



Посысоев Н. Н.
Posysyoev N. N.



Серафимович И. В.
Serafimovich I. V.

Особенности психологической помощи субъектам образовательного процесса в условиях самоизоляции во время пандемии коронавируса: региональный опыт

Features of Psychological Assistance to Subjects Involved in the Educational Process in the Context of Self-Isolation during the Coronavirus Pandemic: Regional Experience

Целью статьи является обобщение опыта психологической поддержки участников образовательного процесса в ситуации пандемии коронавирусной инфекции. Авторы опираются на такие категории как кризис, экзистенциальный конфликт, жизнестойкость, личностный потенциал для оценки и осмысления содержания психологической помощи в условиях актуальной угрозы. Определены общие стратегии психотерапевтического воздействия. Приведен детальный анализ возможностей использования дистанционного группового консультирования в формате экспресс-вебинаров в ситуации кризиса.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; профессиональная позиция; личностные ресурсы; экзистенциальный конфликт; профессиональное мышление; эмоциональная зрелость; стратегии психотерапевтического воздействия; кризис; жизнестойкость; дистанционное консультирование.

The article is aimed at summarizing the experience of psychological support for participants of the educational process in the context of the pandemic of coronavirus infection. The authors refer to such categories as crisis, existential conflict, resilience, personal potential for assessing and understanding the content of psychological assistance in the face of an actual threat. General strategies of psychotherapeutic influence are determined. A detailed analysis of the possible use of distance group counseling in the format of express webinars in a crisis situation is given.

Key words: emotional intelligence; professional position; personal resources; existential conflict; professional thinking; emotional maturity; strategies for psychotherapeutic influence; crisis; resilience; distance counseling.

События весны 2020 года в связи с появлением нового типа вируса и изменениями в функционировании экономики, образования, здравоохранения и иных отраслей жизнедеятельности являются событиями мирового масштаба и требуют профессионального осмысления. Очевидно, что ситуация пандемии коронавируса, в которой мы все оказались в настоящее время, является тотальной угрозой не только для физического здоровья и жизни в целом, но и может рассматриваться как угроза психологическому благополучию, разрушающая привычные способы существования людей во всем мире. Не случайно термин пандемия переводится с греческого как «весь народ», указывая на масштаб опасности, затрагивающей все слои населения, независимо от социального статуса, национальности, пола, уровня образования, интеллекта и материального благополучия.

В связи с этим возрастает вероятность столкновения человека с экстремальным опытом переживания пограничных ситуаций, таких как угроза личной смерти, угроза смерти близкого человека, угроза потери контроля над собственной жизнью. В конечном итоге это приводит к осознанию базовых экзистенциальных данностей существования человека в мире: смерти, свободы, изоляции и бессмысленности, — что влечет за собой переживание экзистенциального конфликта.

Наиболее полно суть экзистенциального конфликта отражена в работах Ирвина Ялома — одного из основателей экзистенциальной психотерапии. Содержание конфликта определяется противостоянием между сознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить; конфликтом между сознаваемой абсолютной изоляцией и потребностью в контакте, в защите, в принадлежности к большему целому, между желанием свободы выбора и жаждой опор и стабильности, жаждой понять смысл нашего существования [9]. И в этом смысле, как это ни парадоксально, но настоящая ситуация может рассматри-

ваться в позитивном ключе, т. е. содержать в себе источники для личностного роста, стимулируя глубинную рефлекссию и лучшее понимание себя в этом мире.

Ограничение объема личного частного пространства в связи с требованием самоизоляции, вынужденное совместное пребывание в узком семейном кругу, с одной стороны, и дистанцирование от ресурсного социального окружения, с другой, являются мощным источником стресса и приводит к целому ряду деструктивных переживаний. И в то же время вынужденная совместность расширяет диапазон толерантности и способствует более глубокому пониманию себя и своей способности учитывать других.

