

УДК: 159.9.07

DOI: 10.25629/НС.2023.03.15

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ МОЛОДЫМ ЛЮДЯМ В ПЕРИОД НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Овчаренко Л. Ю.

Московский городской педагогический университет

Аннотация. В статье освещаются результаты исследования, направленного на изучение нюансов психологической помощи молодым людям в период неопределенности в рамках работы линии поддержки, экстренной психологической помощи. Изучены и представлены промежуточные результаты работы линии поддержки, анализ жалоб, проблем и запросов абонентов в период неопределенности. Описано авторское понимание ситуации неопределенности, и ее связь с кризисными переживаниями, стрессом. Современность окрашена характеристиками нестабильности, сложной прогнозируемости будущего, его управляемости. Выдвинуто предположение о связи понятий неопределенность, кризисное переживание и субъектность. Произведен содержательный анализ тематики запросов молодых людей и девушек. Описаны основные темы, над которыми работали на линии поддержки. Актуальными для молодых людей и девушек стали такие темы, как: поиск своей идентичности, желание показать самостоятельность родителям, страх не найти работу, конфликты в семье, тревога за близких и другие темы. Самым популярным стал исследовательский запрос на изучение актуальных хронических негативных эмоциональных состояний. Представлены стратегии и техники существования в кризисных ситуациях: защитная, избегающая, техники достижения и другие. Установлена связь техник существования в кризисе и совладающих форм поведения личности на основе анализа содержания работы на линии поддержки, в том числе анализ эмоциональной опоры на референтный круг людей.

Ключевые слова: неопределенность, нестабильность, психологическая помощь, психологическое консультирование, молодежь.

Введение

В настоящее время неопределенность присутствует и влияет на самые разные сферы жизни современного человека и выступает «полем взаимодействий, на котором разворачивается активность человека» [1, 7]. Неопределенность может возникнуть в самых разных сферах жизни – профессиональной, личностной, социальной. В юношеском возрасте ситуация неопределенности особенно ярко проявляется в коммуникативной сфере. А именно - существенно меняется познавательный и эмоциональный компоненты общения у молодых людей, важнейшей частью общения становится обратная связь в процессе коммуникации, эффективнее всего обратная связь реализуется в неформальном или нерегламентированном общении.

Неопределенность может быть связана с понятиями кризисная ситуация и кризисное переживание. Отсюда возникает гипотеза, что неопределенность часто входит в структуру описания кризиса как явления и кризиса как процесса, переживаемого личностью. Неопределенность – стрессогенный фактор, т.к. предполагает действие всех трех фаз стресса [7, 15, 16, 19]. На фазе тревоги и мобилизации происходит ориентировка в новой и сложно структурируемой ситуации. На следующем этапе совершается действие за счет подключенных внутренних ресурсов. Зачастую ситуация неопределенности делает конкретную деятельность невозможной или затруднительной, т.к. возможность действовать блокируется эмоциональным состоянием или объективной невозможностью реализации каких бы то ни было усилий. И уже на третьей фазе наступает истощение, усталость после реализации ответных стрессу действий. Таким образом, речь идет о последствии переживания определенного события или череды событий, в результате которых в

жизни личности происходят определенные изменения [16]. Такие события оказывают влияние на жизнь индивида, что вызывает необходимость приспособиться к этим событиям, адаптироваться и принять соответствующие перемены в своей жизни и жизни ближайшего окружения и социума в целом. Ситуация неопределенности характеризуется объективностью по отношению к личности и пролонгированностью во времени, отсюда личность не может одним действием прекратить ее влияние на себя, личность какое-то время строит свою жизнедеятельность в данных условиях. Социальные кризисы влекут за собой необходимость актуализации внешних и внутренних ресурсов личности. Кризисная ситуация делает невозможной реализацию внутренних потребностей личности [3]. Задачей психолога в процессе консультирования становится в том числе определение, исследование и формирование психологических, психических, личностных и иных ресурсов. В процессе воздействия кризиса последствия могут носить положительный и отрицательный характер. Так, например, изменения личности в возрастные (нормативные) кризисы развития обязательно должны произойти. Ребенок взрослеет, вокруг него меняется социальная ситуация и для адаптации в новых условиях, в психике и психической деятельности должны возникнуть определенные новообразования [4, 8, 17], которые приведут к приспособлению психики и личности к этим изменившимся условиям и требованиям социальной среды к личности. Подобные изменения и являются проживанием кризисного периода. Его результатом станет взросление личности, развитие новых психологических качеств, приводящих к формированию необходимых для автономной жизнедеятельности характеристик. Таким образом, абсолютно каждый нормативный кризис призван решить важнейшие задачи на каждом этапе. И сам процесс проживания кризиса в каждом событии жизни ребенка и взрослого приводит к развитию знаний о себе, о других и о мире и преломление этих знаний о свою личность. Изменению подлежит картина мира, представления о своем Я, образ будущего. В процессе оказания психологической помощи психологу важно сопроводить трансформацию, восстановление образа Я личности, находящейся в кризисных переживаниях, ее деятельности, философии переживания, картины мира и образа будущего.

