

воляет моя совесть», «как меня воспитывали») и 6% уверены, что могли бы жить гораздо лучше. Среди вариантов ответов встречаются и такие: «живу, как не должен жить» (2%), «как сам заслужил» (2%), «нет возможности жить по-другому» (4%), «как большинство людей» (3%), «живу хорошо» (1%), «однообразно и скучно» (3%).

**Заключение.** Можно сделать вывод, что притязания на статус – это характерное для первой стадии средней зрелости (32-36 лет) психическое новообразование, основу которого составляет отношение к статусу, его осознание и переживание, что определяет внутреннюю позицию взрослого человека. Притязания на социальный статус доминируют в когнитивных репрезентациях личности на второй стадии средней зрелости (32-36 лет), что выражается в неудовлетворённости своим социальным положением и в стремлении к его изменению.

#### **Список использованной литературы:**

1. Выготский, Л.С. Собрание сочинений в 6-ти томах / Л.С. Выготский. – Т.4. Детская психология // Под ред. Д.Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984.
2. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды: в 2-х т. / Б.Г. Ананьев – М.: Педагогика, 1980.
3. Ануфриев, Е.А. Социальный статус и активность личности / Е.А. Ануфриев. – М.: Моск. гос. университет, 1984.
4. Майерс, Д. [Myers D.] Социальная психология / Д. Майерс. – СПб.: Питер, 2008.
5. Андреева, Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2008.
6. Карандашев, Ю.Н. Возрастная функционально-стадиальная периодизация психического развития детей / Ю.Н. Карандашев: Дис. ...докт. психол. наук. – Л., 1991.

#### **ПАШКОВИЧ С.Ф., БОГОМАЗ С.Л.**

ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск, ул. Чапаева, 30.

Аспирант.

Доцент, кандидат психологических наук.

suhov69@mail.ru

УДК 159.9.072.432

#### **Особенности психологической адаптации людей с повреждением опорно-двигательного аппарата**

*В статье рассматриваются проблемы психологической адаптации человека с ограниченными возможностями, возникающих вследствие повреждения опорно-двигательного аппарата.*

*Ключевые слова: психологическая адаптация, копинг-стратегии, люди с ограниченными возможностями, повреждение опорно-двигательного аппарата.*

#### **Peculiarities of psychological adaptation of people with damage to the musculoskeletal system**

*In the article the problems of psychological adaptation of people with disabilities arising from damage to the locomotor apparatus.*

*Key words: psychological adaptation, coping strategies, people with disabilities, damage to the musculoskeletal system.*

**Введение.** Тяжелое повреждение опорно-двигательного аппарата, не позволяющее человеку свободно перемещаться в пространстве, совершать элементарные действия по самообслуживанию, неизбежно негативным образом влияет на качество его жизни.

В тоже время, по мнению Л.С. Выготского, «всякий дефект, т.е. какой-либо те-

лесный недостаток, ставит организм перед задачей преодолеть этот дефект, восполнить недостаток, компенсировать ущерб, приносимый им. Таким образом, влияние дефекта всегда двойственно и противоречиво: с одной стороны, он ослабляет организм, подрывает его деятельность, является минусом, с другой – именно потому, что он затрудняет и нарушает деятельность организма, он служит стимулом к повышенному развитию других функций организма, он толкает, побуждает организм к усиленной деятельности, которая могла бы компенсировать недостаток, преодолеть затруднения» [1]. Из этого следует, что своевременно оказанная психологическая помощь человеку в ситуации, осложненной повреждением опорно-двигательного аппарата, может способствовать его переходу из состояния пассивной приспособительной жизнедеятельности к состоянию активного поиска способов реабилитации, путей самореализации и улучшения качества собственной жизни.

