

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

С.Л. Богомаз, С.Ф. Пашкович

**КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ
ЛИЧНОСТИ С ТРАВМОЙ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА:
ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА, ДИАГНОСТИКА**

Монография

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2023*

УДК 159.9:616-056.26
ББК 88.532+88.728
Б74

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 5 от 04.07.2022.

Одобрено научно-техническим советом ВГУ имени П.М. Машерова. Протокол № 10 от 25.11.2022.

Авторы: заведующий кафедрой психологии ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат психологических наук, доцент **С.Л. Богомаз**;
аспирант кафедры психологии ВГУ имени П.М. Машерова **С.Ф. Пашкович**

Р е ц е н з е н т ы :

заведующий кафедрой социальной и организационной психологии БГУ,
доктор психологических наук, профессор *И.А. Фурманов*;
доктор психологических наук, профессор *В.А. Янчук*;
заведующий кафедрой педагогики и психологии УО «ВГМУ»,
кандидат медицинских наук, доцент *А.Л. Церковский*

Богомаз, С.Л.

Б74 Копинг-поведение личности с травмой опорно-двигательного аппарата: теория, практика, диагностика : монография / С.Л. Богомаз, С.Ф. Пашкович. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2023. – 267 с.
ISBN 978-985-517-997-0.

Монография посвящена феномену копинг-стратегий в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата. Предлагаемое научное издание предназначено для психологов, педагогов, а также слушателей системы повышения квалификации и переподготовки кадров.

УДК 159.9:616-056.26
ББК 88.532+88.728

ISBN 978-985-517-997-0

© Богомаз С.Л., Пашкович С.Ф., 2023
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТА- ЦИИ ЛЮДЕЙ С ТРАВМОЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	12
1.1 Концептуальные основы изучения проблем использования копинг-стратегий людьми с травмой опорно-двигательного аппарата	12
1.2 Применение нарративного подхода для исследования проблем копинг-стратегий людей с травмой опорно-двигательного аппарата	57
ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ ЛЮДЕЙ С ТРАВМОЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	73
2.1 Изучение переживаний людей с травмой опорно-двигательного аппарата качественными методами	73
2.2 Стремление к самоактуализации людей с травмой опорно- двигательного аппарата	79
2.3 Уровень депрессии как показатель успешности адаптационного процесса	86
2.4 Исследование стремления к самоактуализации и депрессивного состояния у людей с травмой опорно-двигательного аппарата	89
2.5 Выбор стратегии совладающего поведения	94
2.6 Программа психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата	105
2.7 Работа с копинг-стратегиями в группе	107
2.8 Изменение копинг-стратегий в индивидуальной работе	112
2.9 Анализ эффективности программы: возможности и ограничения	126
ГЛАВА 3 МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ И СОПУТСТВУЮЩИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ...	136
3.1 Методики исследования копинг-поведения	136
3.1.1 Индикатор стратегий преодоления стресса (<i>The Coping Strategy Indication, CSI</i>). Дж. Амирхан. Адаптация Н.А. Сирота, В.М. Ялтонского	136
3.1.2 Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях. С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер. Адаптация Т.А. Крюковой	137
3.1.3 Опросник для изучения копинг-поведения. Э. Хайм (<i>E. Heim</i>). Адаптация Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева	138
3.1.4 Методика «Способы совладания». С. Фолькман (<i>S. Folkman</i>), Р. Лазарус (<i>R. Lazarus</i>) и др. Перевод с англ. яз. Р.С. Шилко	139