Это подтверждается при рассмотрении запросов, с которыми столкнулись практические психологи, работающие на Линии поддержки Московского городского университета, открытой в марте 2022 года.

Оказание психологической помощи очень разнообразно по своим стратегиям, психологическим школам и модальностям, специфике работы самих специалистов. В период социальной и психологической неопределенности возникает спрос на оказание психологической помощи и поддержки. Количество обращений к специалистам психологических служб, телефонов психологической поддержки, частнопрактикующим специалистам значительно возрастает. В профессиональном сообществе образуется ответ на повышающийся запрос о помощи в сложные периоды социальной, экономической неопределенности.

Современность окрашена чертами неопределенности. Философы, антропологи, представители бизнеса, социологи, психологи сходятся во мнении, говоря о современном этапе развития мирового сообщества, как о вука-мире (VUCA-мир), в котором фиксируются нестабильность, неопределенность, сложность и неоднозначность в противовес прежней устойчивости, предсказуемости, простоте и определенности (SPOD-мир). Если два века назад можно было с довольно большой точностью предположить вектор развития мирового сообщества, то сейчас развитие событий сложно спрогнозировать на год вперед. Эта ситуация создает, с одной стороны, пугающую неопределенность и нестабильность, неуверенность в завтрашнем дне, но, с другой стороны, раскрывает потенциал развития личности по ее творческому, самобытному пути. При этом, конечно, предъявляются к личности большие требования и вызовы, в ответ на которые человеку приходится подключать свои адаптационные ресурсы. У молодого поколения таких жизненных ресурсов традиционно много. Они молоды, активны, здоровы, мотивированы на развитие и достижения. Но при этом же не обладают достаточным опытом, чтобы адекватно справиться самостоятельно с предъявляемыми вызовами современности. Все это актуализирует тему сопровождения, в том числе, и психологического, процессов развития личности молодого поколения в период неопределенности.

Методология и методы

Данное исследование организовано с учетом конкретных методологических подходов, которые находят свое отражение в содержании и направленности научно-практического научного изучения психологической помощи молодежи в период неопределенности, его алгоритмов и методов. Представление о психологической помощи, ее элементах, методах работы как сложном структурированном образовании, содержание которого включает целостную совокупность свойств, компонентов и связей отражается в системном подходе. Процессуально-динамический подход позволяет раскрыть особенности функционирования системы экстренной психологической помощи для молодежи в период неопределенности, характеризующегося определенными вызовами социального характера. Деятельностный подход обеспечивает понимание процессов формирования позиций психолога и клиента, запросов на психологическую помощь, непосредственную реализацию психологического консультирования в ситуации социальной напряженности. Субъектный подход обуславливает инициацию различных форм внутренней и внешней активности, ее регуляцию и организацию в вопросах субъектности личности и опоры на данное новообразование в структуре оказания психологической помощи.

В исследовании использовался комплекс теоретических и эмпирических (наблюдения, беседы, опросы, интервью) методов, которые в совокупности позволили реализовать исходные цель и задачи исследования.

