

Тюрин Никита Сергеевич

Магистрант

Направление: Психология

Магистерская программа: Психология личности

**Результаты исследования представлений психологов о возможностях
оказания помощи людям в трудных жизненных ситуациях**

Аннотация. Исследование выявило взаимосвязь профессиональных представлений психологов реабилитационного центра «Здоровое будущее» о помощи в трудных жизненных ситуациях с их личностными чертами, стилями саморегуляции и копинг-стратегиями. Используя комплекс методов, было обнаружено, что высокий невротизм коррелирует с предпочтением пассивных копинг-стратегий у клиентов, а дисбаланс саморегуляции способствует чувству вины за неудачи клиентов. На основе полученных данных были сформулированы рекомендации.

Ключевые слова: трудные жизненные ситуации, профессиональные представления психологов, саморегуляция поведения, копинг-стратегии, психологическая помощь.

Эффективность психологической помощи в трудных жизненных ситуациях (далее – ТЖС) зависит не только от владения методами, но и от субъективных представлений специалиста о возможностях и ограничениях помощи [1, с. 75]. Так, в рамках настоящего изыскания мы предположили, что профессиональные представления психологов ООО «Здоровое будущее» о возможностях оказания помощи в ТЖС взаимосвязаны с их личностными особенностями, индивидуальными стилями саморегуляции, собственными копинг-стратегиями и представлениями об эффективном копинге у клиентов.

Исследование проводилось на базе ООО «Здоровое будущее» с участием 15 психологов. Сбор данных осуществлялся в период с ноября 2024 по май 2025 года с использованием комплекса взаимодополняющих методов:

1. Наблюдение проводилось в естественных условиях работы с фиксацией невербальных индикаторов эмпатии, реакций на профессиональный стресс, особенностей взаимодействия с коллегами.

2. Глубинное структурированное интервью направлено на выявление субъективных представлений психологов о сущности ТЖС.

3. Психодиагностическое тестирование: Фрайбургский личностный опросник (FPI-B) для оценки личностных черт [3]; Многошкальный опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой для диагностики общего уровня саморегуляции [2]; Авторский опросник «Мотивация к изменениям» - специально разработан для оценки представлений психологов о факторах, влияющих на мотивацию клиента к изменениям в ТЖС.

4. Методы обработки данных. Качественный контент-анализ интервью, описательная статистика, корреляционный анализ (Пирсон, Спирмен) с использованием программного обеспечения Excel и SPSS.

Рассмотрим результаты исследования. Влияние личностных особенностей методика FPI-B отображены на рисунке (см. рисунок 1).

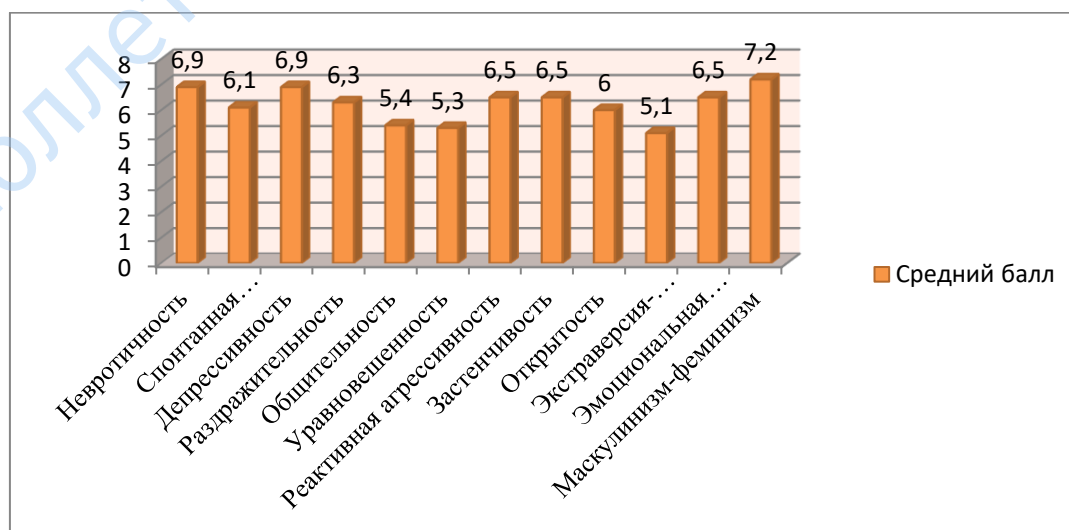


Рис. 1. Средний балл по опроснику FPI среди психологов

Результаты выявили противоречивое влияние личностного профиля. Высокие показатели по шкале «маскулинизм-феминизм», отражающие андрогинный профиль, формируют основу для выраженной эмпатии, что наблюдалось у 80% психологов и коррелировало с их акцентом на терапевтическом альянсе как фундаменте помощи в интервью 100% упоминаний важности доверия. Однако повышенный невротизм и эмоциональная лабильность у значительной части группы коррелировали с гиперфокусом на страхах и рисках клиентов и склонностью к рекомендации пассивных, эмоционально-ориентированных копинг-стратегий.

Результаты по методике саморегуляции ССПМ представлены на рисунке 2.

