для подолання скрутних ситуацій і як важливий механізм врегулювання відносин у процесі взаємодії особистості, ситуації та соціального середовища.

Ключові слова: соціально-психологічна підтримка, долаюча поведінка, скрутна життєва ситуація, психологія соціальної роботи.

Н.И. Кривоконь. Социально-психологическая поддержка как фактор преодоления трудных жизненных ситуаций. В статье анализируются особенности и содержание социально-психологической поддержки личности как фактора преодоления трудных жизненных ситуаций в контексте психологии социальной работы.

Определяется, что социальными факторами стратегий преодолевающего поведения выступает социальная поддержка, учёт собственных возможностей, требований, предъявляемых к человеку, ответ среды на возможные действия и принадлежность человека к социальной группе. Естественный процесс перестройки сознания необходимо дополнить, оптимизировать социально приобретённым опытом работы над собой, над своим внутренним миром.

Подчеркивается, что социально-психологическая поддержка осуществляется в организации рефлексии, в помощи осмысления, активизации, направлении активности человека в нужное русло. Содержание психосоциальной поддержки определяется потребностями конкретного индивида и обусловлено проблемами его конкретной жизненной ситуации.

Делается вывод о необходимости развития системы психологической поддержки и «психологизации» услуг для клиентов социальной работы в Украине. Эта помощь должна базироваться на сочетании теоретических знаний и результатов эмпирических исследований и подходов к пониманию жизненных ситуаций различной сложности и особенностей реагирования, поведения людей в них. Социально-психологическая поддержка должна рассматриваться в качестве ресурса и стратегии для преодоления сложных ситуаций и как важный механизм урегулирования отношений в процессе взаимодействия личности, ситуации и социальной среды.

Ключевые слова: социально-психологическая поддержка, преодолевающее поведение, затруднительная жизненная ситуация, психология социальной работы.

Постановка проблеми. Наразі Україна переживає дуже складні та буремні часи. У значній частині населення суттєво знизився рівень життя, виникли економічні та психологічні труднощі, що призвело до активного розвитку в людей скрутних життєвих ситуацій. За таких обставин, коли внаслідок системної кризи різко зростає соціальна та соціально-психологічна напруга в суспільстві, особливої актуальності набувають теоретичні та прикладні доробки, присвячені пошуку підходів і методів, що сприятимуть подоланню труднощів особам, життєва ситуація котрих характеризується наявністю соціально-психологічної проблематики.

Йдеться передусім про клієнтів соціальних і соціально-психологічних служб, кількість яких сьогодні різко зросла, а ресур-

си для надання матеріальної допомоги в державі є доволі обмеженими. Усе це пояснює важливість розвитку психосоціальних підходів, коли увага акцентується на формуванні власного позитивного досвіду подолання проблем клієнтами шляхом підвищення їх психологічної компетенції, використання психолого-орієнтованих методів, спонукання до наснаги і самонаснаги, завдяки підтримці та допомозі у практичному втіленні різних продуктивних форм і стратегій долаючої поведінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У літературі представлені різноманітні підходи до визначення стратегій, що люди використовують для подолання скрутних життєвих обставин. На основі аналізу останніх доробок [1;3;9; 10; 12; 13 та ін.] можна стверджувати, що:

1) долаюча поведінка та її стратегії дозволяють суб'єкту завдяки відповідним діям, певним особистісним особливостям та залежно від ситуації впоратися з навантаженням, стресом, іншими травмуючими чинниками та складною ситуацією в цілому;

2) долаюча поведінка може бути як усвідомленою, так і неусвідомленою (або частково усвідомлюваною);

3) долаюча поведінка має свою динаміку, може змінюватися, комбінуватися в різних формах і видах залежно від обставин та особистісних особливостей;

4) долаюча поведінка передбачає взаємодію суб'єкта із ситуацією, коли людина або пристосовується до ситуації, або ж змінює її. Підкреслюється зв'язок долаючої поведінки з адаптацією;

5) долаючі стратегії мають різну ступінь ефективності, їх доцільність і актуалізація залежить як від позиції та особливостей особистості, так і характеристик ситуації;

6) людина, переживаючи скрутні життєві ситуації, може одночасно використовувати декілька різнорівневих (як усвідомлених, так і неусвідомлених) видів поведінки. Т.Л. Крюкова [3, с.10] розділяє наступні їх види: прості одиничні копінг-дії, детерміновані специфікою ситуації; копінг-стратегії; копінг-стилі (групи стратегій, близьких за змістом).