3.1.5	Методика «Способы совладания». С. Фолькман (S. Folkman), Р. Лазарус (R. Lazarus) и др. Адаптация Е.В. Битюцкой	140
3.1.6	Опросник «Способы совладающего поведения» (ССП). С. Фолькман (S. Folkman), Р. Лазарус (R. Lazarus). Адаптация Л.И. Вассермана, Е.А. Трифоновой	140
3.1.7	Тест жизнестойкости. С. Мадди. Адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой	142
3.1.8	Методика COPE. Ч. Карвер, М. Шайер, Дж.К. Вайнтрауб. Перевод с англ. яз. Р.С. Шилко	143
3.1.9	Методика COPE (краткая версия). Ч. Карвер, М. Шайер, Дж.К. Вайнтрауб. Модификация авторов. Перевод с англ. яз. Р.С. Шилко	145
3.1.10	Диагностика стратегий преодоления стрессовых ситуаций (Strategic Approach To Coping Scale, SACS). С. Хобфолл (S. Hobfoll). Адаптация Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой	145
3.1.11	Опросник критических ситуаций (ОКС). Н.В. Волкова, А.А. Кисельников	147
3.2	Методики исследования депрессии	147
3.2.1	Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга (адаптация Т.И. Балашовой)	147
3.2.2	Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)	149
3.2.3	Шкала Гамильтона для оценки депрессии (HDRS)	150
3.2.4	Шкала Гамильтона для оценки тревоги (HARS)	150
3.2.5	Шкала Монтгомери–Асберг (MADRS)	151
3.2.6	Шкала депрессии Бека	152
3.2.7	Опросник депрессивных состояний (ОДС)	152
3.2.8	Клиническое интервью	153
3.3	Методики исследования посттравматических расстройств	153
3.3.1	Шкала для оценки посттравматических реакций Миссисиппская (МШ) (MS, Mississippi Scale, Keane et al.). Адаптация Н.В. Тарабриной	153
3.3.2	Опросник посттравматического роста (ОПТР). Тадеи, Калхаун. Адаптация М.Ш. Магомед-Эминова	154
ГЛАВА 4 ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КОНСТРУКТИВНОГО КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ		156
4.1	Упражнения для составления программ психологической адаптации людей с травмой ОДА	158
4.1.1	Упражнение «Декларация жизненных целей»	158
4.1.2	Упражнение «Свободен»	159
4.1.3	Упражнение «Письмо в будущее»	159
4.1.4	Упражнение «Анализ целей»	159
4.1.5	Упражнение «7 главных проблем с целями»	160
4.1.6	Упражнение «Линия жизни (прошлое)»	162

4.1.7 Упражнение «Ваши жизненные ценности»	162
4.1.8 Упражнение «Цели-ценности»	163
4.1.9 Упражнение «Анализ “цель – средство”»	164
4.1.10 Упражнение «Проверка целей на экологичность»	164
4.1.11 Упражнение «Хочу – могу – буду»	165
4.1.12 Упражнение «Мотивы достижения цели»	166
4.1.13 Упражнение «Ежедневный итоговый контроль дел, способствующих достижению намеченной цели. Матрица Эйзенхауэра»	167
4.1.14 Упражнение «Метод Л. Зейверта»	167
4.1.15 Упражнение «Линия жизни (будущее)»	168
4.1.16 Упражнение «Я как...»	168
4.1.17 Упражнение «Вошебная лавка»	169
4.1.18 Упражнение «Ужасный секрет»	170
4.1.19 Упражнение «Мой сказочный герой»	170
4.1.20 Игра «Парижская выставка»	172
4.1.21 Упражнение «Друг для друга»	173
4.1.22 Упражнение «Я и Другие»	173
4.1.23 Упражнение «Пять предложений»	174
4.1.24 Упражнение «Общаться – значит делать общим»	175
4.1.25 Упражнение «Исследование проекций»	176
4.1.26 Упражнение «Ловушки антиобщения»	177
4.1.27 Игра-притча «Невидимая связь»	178
4.1.28 Упражнение «Уровень счастья»	180
4.1.29 Упражнение «Спектакль о моей жизни»	180
4.1.30 Упражнение «Умение принимать себя таким, какой есть»	181
4.1.31 Упражнение «Времена года моей души»	182
4.1.32 Упражнение «Смысл жизни»	183
4.1.33 Упражнение «Ключи»	184
4.1.34 Упражнение-визуализация «Судно, на котором я плыву»	184
4.1.35 Упражнение «Коллаж “Мое развитие”»	188
4.1.36 Упражнение «Ожерелье благопожеланий»	188
4.1.37 Упражнение-установка «Сила осознанности»	189
4.2 Притчи	194
4.2.1 Притча о Цели жизни	194
4.2.2 Притча о достижении цели	195
4.2.3 Притча о лягушатах	196
4.2.4 Притча «Самое ценное»	197
4.2.5 Притча «Цель»	197
4.2.6 Притча о жизни	198
4.2.7 Притча «Иди вперед!»	199
4.2.8 Притча «Два младенца»	200
4.2.9 Притча о ценности жизни	202
4.2.10 Притча «О ценности времени»	203