Исследование и размышления о протекании экзистенциальных конфликтов показывают, что в большинстве случаев они сопряжены с трудностями самореализации и нормального хода жизнедеятельности (Э. Фромм, В. Франкл, И. Ялом, Н. В. Гришина, В. В. Знаков, И. А. Красильников, Д. А. Леонтьев).

Наряду с этим, в профессиональной сфере также происходят существенные изменения. Так, в частности возрастает необходимость быстро и гибко перестраиваться, адаптируясь к новым условиям деятельности, отказываясь от привычных (хорошо знакомых и прочно освоенных) форм, методов и технологий. Наиболее уязвимой в этом отношении группой стали все участники образовательного процесса: педагоги, родители детей-школьников и сами школьники. Речь идет о том, что все они столкнулись с новыми вызовами среды, требующими от них поиска дополнительных, недостающих ресурсов (личностных, когнитивных, эмоциональных, информационных и др.). Это влечет за собой актуализацию страхов, тревоги, панических состояний, чувства беспомощности, потери контроля над собственной жизнью, агрессии и ощущения бессмысленности собственных усилий.

Для того, чтобы психологическая помощь была эффективной, для выбора адекватных стратегий психотерапевтического воздействия, прежде всего, необходимо определить психологическое содержание той экстремальной ситуации, в которой оказались все участники образовательного процесса, включая авторов статьи. Точное определение и идентификация позволяют взглянуть на реальность открытыми глазами, а не пребывать в иллюзиях, игнорируя факты. Наша версия состоит в том, что мы находимся в ситуации, которая по всем признакам переживается как кризис [2]:

Во-первых, внешние обстоятельства настолько резко изменились, что привычный уклад жизни (например, методы, формы, технологии обучения) становится невозможными.

Во-вторых, воспроизводство «старых», привычных форм поведения приводит к неудачам, разочарованию (вследствие чего мы можем впадать в агрессию или депрессию).

В-третьих, жизнь в ситуации кризиса требует изменения поведения за счет творческого приспособления, жизнестойкости, эмоционального интеллекта.

В-четвертых, по выходу из кризиса мы будем другими, необходимо принять эти изменения.

В-пятых, кризис может быть источником личностного роста.

Данное понимание позволило нам определить свою профессиональную позицию при оказании психологической помощи. Главная идея состоит в том, чтобы помочь изменить, а точнее, трансформировать субъективное отношение к ситуации, рассматривать ее не только как угрозу, но и как источник для приобретения нового опыта, личностного и профессионального роста. Переформатирование отношения меняет и эмоциональный фон.

В связи с вышесказанным при оказании психологической помощи в данной ситуации необходимо дифференцированно применять

две взаимодополняющие психотерапевтические стратегии: поддержку и конфронтацию. Следует отметить, что конфронтация как прием традиционно используется в процессе психологического консультирования для выявления противоречий в поведении, мыслях и чувствах клиента и демонстрации ему этих противоречий. Это позволяет создать ситуацию фрустрации, в которой он сталкивается с осознанием того, что реальность не совпадает с его ожиданиями, а иллюзии о справедливости и безопасности мира не подтверждаются реальным устройством мира. Поддержка предполагает заботу о психологическом состоянии клиента, его благополучии, помощь в принятии самим клиентом своих эмоций, его готовности к предъявлению и «разворачиванию» своих глубинных переживаний и поиску адаптивных способов саморегуляции. Так, например, целесообразно поддерживать готовность человека идентифицировать и принимать свои эмоции. Разрешить, наконец, себе тревожиться, поскольку для этого есть все основания, без чрезмерного чувства вины за собственные негативные мысли и чувства.

Несмотря на то, что использование конфронтации, создающей дополнительное напряжение, в экстремальной ситуации может выглядеть неуместно, необходимый баланс между поддержкой и конфронтацией позволяет актуализировать ресурсы человека, переживающего пандемию коронавируса.

С чем уместно конфронттировать? Не с самим человеком, а его дезадаптивными способами контакта с собой, миром и другими людьми. Очевидно, что при оказании психологической помощи субъектам образовательного процесса необходимо информировать их о деструктивности таких способов поведения, которые увеличивают вероятность возникновения панических реакций, блокируя способность жить, учиться, работать, поддерживать отношения с близкими на прежнем уровне.