В отечественной психологии проблема трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими авторами, опирающимися на такие понятия, как переживание, копинг-стратегии, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями: это Ф.В. Бассин, Ф.Б. Березин, Ф.Е. Василюк, Л.И. Вассерман, С.В. Духновский, Ц.П. Короленко, М.Ш. Магомед-Эминов, С.К. Нартова-Бочавер, Л.А. Пергаменщик, Н.Н. Пуховский, М.М. Решетников, Н.В. Тарабрина, И.А. Фурманов, В.М. Ялтонский и др. Начиная со второй половины прошлого века в научной психологической литературе появляется всё больше зарубежных и отечественных исследований, посвященных изучению копинг-поведения. За рубежом проблемами совладающего поведения занимались Дж. Амирхан, М. Арнольд, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Л. Перлин, С. Фолькман, К. Шулер, и др. В настоящее время все больше внимания уделяется изучению механизмов психологической адаптации личности во всех сферах жизнедеятельности, в том числе и в условиях, осложненных различными физическими дефектами, травмами и заболеваниями. Однако исследований, посвященных изучению особенностей адаптационных механизмов в условиях ограничения физических возможностей, возникающих вследствие травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата, пока недостаточно. Практически не освещены вопросы поиска психологических прогностических критериев протекания процесса адаптации, где сложные взаимодействия личностных переменных, адаптационных ресурсов и отношения с ближайшим окружением человека с ограниченными возможностями могут иметь определяющее значение. В связи с этим актуальной становится проблема психолого-педагогического сопровождения психологической адаптации человека с ограниченными возможностями, возникающими вследствие повреждения опорно-двигательного аппарата.

Цель статьи – продемонстрировать возможности программы психологической адаптации человека с ограниченными возможностями, способствующей осознанию своих жизненных целей и средств их достижения, а также поиску и максимальному использованию внутренних ресурсов после тяжелой травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата для улучшения качества жизни.

**Материал и методы.** Материалом послужили данные, накопленные в течение работы авторов с людьми с повреждением опорно-двигательного аппарата различной степени тяжести. Методологической основой исследования являются труды ученых, которые изучали проблемы психологии переживания (Ф.В. Бассин, Ф.Е. Василюк, Л.С. Выготский, С.В. Духновский, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов), зарубежных авторов, в работах которых рассматривается когнитивная теория стресса и копинга (А. Бандура, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Фолькман, и др.); работы по

исследованию копинг-поведения (Д. Амирхан, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, и др.); интегративная эклектика путем триангуляции – разработанная В.А. Янчуком авторская модификация подхода методологической триангуляции, представляющая комбинирование продуктивных возможностей количественных и качественных методов исследования, предполагающая использование процедур альтернативных методологий, направленных на выявление динамического, экзистенциально-феноменального и неосознаваемого аспектов исследуемого явления, за счет схватывания и уточнения тождественности значений и смыслов в системе исследователь – исследуемый [2]. Выбор метода в каждом случае обосновывался его возможностью выявлять причинно-следственные связи изучаемых явлений. Для обработки и интерпретация полученных результатов применялся количественный и качественный анализ данных.

**Результаты и их обсуждение.** Субъективная оценка качества жизни, а также ощущение психологического комфорта и благополучия для человека напрямую связаны с его физическим самочувствием. Но, если для людей с обычными возможностями и относительно нормальным состоянием здоровья субъективное ощущение психологического комфорта в данном контексте измеряется в пределах шкалы «болит–не болит», то для людей с серьезными проблемами в состоянии здоровья, серьезно ограничивающими их физические возможности и, часто сопровождающимися постоянными болевыми ощущениями, данная шкала измерения перемещается в сферу «могу–не могу». То есть, в данном случае ощущения психологического комфорта и благополучия напрямую зависят от объема физических возможностей, которые находятся в распоряжении у человека. Однако, даже если человек передвигается обычным способом, то есть, без костылей или инвалидного кресла, это не означает, что он обладает безграничными возможностями. Следовательно, в объективной оценке своих физических возможностей многое зависит от субъективного восприятия этих возможностей самим человеком. А посему, сам по себе напрашивается вывод, что к состоянию психологического комфорта часто можно приблизиться переоценкой своих возможностей и определением пути реализации своего личностного потенциала.

Мы согласны с точкой зрения Ш. Бюлер, которая считала, что «главная движущая сила развития личности – врожденное стремление человека к самоосуществлению, самоисполнению, то есть всесторонней реализации самого себя». Ш. Бюлер причиной психического нездоровья человека считала отсутствие жизненных целей, наиболее адекватных его внутренней сущности. В данном аспекте идеи Ш. Бюлер получили свое развитие в гуманистической теории А. Маслоу, который охарактеризовал самоактуализацию как желание человека стать тем, кем он может стать [4]. В тоже время, один из лучших и успешных психотерапевтов, Милтон Эриксон говорил: «Всегда ставьте себе реально выполнимую цель в ближайшем будущем. Не всегда нужно, чтобы другие знали мотивы наших действий, но необходимо, чтобы мы имели цели – конкретные и достижимые» [5].

