

Существительные на *-a*, обозначающие лиц мужского пола типа *atleta, esteta, poeta, inwalida, sędzia, radca, zdrajca, kierowca*, в том числе «самое мужское» существительное *mężczyzna* ‘мужчина’, склоняются в единственном числе по женскому типу, как и латинские названия профессий и народностей на *-a*. Однако во множественном числе, в отличие от своих латинских соответствий, изменяются по лично-мужскому образцу склонения, как существительные *adwokat, adresat, delegat, jubilat*.

Особенностью польского языка в области **морфологии** также является сохранение **звательного падежа**, наличие **4-х спряжений глаголов**. А в обозначении **составных числительных** польский язык занимает промежуточное положение по отношению к латинскому и русскому: в латыни каждое из составляющих чисел является порядковым, в польском языке порядковыми числительными обозначаются названия десятков и единиц, а в русском – только единиц, ср.: *annus millesimus nongentesimus nonagesimus quintus – rok tysiąc dziewięćset dziewięćdziesiąty piąty – тысяча девятьсот девяносто пятый год*.

К **синтаксическим** заимствованиям из латыни следует отнести **постпозитивное употребление согласованного определения по отношению к определяемому слову** (*Uniwersytet Państwowy – Государственный университет*), употребление **связки *быть* в настоящем времени** и **личных местоимений при финитных формах глагола** (*Jestem piękna – Я красива*).

Заключение. Изложенное выше доказывает наличие всестороннего влияния латыни на польский язык, задача преподавателя – умело использовать эти связи при обучении студентов новому для них языку.

Список литературы

1. Klemensiewicz, Z. Historia języka polskiego / Z. Klemensiewicz. – Warszawa: PWN, 1976. – 577 s.
2. Podlawska, D. Gramatyka historyczna języka polskiego z elementami gramatyki języka staro-cerkiewno-słowiańskiego i dialektologii / D. Podlawska. – Słupsk: Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Słupsku, 1999. – 301 s.

РАБОТА С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

С.Ф. Паинович
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машиерова»

В течение своей жизни для совладания с постоянно возникающими стрессовыми ситуациями каждый человек использует выработанные им копинг-стратегии (стратегии совладающего поведения) с учетом степени своих адаптивных возможностей и наличия определенных адаптивных ресурсов.

С позиций когнитивно-феноменологической концепции Р.С. Лазаруса стрессовая реакция рассматривается как результат реагирования организма на соотношение: "предъявленные требования" – "ресурсы для их выполнения". При этом предъявляемые требования могут быть как внешними, так и внутренними. Соответственно, имеющиеся в распоряжении человека ресурсы также могут быть внешними (в первую очередь это социальная поддержка) и внутренними (способность к сопротивлению, эмоциональная стабильность, атрибутивные тенденции и др.). Качество этих соотношений опосредуется когнитивными процессами [1, с.179].

Поскольку объектом наших исследований являются люди с тяжелой травмой или заболеванием опорно-двигательного аппарата, которые сильно ограни-

чены в физической сфере, нас, естественным образом, интересовали особенности использования стратегий совладающего поведения людей данной категории.

Следует отметить, что вне зависимости от того, в каком состоянии здоровья пребывает человек, он идет вперед благодаря возникающим у него потребностям требующих реализации. «Среди многообразия потребностей личности можно выделить две фундаментальные, взаимосвязанные между собой. Это потребность быть личностью (потребность персонализации) и потребность самореализации. Потребность персонализации обеспечивает активное включение индивида в социальные связи и вместе с тем оказывает обусловленной этими связями, общественными отношениями и т.п. Как и любая потребность, она может иметь многоуровневую выраженность и проявляется как стремление субъекта быть идеально представленным в жизнедеятельности других людей. Потребность самореализации проявляется в стремлении реализовать свой личностный потенциал (запас жизненной энергии, задатки, способности)» [2, с.10].

По мнению Э. Фромма «человеку присущ инстинкт преодоления» [3, с. 30], одной из форм проявления которого является «поисковая активность, направленная на изменение ситуации» [4, с. 21], обеспечивающая участие эволюционно-программных стратегий во взаимодействии субъекта с различными ситуациями. «Низкая потребность в поиске и связанные с этим апатия, безразличие, отсутствие поисковой активности снижают устойчивость организма к любым вредным воздействиям» [4, с. 35].