Результаты и их обсуждение

Исследование позволило выявить ряд характерных аспектов содержания психологической помощи молодым людям в период социальной неопределенности и нестабильности. Линия поддержки была организована по принципу телефона экстренной психологической помощи, что позволило специалистам психологам-практикам с опытом психологического консультирования, в том числе и кризисного, оказывать своевременную поддержку молодым людям и девушкам в соответствии с их запросами. Год работы на Линии психологической поддержки показал пул жалоб и проблем, которые у молодых людей вызывают сложности самостоятельного решения, и они хотят участия взрослых или специалистов в их решении. Актуальными становятся такие проблемы: поиск своей идентичности, желание показать самостоятельность родителям, страх не найти работу, конфликты в семье, тревога за близких и другие темы.



Рисунок 1 – Тематика запросов

Определение идентичности – важный момент личностного развития. Он связан с разными периодами личностного становления [7, 17]. В период ранней юности наполнение структуры идентичности является кризисным переживанием. Определение того, кем является молодой

человек, какова его профессиональная идентичность, личностная, эмоциональная – серьезные вопросы, которые юношам и девушкам предстоит решить. Социальная идентичность трактуется как очень ценное и важное для молодежи переживание собственной принадлежности к социуму, к референтной группе. Личностная идентичность позволяет осознавать себя, как субъекта своей жизни, ценностей, мотивов и т.д. В свою очередь, субъектность по А.Н. Леонтьеву определяется как способность быть независимым агентом действия [9]. А.Г. Асмолов рассуждая о субъектности отмечает ее основные свойства, заключающиеся в способности спонтанно действовать по собственному усмотрению и выбору и рефлексировать свои действия и всю свою жизнь в целом [1]. Именно эти аспекты создают субъектность личности и ее идентичность. В окружающей молодых людей ситуации неопределенности и мировой нестабильности молодому человеку просто необходима опора на себя и свою идентичность на всех уровнях. В рамках оказания психологической помощи на Линии поддержки этот вопрос становится самым актуальным. Социальный контекст жизнедеятельности личности становится определяющим в формировании идентичности на разных этапах ее становления. Изменения социального контекста могут стать внешними источниками угрозы личностной идентичности [8]. В ответ на внутренние угрозы для идентичности личность включает механизмы психологической защиты. Это явление тоже становится блоком психологической помощи при работе с подобными темами.

В рамках таких жалоб были сформулированы запросы: хочу определиться с моим статусом в группе обучающихся, т.к. у меня складываются сложные отношения; хочу понять, переводиться ли мне на другую специальность или нет; хочу разобраться с принадлежностью в профессии, учусь третий год и эмоционально устала и т.д.

Необходимо отметить, что вопрос эмоциональной усталости красной линией проходит через все запросы, поступающие на Линию поддержки. Становится очевидным, что эмоциональное истощение наступает вследствие хронических негативных эмоциональных переживаний, которые аккумулируются в период нестабильности.

Еще одной важной темой стали проблемы проявления самостоятельности в решениях и умение нести за них ответственность. В возрасте 18-20 лет для молодых людей актуальным является вопрос сепарирования от родительской семьи. Нередко студенческая молодежь начинает самостоятельный путь, отдельный от родителей. Студенты учатся в другом городе, снимают самостоятельно или с частичной помощью родителей жилье и проживают отдельно, налаживают финансовую независимость и в сфере решения своих личностных и эмоциональных проблем они хотят быть более автономными. Это естественные процессы, но они довольно ресурсно затратные. Необходимый уровень жизненного опыта не позволяет абсолютно автономно решать все возникающие сложности и противоречия. А потребность в независимых от родителей решениях очень высокая. Отсюда, профессиональный психолог становится посредником в помощи решения подобных вопросов.

У современных молодых людей выше уровень психологической культуры, чем у взрослых. Они лучше понимают необходимость работы с психологом, считают это нормальной практикой, открыты и готовы говорить про свои эмоции и переживания. В ситуации повышенной неопределенности происходит наложение личных и общемировых событий. Любая внешняя и внутренняя кризисная ситуация нарушает образ будущего [6, 10, 16]. Если субъект не знает, что будет дальше, то это порождает высокий уровень тревоги. Большинство хочет получить совет или подтверждение правильности своих решений. Часть студентов обращаются к психологу, чтобы решить проблему без участия родителей. Другими словами, они используют кризис как попытку доказать окружающим, что им хватает сил справиться: «Я молодец, я сделал все сам». Но особенно помощь нужна тем, кто в настоящий момент живет без родителей.