Ми підтримуємо погляди авторів [5], котрі пропонують визначати чинники копінг-стратегій залежно від психологічних умов, що є найбільш ресурсними для людини в момент переживання нею складних життєвих ситуацій. Ці чинники можна поділити на соціальні, ситуативні та особистісні. До ситуативних належать психологічні характеристики ситуації та її оцінки суб'єктом. Особистісними чинниками копінг-стратегій є: фізичний стан, вік, темперамент, емоційно-вольові якості, статево-ро-

льові стереотипи, рівень інтелекту, мотивація, локус контролю, відповідальність, позитивність і раціональність мислення, самоповага, самооцінка, рівень самоконтролю, когнітивні особливості, тривожність, чутливість, схильність до ризику, сумлінність, домінантність, Я-концепція тощо.

Соціальними ж чинниками стратегій долаючої поведінки є соціальна підтримка, врахування власних можливостей, вимог, що висуваються до людини, відповідь середовища на можливі дії, та приналежність людини до соціальної групи.

Мета статті. У даній публікації маємо на меті на основі стислого аналізу відповідних джерел висловити деякі міркування стосовно особливостей і змісту соціально-психологічної підтримки як чинника подолання скрутних життєвих ситуацій особистості в контексті психології соціальної роботи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливим аспектом характеристики соціально-психологічного додання скрутних ситуацій є визначення основних етапів цього процесу. Автори [3; 5] вказують, що першим кроком вирішення труднощів і життєвої кризи є отримання знань про те, які протиріччя порушили життєвий баланс та які перспективи «зняття» суб'єктом деструктивної негативної спрямованості даної проблеми.

Науковці [11, с. 10–13] сформулювали п'ять основних видів завдань, які постають перед людиною у скрутних ситуаціях: 1) встановити смисл ситуації (осягнути, що відбулося) та визначити її значення для себе; 2) відреагувати на вимоги скрутною та/або кризовою ситуації і спробувати протистояти їй; 3) підтримувати стосунки з членами родини, друзями, іншими людьми, тими, хто здатен надати підтримку; 4) зберегти «розумний» емоційний баланс, управління негативними почуттями, що виникають внаслідок несприятливих обставин і ситуацій; 5) зберегти та підтримати «образ себе», соціальну ідентичність, упевненість в собі. Автори роблять висновок, що вирішення поставлених завдань призводить до успішного додання скрутною ситуації.

Крім того, варто пам'ятати, що реакція подолання кризи починається з автоматичної перебудови свідомості та всієї психічної діяльності до тих пір, поки не стане можливою аналітична діяльність. Однак, природній процес перебудови свідомості необхідно доповнити, оптимізувати соціально набутим досвідом роботи над собою, над своїм внутрішнім світом. Щоб вийти із скрутного стану, людина не повинна залишатися в стані «закінченої форми», тобто не можна шукати вихід в обмеженому колі відомих людині явищ. «Пізнання істини повинно задовольняти

дві, здавалося б, взаємовиключаючі вимоги: пасивність по відношенню до свого нещастя та активність у своїй соціальній діяльності, у своєму спілкуванні» [7, с.170].

Наведена інформація стосовно аналізу процесу долання скрутних ситуацій переконливо свідчить, що, крім особистісних і ситуативних чинників, які визначають успішність переживання важких і кризових ситуацій, непересічну цінність має соціальна та психологічна підтримка, що проявляється не лише у вирішенні, наприклад, соціальних чи економічних проблем, що призвели до розвитку скрутних обставин, але, передусім, у соціально-психологічному направленні, організації рефлексії, осмисленні, активізації, спрямуванні активності людини в потрібному руслі.

Відтак, не можна не погодитися із позицією низки авторів щодо можливості розгляду соціальної підтримки як важливого чинника успішності долання скрутних ситуацій, а також «метаконструкту, що включає три компоненти: ресурси підтримки людської спільноти (мережі), підтримуюча поведінка з боку інших людей та оцінка підтримки з боку того, кому допомагають» [14].

