

О. В. ХУХЛАЕВА

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

Допущено

Учебно-методическим объединением

по специальностям педагогического образования

*в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по специальности 031000 — Педагогика и психология*

7-е издание, стереотипное



Москва

Издательский центр «Академия»

2011

УДК 159.9(075.8)
ББК 88я73
Х 987

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор кафедры психологии Московского открытого социального университета *В. С. Аганов*;

кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии развития Московского педагогического государственного университета *В. П. Каширин*

Хухлаева О. В.

Х 987 Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / О. В. Хухлаева. — 7-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2011. — 208 с.

ISBN 978-5-7695-8076-5

В пособии изложены теоретические и методические основы психологической поддержки людей разных возрастов. Подробно рассмотрены содержание, функции, структура психологического здоровья как цели психологической поддержки. Описаны технологии психологической поддержки детей, подростков, людей среднего и пожилого возраста. Показана специфика психологической помощи в периоды основных кризисов взрослости («встречи со взрослостью», «середины жизни», «встречи со старостью»). Отдельно рассмотрены вопросы помощи человеку в трудных ситуациях. В пособие включены конкретные примеры из опыта работы автора.

Для студентов учреждений высшего профессионального образования. Может быть полезно психологам-практикам, педагогам, социальным работникам, а также широкому кругу читателей, интересующихся психологией.

УДК 159.9(075.8)
ББК 88я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом
без согласия правообладателя запрещается*

© Хухлаева О. В., 2008

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2008

© Оформление. Издательский центр «Академия», 2008

ISBN 978-5-7695-8076-5

ВВЕДЕНИЕ

В наше непростое, стремительно изменяющееся время человеку требуется большая внутренняя сила. Ему необходимо найти свое место в новых социально-экономических условиях, определить смысл своей, уникальной, жизни среди общей размытости ценностных ориентаций, крушения старых идеалов, не дать охватить себя депрессивным тенденциям, сохранить в себе веру, стремление, радость жизни. А если не хватает этой внутренней силы? Тогда неминуем уход в апатию, болезнь.

Можно сказать, что современная жизнь изобилует трудными или критическими ситуациями, с которыми человек не всегда может справиться самостоятельно. Поэтому с особой остротой встает вопрос организации психологической поддержки людям разного возраста.

Курс «Основы психологического консультирования и психологической коррекции», изучаемый в педагогических вузах в соответствии с государственным стандартом высшего профессионального образования, призван подготовить студентов к оказанию такой психологической поддержки — прежде всего детям и подросткам, но также и людям зрелого возраста. Будущий специалист должен быть готов к индивидуальным и групповым формам психологической помощи дошкольникам, младшим школьникам и подросткам. Ему необходимо уметь провести консультацию с родителями детей и учащихся. Он должен быть знаком с основами психологической поддержки взрослых, чтобы иметь возможность эффективно работать с педагогами или при необходимости оказать помощь себе самому. Поэтому предлагаемое учебное пособие ставит перед собой задачу познакомить студентов с основными положениями современной практической психологии, ведущими тенденциями, стратегиями и технологиями психологической поддержки людей различных возрастных групп.

Концептуальной основой книги является положение И. В. Дубровиной о психологическом здоровье как цели и критерии успешности психологической помощи. Ориентация на психологическое здоровье позволяет разграничить сферу приложения сил психолога и психиатра, не допустить необоснованного применения приемов психопатологии к психике здорового человека. Поэтому в пособии описаны содержание и функции психологического здоровья, его взаимосвязь с психическим здоровьем. Рассмотрена проблема нормы как необходимая ориентировка в работе практического психолога. Изложены психолого-педагогические условия становления психологического здоровья в онтогенезе, а также возможные факторы

риска его нарушения. Принципиальным является акцентирование внимания не только на внешних социальных факторах, но и на внутренних: личностных и темпераментных особенностях. Показано, как возраст человека влияет на определение стратегий и содержания психологической поддержки, а также на выбор индивидуальных или групповых форм работы.