Важнейшей темой для студентов, обратившихся на Линию поддержки, становится обсуждение опасений и страхов в области поиска подходящего места трудоустройства. Это переживание в основном связано с изменениями в сфере экономического развития. В большинстве своем запросы ориентированы на внутренний поиск и определение себя в профессии. На наш

взгляд, эти естественные для возраста переживания актуализируются ситуацией социально-экономического дисбаланса, осуществления внутреннего выбора.

Анализ обращений на различные линии телефонов поддержки свидетельствуют о том, что в топ тем обращений всегда по традиции входит тематика конфликтов. Период пандемии при новой коронавирусной инфекции показал актуальность темы межличностных, семейных и иных конфликтов в неопределенности. Во внешней среде неопределенности накапливается большое количество аспектов, влияющих на спусковой механизм конфликта, который накладывается на благодатную интрапсихическую среду готовности к межличностному противодействию за счет большого количества внутреннего напряжения, выраженного во внутриличностных конфликтах, дискомфорте, не ресурсном состоянии личности. Анализ жалоб и запросов, поступающих на Линию поддержки, подтверждает значимость этой тематики и для молодых людей. Запросы на анализ конфликтов с близкими людьми, определение оптимальных путей выхода из конфликта, отреагирование эмоциональных переживаний, связанных с противоречиями, повышение конфликтологической компетентности становятся самыми популярными.

Сигналом для обращения к психологу часто становятся хронические негативные эмоциональные состояния, переживания сильных деструктивных эмоций, снижающих качество жизни личности. Эмоциональная сфера личности первой отвечает на внешние и внутренние изменения. Справиться со своими эмоциями может не каждый человек. Переживая стрессовое напряжение, индивид приобретает опыт проживания эмоций, действия механизмов психологической защиты, призванных справиться с негативными эмоциональными состояниями [5, 11]. Обстановка неопределенности, безусловно, является по сути своей стрессогенной. Тематика запросов в рамках этой темы очень разная: разобраться с плохим настроением, его пониженным фоном, совладание с эмоциями страха, агрессии, тревоги, исследовательские запросы, направленные на анализ причин возникновения негативных эмоциональных состояний. Наиболее часто встречающимися в жалобах и запросах абонентов Линии поддержки стали эмоциональные состояния, содержащие в своей структуре фрустрацию, обиду, страхи, комплекс вины и стыда.

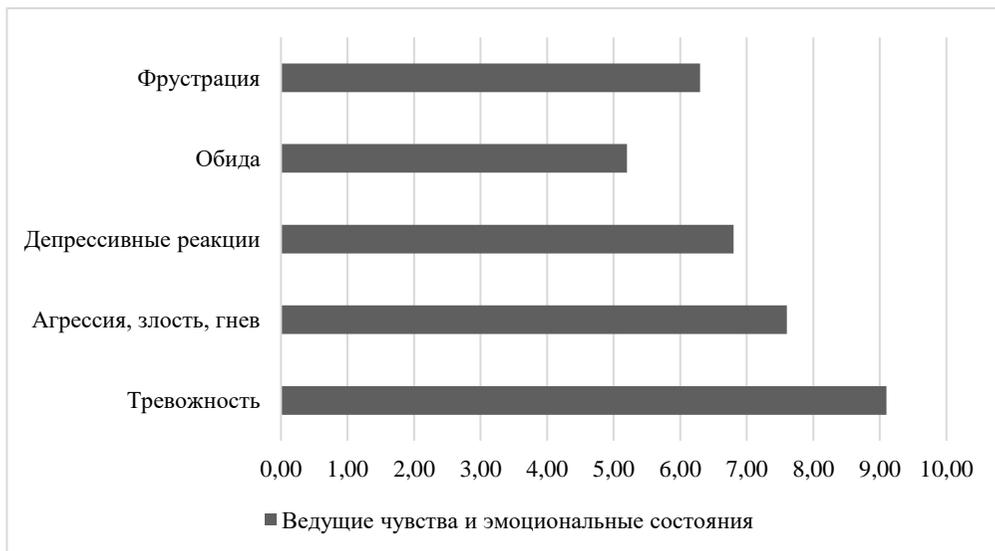


Рисунок 2 – Ведущие чувства и эмоциональные состояния в запросах

Кризисные психологи при работе с соответствующей тематикой регистрируют в запросах клиентов перечисленные эмоциональные состояния, что еще раз свидетельствует о том, что времена неопределенности и нестабильности по сути своей являются кризисными. Тревож-