В.В. Москаленко [4] під соціальною підтримкою розуміє «почуття, що тебе підтримують інші», причому, людям більш важливою є не сама підтримка, скільки її відчуття. Підтримка включає чотири основних складових: 1) емоційна підтримка (впевненість у тому, що про тебе хтось дбає, любить, піклується); 2) оціночна підтримка (соціальне порівняння і відповідь на запитання, чи правильно я ставлюсь до того чи іншого явища); 3) інформаційна підтримка (інформація про те, як сприймати явище); 4) інструментальна підтримка (отримання конкретної дієвої допомоги).

Відтак, для забезпечення психологічної підтримки необхідним є створення такої собі метатехнології, моделі психологічної допомоги, що дозволяє вирішувати усі поставлені прикладні завдання. Такою моделлю для підтримки психічно здорових людей, у яких на певному етапі життєвого шляху виникли труднощі, може стати психологічний супровід.

Отже, підтримка та допомога від інших осіб, соціального оточення є тим додатковим ресурсом, мобілізація якого має призвести до подолання негараздів. Допомога може надаватися будь-якими людьми: рідними, близькими, друзями, знайомими тощо, або ж спеціально професійно підготовленими фахівцями. Для того, щоб така підтримка була дієвою, ефективною, власне, і створені та функціонують різноманітні служби соціальної сфе-

ри – від психологічних консультацій і кабінетів до спеціалізованих центрів соціальної та психологічної роботи.

Суть психосоціальної допомоги визначається авторами як «забезпечення емоційної, смислової та екзистенційної підтримки (повернення довіри до світу, встановлення відкритих і довірливих стосунків) людині чи спільноті в складних ситуаціях, що виникають в ході їх особистісного чи соціального існування» [6, с. 28]. Зміст психосоціальної підтримки визначається потребами конкретного індивіда та зумовлюється негараздами його конкретної життєвої ситуації.

У контексті психології соціальної роботи варто враховувати те, що для покращання скрутною та кризовою життєвою ситуації особистості важливо впливати як на об'єктивні, так і на суб'єктивні чинники. Вплив на перші, з-поміж іншого, досягається шляхом вирішення (або пом'якшення) соціальних проблем особистості, надання їй соціальних послуг, поліпшення умов проживання, регулюванням матеріального, соціально-побутового, соціально-економічного становища тощо. Хочемо підкреслити, що діяльність соціальних працівників відрізняється від допомоги практичних психологів якраз такою соціальною спрямованістю, орієнтацією передусім на соціальну, соціально-економічну, соціально-побутову, а вже потім, на психологічну проблематику. Однак, не існує соціальних чи інших труднощів, які б не відбивалися в свідомості клієнта, а тому соціальні працівники повинні завжди супроводжувати надання соціальних послуг і певною психологічною підтримкою.

Дійсно, ніяка соціальна допомога не дасть потрібного ефекту та не буде дієвою без цілеспрямованого професійного психологічного впливу на особистість. Йдеться про необхідність розвитку системи психологічної підтримки та «психологізації» послуг для клієнтів соціальної роботи в Україні. Ця допомога повинна базуватися на поєднанні теоретичних знань і результатів емпіричних досліджень стосовно підходів до розуміння життєвих ситуацій різної складності та особливостей реагування, поведінки людей в них. Тому в контексті розробки соціально-психологічних аспектів діяльності соціальних працівників та практичних психологів важливо мати наукові уявлення про особливості відношення людей до скрутних обставин, а також стратегії, які дозволяють сформулювати таке ставлення людини до власної ситуації, щоб вона захотіла змінити її на краще, зробила це та отримала досвід, який стане в нагоді для упередження розвитку проблематики в майбутньому.

Окрім того, що соціально-психологічна підтримка виступає в якості ресурсу та стратегії для подолання скрутних ситуацій, вона повинна розглядатися і як важливий механізм врегулювання відносин в процесі взаємодії особистості, ситуації та соціального середовища. Причому, ми вважаємо, що важливим завданням соціальних працівників і практичних психологів є сприяння переосмисленню скрутною ситуації в розвиваючу, таку, що створює новий прогресивний досвід, ситуацію.

Термін «розвиваюча ситуація» вітчизняними психологами розглядається як «момент життя особистості, що органічно вписується в контекст її існування, буття і разом з цим такий, що підіймає, підводить людину над звичним для неї рівнем життєвих відносин» [8, с. 35]. Якість розвиваючої ситуації детермінує процес розвиваючої взаємодії, в якому ситуація здійснюється, триває, змінюється, послідовно розгортається в подіях. Тобто, терміном «розвиваюча ситуація» ми хочемо підкреслити той факт, що подолання життєвих труднощів є процесом, який може призводити до саморозвитку, формування нових якостей, рис, розширювати сферу спілкування та діяльності, позитивно впливати на Я-концепцію тощо. Тому метою професійної взаємодії соціального працівника та клієнта повинна стати трансформація скрутної життєвої ситуації в розвиваючу. Для того, щоб досягнути цієї мети, потрібно володіти методами наснаження, про які ми неодноразово згадували у своїх публікаціях [2].

