

3. Самойленко Е.С., Савченко Т.Н., Корбут А.В. Методический инструмент измерения ориентированности на виды социального сравнения / Е.С. Самойленко, Т.Н. Савченко, А.В. Корбут // *Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития* / отв. ред. А.Л. Журавлёв, В.А. Кольцова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – С. 532–540.

4. Rosenberg M. Self-Esteem Scale / Ed. Robinson J.P., Shaver P.R // *Measures of Social Psychological Attitudes* Ann Arbor: Institute for Social Research. – 1972. – P. 98–101.

5. Festinger L. A theory of social comparison processes / L. Festinger // *Human Relations*. – 1954. – № 1. – P. 117–140.

Автор – **Корбут Анна Вадимовна**, г. Москва, ФГКВОУ «Военный университет имени князя Александра Невского» МО РФ, преподаватель 18 кафедры (психологии), korbut.anna@rambler.ru.

О РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ МЕТОДАМИ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ ON THE REGULATION OF MENTAL STATES BY METHODS OF CONSULTATIVE PSYCHOLOGY

Кузьмина А.А.

Kuzmina A.A.

Аннотация. В статье раскрывается тезис о том, что копинг-поведение позволяет ослабить воздействие стрессора, выполняя защитную функцию. Консультативная психология помогает формировать родителям конструктивные способы психического преодоления (копинг-стратегии), влияющие на характер межличностных отношений и способы психической адаптации. Например, как совокупность родительских поступков, направленных на достижение своих целей, решение практических задач и реализацию ценностных ориентиров.

Ключевые слова: копинг-стиль, копинг-стратегии, чувства, консультирование, семья.

Abstract. The article reveals the thesis that coping behavior makes it possible to weaken the impact of a stressor by performing a protective function. Counseling psychology helps parents to form constructive ways of mental coping (coping strategies) that affect the nature of interpersonal relationships and ways of mental adaptation. For example, as a set of parental actions aimed at achieving their goals, solving practical tasks and implementing value orientations.

Keywords: coping style, coping strategies, feelings, counseling, family.

В данной статье будет кратко изложен материал о работе автора статьи с семьями, воспитывающими детей с ОВЗ. Для понимания особенностей психических состояний данной группы клиентов психолога важно обозначить понятие «уязвимость». Под уязвимостью мы будем понимать недостаток у человека ресурсов в той или иной сфере. Таким образом, уязвимым является человек, физически или психологически ослабленный (например, находящийся в плохой физической форме, ранее не сталкивавшийся с данной ситуацией и т. д.). Рождение в семье ребенка с ОВЗ, с психологической точки зрения, рассматривается как хроническая стрессогенная ситуация, когда прежний опыт, ресурсы, модели поведения (и т. д.) оказываются неприемлемыми для разрешения текущих и будущих сложностей [1, 3, 4, 6].

Уязвимость может либо способствовать развитию (усугублению) стрессового состояния, наоборот, помогать человеку успешно справляться с трудностями. Поэтому важно ввести еще одно понятие, как важный психологический фактор – самоэффективность. Оценка человеком своих способностей справиться с предъявляемыми ситуацией требованиями может существенно помочь ему адаптироваться к стрессовому воздействию. Поэтому психологическое консультирование родителей, воспитывающих детей с ОВЗ направлено на актуализацию необходимых состояний или на обучение приемам регуляции собственных состояний [1, 3, 5]. И в том, и в другом случае, продуктивность работы психолога связана с представлениями о психических состояниях и взаимосвязях между ними, объективных и субъективных факторах, обуславливающих формирование психических состояний, механизмах саморегуляции и др. Понимание феноменов психических состояний также необходимо для разработки объективных методов диагностики и эффективных приемов оптимизации состояний.