Наиболее подробно в предлагаемом пособии представлена организация психологической помощи, ориентированной на сохранение психологического здоровья у детей и подростков. Описаны принципы, основные направления, применяемые технологии как в работе с группой детей, так и в индивидуальной работе. В качестве иллюстративного материала используются выдержки из творческих работ студентов МПГУ и МОСУ, а также примеры из опыта работы автора. Описываемые технологии работы с детьми являются преимущественно авторскими, апробированными педагогами-психологами ряда детских садов и школ г. Москвы (ясли-сад № 1837, УВК № 1637, детский сад «Арбат», школа «Премьер», гимназия № 1506 и др).

Специальные главы посвящены психологической поддержке взрослых с позиций помощи в разрешении нормативных возрастных кризисов, а также помощи в трудных ситуациях. Подробно описываются содержание и формы проявления кризисов, варианты протекания их у мужчин и женщин. Особое внимание уделяется трудным ситуациям, их использованию для личностного роста и расширения творческого потенциала личности.

По каждой теме предлагаются вопросы для самоконтроля и самоанализа, списки необходимой литературы.

Глава I

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕЛЬ
И КРИТЕРИЙ УСПЕШНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
КОРРЕКЦИИ**

**1. Объект, предмет и задачи курса
«Основы психологического консультирования
и психологической коррекции»**

Чем дальше отходит человек от традиционной культуры, тем чаще и чаще возникает необходимость его психологической поддержки на разных этапах жизненного пути. И если не так давно психолог нередко воспринимался людьми как психиатр и можно было услышать: «Зачем мне психолог, я псих что ли?», то теперь практическая психология получила самое широкое распространение в различных сферах нашей жизни. Становится привычным обращение к психологу в случае трудностей развития ребенка, семейных конфликтов. И это понятно: в последнее время все чаще и острее ставится проблема несоответствия возможностей человеческой психики темпу жизни, информационным нагрузкам, высокой стрессогенности социальной обстановки. В частности, в нашей стране одним из наиболее стрессогенных можно назвать фактор нестабильности: экономической, политической, ценностной. Если же говорить о детях, то в качестве сильного источника стресса для них можно назвать повсеместное внедрение раннего обучения и школьные перегрузки. Типичным становится ребенок с внешними признаками взрослости (интеллектуализм, рационализм) при внутренней социальной незрелости и инфантилизме. Однако по мере того как ребенок становится старше, число стрессогенных факторов не только не уменьшается, но существенно увеличивается. И если с проблемами детей и подростков работают школьные психологи, медико-психолого-социальные центры и т.п., то взрослые люди, в особенности старики, оказываются наедине со своими трудностями. Более того, уровень психологической культуры населения в России настолько низок, что люди порой не только не знают, что им необходима психологическая помощь, но и не знают о наличии собственных проблем — их они приписывают внешнему окружению. «У меня нет никакого кризиса — это в стране кризис». Таким

образом, сегодня существует огромная потребность в психологической поддержке психически здоровых людей разных возрастов.

Исходя из этого, определим **цель** психологического консультирования и психологической коррекции: психологическая поддержка здоровых людей в критических ситуациях. При этом под критической ситуацией, согласно Ф. Е. Василюку, будем понимать ситуацию невозможности, т. е. «такую ситуацию, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)».

Однако насколько правомерно использование для описания психологической поддержки терминов «консультирование» и «коррекция»? Сегодня существует определенная путаница при их употреблении. И психологическое консультирование, и психологическую коррекцию иногда приравнивают к синонимичному понятию «психотерапия», а в отечественной литературе психологическое консультирование чаще понимается как форма работы с семьей. Поэтому для начала определим наше понимание **сфер приложения консультирования, коррекции и психотерапии** с помощью ключевых вопросов: **что? кто? с кем? и почему?**

Итак, **что** является сферой воздействия? В *психотерапии* — это *психическое здоровье* людей, в *психологическом консультировании и коррекции* — *психологическое здоровье* (термин И. В. Дубровиной), т. е. психологические аспекты психического здоровья.

Кто осуществляет воздействие? В *психотерапии* — *врач-психотерапевт* или *психолог с соответствующей подготовкой*, в *психологическом консультировании и коррекции* — *психолог, психолог-педагог, социальный работник*.