Висновки. Отже, надання дієвої соціально-психологічної підтримки людям, що потрапили в скрутні життєві обставини, повинно забезпечити допомогу клієнтові в осмисленні ситуації та виборі адекватної стратегії поведінки, причому, важливо, щоб ця стратегія була продуктивною і реальною. Важливим результатом психосоціальної підтримки є мобілізація та залучення можливих видів ресурсів, їх використання та забезпечення цілеспрямованої діяльності згідно наміченому плану.

Стосовно ж діяльності фахівців, які надають підтримку, то їх дії повинні сприяти пізнанню та розвиткові отримувача допомоги, мотивувати його, спонукати до активності, тобто наснажувати.

Список використаних джерел

1. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций : Учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М. : Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
2. Кривоконь Н. І. Поняття наснаження в аспекті психології соціальної роботи / Н. І. Кривоконь // Проблеми загаль-

- ної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України/ За ред. С. Д. Максименка. Т. XIII, част. 3. – К., 2011. – С. 190 – 198.
3. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис...д-ра психол.наук: 19.00.13 / Т. Л. Крюкова. – Кострома, 2005. – 473 с.
 4. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу : Навч. посібник / В. В. Москаленко. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 448 с.
 5. Отич Д. Сучасні психологічні підходи до класифікації копінг-стратегій / Д. Отич // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2009. – № 5. – С. 91–101.
 6. Сафонова Л.В. Содержание и методика психосоциальной работы: учебн. пособие для студ. высш. учебных заведений / Л. Ф. Сафонова. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 224 с.
 7. Сохань Л. В. Жизненный путь личности: (Вопросы теории и методологии социально-психологического исследования) / Л.В. Сохань, Е. Г. Злобина, В.А. Тихонович и др.; Отв. ред. Л. В. Сохань; АН УССР, Ин-т философии. – Киев : Наук. думка, 1987. – 279 с.
 8. Старовойтенко Е.Б. Жизненные отношения личности: модели психологического развития / Е.Б. Старовойтенко. – К. : Лыбидь, 1992. – 216 с.
 9. Шумакова И. Е. Личностные потенциалы преодоления жизненных трудностей : [Электронный ресурс] / И. Е. Шумакова / Сб. научных трудов Санкт-Петербургского гос. университета. – Серия «Психология». – Режим доступа: www/lib.herzen.spb.ru/text/shumakova_12_91_46_56.pdf.
 10. Brunet Alain. The Effects of Initial Trauma Exposure on the Symptomatic Response .to-a Subsequent Trauma« / Brunet Alain, Richard Boyer, Daniel S. Weiss, Charles R. Marmar // Canadian Journal of Behavioral Science. – Volume 33. – Issue 2. – April 2001, Pages 97–102.
 11. Moss R. H. Life transitions and crises / Moss R.H. // Coping with life crises. An integrative approach. – New York: Plenum Press, 1986. – P. 3 – 28.
 12. Piekarska A. School stress, teachers' abusive behaviors, and children's coping strategies / Anna Piekarska // Child Abuse & Neglect. – Volume 24. – Issue 11. – November 2000. – P. 1443 – 1449.
 13. Schwarzer R., Leppin A. Social support and health: A theoretical and empirical overview / R. Schwarzer, A. Lep-