ность в запросах связана с изменениями картины будущего на уровне самой личности, социальных групп и социальных институтов [13, 14]. Речь идет в большей степени о ситуативной тревожности, при этом личностная тревожность в этот период времени также возрастает. Необходимо отметить, что приходится работать с тревожными проявлениями о себе и о других. В этих двух случаях предполагается разный алгоритм работы. Пониженный фон настроения, депрессивные реакции в жалобах связаны с невозможностью принять изменения и приспособиться к новым условиям социальной среды.

Обида как дисфункциональное чувство затормаживает процесс осознанного восприятия действительности и не позволяет опираться на собственные ресурсы, т.к. возникает потребность обвинять других в своих переживаниях. Агрессивное эмоциональное состояние свидетельствует о том, что накапливается большое количество психической энергии, которая блокируется и не находит рационального выхода в конструктивном действии. Состояние фрустрации является одной из составляющих кризисного переживания (Василюк) и сопровождается невозможностью реализации внутреннего замысла жизни в ситуации сложно прогнозируемых жизненных событий [3].

Опираясь на исследования Короленко Ц.П. и Дмитриевой Н.В., произведен анализ техник и стратегий существования и преодоления кризисных переживаний, который показывает частоту использования молодыми людьми определенных жизненных стратегий. Авторами были выделены: техники достижения, приспособления, защитные техники, избегающие и агрессивные техники совладания с кризисными переживаниями [8].

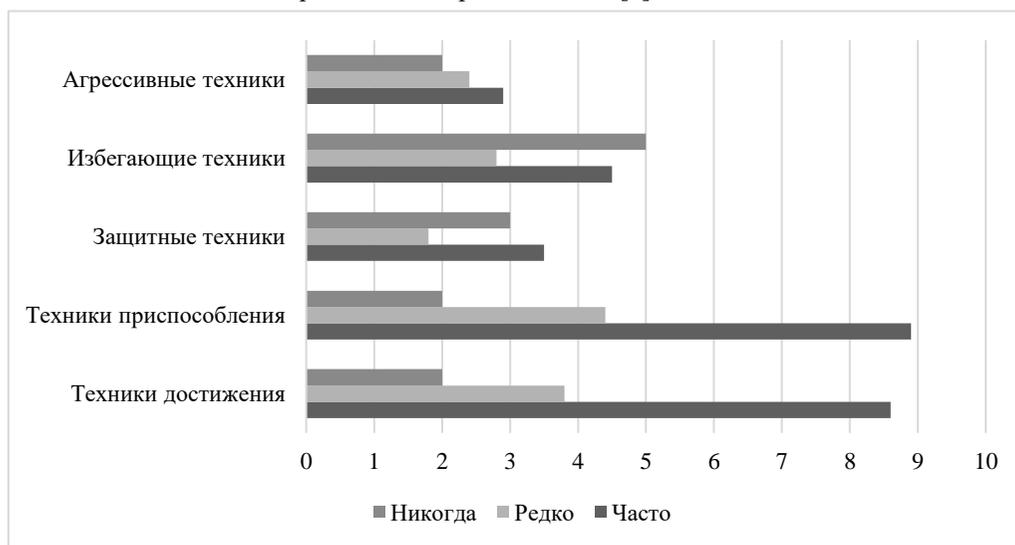


Рисунок 3 – Частота применения техник существования в кризисе

Техники достижения при совладании с переживаниями неопределенности применяются для решения конкретных проблем и доступны наблюдению и обсуждению. Молодые люди и девушки прибегают к этой стратегии, если существуют материальные проблемы. Для молодежи данная техника не всегда доступна в силу частичной или полной финансовой зависимости от родителей. Однако работающие студенты охотно прибегают к данной модели поведения.