С кем осуществляется работа? В *психотерапии* — *с больными людьми*, в *психологическом консультировании и коррекции* — *со здоровыми*, и с п ы т ы в а ю щ и м и т р у д н о с т и разрешения той или иной критической ситуации.

Почему осуществляется воздействие или кто является его инициатором? Понятно, что психотерапия может проводиться как по желанию клиентов, так и в отдельных случаях по просьбе их родственников, и применима к *людям разного возраста*. Говорить же о *коррекции* возможно, по нашему мнению, только применительно к *детям* дошкольного и младшего школьного возраста, когда работа проводится в основном по внешнему запросу (родителей или педагогов), а мотивация к изменениям формируется в процессе самой работы. Начиная с психологической поддержки подростков, которые уже сами определяют запрос психологической помощи, необходимо употреблять термин *психологическое консультирование*. Таким образом, в дальнейшем мы будем обсуждать *психологическую коррекцию* дошкольников и младших школьников и *психологическое консультирование* подростков и людей более старших возрастов.

Как можно увидеть из приведенных ответов, разделение сфер действия психотерапии и психологического консультирования и коррекции позволяет следующим образом определить объект, предмет и задачи психологического консультирования и психологической коррекции.

Объектом психологического консультирования и психологической коррекции являются дети и взрослые, имеющие те или иные нарушения психологического здоровья. **Предметом** же можно назвать процесс восстановления психологического здоровья, осуществляющийся в условиях направленной психологической помощи психолога-консультанта.

Соответственно выделяются такие задачи курса «Основы психологического консультирования и психологической коррекции»:

1) дать содержательное наполнение понятию «психологическое здоровье», описать факторы риска его нарушения, оптимальные психолого-педагогические условия его становления;

2) определить уровни психологического здоровья, определяющие форму и содержание психологической поддержки;

3) рассмотреть специфику психологической поддержки детей и подростков, описать конкретные психологические технологии;

4) изучить специфику переживания взрослыми возрастных кризисов, описать варианты психологической поддержки;

5) описать возможные варианты поддержки взрослых в трудных жизненных ситуациях.

Теоретической основой психологического консультирования является психология развития, определяющая закономерности развития человека от рождения до старости. Однако необходимо отметить, что хорошо изучено только развитие в ранних возрастах (до 20 лет) и в старости. К развитию взрослого человека в настоящее время существуют два основных подхода: это прослеживание изменений различных психических процессов (памяти, внимания, мышления и т. д.) в течение жизни человека и исследование динамики жизненных событий, т. е. влияния на индивида жизненно важных моментов. Психологическое консультирование взрослых должно при учете достижений первого подхода опираться в основном на второй подход. Однако в рамках этого подхода сама идея развития прослеживается менее явно, поскольку трудно, а порой невозможно выделить универсальные жизненные события, которые приведут к существенным изменениям в жизни человека и могут рассматриваться как проявления процесса развития. Чаще всего происходящие жизненно важные изменения относятся к четырем сферам: семья, работа, состояние здоровья, брак. Для целей психологического консультирования важны выделение и анализ таких событий, которые оказывают воздействие на психологическое здоровье человека, т. е. существенно меняют его в ту или иную сторону.

2. Психологическое здоровье, его структура, критерии нарушений

Как мы уже говорили, сам термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон не так давно И. В. Дубровиной. При этом под психологическим здоровьем ею понимаются психологические аспекты психического здоровья, т. е. то, что относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа.

Что включает в себя понятие психологического здоровья?

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей (ребенка или взрослого, учителя или менеджера, россиянина или австралийца и т. п.), с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. Говоря о развитии, следует подчеркнуть отличие содержания этого понятия от понятия «изменение».

Развитие в отличие от изменения предполагает не только отсутствие застоя и наличие движения, но и стремление к какой-то цели, определяющей последовательное накопление человеком позитивных новообразований. Безусловно, вопрос о цели развития человека сегодня является одним из наиболее спорных и решается по-разному в зависимости от принадлежности авторов к той или иной психологической школе. Возможно, этот вопрос выходит за рамки психологии и должен рассматриваться в междисциплинарном контексте. Мы полагаем, что для организации психологической поддержки в качестве цели развития можно принять выполнение человеком своих жизненных задач, т. е. полную реализацию своих возможностей, ресурсов для обеспечения прогрессивного процесса на Земле в целом. И использовать для описания целей развития метафору пути: «Каждый человек имеет свой путь, поэтому важно определить, какой путь является именно твоим».