Повреждение опорно-двигательного аппарата коренным образом меняет образ жизни. Естественная и привычная для человека активная деятельность, после травмы или заболевания во многом ограничивается, а в некоторых сферах становится невозможной. В такой ситуации человек теряет не просто свободу выбора из-за отсутствия самостоятельности в своей деятельности, но, очень часто не может найти смысла своего существования в новом положении. Более того, как показывают многолетние наблюдения, многими тяжелая травма или заболевание опорно-двигательного аппарата, приводящие к серьезному ограничению в свободе пере-

движения, переживается как безвременно наступивший конец жизни и при этом почти осознанно запускается программа на самоуничтожение. Реализация данной программы происходит посредством злоупотребления алкоголем, никотином, бессистемного и бессмысленного образа жизни. Но, в тоже время, мы неоднократно наблюдали такие случаи, когда травма для человека становится мощнейшим стимулом личностного роста. Более того, порой создается впечатление, что для того, чтобы данная личность начала свое активное развитие, ей просто необходимо было ограничение ее физических возможностей. Такие случаи показывают возможность успешной адаптации в любом положении, несмотря ни на какие ограничения.

Следует сказать, что вне зависимости от того, в каком состоянии здоровья пребывает человек, он идет вперед благодаря возникающим у него потребностям требующих реализации. Травма меняет условия жизнедеятельности и тем самым ставит препятствия в первую очередь на пути 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. Им необходима квалифицированная психологическая помощь. Наше эмпирическое исследование копинг-стратегий людей с повреждением опорно-двигательного аппарата, возникающего вследствие травмы или заболевания показало, что успешно адаптироваться в новом положении удастся тому, кто проявляет активность и использует копинг-стратегию «Решение проблем» [3]. Однако проявления активности может блокироваться ограничениями налагаемыми травмой. Исходя из того, что одной из основных проблем в адаптационном процессе после тяжелого повреждения опорно-двигательного аппарата является утрата возможности реализации ранее наметившихся жизненных целей, мы предположили, что успешной психологической адаптации будет способствовать определение новых целей. При этом, естественно, должны быть учтены и новые условия, возникшие после травмы, и, что самое главное – доступные ресурсы, с помощью которых становится возможным достижение поставленных целей. Помимо этого, психологической адаптации должно способствовать развитие способности понимания себя, стимулирование осознания и принятия личностных особенностей, а так же развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях и уверенности в себе.

Для оказания психологической помощи человеку с повреждением опорно-двигательного аппарата нами была разработана программа психологической адаптации для людей с ограниченными возможностями после тяжелой травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата. Программа занятий с элементами социально-психологического тренинга «Цель, ресурсы, мотивация» прошла апробацию на базе Центра развития личности и практической психологии учреждения образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова». В программе приняло участие шестнадцать человек. Предполагалось, что, приняв участие в занятиях, люди с ограниченными физическими возможностями после травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата смогут определить для себя новые цели в жизни и скорректировать уже имеющиеся, найти необходимые ресурсы для их реализации и проанализировать мотивы, которые направляют их движение к цели. Основной целью программы являлось осознание личностью своих жизненных целей и средств их дости-

жения для достижения состояния успешной психологической адаптации.