4.2.11 Притча о будущем, настоящем и прошлом	204
4.2.12 Притча о глиняном кувшине	204
4.2.13 Притча о трудностях	204
4.2.14 Притча «О ценностях жизни»	205
4.2.15 Притча «Сила стремления»	206
4.2.16 Притча о сложной судьбе	207
4.2.17 Ассирийская притча «Ёж и заяц»	207
4.2.18 Притча «Исцеление императора»	207
4.2.19 Притча «Бабочка»	210
4.2.20 Суфийская притча «Лавка светильников»	211
4.2.21 Притча о взаимоотношениях	213
4.2.22 Притча «Путь к морю»	213
4.2.23 Притча «Раны, которые мы оставляем»	214
4.2.24 Притча об анютиных глазках	215
4.2.25 Притча «Каменотес»	215
4.2.26 Притча о счастье	217
4.2.27 Притча о достижении целей	218
4.2.28 Притча «Мудрец и несчастный человек»	219
4.2.29 Притча «Дракон»	219
4.2.30 Притча о возможностях	221
4.2.31 Притча «О монахе»	221
4.2.32 Притча про яйцо, морковь и кофе	222
4.2.33 Притча «Счастье и несчастье относительны»	222
4.2.34 Удачливый рыбак (Сказка Игоря Сепетова)	223
4.2.35 Притча «Быть самим собой»	224
4.2.36 Притча «В чем смысл?»	225
4.2.37 Притча «Тысяча шариков»	225
4.2.38 Притча об упущенных возможностях	226
4.2.39 Притча «Галька»	226
4.2.40 Очень мудрая притча	228
4.2.41 Мудрая притча о возможностях	229
4.2.42 Поймайчик Агао с планеты людчей (Сказка Д.Ю. Соколова)	230
4.2.43 Притча про ношу	235
4.2.44 Притча про девять коров	235
4.2.45 7 уроков жизни	236
4.2.46 8 вещей, о которых стоит помнить, когда всё идет не так	237
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	240
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	246

ВВЕДЕНИЕ

Можно предположить, что практически любая ситуация, налагающая определенные физические ограничения в реализации активности субъекта, содержит ряд задач, имеющих несколько вариантов решения. Способы решения этих задач могут быть как очевидными, так и трудно определяемыми, но в большинстве случаев они есть. Возможность выбора правильного решения происходит под влиянием множества факторов, как внутриличностных, так и внешних. При этом следует отметить, что ситуация физических ограничений характеризуется необходимостью решения многих задач, с которыми человек в таком положении самостоятельно справиться не в силах. В свою очередь, нерешенность многих проблем в данной сфере тяжким бременем ложится на плечи и ближайшего окружения человека с ограниченными возможностями, и на общество в целом.

Человеческая адаптация осуществляется на различных уровнях. В наиболее широком значении под адаптацией понимается процесс приспособления или подчинения окружению посредством поведенческих или психических изменений, способствующих достижению оптимального уровня функционирования. В зависимости от области знания указанный термин обладает специфическими значениями: в физиологии – регуляция телесного органа к условиям конкретного окружения, в эволюционной биологии – приспособление видов к окружению, в котором они развиваются, а в психологии – процесс, посредством которого индивид достигает наилучшего баланса между конфликтующими потребностями.

С учетом специфики, в контексте наших исследований, следует говорить не о психосоциальной, а биопсихосоциальной адаптации, тем самым интегрируя психосоциальное с биологическим, телесным, без коего она невозможна в принципе. Она представляет собой социокультурно-интердетерминистский диалогический процесс согласования природных, биологических и психологических состояний, социокультурных диспозиций, направленный на достижение баланса (физиологического, психологического, экзистенциального) во взаимодействии с непосредственным и опосредованным социальным и природным окружением. Причем, ситуация рассматривается нами в контексте комплексного интердетерминационного взаимодействия биопсихосоциального или природного, психического и социального.