Однако если психологическое здоровье — необходимое условие полноценного функционирования, то насколько оно взаимосвязано с физическим здоровьем? Здесь нужно отметить, что само использование термина «психологическое здоровье» подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке, необходимость и того, и другого для полноценного функционирования. Более того, в последнее время выделилось такое новое научное направление, как психология здоровья — «наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития» (В. А. Ананьев). В рамках этого направления подробно изучается влияние психических факторов на сохранение здоровья и на появление болезни. И само здоровье рассматривается не как само-

цель, а как условие для самовоплощения человека на Земле, выполнения им своей индивидуальной миссии. Поэтому, опираясь на положения психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического. То есть если исключить влияние генетических факторов или катастроф, стихийных бедствий и т. п., то психологически здоровый человек, вероятнее всего, будет здоров и физически. Взаимосвязь между психическим и соматическим была известна в медицине еще с древности: «Неправильно лечить глаза без головы, голову без тела, так же как тело без души» (Сократ). В настоящее время существует довольно разработанное направление — психосоматическая медицина, которая рассматривает механизмы влияния психики на телесные функции, систематизирует психосоматические расстройства, определяет методы их профилактики и лечения. Можно наблюдать тенденцию расширения спектра психосоматических заболеваний, т. е. по мере развития науки обнаруживается психическая обусловленность все большего количества заболеваний. В качестве примеров заболеваний, развившихся на основе психической предрасположенности, можно привести расстройства сердечно-сосудистой системы (вегето-сосудистая дистония, нарушение ритма сердца), расстройства желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), псевдоневрологические расстройства (психическая гипертензия, психогенная головная боль) и т. п. Есть исследования, в которых заявляется о некоторой психической обусловленности онкологических заболеваний. А в качестве позитивного примера — влияния психического фактора не на появление болезни, а на полноценное функционирование человека — можно привести результаты исследований Джюэтта, изучавшего психологические характеристики людей, благополучно доживших до 80–90 лет. Оказалось, что все они обладали оптимизмом, эмоциональным спокойствием, способностью радоваться, самодостаточностью и умением адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам, что полностью вписывается в «портрет» психологически здорового человека, который приводится многими исследователями.

Действительно, если составить обобщенный «портрет» психологически здорового человека, то можно получить следующее. Психологически здоровый человек — это прежде всего человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует раз-

виту других людей. Его жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда довольно тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни. И что важно — умеет находиться в ситуации неопределенности, доверяя тому, что будет с ним завтра. Таким образом, можно сказать, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», или «баланс». И прежде всего это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими и т.п. Но это также и гармония между человеком и окружающими людьми, природой, космосом. При этом гармония рассматривается не как статическое состояние, а как процесс. Соответственно можно говорить о том, что психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи. Жизненную задачу при этом можно рассматривать как то, что необходимо сделать для окружающих именно конкретному человеку с его способностями и возможностями. Выполняя жизненную задачу, человек чувствует себя счастливым, в противном случае — глубоко несчастным.

Если согласиться с тем, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», то в качестве центральной характеристики психологически здорового человека можно назвать саморегулируемость, т.е. возможность адекватного приспособления как к благоприятным, так и к неблагоприятным условиям, воздействиям. Здесь следует акцентировать внимание на возможных трудностях адаптации именно к благоприятной ситуации. Традиционно считается, что к ним-то человек всегда готов и они не потребуют особого напряжения. Однако, вспомнив урок известной сказки об испытании «медными трубами», можно наблюдать за людьми, быстро достигшими социального и экономического успеха: они нередко платят за это существенными нарушениями психологического здоровья. Если же говорить об адаптации к трудным ситуациям, то необходимо уметь не только противостоять им, но и использовать их для самоизменения, для роста и развития. И ввиду особой важности этой способности рассмотрим ее подробно несколько позднее. Пока же сделаем вывод, что основная функция психологического здоровья — это поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности.