Речь идет о таких деструктивных способах, как:

1. Стремление к получению избыточной негативной информации о коронавирусе, приводящей к так называемой «информационной интоксикации».

2. Отказ от помощи, восприятие просьбы о помощи как проявления «слабости» и некомпетентности.

3. Стремление любой ценой сохранить «лицо», не снижать качество, результативность своих действий при выполнении деятельности.

В целом, с нашей точки зрения, психологическая поддержка должна быть направлена на формирование и усиление такого интегрального психологического качества личности, как жизнестойкость. Согласно С. Мадди, жизнестойкость — это способность к трансформации, преобразованию источников стресса из угрозы катастрофы в возможности для развития, включающая в себя три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска [7]. Вовлеченность способствует тому, чтобы человек независимо от обстоятельств помнил, что жизнь стоит того, чтобы жить. Контроль — это убеждение в том, что благодаря ресурсам, которые есть у человека можно влиять на свою жизнь, выбирая собственную стратегию деятельности в конкретной ситуации. Принятие риска — это готовность действовать без гарантий успеха на свой страх и риск, веря в то, что любой опыт может быть источником развития.

Следует отметить, что в условиях самоизоляции использование традиционных форм оказания психологической помощи, таких как индивидуальные консультации в режиме реального присутствия, тренинги, терапевтические тематические группы, становится практически невозможным. Приемлемым вариантом, на наш взгляд, является дистантное консультирование в формате вебинаров, позволяющее одновременно оказывать помощь большому количеству людей. На-

ходясь в безопасном месте (например, у себя дома), участники вебинара могут сами регулировать степень и дозу своей включенности (писать в чате, использовать микрофон, скачивать понравившиеся презентации, прослушивать повторно запись, отключаться от трансляции при избыточности информации и т. п.).

Команда ГАУ ДПО ЯО ИРО, в частности тренеры регионального проекта «Реализация комплексной программы по развитию личностного потенциала» (профессиональные психологи), провела цикл вебинаров, направленных на оказание психологической помощи участникам образовательного процесса (руководителям образовательных организаций, педагогам, педагогам-психологам, социальным педагогам, родителям) с использованием таких форм работы, как просвещение, психологическое экспресс-консультирование, информирование.

Комплекс еженедельных мероприятий (всего четыре за весенний цикл 2020 года), получивший название «Марафон экспресс-вебинаров “И словом и делом”», был реализован в онлайн-формате. Участниками каждого вебинара были более 100 педагогических работников Ярославской области. Для тех, кто не смог подключиться онлайн, предоставлялась возможность в офлайн формате познакомиться с материалами вебинаров, практическими наработками и видеозаписями¹

Содержание вебинаров состояло из ряда тем и дискуссионных вопросов, представленных ниже.

Вебинар 1. Как справиться с тревогой и паникой в ситуации коронавируса и самоизоляции? Ресурсы саморегуляции.

Ведущие фокусировали внимание участников на необходимости осмысления происходящего: «Что это за ситуация, в которой мы оказались? С чем мы встретились? Где основные источники угрозы? На

¹ Материалы доступны по ссылке: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=4562#с20724>.

что опираться, где найти ресурсы?». Осознание таких источников тревоги, как изоляция, угроза здоровью, изменение образа жизни и организационного формата работы, крах планов, потеря контроля, постоянная неопределенность. Принятие собственных переживаний для освобождения от чувства стыда и вины за столкновение с собственной беспомощностью, агрессией и тревогой. (Оказывается, что такое состояние переживает большинство из нас и это нормально). В целом на вебинаре были рассмотрены приемы противодействия панике и аккумуляции отрицательных эмоций, правила информационной гигиены, особенности организации личного пространства в семье, способы совладания со стрессом и дезориентацией, которые слишком большие перемены, происходящие за слишком короткое время, вызывают у людей.

