

3. Моргачева, И.Н. Ребенок в пространстве. Подготовка дошкольников с общим недоразвитием речи к обучению письму посредством развития пространственных представлений / И.Н. Моргачева. – Методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009. – 212 с.

4. Мусейибова, Т.А. Формирование некоторых пространственных ориентаций / Т.А. Мусейибова // Теория и методика развития элементарных математических представлений у дошкольников. – Хрестоматия в 6 частях. IV-VI часть. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 1994. – 235 с.

Богомаз С.Л.

*ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск
Доцент, кандидат психологических наук*

Пашкович С.Ф.

*ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск
Аспирант
suhov69@mail.ru*

УДК 159.9.072.432

**ДИАЛОГ В СОПРОВОЖДЕНИИ ПРОЦЕССА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ
С ТРАВМОЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Статья посвящена проблеме использования диалога в психолого-педагогическом сопровождении процесса адаптации человека с ограниченными возможностями, возникающими вследствие повреждения опорно-двигательного аппарата.

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

**DIALOGUE ACCOMPANIED BY THE PROCESS
OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF A PERSON
WITH A MUSCULOSKELETAL TRAUMA**

The article is devoted to the problem of using dialogue in psychological and pedagogical support of the process of adaptation of a person with disabilities resulting from damage to the musculoskeletal system.

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

Введение. В рамках концепции философской антропологии М.М. Бахтина личность неразрывно связана множеством разнообразных отношений с миром и, прежде всего, с миром других людей. В своих работах философ особо подчеркивает диалогичность сознания и самосознания человека, принципиальную несамодостаточность одного сознания. Согласно его концепции личность и существует прежде всего на границе своих отношений с миром. При этом, внутренний мир и мышление каждого человека имеют некую социальную аудиторию, в атмосфере которой строятся его внутренние аргументы, оценки, мотивы, то есть конструируются психические процессы. С точки зрения М.М. Бахтина, всякое осознание обязательно нуждается во внутренней речи, во внутренней интонации и не может обойтись без выражения вовне и, следовательно, без какой-то диалогической формы. Понятие «Диалог» является одной из базовых категорий философии М.М. Бахтина. По Бахтину, Диалог – это насквозь диалектичная связь субъектов, предполагающая как качественное несовпадение вступающих в него субъектов, так и особое диалектическое противоречие в контексте субъект-субъектных отношений, которое, по сути, формирует новый культурный мир людей. При этом Диалог становится не простым отражением существующей реальности, но элементом совместного творчества, сотво-

рения новой диалектической реальности (в том числе, внутреннего преобразования личности) в процессе коммуникации двух и более субъектов/собеседников [1; 2].

На основании данных положений можно прийти к выводу, что осознание, формируемое в процессе диалогического взаимодействия может способствовать конструированию целостной мотивационной структуры, которая способна сыграть решающую роль в преодолении трудной жизненной ситуации и успешной психологической адаптации личности в измененных условиях жизнедеятельности.

Проблемы адаптации становятся особенно актуальными, если человек в результате тяжелой травмы попадает в ситуацию ограничения физических возможностей и становится зависимым от социума, поскольку теряет способность к самостоятельному передвижению и совершению элементарных действий по самообслуживанию. Невозможность выполнения набора общепринятых социальных ролей может способствовать переходу из состояния активного поиска путей самореализации в состояние пассивной приспособительной жизнедеятельности. В тоже время, своевременная психологическая помощь может оказать положительное влияние на оптимизацию процесса адаптации.

Цель статьи – продемонстрировать возможности программы психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации, способствующей осознанию личностью в процессе диалогического взаимодействия своих жизненных целей и средств их достижения, а также поиску и максимальному использованию внутренних ресурсов в условиях ограничения физических возможностей.

Материал и методы. Теоретико-методологический анализ наследия М.М. Бахтина и его инновационных возможностей в развитии психологического знания. Методологической основой исследования являются труды отечественных ученых, которые изучали проблемы психологии переживания (Ф.В. Бассин, 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.); авторская модификация подхода методологической триангуляции В.А. Янчука, 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 [3].

Результаты и их обсуждение. В трудной жизненной ситуации активируются механизмы психологической адаптации, которые различаются степенью осознанности и эффективности, и в зависимости от того какие механизмы будут задействованы, будет во многом зависеть успешность процесса адаптации личности в условиях осложненными травмой. Решающую роль здесь может сыграть *осознание*, формируемое в процессе диалогического взаимодействия. Диалог может способствовать конструированию целостной мотивационной структуры личности, которая создаст предпосылки и раскроет возможности преодоления трудной жизненной ситуации и успешной психологической адаптации.

Одной из основных задач, реализуемых механизмами адаптации является возвращение человеку ощущения психологического комфорта и благополучия, утраченного в результате каких-либо неблагоприятных воздействий. Ощущения психологического комфорта и благополучия для человека напрямую связаны с его физическим самочувствием. При этом, если для людей с 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, данная шкала измерения перемещается в сферу «могу-не могу». То есть, в данном случае ощущения психологического ком-

форта и благополучия напрямую зависят от объема физических возможностей, которые находятся в распоряжении у человека.