Далее необходимо сопоставить понятие психологического здоровья с понятием зрелости личности, поскольку ряд авторов употребляют их практически синонимично. Действительно, если понимать развитие человека как последовательное движение к зрелости, то зрелость и психологическое здоровье взрослого, на наш взгляд, могут использоваться как синонимичные понятия. Однако

если говорить о психологическом здоровье ребенка, то оно является лишь предпосылкой достижения в будущем личностной зрелости, но отнюдь не зрелостью.

Конечно, психологическое здоровье детей имеет свою специфику. Для того чтобы ее рассмотреть, можно еще раз обратиться к взглядам И. В. Дубровиной о соотношении психологического здоровья и развития личности. И. В. Дубровина утверждает, что основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, психологическое здоровье ребенка и взрослого будет отличаться совокупностью личностных новообразований, которые еще не развились у ребенка, но должны присутствовать у взрослого. Таким образом, можно говорить о том, что психологическое здоровье — это прижизненное образование, хотя, безусловно, его предпосылки создаются еще в пренатальном периоде. Естественно, что в течение жизни человека оно постоянно изменяется через взаимодействие внешних и внутренних факторов, причем не только внешние факторы могут преломляться через внутренние, но и внутренние факторы могут модифицировать внешние воздействия.

Следующая дискуссионная позиция, которую необходимо рассмотреть для содержательного наполнения понятия психологического здоровья, — это взаимосвязь его с духовностью. И. В. Дубровина утверждает, что следует рассмотреть психологическое здоровье с точки зрения богатства развития личности, т. е. включать в психологическое здоровье духовное начало, ориентацию на абсолютные ценности: Истину, Красоту, Добро. Таким образом, если у человека нет этической системы, то невозможно говорить о его психологическом здоровье. И, как нам кажется, с этим положением можно полностью согласиться.

Итак, проведенное выше обсуждение подтверждает выделенный нами ранее **предмет** психологического консультирования и коррекции — это процесс восстановления психологического здоровья, или коррекция нарушений психологического здоровья, осуществляющаяся в условиях направленной психологической помощи психолога-консультанта. Для того чтобы определить задачи психологического консультирования и коррекции (процесса консультирования, но не изучаемого курса), обратимся к обсуждению структуры психологического здоровья.

Анализ литературы и наши исследования позволяют утверждать, что психологическое здоровье можно описать как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты. При этом аксиологический компонент содержательно представлен ценностями собственного «Я» человека и ценностями «Я» других людей. Ему соответствует как абсолютное принятие самого себя при достаточно полном знании себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т. п. Безусловной предпосылкой этого является личност-

ная целостность, а также умение принять свое «темное начало» и вступить с ним в диалог. Кроме того, необходимыми качествами являются умение разглядеть в каждом из окружающих «светлое начало», даже если оно не сразу заметно, по возможности взаимодействовать именно с этим «светлым началом» и дать право на существование «темному началу» в другом индивидууме так же, как и в себе.

Инструментальный компонент предполагает владение человеком рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Ему соответствует умение человека понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих.

Потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития. Он полностью принимает ответственность за свое развитие и становится «автором собственной биографии» (В. И. Слободчиков).

Подводя итоги рассмотрению выделенных нами компонентов психологического здоровья — положительных самоотношения и отношения к другим людям, личностной рефлексии и потребности в саморазвитии, — необходимо остановиться на их взаимосвязи или, точнее сказать, динамическом взаимодействии. Как известно, для развития позитивной, а не невротической рефлексии необходимо наличие у человека положительного самоотношения. В свою очередь саморазвитие человека способствует изменению самоотношения. А личностная рефлексия является механизмом саморазвития. Соответственно можно сделать вывод, что самоотношение, рефлексия и саморазвитие взаимообуславливают друг друга, находятся в постоянном взаимодействии.

Выделение компонентов психологического здоровья позволяет определить следующие **задачи** психологического консультирования и коррекции:

- обучение положительному самоотношению и принятию других;
- обучение рефлексивным умениям;
- формирование потребности в саморазвитии.