Ситуация ограниченных физических возможностей, когда у человека не получается свободно передвигаться, совершать элементарные действия по самообслуживанию, неизбежно накладывает отпечаток на ход всей его жизни. Невозможность выполнения набора общепринятых социальных ролей, повышенная восприимчивость к внушающим влияниям различного рода у лиц данной категории может способствовать переходу из состояния активного поиска способов абилитации, реабилитации и путей

самореализации в состояние пассивной приспособительной жизнедеятельности. Это может привести к тому, что человек, который в результате травмы или заболевания вынужден пользоваться для передвижения инвалидной коляской, невольно станет для своего окружения неким центром напряженности, отвлекающим на себя многочисленные ресурсы, источником негатива, пессимистических настроев и установок. А ведь любому обществу во всех отношениях гораздо полезнее и выгоднее иметь в своих рядах людей, пусть с определенными физическими ограничениями, но активных, стремящихся к личностной и профессиональной самореализации, бытовой и финансовой самостоятельности (заработанной собственным трудом, а не «поданной»), чем пассивных, немощных и ни к чему не стремящихся иждивенцев.

Комплексный анализ проблем психологической адаптации людей с ограниченными физическими возможностями вследствие повреждения опорно-двигательного аппарата показал, что в настоящее время научно-технический прогресс привел к значительному улучшению качества и увеличению продолжительности жизни таких людей. Технологические достижения предоставляют им возможность быть более мобильными, что значительно повышает их шансы на интеграцию в обществе, и это, в свою очередь, ведет к увеличению числа и интенсивности контактов с лицами данной категории. Однако обеспеченность техническими средствами реабилитации и наличие законодательной базы являются далеко не единственными средствами успешной психологической адаптации. Ограничение свободы и самостоятельности, невозможность обходиться без посторонней помощи неизбежно порождает внутриличностный конфликт между наличествующими потребностями и имеющимися возможностями их реализации. Этот конфликт требует психологического разрешения посредством его переживания и большой внутренней работы по совладанию с создавшейся ситуацией. Преодоление состояния конфликта, возвращение в зону оптимального функционирования психики предполагает использование человеком определенных способов и средств, направленных на оптимизацию его психологического состояния. Правильно выбранная стратегия поведения в ситуации ограниченных возможностей может не только способствовать восстановлению и поддержанию психологического равновесия, но и оказывать содействие в формировании гармоничной, зрелой личности, способной правильно оценивать окружающую действительность и умеющей противостоять различным стрессогенным факторам.

Более того, человек может прийти к осознанию создавшейся ситуации как к возможности заново переосмыслить свою собственную систему ценностей, а также жизненные цели. Дефект, травма или заболевание, ограничив его физические возможности, могут привести к пониманию того, что человек живет по-настоящему только в том случае, если реализует заложенный в нем потенциал; и ограничения в физической сфере во многих случаях даже перенаправляют энергию в нужном направлении, а также помогают сконцентрироваться на достижении поставленных целей.

В последние десятилетия в научной психологической литературе появилось большое количество зарубежных и отечественных исследований, посвященных изучению механизмов психологической адаптации в различных ситуациях, в частности, копинг-поведения и психологических защит личности. За рубежом проблемами совладающего поведения занимались Дж. Амирхан, М. Арнольд, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Л. Перлин, С. Фолькман, К. Шулер и др. В отечественной психологии проблема трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими авторами, опирающимися на такие понятия, как адаптация, 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. В настоящее время активно ведутся исследования по определению наиболее важных копинг-ресурсов личности и их роли в формировании успешного совладающего со стрессом поведения. 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 [3; 16; 30; 31; 37; 73 и др.]. Однако исследований, посвященных изучению особенностей адаптационных механизмов в условиях ограничения физических возможностей, возникающих вследствие повреждения ОДА, 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 настоящее время признана роль психологических факторов в лечении разнообразных соматических расстройств [12; 47]. Вместе с тем отсутствуют однозначные причинно-следственные связи в сфере психосоматических и соматопсихических соотношений при различных формах патологии, поскольку они обусловлены интегрированностью функционирования человека и отражают неразрывное единство соматического и психического [30].

Также до сих пор остаются недостаточно изученными значение социально-психологических факторов, а также влияние психотравмирующего события на личность, оценка переживаний личностью этого события и способы переработки интрапсихического конфликта с помощью специфических проявлений психологических защит и совладания. Кроме того, мало исследовано комплексное взаимодействие психологических защит и совладания в посттравматический период адаптации. Тем более что не все механизмы психологической защиты в рамках определенного контекста можно рассматривать однозначно, как не конструктивные, и в то же время нельзя

утверждать, что механизмы совладания всегда конструктивны, уместны и им следует отдавать предпочтение во всех без исключения случаях.