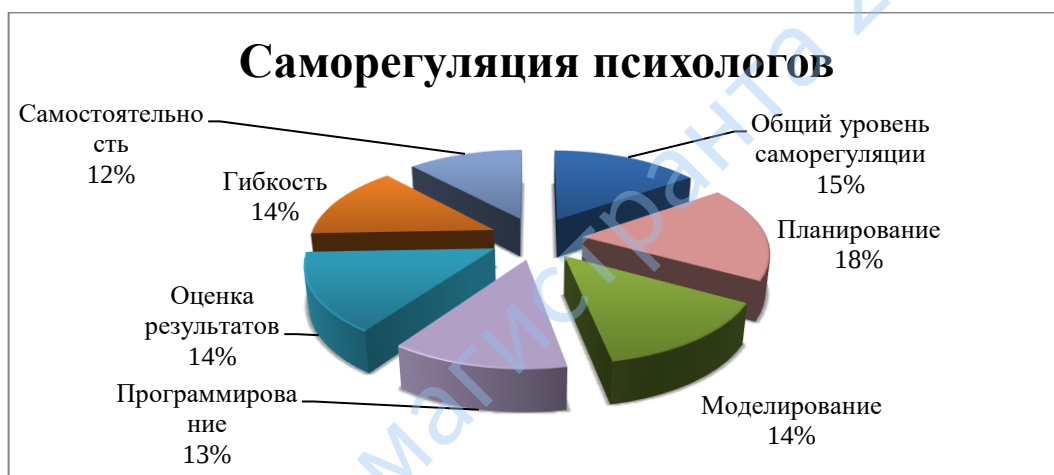


Рис. 2. Профиль саморегуляции психологов (ССПМ) в процентном соотношении

Диагностика стилей саморегуляции показала выраженный дисбаланс. Высокий уровень развития планирования подтверждал данные наблюдений о системном подходе к организации работы и согласовывался с представлениями о необходимости четкой структуры помощи. Однако критически низкие показатели программирования указывали на разрыв между стратегическим планированием и оперативной реализацией конкретных действий в процессе помощи. Показатель гибкости демонстрировал значительную вариативность и прямо влиял на профессиональные взгляды: психологи с высокой гибкостью чаще поддерживали экспериментирование клиента и адаптацию методов ($r=0.69$ по авторскому опроснику), в то время как ригидные специалисты настаивали на «готовых решениях».

Наблюдение и анализ интервью выявили прямую связь между собственными способами совладания психологов со стрессом и их профессиональными установками. Психологи, демонстрировавшие активный копинг (73% – обсуждение случаев с коллегами, поиск решений), чаще критиковали пассивные стратегии клиентов в ТЖС (80% спонтанных комментариев) и акцентировали важность ответственности и активных действий ($r=0.63$). Напротив, психологи, склонные к избеганию в стрессе (27% – изоляция), реже инициировали обсуждение рисков и сложных аспектов ТЖС с клиентами. Использование положительной переоценки (73% – профессиональный юмор) помогало снижать напряжение, но иногда могло приводить к недооценке серьезности ситуации клиента.

Анализ представлений о факторах мотивации клиентов к изменениям в ТЖС также показал их обусловленность личностно-регуляторным профилем психолога. Главным барьером к изменениям был назван страх ошибки. Психологи с высокими показателями гибкости по ССПМ значимо выше оценивали готовность клиентов к риску и экспериментированию ($r=0.69$). Психологи с выраженным невротизмом чаще фиксировались на страхах клиента как непреодолимом препятствии. Выбор роли психолога (73% – «фасилитатор») подтверждал гуманистическую ориентацию, но на практике сталкивался с выявленными регуляторными трудностями.

Проведенное исследование эмпирически подтвердило гипотезу о системной взаимосвязи профессиональных представлений психологов о помощи в ТЖС с их личностными особенностями, стилями саморегуляции и копинг-стратегиями.

На основе этих выводов для ООО «Здоровое будущее» разработаны следующие рекомендации. Регулярные групповые супервизии с привлечением внешнего специалиста должны быть сфокусированы на анализе конкретных случаев через призму выявленных «слепых зон». Особое внимание следует уделять ситуациям, где вероятна проекция личной тревоги у психологов с высоким невротизмом или ригидность подхода при низкой гибкости. Реализация тренинговой программы по развитию дефицитарных компонентов саморегуляции. Модуль «От плана к действию» - практикумы по оперативной декомпозиции стратегических планов помощи в конкретные, реализуемые шаги для клиента (компенсация дефицита

программирования); Модуль «Решения в кризисе» - тренинги с использованием симуляций сложных ТЖС для развития навыков быстрого, самостоятельного и этически обоснованного принятия решений; Модуль «Гибкость в практике» - техники адаптации стандартных протоколов к индивидуальным особенностям клиента и динамике трудных жизненных ситуациях.

Разработка и внедрение внутренних протоколов (чек-листов) для типовых кризисных ТЖС. Стандартизированные алгоритмы действий для ситуаций высокого риска снизят эмоциональную нагрузку на психолога и компенсируют трудности с самостоятельным оперативным программированием действий в стрессе.

Реализация предложенных мер позволит психологам центра «Здоровое будущее» повысить осознанность влияния собственного личностно-регуляторного профиля на процесс оказания помощи, минимизировать субъективные искажения, снизить риск эмоционального выгорания и, в конечном итоге, повысить эффективность и качество поддержки клиентов, находящихся в трудных жизненных ситуациях.

Литература

1. Косенкова О.В. Трудная жизненная ситуация в современном контексте психологии чтения // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): Электронный научный журнал. 2025. № 1 / [Электронный ресурс] / URL: <http://emissia.org/offline/2025/3467.htm>
2. Многошкальный опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой / [Электронный ресурс] / URL: https://kbnk.org/uploads/kolledj/vosp_rabota/20170830_izuch_lich_osob.pdf (дата обращения 03.08.2025)
3. Фрайбургский личностный опросник (FPI-B) / [Электронный ресурс] / URL: <https://cpd-program.ru/methods/fpi.htm> (дата обращения 01.08.2025)