Рассмотрим примеры консультативной психологии для работы с состояниями пониженной психической активности. Поведенческий ответ на воздействие стрессора принято называть копинг-поведением (совладающим поведением). Это поведение определяется стремлением человека преодолеть сложившуюся ситуацию. Различают копинг-поведение, сфокусированное на проблеме (попытки изменить существующее положение вещей) и копинг-поведение, сфокусированное на негативных эмоциях (попытки изменить существующее эмоциональный фон). В зависимости от типа ситуации (от того, насколько она поддается изменению), наиболее оптимальной является либо первая, либо вторая разновидность реакции на стресс. Как примеры возможно привести ситуации неправильного действия, неправильного бездействия, неправильного отношения.

Неправильное действие. У родителя может вызывать состояние пониженной психической активности действие, совершенное им. Например, он может винить себя за «ошибку», «неверное» действие, отсутствие «прозорливости», которые вызывают каскад реакций самообвинения. Человек фиксируется на том, что сделал неправильно, а угнетенное состояние становится постоянным. Часто родитель, чтобы «исправить ошибку» начинает делать то, что превышает его силы и возможности. Например, берет на себя все новые и новые обязательства, которые в состоянии пониженной психической активности оказываются невыполнимыми и могут приводить в итоге к критическим эмоциональным и физическим состояниям.

Неправильное бездействие. Состояние пониженной психической активности может формироваться и за недостигнутый результат, за то, что «приложено недостаточно сил». Например, если в семье есть убеждения о том, что родители «не могут дать ребенку то, что необходимо» (например, вывезти к врачам за границу, оплатить альтернативные методы лечения и т. п.).

Неправильное отношение к чему-то или кому-то. Это вариант состояния внутренней борьбы, конфликта личности, часто с ощущением вины. Например, человек плохо относится к своим детям, к супруге/супругу. На этом фоне развивается обманчивое, но сильное ощущение вины за свои слова и поступки. Человек сознательно поступает и пренебрегает чем-то в жизни, при этом одновременно жалея о таком отношении. Эта деструктивная позиция мешает установлению здоровых, взаимоподдерживающих отношений с окружающими и с самим собой.

Состояния пониженной психической активности в данных случаях связаны с уровнем стресса, который высок по интенсивности и длителен по времени. Семье, воспитывающей ребенка с ОВЗ, требуются ресурсы, несравнимые с ситуацией «нормативного родительства». Например, временные (время, которое родитель мог бы посвятить себе, супругу, другим детям), финансовые, личной свободы (например, свобода передвижения) и т. д. Поэтому консультативная работа может быть акцентирована на таких формах совладающего поведения как разрешение проблем и поиск социальной поддержки. Это направление работы создает пространство понимания важности как внешней, так и внутренней поддержки (социальной, психологической, самоподдержки). А также позволяет увидеть возможности, которые до этого были скрытыми. Например, принятие помощи социального работника; или приобретение с помощью благотворительного фонда более удобной коляски; или запрос в органы местного самоуправления на установку пандуса в подъезде и т. д. Расширение сферы подобных диалогов с социумом позволяет родителю получить опыт успешного преодоления трудностей, который бесценен. Психологу важно акцентировать вни-

мание на продуктивных шагах, найденных удачных способах взаимодействия родителей с социумом – это поддерживает и подкрепляет все позитивные сдвиги в родительской позиции и поведении.

Таким образом, раскрытые особенности работы психолога с родителями, воспитывающими ребенка с ОВЗ, имеют общую направленность. Признание своих ограниченных возможностей, с одной стороны и стремление сохранения (наполнения) ресурсов для будущих потребностей – важная основа для регуляции психических состояний и важный навык, позволяющий сформировать успешный опыт родительства. Формирование совладающего поведения влияет на возможность конструктивного построения диалога с социумом. Например, родитель может выбирать, что будет делать в конкретной ситуации – винить себя или других, страдать, смиряться и терпеть или менять то, что возможно (например, чьей помощью воспользоваться, как выстроить границы, как сохранить время для себя). Таким образом, работа родителей с психологом может изменять состояние пониженной психической активности через актуализацию, выявление и поддержку положительных личностных качеств родителей, необходимых для сотрудничества со специалистами и социумом. Психологическая работа в кабинете психолога помогает родителям осознать свои индивидуальные эмоциональные реакции на взаимоотношения внутри и вне семьи; сильные и слабые стороны в области воспитания, самопринятия и самопознания; совершенствовать умения выразить вербально свою позицию и чувства как по отношению к другим, так и направленные на себя.