Таким образом, можно увидеть, что в психологическом консультировании и коррекции основной акцент делается на обучении, на предоставлении человеку возможности изменений, а не на принудительном изменении в соответствии с той или иной теоретической моделью.

Для определения *форм* психологической поддержки необходимо обратиться к рассмотрению проблемы *н о р м ы*, а затем к *р и т е р и е в* психологического здоровья.

Проблема нормы далека сегодня от однозначного решения. Однако именно разделение понятий психологического и психического здоровья, как нам представляется, поможет в какой-то степени определиться в понимании нормы. Мы считаем, что для психического здоровья правомерно за норму принимать отсутствие патологии, отсутствие симптомов, мешающих адаптации человека в обществе. Для психологического здоровья норма — это, наоборот, присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих не только адаптироваться к обществу, но и, развиваясь самому, содействовать его развитию. Норма — это некий образ, который служит ориентиром для организации педагогических условий ее достижения. Следует также отметить, что альтернатива норме в случае психического здоровья — это болезнь. Альтернатива норме в случае психологического здоровья — отнюдь не болезнь, а отсутствие возможности развития в процессе жизнедеятельности, неспособность к выполнению своей жизненной задачи.

Проблема нормы во многом смыкается с проблемой критериев в психологического здоровья. Но мы все-таки остановимся на критериях особо. В наше время к определению психологического здоровья часто предлагается уровневый подход, однако при определении уровней используются различные основания. Так, М. С. Роговин основывается на сохранности функций внешней и внутренней регуляции. Б. С. Братусь выделяет как высший уровень личностно-смысловое или личностное здоровье, уровень индивидуально-психологического здоровья — способность строить адекватные способы смысловых устремлений и уровень психофизиологического здоровья как особенности нейрофизиологической организации психической деятельности.

Не вступая в полемику с указанными авторами, хотим отметить, что они не представляют никаких психолого-педагогических ориентиров, необходимых для психологической поддержки. Поскольку уже отмечалось, что теоретической основой психологического консультирования должна стать психология развития, то необходимо и в решении проблемы нормы обратиться к ее положениям.

Вспомним, что развитие является необратимым процессом, заключающимся в изменении типа взаимодействия с окружающей средой. Это изменение проходит через все уровни развития психики и сознания и заключается в качественно иной способности интегрировать и обобщать опыт, получаемый в процессе жизнедеятельности.

С этих позиций понимание нормы должно основываться на анализе взаимодействия человека с окружающей средой, что предполагает прежде всего гармонию между умением человека адаптироваться к среде и умением адаптировать ее в соответствии со своими потребностями. Следует особо отметить, что соотношение между приспособляемостью и приспособлением среды не является простым равновесием. Оно зависит не только от конкретной ситуации, но и от

возраста человека. Если для младенца гармонией можно считать приспособление среды в лице матери к его потребностям, то чем старше он становится, тем более необходимым становится приспособление его самого к условиям среды. Вступление человека во взрослую жизнь характеризуется началом преобладания процессов приспособления к среде, освобождением от инфантильного «Мир должен соответствовать моим желаниям». И человек, достигший зрелости, в состоянии поддерживать динамический баланс между приспособлением и приспособляемостью при сохранении акцента на преобладании самоизменений как предпосылок изменения внешней ситуации. Исходя из такого понимания нормы, можно подойти к определению **уровней психологического здоровья**.

К высшему уровню психологического здоровья — **креативному** — можно отнести людей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной позиции. Такие люди не нуждаются в психологической помощи.

К среднему уровню — **адаптивному** — отнесем людей, в целом адаптированных к социуму, однако имеющих несколько повышенную тревожность. Такие люди могут быть отнесены к группе риска, поскольку не имеют запаса прочности психологического здоровья и могут быть включены в групповую работу профилактически-развивающей направленности.

Низший уровень — это **дезадаптивный**, или **ассимилятивно-аккомодативный**. К нему можно отнести людей с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации и использующих для разрешения внутреннего конфликта либо **ассимилятивные**, либо **аккомодативные** средства. **Ассимилятивный стиль** поведения характеризуется прежде всего стремлением человека приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям. Неконструктивность его проявляется в его ригидности, в попытках человека полностью соответствовать желаниям окружающих.