Вебинар 2. Как оказать психолого-педагогическую поддержку родителям в период дистанционного обучения?

Поддержка родителей — немаловажное направление деятельности специалистов-психологов. Важно понять, чем каждый член семьи может быть полезен в такое непростое время, как согласовать возможности, ценности и цели участников образовательного процесса. По мнению ряда исследователей (Е. В. Гришунина, Г. Ю. Гришунин, В. В. Знаков, К. Ясперс), процесс понимания в процессе оказания психологической помощи, особенно в стрессовой и трудной жизненной ситуации, характеризуется двойственностью: с одной стороны, возрастает потребность в понимании, а с другой — уменьшается гибкость поведения, его адекватность. Приобретение целостности осуществляется за счет осмысления и интеграции рациональных и эмоциональных компонентов психики [1; 3; 10]. Для этого ведущие обращались к обсуждению ценностей родителей и педагогов, которые могут объединять в экстремальной ситуации (ребенок как ценность, отношения

как ценность, время как ценность, взаимодействие как ценность). Кроме того, использовался прием кластеризации ситуации как ее рационализации и повышения когнитивной сложности участников образовательного процесса, гибкости в восприятии партнеров. Были также предложены конкретные рекомендации по организации совместной деятельности с детьми разного возраста.

Вебинар 3. Используем ресурсы эмоционального интеллекта. Как принимать решения в ситуации неопределенности? Ресурсы трансформации.

Анализировались вопросы особенностей современного мира (VUCA) и необходимости их учета в жизнедеятельности и организации профессиональной деятельности, приобретение навыков и развитие ресурсов трансформации, с использованием возможностей эмоционального интеллекта. По мнению известного отечественного психолога Д. А. Леонтьева, «одно из главных испытаний, тяжесть которого легла сейчас на наше общество, — это ограничение нашей свободы выбора, касающегося, прежде всего наполнения времени нашей жизни. Оно обедняет наши возможности» [5, с. 2]. Автор подчеркивает и с ним согласны другие ученые, что в ситуации неопределенности принципиально важно сохранение способности действовать, осознание субъектности и принятие ответственности за свой выбор, поиск смыслов этого выбора, который может не входить в противоречие с общественными требованиями [4; 5; 6]. Особый акцент ведущими вебинара был сделан на освоении алгоритма и способов принятия решений в ситуации неопределенности.

Вебинар 4. Время помогать. Особенности оказания психологической помощи в настоящее время. Ресурсы мотивации на взаимодействие, само- и взаимопомощь.

Последний из вебинаров предназначался для психологов-практиков и всех тех, кто в силу должности или личной активной

позиции оказывает различные формы психологической помощи. В его проведении приняли участие специалисты в области консультационной психологии и психотерапии Ярославских вузов (ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, ЯрГУ им. П.Г. Демидова), а также члены Региональной Ассоциации психологов-консультантов (Л. Г. Жедунова, Н. В. Клюева, Н. Н. Посысов, И. В. Серафимович). Речь шла о необходимости быть готовым к появлению парадоксальных отсроченных эмоциональных реакций, депрессивных и тревожных состояний после выхода из самоизоляции. Было обращено внимание на новый формат работы психолога с различными участниками образовательного процесса, а также осуществлено информирование

о способах восстановления собственной психологической устойчивости, позволяющей эмоционально «не разрушаться» при работе с трудными клиентами. В качестве методической помощи участники вебинара получили разработки, презентации и публикации ведущих вебинара [2; 9]. Транслировалась идея о необходимости интеграции когнитивной и эмоциональной сфер личности для достижения результатов.

Спикеры мероприятия на основании экспресс-опросов и анкетирования обучающихся, педагогов и руководителей образовательных организаций сделали сравнительный анализ особенностей реагирования на ситуацию переживания пандемии (см. табл.).