Произвести достаточно полную и всеобъемлющую классификацию копинг-стратегий сегодня представляется делом весьма затруднительным, даже невозможным. Сложно это потому, что каждая жизненная ситуация, ставящая перед личностью задачу по совладанию, уникальна ввиду неповторимости сочетания взаимодействия многочисленных внешнесредовых и внутриличностных факторов. Тем не менее к настоящему времени существует несколько классификаций, выделяющих различные стратегии совладания. При этом все выявленные на данное время поведенческие стратегии можно, конечно, с большой степенью условности, подразделить на три группы:

- стратегии разрешения проблем (активные поведенческие стратегии, при использовании которых человек старается задействовать все имеющиеся в его распоряжении личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы);

- стратегии поиска социальной поддержки;

- стратегии избегания.

Как было указано в предыдущих наших исследованиях, результаты которых представлены в монографиях «Метатеория психологического знания: теория и практика» и «Копинг-стратегии в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата» [31; 137], в ситуациях ограничения физических возможностей, возникающих вследствие травмы или заболевания ОДА, очевидным решением является использование социальной поддержки. И на начальном этапе выбор данной стратегии является во многих случаях оправданным, однако постоянное применение ее в дальнейшем может провоцировать негативные психические состояния, приводить к личностному кризису, а также и к психическим расстройствам. Помимо этого к негативным результатам может привести и обращение к стратегиям избегания – ведущим поведенческим стратегиям при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Они направлены на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне личностного развития. Применение этих стратегий обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. При этом они могут носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности – человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем» через активный способ избегания, такой как суицид. В то же время правильно выбранная активная стратегия с переоценкой и поиском всевозможных ресурсов в ситуации ограничения физических возможностей позволяет не только восстанавливать психологическое равновесие, но и оказывать содействие в формировании гармоничной, зрелой личности [13].

Также специфика совладающего поведения людей с ограничениями в передвижении заключается в том, что ограничения, налагаемые врожденным дефектом ОДА, его повреждением либо заболеванием, становятся во многих случаях непреодолимыми препятствиями в реализации жизненных планов и достижении поставленных целей. И в подавляющем числе случаев, если человек не видит способа приложения своей активности, то включаются неконструктивные психологические защиты (отрицание, избегание, регрессия и т.д.). Более того, со временем происходит сужение и обеднение репертуара защитно-совладающего поведения. Вследствие этого еще больше осложняется взаимодействие человека с внешней средой, снижается качество взаимоотношений с окружающими, что, в свою очередь, способствует прогрессирующему ухудшению его физического и психологического состояния.

В связи с вышесказанным возникает множество вопросов, требующих проработки для создания эффективной системы психологической помощи людям, имеющим ограничения в физической сфере. Многие исследователи давно пришли к выводу, что наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях. Однако вопрос об определении правильности выбора зачастую остается открытым. Поэтому в данной работе мы попытаемся ответить на ряд следующих вопросов. Возможно ли вообще прийти к ощущению психологического комфорта в условиях ограниченных физических возможностей? Почему во многих случаях в ситуации ограничения физических возможностей находят применение не конструктивные копинг-стратегии и механизмы психологической защиты? И как помочь выработать конструктивную стратегию поведения в соответствии с интересами, потребностями и желаниями человека в условиях физических ограничений, с учетом его возможностей, особенностей, ресурсов? Какими средствами это можно сделать?

Как было сказано ранее, одна из важнейших проблем совладающего поведения людей с тяжелой травмой, приводящей к ограничениям в передвижении, заключается в том, что ограничения, налагаемые повреждением, становятся во многих случаях непреодолимыми препятствиями в реализации жизненных целей. Мы предположили, что одним из путей по восстановлению нормального функционирования и гармонизации психики может быть постановка новых и коррекция старых жизненных целей, с обязательным анализом и поиском необходимых для их реализации ресурсов. Для этого мы в одной из глав собрали и представили эффективный инструментарий, который успешно использовался нами в групповой и индивидуальной работе.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ТРАВМОЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

1.1. Концептуальные основы изучения проблем использования копинг-стратегий людьми с травмой опорно-двигательного аппарата

Приступая к исследованию в избранной нами сфере, прежде всего, по нашему мнению, необходимо определить содержание понятий «адаптация», «психическая адаптация» и «психологическая адаптация».