Человек, избравший **аккомодативный** стиль поведения, наоборот, использует активно-наступательную позицию, стремится подчинить окружение своим потребностям. Неконструктивность такой позиции заключается в негибкости поведенческих стереотипов, преобладании экстернального локуса контроля, недостаточной критичности. Люди, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, нуждаются в индивидуальной психологической помощи.

Таким образом, можно сделать вывод, что в психологическом консультировании необходимо использовать как групповые, так и индивидуальные формы работы в зависимости от объективных условий (в детском саду, школе, институте и т. п.) и уровня психологического здоровья людей.

Безусловно, для эффективной организации психологического консультирования и коррекции необходимо определить **факторы**

риска нарушения психологического здоровья и оптимальные условия его становления.

3. Факторы риска нарушения психологического здоровья

Их можно разделить условно на две группы: *объективные*, или *факторы среды*, и *субъективные, обусловленные индивидуально-личностными особенностями*.

Обсудим сначала влияние *факторов среды*. Под ними обычно понимаются семейные неблагоприятные факторы и неблагоприятные факторы, связанные с детскими учреждениями, профессиональной деятельностью, социально-экономической ситуацией в стране. Понятно, что факторы среды наиболее значимы для психологического здоровья детей и подростков, поэтому раскроем их наиболее подробно.

Достаточно часто трудности ребенка берут начало еще в *младенчестве* (от рождения до года). Общеизвестно, что наиболее значимым фактором нормального развития личности младенца является общение с матерью и дефицит общения может привести к различного рода нарушениям развития ребенка. Однако помимо дефицита общения можно выделить и другие, менее очевидные типы взаимодействия матери с младенцем, неблагоприятно сказывающиеся на его психологическом здоровье. Так, дефициту общения противоположна патология переизбытка общения, приводящая к перевозбуждению и сверхстимуляции ребенка. Именно такое воспитание достаточно характерно для многих современных семей, но именно оно традиционно расценивается как благоприятное и не рассматривается как фактор риска ни самими родителями, ни даже специалистами-психологами, поэтому опишем его подробнее. Первозбуждение и сверхстимуляция ребенка могут наблюдаться в случае материнской гиперопеки с отстранением отца, когда ребенок играет роль «эмоционального костыля матери» и находится с ней в симбиотической связи. Такая мать постоянно пребывает с ребенком, не оставляет его ни на минуту, потому что ей хорошо с ним, потому что без ребенка она чувствует пустоту и одиночество. Другой вариант — непрерывное возбуждение, избирательно направленное на одну из функциональных сфер: питание или опорожнение кишечника. Как правило, этот вариант взаимодействия реализует тревожная мать, которую безумно беспокоит, доел ли ребенок положенные граммы молока, регулярно ли и как опорожнил кишечник. Обычно она хорошо знакома со всеми нормами развития ребенка. К примеру, она внимательно следит, вовремя ли ребенок начал переворачиваться со спины на живот. И если он задержался с переворотом на несколько дней, сильно беспокоится и бежит к врачу.

Следующий вид патологических взаимоотношений — чередование сверхстимуляции с пустотой отношений, т. е. структурная неор-

ганизованность, неупорядоченность, прерывность, анархия жизненных ритмов ребенка. В России наиболее часто этот вид реализует мать-студентка, т. е. не имеющая возможности постоянного ухода за ребенком, но потом пытающаяся загладить чувство вины непрерывными ласками.

И последний вид — это формальное общение, т. е. общение, лишенное эротизированных проявлений, необходимых для нормального развития ребенка. Этот вид может реализовать мать, стремящаяся полностью построить уход за ребенком по книгам, советам врача, или же мать, находящаяся рядом с ребенком, но по тем или иным причинам (например, конфликты с отцом) эмоционально не включенная в процесс ухода.