Литература

1. Кузьмина А.А. Семья с особым ребенком. Психологические стратегии, позволяющие избавиться от чувства вины / А.А. Кузьмина. – Казань: БУК, 2017. – 130 с.
2. Романчук О.И. Дорога любви. Путеводитель для семей с особыми детьми и тех, кто идет рядом / О.И. Романчук. – М.: Генезис, 2010. – 160 с.
3. Ткачева В.В. Технологии психологической помощи семьям детей с отклонениями в развитии / В.В. Ткачева. – М.: АСТ, 2007. – 120 с.
4. Фюр Г. «Запрещенное» горе / Г. Фюр. – Минск: ОО «БелАПДИиМИ», 2008. – 84 с.
5. Хоментаскас Г. Семья глазами ребенка: Дети и психологические проблемы в семье / Г. Хоментаскас. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2010. – 233 с.
6. Fraiberg S.H., Adelson, Shapiro, V. Ghosts in the Nursery: A Psychoanalytic approach to the Problems of Impaired Infant-Mother Relationships / S.H. Fraiberg, Adelson, V. Shapiro. – Columbus, Ohio: Ohio State University Press, 1987. – Pp. 100–136.

7. Winnicott D.W. Transitional objects and transitional phenomena. A study of the first «not-me» possession / D.W. Winnicott // The International Journal of Psycho-Analysis. – 1953. – № 34. – Pp. 89–97.

Автор – Кузьмина Ася Анатольевна, г. Москва, кандидат экономических наук, ДЦ КлеверКидс, психолог, kuzmina_aa@bk.ru.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И ЗАБОЛЕВАНИЙ У РАБОТНИКОВ СФЕРЫ ПРОДАЖ

PSYCHOLOGICAL PREREQUISITES AND METHODS OF DIAGNOSIS OF PSYCHOSOMATIC CONDITIONS AND DISEASES IN SALES WORKERS

Лесная Н.В.
Lesnaya N.V.

Аннотация. В этой статье рассматриваются теоретические проблемы из области психологии, такие как факторы и предпосылки, вызывающие возникновение психосоматических и невротических расстройств у работников в сфере продаж, где высокий уровень общения и взаимодействия с другими людьми. Так же рассматриваются различные методы выявления и диагностики подобных расстройств с помощью анкет и опросников, таких как: метод диагностики степени эмоциональной стабильности и нестабильности личности Г. Айзенка, анкета депрессии Бека, патохарактерологический диагностический опросник (PDO) и клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний В.Д. Менделевича и К.К. Яхина.

Ключевые слова: психосоматика, психосоматические заболевания, невротические состояния, невротические расстройства, психогигиена, психокоррекция.

Abstract. This article discusses the theoretical problems of psychology, that is, the factors and prerequisites that cause the occurrence of psychosomatic disorders in sales workers, where there is a high level of communication and interaction with other people. It also discusses various methods for identifying and diagnosing such disorders using questionnaires, such as: the method for diagnosing the degree of emotional stability and personality instability of G. Eysenck, the Beck depression questionnaire, the pathocharacterological diagnostic questionnaire (PDO) and the clinical questionnaire for identifying and assessing neurotic conditions V.D. Mendelevich and K.K. Yakhin.

Keywords: psychosomatics, psychosomatic diseases, neurotic conditions, neurotic disorders, mental hygiene, psychocorrection.