Согласно Б.Г. Мещерякову и В.П. Зинченко «адаптация (от лат. *adaptare* – приспособлять) – в широком смысле – приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям». Адаптация человека имеет два аспекта: биологический и психологический. Биологический аспект адаптации – общий для человека и животных – включает приспособление организма (биологического существа) к устойчивым и изменяющимся условиям внешней среды: температуре, атмосферному давлению, влажности, освещенности и др. физическим условиям, а также к изменениям в организме: заболеванию, потере какого-либо органа или ограничению его функций. К проявлениям биологической адаптации относится ряд психофизиологических процессов. У животных адаптация к таким условиям осуществляется лишь в пределах внутренних средств и возможностей регуляции функций организма, человек же использует разнообразные вспомогательные средства, являющиеся продуктами его деятельности (жилища, одежду, средства передвижения, оптическую и акустическую аппаратуру и т.д.). Вместе с тем у человека обнаруживаются способности к произвольной психической регуляции некоторых биологических процессов и состояний, что расширяет его адаптационные возможности. Особый интерес представляют адаптационные реакции организма на неблагоприятные воздействия значительной интенсивности (экстремальные условия), которые нередко возникают в различных видах профессиональной деятельности, а иногда и в повседневной жизни людей; совокупность указанных реакций называется адаптационным синдромом. Психологический аспект адаптации (частично перекрывается понятием *адаптация социальная*) – приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными *потребностями, мотивами и интересами*. Процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды называется социальной адаптацией. Последняя осуществляется путем усвоения

представлений о *нормах* и ценностях данного общества (как в широком смысле, так и применительно к ближайшему социальному окружению – общественной *группе*, трудовому коллективу, семье). Основные проявления социальной адаптации – взаимодействие (в т.ч. общение) человека с окружающими людьми и его активная деятельность. Важнейшими средствами достижения успешной социальной адаптации являются общее образование и воспитание, а также трудовая и профессиональная подготовка. Особые трудности социальной адаптации испытывают лица с психическими и физическими недостатками (дефектами слуха, зрения, речи и т.д.). В этих случаях адаптации способствует применение в процессе обучения и в повседневной жизни различных специальных средств коррекции нарушенных и компенсации отсутствующих функций [33].

Понятие «адаптация» возникло в XIX веке и использовалось вначале главным образом в биологии. Затем это понятие стали применять не только к различным сторонам жизнедеятельности организмов, но и к личности человека и даже коллективному поведению. Функцией адаптации является компенсация недостаточности привычного поведения в новых условиях. Благодаря адаптации создаются возможности ускорения восстановления оптимального функционирования организма, личности в необычной обстановке. Если адаптация не наступает, возникают дополнительные затруднения в освоении предмета деятельности, вплоть до нарушений ее регуляции. Адаптация связана с перестройкой функционирования тех или иных органов, свойств, механизмов, с выработкой новых навыков, привычек, качеств, что приводит в соответствие организм, личность со средой.

Главное отличие биологической адаптации человека в том, что человек – это единственный из всего живого вид, который не только приспосабливается к природным факторам среды, но и адаптирует среду без изменения своих основных биологических свойств. Эта активная преобразовательная деятельность человека обуславливает отличия человека от животных: а) наличие сознания и труда как осознанной деятельности, б) социальный характер жизнедеятельности человека. Универсальность сущности человека как социального существа в том, что он является и самосознающим, и чувствующим субъектом, и одновременно практическим, предметно-действующим, преобразующим и среду, и себя. Превращая природное в социальное, создавая искусственную природу – культуру, человек создает, формирует фундамент социальной адаптации. Таким образом, на основе универсальности биологической адаптации у человека возникают механизмы социальной адаптации, формирующиеся на базе его видовых особенностей – наличия сознания, социальной среды обитания, трудовой деятельности, социального общения. Отсюда – универсальность адаптации человека как социально-биологического существа, который и приспосабливается к среде, и приспосабливает ее к себе, являясь тем самым «адаптивно-адаптирующей системой» [113]. Это выражает активный и двуединый характер

человеческой деятельности, которая, благодаря возникновению культуры, является универсальным преобразующим механизмом.

На вопрос о том, какое состояние личности можно назвать адаптивным, представители различных психологических школ дают существенно различающиеся ответы. Долгое время достаточно распространенным являлся необихевиористский подход к адаптации. В публикациях Г. Айзенка и других необихевиористов давалось следующее определение адаптации: ее, по их мнению, «необходимо определять двояко:

1) как состояние, в котором потребности индивида, с одной стороны, и требования среды – с другой, полностью удовлетворены. Это состояние гармонии между индивидом и природной или социальной средой;

2) процесс, посредством которого это гармоничное состояние достигается» [86].