Бытующая фраза о том, что изменение отношения к проблеме ее ослабляет, ярко демонстрирует техники приспособления. Для них характерно изменение собственных переживаний, позиции по отношению к проблемной ситуации, или поведения, обеспечивающее соответствие требованиям окружающего мира, за счет чего и происходит адаптация. Данная стратегия требует активации и знания своих адаптивных ресурсов.

Защитные техники проявляются в качестве стратегической модели поведения с отрицанием или отсрочкой проблем, с которыми в данный момент невозможно справиться. Зачастую это проявляется в игнорировании реальности, отрицании и недооценивании значимости возникающей ситуации, что субъективно может снижать степень значимости проблемы при одновременном обесценивании реальности, что может вводить в заблуждение и препятствовать поиску и реализации адаптивных совладающих стратегий.

Избегающие техники, означающие уход на долгое время от конфликта или напряженной обстановки без их разрешения, основываются на отсутствии положительного опыта конфликтования с окружающей средой, а также с низким уровнем конфликтологической компетенции. Поведение избегания заключается в нежелании здесь и сейчас анализировать ситуацию и принять ответственные решения для ее преодоления.

Молодые люди и девушки, выбирающие в качестве основной модели агрессивные техники, направляют свою активность на нанесение вреда окружающим людям, причём такое поведение может принимать разные формы: угнетение и подчинение, прямое нападение и др. [8]. Здесь можно наблюдать попытку агрессивного, не всегда адаптивного преобразования окружающей действительности.

Совладающее поведение в ситуации неопределенности, определяемой, как стрессогенной, включает в себя механизмы психологической защиты и копинг-стратегии [20, 21, 23]. Совладающие стратегии поведения направлены на снижение напряжения и тревоги в ситуации внутрисубъективного (интрапсихического) конфликта для сохранения личностной целостности и адаптации [22, 24]. На наш взгляд, эта позиция напрямую связана с определением поведенческих стратегий в ситуации неопределенности. Механизмы психологической защиты включаются в действие бессознательно. Тогда как копинг-стратегии управляются сознанием личности, и имеют когнитивную и поведенческую природу [20, 24]. Совладающее поведение регулирует взаимодействие личности и социальной среды за счет непрерывного действия механизма когнитивной оценки ситуации, ее преодоления и последующей эмоциональной переработки [20, 21]. В ситуации экстренной психологической помощи специалист в работе прежде всего сталкивается с процессом и результатом эмоциональной переработки, а также когнитивными установками и убеждениями, вызванными ситуацией неопределенности. Копинги характеризуются попыткой именно решения проблемной ситуации, тогда как механизмы защиты призваны снизить уровень эмоционального переживания трудностей.

Молодые люди, конечно, бессознательно пользуются механизмами психологической защиты и осознанно выбирают стратегии совладающего поведения [12, 13]. В совместном психологическом процессе психолога и молодого человека акцент делается на начало формирования адаптивных копинг-стратегий. Периоды неопределенности и сложной предсказуемости будущего вызывают у личности действие защитного и совладающего поведения. Важным является бережное отношение к психике клиента в этот период, понимание со стороны психолога проявлений механизмов психологических защит. Очевидно, что экстренный формат психологического консультирования не позволяет в полной мере проработать совладающие стратегии поведения. Но в такой работе можно обозначить блок работы со стратегиями защитного поведения.

Одной из задач оказания психологической помощи является поиск внутренних и внешних опор для абонента [11]. Психолог в своей работе обеспечивает внутреннюю стабильность абонента за счет формирования опоры на свои силы и ресурсы или внешние источники поддержки. Поэтому на каждой сессии психологи стараются снять напряжение обратившегося и вывести того в ресурсное состояние. То есть помочь почувствовать стабильность. Арсенал методов у каждого специалиста свой – это могут быть как авторские методики, так и общепризнанные в психологии инструменты. Традиционно опорой для личности в сложные периоды являются семья и близкие люди.