Для оценки эффективности программы нами была использована методика измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана [3]. Выбор методики обосновывается следующим образом: причины невротизации заключаются в несоответствии сочетания желаний и возможности их удовлетворения, а выполняемые упражнения в первую очередь направлены на осознание личностью своих истинных желаний и определение наличия возможностей их удовлетворения, и это осознание должно способствовать разрешению вышеназванного несоответствия, и в итоге привести к снижению уровня невротизации. Уровень невротизации определялся в начале занятий, после окончания программы, а также спустя год после завершения. Сравнительный анализ данных показал, что к концу занятий уровень невротизации у участников программы снизился в среднем на 13,5 %. Этот факт может свидетельствовать о том, что испытуемые в процессе занятий стали переходить от состояния выраженной эмоциональной нестабильности к состоянию эмоциональной устойчивости. Также в данной ситуации можно говорить о снижении продуцирования различных негативных переживаний (тревожности, напряженности, беспокойства, растерянности, раздражительности) и начала движения в сторону создания положительного фона основных переживаний (спокойствия, уверенности, оптимизма, инициативности). Анализ результатов полученных участниками программы после завершения занятий и спустя год после завершения программы показал, что за прошедший период уровень невротизации у участников программы снизился в среднем на 8,9 %. Этот факт может свидетельствовать о том, что испытуемые принявшие участие в программе с течением времени не только не отошли от занятых ими позиций, но и продолжили развивать успех в своем личностном росте и реализации личностного потенциала. Дальнейшее снижение уровня невротизации в данном случае можно объяснить тем, что испытуемые пришли к осознанию, что корень их проблем кроется не в физических ограничениях, а в их собственной безынициативности, в результате которой формируются переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний. Помимо этого значимым фактором, мешающим приблизиться им к состоянию психологического комфорта, является их эгоцентрическая личностная направленность, которая проявляется, как в склонности к ипохондрической фиксации на неприятных соматических ощущениях, так и в сосредоточенности на переживаниях своих личностных недостатков. Это, в свою очередь, формирует чувство собственной неполноценности, затрудненность в общении, социальную робость и зависимость. В тоже время, приближение к состоянию эмоциональной устойчивости и положительном фоне основных переживаний (спокойствие, оптимизм, простота в реализации своих желаний) формируют чувство собственного достоинства, социальную смелость, независимость, легкость в общении. Данные показатели свидетельствуют об успешности адаптации человека в условиях физических ограничений. Помимо этого нами был применен качественный анализ данных, полученных с помощью разработанной нами анкеты, а также в процессе беседы с испытуемыми. Как показали наши предшествующие исследования, именно с помощью качественного анализа данных возможно получение объективной картины жизни конкретного человека в его представлении и изменения, произошедшие в его самосознании за время проведения занятий.

**Заключение.** Таким образом, наше исследование продемонстрировало возможности программы психологической адаптации человека с повреждением опорно-двигательного аппарата. Анализ данных исследования полученных после проведения программы показал, что произошли существенные изменения в самосознании испытуемых. Одним из свидетельств, позволяющих говорить об этом, является тот

факт, что совершенно по-другому произведена расстановка приоритетов желаемых целей. Участники программы в процессе занятий смогли определить жизненные области, наиболее важные для себя. То есть определить те сферы, в которых они хотели бы и, что самое главное, могли бы добиться определенных успехов. Можно говорить о том, что испытуемые приходят к реальному осознанию своих ограниченных возможностей, но, в тоже время, они понимают, что достижение целей зависит не от преходящих обстоятельств, а от того насколько они сами правильно выстроят стратегию по достижению целей с учетом имеющихся в их распоряжении ресурсов. Участники программы пришли к пониманию, что необходимо не только правильно ставить и формулировать свои цели, но при этом жизненно важно очень четко определять наличие тех ресурсов, которые им будут необходимы для достижения этих целей. Поскольку, в противном случае, то есть, если человек начинает реализацию каких-либо планов без опоры на соответствующие ресурсы, то остановка движения к намеченной цели не принесет ничего, кроме глубокого разочарования и еще большего сомнения в своих возможностях. Результатом проведенных занятий можно считать изменения взглядов испытуемых, которые позволяют говорить о том, что они осознали то, какие препятствия на самом деле мешают реализации их планов. Можно предположить, что испытуемые долгое время представляли, что неуспех во всех делах и начинаниях можно объяснить только тем, что у них слишком много планов, и у них просто не хватает времени для реализации всего задуманного. На данный момент можно констатировать, что участники программы четко осознали истинные причины, мешающие в реализации их замыслов, то есть, испытуемые пришли к осознанию, что корень их проблем кроется не в физических ограничениях, а в их собственной безынициативности, в результате которой формируются переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний. Помимо этого значимым фактором, мешающим приблизиться им к состоянию психологического комфорта, во многих случаях является их эгоцентрическая личностная направленность, которая проявляется, как в склонности к ипохондрической фиксации на неприятных соматических ощущениях, так и в сосредоточенности на переживаниях своих личностных недостатков. Эти негативные переживания, в свою очередь, формируют чувство собственной неполноценности, затрудненность в общении, социальную робость и зависимость. Следует отметить, что данное осознание для людей с ограниченными физическими возможностями, возникающими вследствие повреждения опорно-двигательного аппарата, в большинстве случаев может быть очень болезненным, но, в тоже время является жизненно необходимым. Особенно для тех из них, которые хотят добиться конкретных и реальных результатов в улучшении качества своей жизни. Именно осознание своих реальных возможностей позволяет почувствовать реальную почву под ногами, от которой можно отталкиваться и идти вперед в своем личностном развитии, находя и привлекая на своем пути все новые и новые ресурсы. Считаем необходимым акцентировать внимание на понятии «свой путь», поскольку многие из исследуемой нами категории всю свою жизнь стремятся подражать людям с обычными, если можно так выразиться, возможностями, и, как правило, это не приносит положительных результатов. Данные исследования показывают, что успеха в любых сферах человек с ограниченными физическими возможностями, возникающими вследствие повреждения опорно-двигательного аппарата, может добиться в том случае, если осознает свою собственную личностную уникальность и неповторимость, а также уникальность и неповторимость своего жизненного пути, и не будет строить свою жизнь, стараясь вписать ее в рамки общепринятых шаблонных представлений. Таким образом, результаты проведенного исследования подтвер-