В настоящее время общепризнанным является определение адаптации как динамического процесса приспособления организма к изменившимся условиям существования, цель которого – поддержание динамического равновесия между организмом и внешней средой [54]. Процесс адаптации приводится в действие каждый раз, когда в системе «организм–среда» нарушается равновесие, и его функцией выступает обеспечение формирования нового гомеостатического состояния, которое позволяет достигать максимальной эффективности физиологических и поведенческих реакций. Поскольку организм и среда находятся не в статическом, а в динамическом равновесии, их соотношение меняется постоянно, также всегда осуществляется и процесс адаптации [29]. Благодаря процессу адаптации достигается сохранение гомеостаза при взаимодействии организма и среды.

Гомеостаз в организме может поддерживаться на разных уровнях его организации и, соответственно, на различных уровнях реализуются процессы адаптации. В этом ряду психическая адаптация играет важную роль, в значительной степени оказывая влияние на адаптационные процессы, осуществляющиеся на других уровнях. Психической адаптацией принято называть процесс приспособления психической деятельности человека к условиям и требованиям окружающей среды. Психическая сфера в общем процессе адаптации осуществляет интегративную и регулятивную функцию в деятельности всех систем организма. Организация процесса психической адаптации, взаимосвязей ее основных аспектов, регулирование психофизиологических соотношений реализуются сложной, многоуровневой функциональной системой, на разных уровнях которой регулирование происходит преимущественно психологическими (социально-психологическими и собственно психическими) или физиологическими механизмами [14]. Что касается содержания понятия «психическая адаптация», то в данное время можно рассматривать несколько различных подходов к определению данной категории. Ю.А. Александровский понимает «психическую адаптацию» как выражение системной деятельности многих биологических и

психологических подсистем, «которая обеспечивает деятельность человека на уровне “оперативного покоя”, позволяя ему не только наиболее оптимально противостоять различным природным и социальным факторам, но и активно и целенаправленно воздействовать на них» [4]. Эта трактовка справедливо подчеркивает системную организацию психической адаптации и важную роль целенаправленной активности. В.М. Воловик описывает ее как «активную личностную функцию, обеспечивающую согласование актуальных потребностей индивидуума с требованиями окружения и динамическими изменениями условий жизни» [16]. По Б.Д. Карвасарскому «психическая адаптация определяется как процесс системной интеграции деятельности многих биологических и социальных подсистем, позволяющих человеку не только оперативно противостоять различным природным и социальным факторам, но и активно, целенаправленно воздействовать на них. Спектр таких видов поведения очень широк: от попыток активного преодоления трудноразрешимых ситуаций до полного отказа от необходимых действий и неосознавания такой необходимости» [62]. Ф.Б. Березин рассматривает психическую адаптацию как «процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды» [14]. В то же время В.М. Воробьев понимает ее как механизм, возникающий лишь «в результате активного решения задач, связанных с проблемными психическими ситуациями» [17]. Однако, в целом, психическая адаптация рассматривается как целостная многоуровневая структурно-функциональная система, состоящая из взаимозависимых биологических (физиологических), психологических (личностных) и социальных (личностно-средовых) компонентов [14; 15; 29]. Б.Г. Ананьев в своих трудах развивал представление о трех уровнях психической регуляции – биологическом, индивидуально-личностном и личностно-средовом [8]. Ф.Б. Березин выделял следующие уровни: *социально-психологический*, *психологический* (особенности личности и актуального психического состояния), *психофизиологический* (интегративные церебральные системы, периферические вегетативно-гуморальные и моторные механизмы, а также уровень органа) [14]. Л.И. Вассерман и М.А. Березин, развивая концепцию Ф.Б. Березина, предлагают трехкомпонентную модель психической адаптации [15]:

- как система, обеспечивающая оптимальное соотношение между психическими и физиологическими адаптационными процессами (психофизиологическая адаптация);
- как система, обеспечивающая сохранение психического гомеостаза и устойчивого целенаправленного поведения (собственно психическая адаптация);

– как система адекватного взаимодействия с социальным окружением (социально-психологическая адаптация) [37].