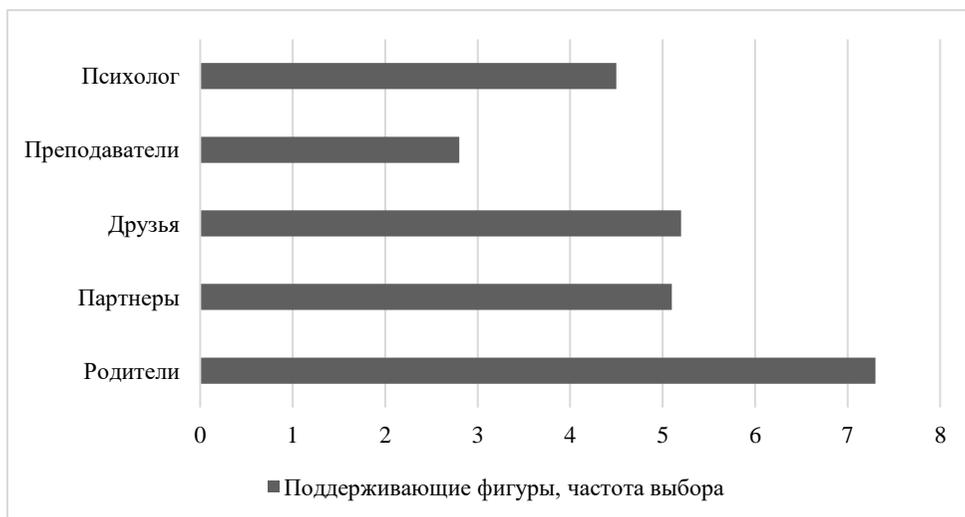


Рисунок 4 – Поддерживающие фигуры

Анализ сообщений молодых людей о тех близких, которые могут оказать поддержку и стать опорой для них, демонстрирует картину, которая и ранее указывалась в исследованиях [2, 12, 18] о значимости нерегламентированного общения для юношей и девушек. Особую значимость в поддержке по-прежнему имеют родители молодых людей, их друзья. Необходимо отметить, что в этот круг стал входить специалист-психолог, что подтверждает мысль о том, что уровень психологической культуры и доверия психологу у юношей и девушек возрастает. В референтный круг поддерживающего общения входит помимо традиционно востребованных фигур родителей и друзей, преподаватели университета. Предполагается, что они выполнят функции поддерживающих взрослых. В период взрослости важными становятся интимно-личностные отношения с партнерами, поэтому юноши и девушки отмечают своих близких людей в качестве серьезной эмоциональной поддержки в период неопределенности наравне с друзьями. Важно отметить, что в последующей работе в качестве одного из основных направлений должен стать блок работы, связанный с поиском ресурсов и опор внутри самой личности клиента.

Статистика обращений показывает, что большую активность в обращении на Линию поддержки, конечно, проявляют девушки, нежели юноши. Это подтверждает общую тенденцию, что женщины чаще обращаются за психологической помощью, чем мужчины.

Важно отметить высокую потребность в большем количестве встреч, нежели однократная экстренная помощь Линии поддержки. За студентами была оставлена возможность обращения к специалисту психологической службы повторно для соблюдения экологии психологического здоровья.

Линия поддержки была организована в онлайн-формате и большинству абонентов этот формат помощи оказался более приемлемым. Однако небольшой процент студентов высказал пожелание об очных встречах. Это объясняется тем, что современные молодые люди толерантны к онлайн-формату взаимодействия, в том числе, и со специалистом-психологом.

Одной из основных задач в работе экстренной службы психологической помощи является профилактика ретравматизации личности клиента в процессе работы с кризисными переживаниями. Поэтому важнейшим правилом для организации подобных служб становится умение самого специалиста-психолога работать с кризисным материалом и быть готовым к работе и с травматическими переживаниями. Отсюда становится актуальным и вопрос готовности специалиста к работе в ситуации неопределенности и кризиса. Это aspect остается преимуще-

ственным фактором в определении специалистов, работающих на Линии поддержки. Условием эффективной психологической помощи является обеспечение выбора среди специалистов мужчин и женщин, что определяет вариативность оказания психологической помощи. При этом специалистами службы психологической помощи отслеживается этическая сторона оказания поддержки, когда преподаватель, непосредственно работающий в рамках учебной деятельности, не может являться психологом, оказывающим консультативную помощь молодым людям.