Нарушения взаимодействия ребенка с матерью может привести к формированию таких негативных личностных образований, как тревожная привязанность и недоверие к окружающему миру вместо нормальной привязанности и базового доверия (М. Эйнсворт, Э. Эриксон). Следует отметить, что эти негативные образования имеют устойчивый характер, сохраняются до младшего школьного возраста и далее, однако в процессе развития ребенка приобретают различные формы, «окрашенные» возрастом и индивидуальными особенностями. В качестве примеров актуализации тревожной привязанности в младшем школьном возрасте можно назвать повышенную зависимость от оценок взрослых, стремление делать уроки только с мамой. А недоверие к окружающему миру нередко проявляется у младших школьников как деструктивная агрессивность или сильные немотивированные страхи, причем и то и другое, как правило, сочетается с повышенной тревожностью.

Следует также отметить роль младенчества в возникновении психосоматических нарушений. Как отмечают многие авторы, именно с помощью психосоматических симптомов (желудочных колик, нарушения сна и т. п.) ребенок сообщает о том, что материнская функция выполняется неудовлетворительно. Вследствие пластичности психики ребенка возможно его полное освобождение от психосоматических нарушений, но не исключен вариант и непрерывности соматической патологии с раннего детства до зрелого возраста. С сохранением психосоматического языка реагирования у некоторых младших школьников нередко приходится встречаться и школьному психологу.

В **раннем возрасте** (от 1 года до 3 лет) также сохраняется значимость взаимоотношений с матерью, но важными становятся и взаимоотношения с отцом по следующим причинам.

Ранний возраст является особо значимым для формирования «Я» ребенка. Оно должно освободиться от поддержки, которую ему оказывало «Я» матери, чтобы достигнуть отделения от нее и осознания себя как отдельного «Я». Таким образом, итогом развития в раннем возрасте должно стать формирование автономности, самостоятель-

ности, а для этого матери необходимо отпустить ребенка на то расстояние, на которое он сам хочет отойти. А вот выбрать расстояние, на которое нужно отпустить ребенка, и темп, в каком это следует делать, обычно бывает достаточно трудно.

Таким образом, к неблагоприятным типам взаимодействия матери с ребенком можно отнести: а) слишком резкое и быстрое отделение, которое может быть следствием выхода матери на работу, помещения ребенка в ясли, рождения второго ребенка и т. п.; б) продолжение постоянной опеки над ребенком, которую нередко проявляет тревожная мать.

Кроме того, поскольку ранний возраст — это период амбивалентного отношения ребенка к матери и важнейшей формой детской активности является агрессия, то фактором риска может стать абсолютный запрет на проявление агрессивности, следствием чего может явиться полное вытеснение агрессивности. Таким образом, всегда добрый и послушный ребенок, который никогда не капризничает, — «гордость мамы» и всеобщий любимец часто платит за всеобщую любовь достаточно дорогой ценой — нарушением своего психологического здоровья.

Следует также отметить, что важную роль в становлении психологического здоровья играет и то, как осуществляется воспитание опрятности ребенка. Это «основная сцена», где разыгрывается борьба за самоопределение: мать настаивает на соблюдении правил — ребенок защищает свое право делать то, что хочет. Поэтому фактором риска можно считать излишне строгое и быстрое приучение к опрятности маленького ребенка. Любопытно, что исследователи традиционного детского фольклора полагают, что страхи наказания за неопрятность находят свое отражение в детских страшных сказках, которые обычно начинаются с появления «черной руки» или «темного пятна»: «Один раз в одном городе по радио передавали, что появляется какое-то черное пятно на стенах, и все время падает потолок и всех убивает...».

Определим теперь место взаимоотношений с отцом для становления автономности ребенка. Как утверждает Г. Фигдор, отец в этом возрасте должен быть физически и эмоционально доступен ребенку, поскольку: а) подает ребенку пример отношений с матерью — отношений между автономными субъектами; б) выступает прообразом внешнего мира, т. е. освобождение от матери становится не уходом в никуда, а уходом к кому-то; в) является менее конфликтным объектом, чем мать, и становится источником защиты. Но как редко в современной России отец хочет и как редко имеет возможность быть рядом с ребенком! Таким образом, и отношения с отцом чаще всего неблагоприятно сказываются на формировании автономности и самостоятельности ребенка.