Однако, здесь закономерно возникает вопрос по поводу объема физических возможностей, необходимого человеку для психологического комфорта. Ведь, по сути, даже если человек передвигается 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 можно приблизиться путем осознания и переоценки своих возможностей и определением пути реализации своего личностного потенциала.

Здесь будет уместным вспомнить, что главная движущая сила развития личности по Ш. Бюлер, – врожденное стремление человека к самоосуществлению, самоисполнению, то есть всесторонней реализации самого себя. Она считает, что причина неврозов – в отсутствии 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].

Травма кардинальным образом меняет жизнь. Привычная для человека активная деятельность, после травмы 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 опорно-двигательного аппарата, приводящая к серьезному ограничению в свободе передвижения, переживается как безвременно наступивший конец жизни и при этом почти осознанно запускается программа на самоуничтожение (посредством злоупотребления алкоголем, никотином и т.д.). 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 и реализацию заложенного в ней потенциала, ей просто необходимо было ограничение ее физических возможностей.

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 показало, что успешно адаптироваться в новом положении удастся тому, кто проявляет активность и использует копинг-стратегию «Решение проблем» [5]. Однако проявления активности может блокироваться ограничениями налагаемыми травмой. Исходя из того, что одной из основных проблем в адаптационном процессе после травмы является утрата возможности реализации ранее наметившихся жизненных це-

лей, 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.

Нами была разработана программа занятий с элементами социально-психологического тренинга «Цель, ресурсы, мотивация», которая прошла апробацию на базе Центра развития личности и практической психологии учреждения образования «ВГУ им. П.М. Машерова». В программе приняло участие шестнадцать человек. Предполагалось, что, приняв участие в занятиях, люди с физическими ограничениями 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 достижения для достижения состояния успешной психологической адаптации.

Для оценки эффективности программы нами была использована методика измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана [5]. Причины невротизации заключаются в несоответствии 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 противоречия, 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 негативных переживаний (тревожности, напряженности, беспокойства, растерянности, раздражительности) и начала движения в сторону создания положительного фона основных переживаний (спокойствия, уверенности, оптимизма, инициативности). Анализ результатов 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 %. Это может свидетельствовать о том, что испытуемые принявшие участие в программе продолжили развивать успех в своем личностном росте и реализации личностного потенциала. Дальнейшее снижение уровня невротизации можно объяснить тем, что испытуемые пришли к осознанию, что корень их проблем кроется не в физических ограничениях, а в их 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.

Заключение. Наше исследование продемонстрировало возможности программы психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации людей с ограниченными физическими возможностями вследствие травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата различной степени тяжести. Анализ данных исследования полученных после проведения программы показал, что произошли существенные изменения в самосознании участников программы. Совершенно по-другому произведена расстановка приоритетов желаемых целей. Участники программы смогли определить те сферы, в которых они хотели бы и, что самое главное, могли бы добиться определенных успехов. Испытуемые приходят к реальному осознанию своих возможностей и пониманию, 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 определять наличие тех ресурсов, которые будут необходимы. 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. Эти негативные переживания, в свою очередь, формируют чувство собственной неполноценности, затрудненность в общении, социальную робость и зависимость. Следует отметить, что осознание истинных причин неудач в большинстве случаев может быть очень болезненным, но, в тоже время является жизненно необходимым. Особенно для тех, кто хочет 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 новые ресурсы. Считаем необходимым акцентировать внимание на понятии «свой путь». Опыт показывает, что успеха в любых сферах человек с повреждением опорно-двигательного аппарата может добиться в том случае, если осознает свою личностную уникальность и неповторимость, а также уникальность и неповторимость своего жизненного пути. А правильно выбранная активная стратегия с переоценкой и поиском всевозможных ресурсов в ситуации ограничения физических возможностей может не только способствовать восстановлению психологического равновесия, но и оказывать содействие в личностном развитии и самореализации.

Список использованной литературы:

1. Бахтин, М.М. Диалог и диалогизм / М.М. Бахтин / под ред. В.Л. Махлина. – М.: РОС-СПЭН, 2010. – С. 191–203.
2. Бугалин, А.В. Следующие сто лет М. Бахтина: диалектика диалога versus метафизика постмодернизма / А.В. Бугалин, Л.А. Булавка // «Вопросы философии». – 2000. – № 6. – С. 119–132.
3. Янчук, В.А. Интегративно-эклетикий подход к анализу психологической феноменологии. Словарь-справочник / В.А. Янчук. – М-во образования Республики Беларусь. Академия последиplomного образования. – Мн., 2001. – 48 с.
4. Маслоу, А. Мотивация и личность. / А. Маслоу /Перевод. с англ. Татлыбаевой А.М. –СПб.: Евразия,1999. – 478 с.
5. Богомаз, С.Л. Использование копинг-стратегий в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата / С.Л. Богомаз, С.Ф. Пашкович // Вестник МГУ им. А.А. Кулешова. Серия С: психолого-педагогические науки. – № 2. – 2012. – С. 32–43.