Тяжелая травма или заболевание опорно-двигательного аппарата, которые загоняют человека в рамки серьезных ограничений в физической сфере, тем самым ставят препятствия на пути его личностной самореализации. В подавляющем большинстве случаев поисковая активность, направленная на изменение ситуации, блокируется ввиду того, что человек не видит возможности вообще каким-либо образом влиять на ситуацию. И мало кому приходит в голову, что можно эти препятствия и сложности (сам процесс их преодоления) использовать как своеобразный трамплин для «прыжка» в своем личностном развитии.

Как показывают многолетние наблюдения, большинство из людей с ограниченными возможностями не может самостоятельно определить свое место в жизни, найти сферы для реализации своего потенциала, открыть в себе новые возможности. Они нуждаются в квалифицированной психологической помощи. Поэтому в процессе наших исследований мы пришли к пониманию того, что необходимо разработать программу психологической адаптации для людей с ограниченными возможностями на основе копинг-стратегий.

Разработанная нами программа была направлена на психологическую адаптацию человека с ограниченными возможностями; должна была содействовать осознанию личностью своих жизненных целей и средств их достижения, поиску и максимальному использованию внутренних ресурсов в условиях ограниченных возможностей после тяжелой травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата.

Задачи, которые с ее помощью могли быть решены:

- определение жизненных областей, наиболее важных для себя;
- постановка и коррекция целей; поиск ресурсов, необходимых для достижения цели;
- анализ целей совместно с ценностями и средствами их достижения;
- проверка целей на экологичность;
- определение мотиваций достижения цели;

- развитие способности понимания себя, стимулирование осознания и принятия личностных особенностей;
- развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях и уверенности в себе;
- проработка жизненных планов; закрепление составляющих успеха в достижении целей.

Апробация первого блока занятий с элементами социально-психологического тренинга «Цель, ресурсы, мотивация» прошла на базе Центра психологической помощи УО «ВГУ им. П.М. Машерова».

Анализ данных исследования полученных с помощью анкеты и в беседе с участниками программы перед проведением программы и после ее завершения позволил говорить о том, что в процессе занятий произошло осознание ими своих реальных возможностей. Произошли корректировка и переформулировка старых и определение новых целей в жизни, а также произведен поиск и анализ ресурсов, необходимых для их реализации. Участники программы также во многом приблизились к пониманию того, что правильно выстроенная стратегия достижения поставленных ими целей, с учетом имеющихся в их распоряжении ресурсов, делает достижение этих целей зависимым не от преходящих обстоятельств, а от них самих. Все выше перечисленное в совокупности может способствовать процессу психологической адаптации человека с ограниченными возможностями, поскольку помогает ему избавиться от психологического дискомфорта вызванного иллюзиями, уходом от решения реальных проблем и опорой на ложные ресурсы.

Таким образом, предложенная нами программа психологической адаптации для людей с ограниченными возможностями после тяжелой травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата прошла апробацию, и мы пришли к выводу, что в плане оказания действенной психологической поддержки она может быть эффективной, поскольку участники программы приблизились к пониманию того, что успеха в любых сферах они могут добиться в том случае, если осознают свою собственную уникальность и неповторимость, а также уникальность и неповторимость своего жизненного пути. Можно говорить о том, что результаты теоретического и экспериментального исследования подтверждают справедливость выдвинутой нами гипотезы, а значит делают перспективным продолжение в данном направлении работы в сфере психологической адаптации людей с ограниченными возможностями после тяжелой травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата.

Список литературы

1. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – 1970. – С. 178–208.
2. Шевандрин, Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. / Н.И. Шевандрин. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, – 2001. – 512 с.
3. Фромм, Э. Душа человека. Ее способность к добру и злу / Э. Фромм. – М.: 1992.
4. Ротенберг, В.С. Поисковая активность и адаптация / В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский. – М.: Наука, 1984.