

Богомаз С.Л.
заведующий кафедрой психологии,
кандидат психологических наук, доцент,
Пашкович С.Ф.
аспирант кафедры психологии
Витебский государственный университет
имени П.М. Машерова (г. Витебск)

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ
С ПОВРЕЖДЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Аннотация. Статья посвящена проблеме психолого-педагогического сопровождения психологической адаптации человека с ограниченными возможностями, возникающими вследствие повреждения опорно-двигательного аппарата.

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

Bogomaz S.L., Pashkovich S.F.
Vitebsk State University named after P.M. Masherov (Vitebsk)

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT
OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF A PERSON
WITH DAMAGE TO THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM**

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

Keywords: psychological adaptation, coping strategies, people with disabilities, damage to the musculoskeletal system.

Ситуация ограничения физических возможностей, когда человек лишен возможности свободно передвигаться, совершать элементарные действия по самообслуживанию, неизбежно накладывает отпечаток на ход всей его жизни. Невозможность выполнения набора общепринятых социальных ролей повышает восприимчивость к внушающим влияниям различного рода и может способствовать переходу из состояния активного поиска способов и путей самореализации в состояние пассивной приспособительной жизнедеятельности. 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 психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации, способствующей осознанию личностью своих жизненных целей и средств их

достижения, а также поиску и максимальному использованию внутренних ресурсов в условиях ограничения физических возможностей.

Методологической основой исследования являются труды ответственных ученых, которые изучали проблемы психологии переживания (Ф.В. Бассин, Ф.Е. Василюк, Л.С. Выготский, С.В. Духновский, Л.А. Пергаменщик, Б.М. Теплов), зарубежных авторов, в работах которых рассматривается теория стресса и копинга (Д. Амирхан, А. Бандура, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Фолькман, и др.) [3].

В нашем исследовании мы уделили особое внимание сложным взаимодействиям личностных переменных, адаптационных ресурсов и отношениям с ближайшим окружением человека с ограниченными возможностями, которые могут иметь определяющее значение.

Одной из основных задач, решаемых механизмами адаптации, является возвращение человеку ощущения психологического комфорта и благополучия, утраченного в результате каких-либо неблагоприятных воздействий. Данные ощущения напрямую связаны с его физическим самочувствием. Но, если для людей с нормальным состоянием здоровья субъективное ощущение психологического комфорта измеряется в пределах шкалы «болит–не болит», то для людей с серьезными проблемами в состоянии здоровья, 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. При этом к состоянию психологического комфорта часто можно приблизиться субъективной переоценкой своих возможностей и определением пути реализации своего личностного потенциала.

Следует отметить, что вне зависимости от того, в каком состоянии здоровья пребывает человек, он идет вперед благодаря возникающим у него потребностям требующих реализации. 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. 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. Наше эмпирическое исследование механизмов адаптации людей с повреждением опорно-двигательного аппарата показало, что успешно адаптироваться в таком положении удастся тому, кто проявляет активность и использует копинг-стратегию «Решение проблем» [1]. Однако проявления активности может блокироваться ограничениями налагаемыми травмой. Исходя из того, что одной из основных проблем в адаптационном процессе является невозможность

реализации намеченных жизненных целей, мы предположили, что успешной психологической адаптации будет способствовать определение новых целей. При этом должны быть учтены 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 и уверенности в себе.

Нами была разработана программа психологической адаптации, которая прошла апробацию на базе Центра развития личности и практической психологии ВГУ им. П.М. Машерова. В программе приняло участие шестнадцать человек. Предполагалось, что, приняв участие в занятиях, люди с ограниченными физическими возможностями 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 [2].

Таким образом, наше исследование продемонстрировало возможности программы психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации людей с повреждением опорно-двигательного аппарата. Анализ данных исследования полученных после проведения занятий показал, что произошли существенные изменения в самосознании участников программы. Изменилась расстановка приоритетов желаемых целей. Участники программы смогли определить те сферы, в которых они могли бы добиться определенных успехов. Испытуемые пришли 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 формулировать цели, но и определять наличие тех ресурсов, которые будут необходимы. Можно констатировать, что испытуемые осознали истинные причины, мешающие в реализации их замыслов, пришли к осознанию, что корень их проблем 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 может быть очень болезненным, но, в тоже время является жизненно необходимым. Особенно для тех, кто хочет добиться реальных результатов в улучшении качества своей жизни. Именно осознание своих реальных возможностей позволяет почувствовать реальную почву под ногами, от которой можно оттолкнуться и идти вперед в своем личностном развитии, находя и

привлекая на своем пути новые ресурсы. Считаем необходимым акцентировать внимание на понятии «свой путь», поскольку успеха в любых сферах человек с ограничениями может добиться в том случае, если осознает свою личностную уникальность, а также неповторимость своего жизненного пути. А правильно выбранная стратегия с поиском всевозможных ресурсов может не только способствовать восстановлению психологического равновесия, но и оказывать содействие в личностном развитии и самореализации.

Список литературы

1 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.

2 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.

3 Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. – 344 с.

УДК 159.9.07-053.4(476):159.922.76-056.2:616.22-008.5:159.923.2

Богомаз С.Л.

заведующий кафедрой психологии,
кандидат психологических наук, доцент,

Тимофеенко Е.С.

старший преподаватель кафедры психологии

Учреждение образования «Витебский государственный университет
имени П.М. Машерова»

ИЗУЧЕНИЕ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация на статью: в статье рассматривается анализ существующих в отечественной психологии исследований, посвященных проблеме формирования самооценки у детей с общим нарушением речи.

Цель нашего исследования – изучение самооценки у детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи в отечественной психологии. Материалом послужили работы отечественных ученых психологов, касающиеся заявленной проблемы. Используются методы научно психологического исследования теоретического уровня.

Ключевые слова: самосознание, самооценка, личность, общее недоразвитие речи.