Таблица

Особенности реакции на кризисную ситуацию и проблемных ситуаций у различных участников образовательного процесса

Обучающиеся	Педагоги	Руководители ОО
Данные экспресс-опроса психологов ЯО и анализа информации, представленной в СМИ в марте-апреле 2020 г.		Данные экспресс-опроса ЦОМ ИРО, Шляхтина Н. В., 2020
• страх неизвестности • усталость • подавленность • потерянности напряжении в отношениях с родителями • переживание по поводу отношений со сверстниками	• страх неизвестности, неясности способов достижения целей, усталость от неопределенности; • полярная загрузка: от максимальной до свободной, подавленность от требований /предоставленность «самому себе»; • напряжение в отношениях с родителями и внутри семьи; • непонимание общей ситуации в ОО, трудностей и успехов у коллег	• недостаточная техническая обеспеченность образовательной организации для проведения онлайн-уроков (веб-камеры, микрофоны); • недостаточная техническая и психологическая готовность семей для дистанционного обучения (офлайн и онлайн); • слабая осведомленность учителей о программах и платформах для Департамента образования ЯО, не достаточное умение давать обратную связь, организовывать обучение в дистанционном формате

Объединение психологов в формате вебинара позволяет сделать профессиональное сообщество источником ресурсов как для самих психологов, так и для тех, с кем они взаимодействуют, оказывая помощь в настоящей ситуации.

В заключении хотелось бы подчеркнуть необходимость осознания собственной профессиональной позиции, которая определяет содержание консультативного контакта психолога с человеком, нуждающимся в психологической помощи в нынешней ситуации. Для нас это означает следующее: транслировать в контакте с клиентами устойчивость, надежность, уверенность в том, что любой кризис можно пережить. Оставаться присутствующим в контакте, не теряя веры в возможность позитивных изменений, при этом не проваливаясь в аффект и не теряя связи с реальностью и своими чувствами.

Библиографический список

1. Гришунина, Е. В., Гришунин, Г. Ю. Психологическая помощь как понимание / Е. В. Гришунина, Г. Ю. Гришунин. — Текст : электронный // Сибирский психологический журнал. — 2015. — № 55. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-pomosch-kak-ponimanie> (дата обращения: 08.06.2020).
2. Жедунова, Л. Г., Посысов, Н. Н. Психология и психотерапия личностного кризиса : учебное пособие / Л. Г. Жедунова, Н. Н. Посысов ; М-во образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Ярославский гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского». — Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2013. — 78 с. — Текст : непосредственный.
3. Знаков, В. В. Мышление, самосознание и самопонимание / В. В. Знаков. — Текст : электронный // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2008. — № 2. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/myshlenie-samosoznanie-i-samoponimanie> (дата обращения: 08.06.2020).
4. Леонтьев, Д. А. Что такое экзистенциальная психология? / Д. А. Леонтьев. — Текст : непосредственный // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. — М. : Смысл, 1997. — С. 40–54.
5. Леонтьев, Д. А. Испытание невыбором / Д. А. Леонтьев. — Текст : электронный // Психологическая газета. — 2020. — 19.05.2020. <https://psy.su/feed/8263/> (дата обращения: 08.06.2020).
6. Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. — Текст : непосредственный // Личностный потенциал: структура и диагностика. — М. : Смысл, 2011. — 680 с.
7. Мадди, С. Теории личности: сравнительный анализ = Personality Theories: A comparative analyses / С. Мадди ; пер. с англ. И. Ю. Авидон и др. — СПб. : Речь, 2002. — 539 с. — Текст : непосредственный.
8. Серафимович, И. В. Особенности когнитивных и личностных ресурсов педагогов в структуре психологической системы деятельности / И. В. Серафимович. — Текст : электронный // Мир науки. Педагогика и психология. — 2020. — № 2. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/47PSMN220.pdf> (дата обращения: 08.06.2020).
9. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом ; пер. с англ. Т. С. Дабкиной. — М. : Независимая фирма «Класс», 1999. — 576 с. — Текст : непосредственный.
10. Ясперс, К. Смысл и назначение истории / К. Ясперс ; пер. с нем. — М. : Политиздат, 1991. — 527 с. — Текст : непосредственный.