- pin // Journal of Social and Personal Relationships, 1991. – V.8. – P. 99–127.
14. Terry D. Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior / D. Terry // Pers. Individ. Diff, 1991. – V.12. – N10. – P. 1031–1047.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Burlachuk L. F. Psihologija zhiznennyh situacij. Uchebnoe posobie / L. F. Burlachuk, E. Ju. Korzhova. – M. : Rossijskoe pedagogicheskoe agentstvo, 1998. – 263 s.
2. Krivokon' N. I. Ponjattja nasnazhennja v aspekti psihologii social'noi roboti / N. I. Krivokon' // Problemi zagal'noi ta pedagogichnoi psihologii: Zbirnik naukovih prac' Institutu psihologii im. G.S. Kostjuka APN Ukraïni/ Za red. S. D. Maksimenka. T. HIII, chast. 3. – K., 2011. – S. 190 – 198.
3. Krjukova T. L. Psihologija sovladajushhego povedenija v raznye periody zhizni: dis...d-ra psihol.nauk: 19.00.13 / T. L. Krjukova. – Kostroma, 2005. – 473 s.
4. Moskalenko V. V. Psihologija social'nogo vplivu. Navch. posibnik / V. V. Moskalenko. – K. : Centr uchbovoi literaturi, 2007. – 448 s.
5. Otich D. Suchasni psihologichni pidhodi do klasifikacii koping-strategij/ D. D. Otich // Pedagogika i psihologija profesijnoi osviti. – 2009. – № 5. – S. 91–101.
6. Safonova L.V. Soderzhanie i metodika psihosocial'noj raboty: uchebn. posobie dlja stud. vyssh. uchebnyh zavedenij / L. F. Safonova. – M. : Izdatel'skij centr «Akademija», 2006. – 224 s.
7. Sohan' L. V. Zhiznennyj put' lichnosti: (Voprosy teorii i metodologii social'no-psihologicheskogo issledovanija) / L. V. Sohan', E. G. Zlobina, V. A. Tihonovich i dr.; Otv. red. L. V. Sohan'; AN USSR, In-t filosofii. – Kiev : Nauk. dumka, 1987. – 279 s.
8. Starovojtenko E.B. Zhiznennye otnoshenija lichnosti: modeli psihologicheskogo razvitija. – K. : Lybid', 1992. – 216 s.
9. Shumakova I. E. Lichnostnye potencialy preodolenija zhiznennyh trudnostej : [Jelektronnyj resurs] / I. E. Shumakova / Sbornik nauchnyh trudov Sankt-Peterburgskogo gos. universiteta. – Serija «Psihologija». – Rezhim dostupa: www/lib.herzen.spb.ru/text/shumakova_12_91_46_56.pdf.
10. Brunet Alain. The Effects of Initial Trauma Exposure on the Symptomatic Response .to-a Subsequent Trauma« / Brunet Alain, Richard Boyer, Daniel S. Weiss, Charles R. Marmar //

Canadian Journal of Behavioral Science. – Volume 33. – Issue 2. – April 2001, Pages 97–102.

11. Moss R. H. Life transitions and crises / Moss R.H. // Coping with life crises. An integrative approach. – New York: Plenum Press, 1986. – P. 3 – 28.
12. Piekarska A. School stress, teachers' abusive behaviors, and children's coping strategies / Anna Piekarska // Child Abuse & Neglect. – Volume 24. – Issue 11. – November 2000. – P. 1443 – 1449.
13. Schwarzer R., Leppin A. Social support and health: A theoretical and empirical overview / R. Schwarzer, A. Leppin // Journal of Social and Personal Relationships, 1991. – V.8. – P. 99–127.
14. Terry D. Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior / D. Terry // Pers. Individ. Diff, 1991. – V.12. – N10. – P. 1031–1047.

N.I. Kryvokon. Psychosocial support as a factor of difficult situations overcoming. The article analyzes the characteristics and content of psychosocial support as a factor of the individual difficult situations overcoming in the context of the psychology of social work.

There is determined that the social support, taking into account their own capabilities, requirements to the human, response to possible environmental effects and belonging to a social group act as social factors of behavior overcoming strategies. The natural process of restructuring consciousness must be supplemented, optimized by socio gained experience over themselves and their inner world.

It is emphasized that social and psychological support is found in the socio-psychological direction, reflection, understanding, enhancing, directing human activity in the right direction. Content of psychosocial support is determined by needs of a particular individual and conditioned by the difficulties of his particular life situation.

The conclusion is about the need of development of psychological support and «psychologization» services for clients of social work in Ukraine. This assistance should be based on a combination of theoretical knowledge and the results of empirical studies on the approaches of understanding the situations of varying complexity and characteristics of response, behavior in them. Psychosocial support should be seen as a resource and strategy to overcome difficult situations and as an important mechanism for the regulation of relations in the individual interaction, social and environmental situation.

Key words: psychosocial support, overcoming behavior, difficult life situation, psychology of social work.

Received February 12, 2015

Revised February 21, 2015

Accepted March 29, 2015