ждают практическую значимость нашей работы, которая заключается в том, что программа психологической адаптации может быть использована психологами специализированных отделений социально-психологической адаптации в работе по оказанию психологической помощи людям после тяжелой травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата для улучшения качества их жизни.

#### Список использованной литературы:

1. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. / Гл. ред. А.В. Запорожец. – М.: Педагогика, 1982-1984. Т. 5 : Основы дефектологии / Под ред. Т.А. Власовой. – М.: Педагогика, 1983. – 368 с.
2. Янчук, В.А. Интегративно-эклетикий подход к анализу психологической феноменологии. Словарь-справочник. / В.А. Янчук. – М-во образования Республики Беларусь. Академия последипломного образования. – Мн., 2001. – 48 с.
3. Богомаз, С.Л. Копинг-стратегии в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата : монография / С.Л. Богомаз, С.Ф. Пашкович. – Витебск : УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2015. – 196 с.
4. Маслоу, А. Мотивация и личность. / А. Маслоу. Перевод с англ. А.М. Татлыбаевой. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
5. Эриксон, М. Мой голос останется с вами / М. Эриксон. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2009. – 304 с.

**ПОТАШЁВА Ю.Л.**

ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск, ул. Чапаева, 30.

Старший преподаватель.

djl-pr@mail.ru

УДК 159.9(091)(470)«19»

#### Гений Л.С. Выготского

*Статья посвящена теоретическому анализу проблемы творчества Л.С. Выготского. В статье раскрыты основные направления научных исследований Л.С. Выготского. Дается краткий анализ основных положений и воззрений психолога, а также векторы продолжения идей в работах учеников.*

*Ключевые слова: Л.С. Выготский, психология искусства, сознание, мышление и речь, культурно-историческая теория.*

#### The Genius Of L.S. Vygotsky

*The article is devoted to theoretical analysis of the problem of creativity of L.S. Vygotsky. In the article basic directions of scientific researches of L.S. Vygotsky. A brief analysis of the main provisions and attitudes of the psychologist and the directions in which the continuation of ideas in the works of the students.*

*Key words: L.S. Vygotsky, psychology of art, consciousness, thinking and speech, cultural-historical theory.*

**Введение.** Несомненно, одной из самых значимых фигур в отечественной психологии является Лев Семенович Выготский. Вряд ли в современном психологическом мире есть психолог с таким широким диапазоном исследовательских интересов, какой был у Л.С. Выготского. Его исследования были многогранны и касались не только психологии, но и дефектологии, и неврологии, и психиатрии, и психолингвистики, у него были и экспериментальные работы в названных областях, но делал он это все, имея в виду решить общие вопросы психологии как науки, в целях построения новой, неклассической психологии.

«Лев Семенович Выготский, бесспорно, занимает исключительное место в истории советской психологии. Именно он заложил те основы, которые стали исходными для ее дальнейшего развития и во многом определили ее современное