Заключение

Анализ результатов работы специалистов на линии поддержки в университете показал высокий уровень востребованности такой формы психологической экстренной помощи. Возможность обратиться за такой помощью в любое время является важным условием сопровождения студентов в момент неопределенности. Сам период неопределенности безусловно можно отнести к кластеру кризисных переживаний, включающих в себя стрессогенный фактор. Важными для молодых людей стали темы переживания своей идентичности, ее разных вариантов. Одним из самых востребованных стал исследовательский запрос на изучение природы дисфункциональных эмоциональных состояний, среди которых можно выделить гнев, фрустрацию, обиду и тревогу. Стало очевидным, что социально-экономическое напряжение и нестабильность актуализируют переживание картины профессионального будущего молодежи. В ситуации любых социальных кризисов тематика межличностных отношений с близкими, в семейных системах, их эмоциональная наполненность становится крайне важной. Связано это с потребностью в доступном референтном общении с близкими и друзьями у молодых людей как в ресурсе, в том, что дает эмоциональную опору и поддержку в переживании нестабильности. Актуальными поддерживающими фигурами для молодых людей и девушек становятся традиционно родители и друзья, в этот список вошли также партнеры, преподаватели вуза и психолог. В ситуации кризисов молодые люди и девушки преимущественно выбирают приспособительные, избегающие техники и техники достижения. Таким образом, опыт работы психологической службы в вузе является очень актуальным для дальнейшего научного и практического анализа и востребованным среди учащейся молодежи.

Библиография

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. Бершедова Л.И. Психологическая готовность человека к экстремальным жизненным ситуациям. Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2013. № 7 (123). С. 105-110.
3. 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
5. Дмитриева Н. В., Богачек И.С. Неврозы и невротики. – СПб: Галарт, 2019. - 223 с.
6. Ерёмкина, Л.Ю. Система социально-психологической работы с детьми, переживающими последствия чрезвычайных ситуаций / Л.Ю. Ерёмкина // 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.
12. Морозова Т.Ю. Копинг-стратегии в юношеском возрасте. В сборнике: Проблемы социальной зрелости современной молодежи. материалы международного семинара молодых ученых и аспирантов. отв. ред. Н.А. Коваль. 2013. С. 24-29.
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.
19. Caplan G. Emotional crises // The Encyclopedia Of Mental Health. NY., 1963. Vol.2.
20. Lazarus, R.S. // Models for Clinical Psychopathology. – Ney York, 1981.
21. Lazarus, R.S., Folkman, S., Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.
22. Folkman S., Lazarus, R.S. // J. Hlth Soc. Behav/ – 1980. – Vol. 21.
23. Folkman S., // J. Person. Soc. Psychol. – 1984. – Vol. 46, N 5.
24. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. – Oxford University Press, 2002.

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO YOUNG PEOPLE IN A PERIOD OF UNCERTAINTY

Ovcharenko L.Y.

Moscow City University

Abstract. The article highlights the results of a study aimed at studying the nuances of psychological assistance to young people in a period of uncertainty within the framework of the support line, emergency psychological assistance. The article examines and presents the interim results of the support line, the analysis of complaints, problems and requests of subscribers in a period of uncertainty. The author's understanding of the situation of uncertainty and its connection with crisis experiences, stress is described. Modernity is colored by the characteristics of instability, difficult predictability of the future, its manageability. It is suggested that the concepts of uncertainty, crisis experience and subjectivity are connected. A meaningful analysis of the topics of the requests of young people and girls was made. The main topics that were worked on the support line are described. Topics such as the search for their identity, the desire to show independence to parents, the fear of not finding a job, conflicts in the family, anxiety for loved ones and other topics have become relevant for young people and girls. The most popular was a research request for the study of current chronic negative emotional states. Strategies and techniques of existence in crisis situations are presented: protective, avoiding, techniques of achievement and others. The connection between the techniques of existence in crisis and coping forms of personality behavior is established based on the analysis of the content of work on the support line, including the analysis of emotional reliance on the reference circle of people.

Keywords: uncertainty, instability, psychological assistance, psychological counseling, youth.