Таким образом, адаптация человека может быть представлена на разных уровнях, которые находятся в отношениях взаимосвязи и взаимовлияния, но, вне всякого сомнения, имеют свою специфику мобилизации адаптационных ресурсов.

По мнению некоторых отечественных авторов, точки зрения которых придерживаемся и мы, наиболее существенна проблема личностной (психологической) адаптации, поскольку личность выступает как максимально обобщенная и устойчивая целостность психических свойств и процессов, обнаруживающая себя в самых разных проявлениях активности и в различных социальных условиях [7; 9]. Уровень адаптации, обеспечивающий организацию социального взаимодействия, формирование адекватных межличностных отношений, учет ожиданий окружения и достижение социально значимых целей, относится к социально-психологической адаптации. Социально-психологическая адаптация рассматривается как самостоятельный аспект психической адаптации наряду с собственно психической и психофизиологической. Взаимные влияния особенностей личности, актуального психического состояния и эффективности социального взаимодействия определяют зависимость между психической и социально-психологической адаптацией.

Таким образом, социальная (или социально-психологическая) адаптация понимается как результирующая процессов биологической и психологической адаптации в окружающей среде и представляет собой один из механизмов социализации личности. Она осуществляется на разных уровнях: общества, трудового или учебного коллектива, непосредственного окружения. Конечной целью психобиологической и социальной адаптации является достижение равновесия между индивидуумом и окружающей средой, позволяющего сохранять прежние и развивать новые возможности для удовлетворения потребностей [21].

Особый интерес для работы в выбранной нами сфере адаптации людей с ограниченными физическими возможностями представляет аффективно-динамическая теория адаптации, разработанная И.А. Фурмановым. Согласно данной теории, «в продолжительной кризисной ситуации, когда субъект сталкивается с существующей проблемой, потенциальной или актуальной угрозой удовлетворению основных потребностей, от которой он не может уйти или разрешить ее привычным способом, у него возникает чувство страдания». Страдание «побуждает человека предпринять определенные действия для устранения угрозы или изменить свое отношение к объекту, служащему ее причиной» [192].

Тяжелая травма или заболевание опорно-двигательного аппарата неизбежно сопровождается чувством страдания, которое, как аффективный процесс, может служить причиной или источником поведения, то есть «фактором, который поддерживает или прекращает возникающие формы

поведения» [79]. Это происходит согласно гедонистическому принципу максимизации позитивной аффективности (удовольствия, радости) и минимизации негативной аффективности (страдания). Согласно теории И.А. Фурманова в соответствии с «принципом удовольствия» страдание может вести как к возрастанию активности, увеличению интенсивности внешних реакций с целью удовлетворения потребности либо может вести к усилению внутренней активности: введению механизмов психологической защиты для уменьшения напряжения. И то и другое может стимулироваться определенными эмоциями, сопровождающими либо реализацию потребности, либо ее сдерживание [192].

В качестве базовых эмоциональных реакций на страдание И.А. Фурманов выделяет эмоции страха и гнева. При этом сложное взаимодействие в триаде «страдание, страх, гнев», по мнению автора, может быть причиной, как адаптивного, так и дезадаптивного поведения. Позитивными последствиями взаимодействия в вышеупомянутой триаде могут стать действия, направленные на преодоление препятствий к удовлетворению потребностей. Дезадаптивность имеет место тогда, когда гнев, происходящий от сильного страдания при повторяющихся попытках обрести утраченный объект удовлетворения потребностей или устранить преграду на пути к нему, ведет к разрушительной агрессии. Вместе с тем И.А. Фурманов отмечает, что взаимодействие эмоций в данном случае – сложное явление. Оно «может дезорганизовывать те действия, которые привели к возникновению кризисной ситуации или негативного эмоционального состояния, но зато организовывать действия, направленные на уменьшение или устранение неприемлемых воздействий» [192].

В свою очередь, взаимовлияние страха и гнева непосредственно сказывается на характере адаптации поведения человека. В частности, при значительном доминировании страха преобладает механизм подавления, направленный на исключение из сознания мыслей или переживаний, вызванных негативными эмоциями. Это приводит к формированию подавленно-агрессивного типа поведения. В этом случае адаптация протекает по стратегии пассивного приспособления, когда предпочтение отдается: зависимо-послушному (характеризующемуся сверхконформностью, потребностью в помощи и доверии со стороны окружающих, неуверенностью в себе, неустойчивой самооценкой, подавленной эгоистичностью и агрессивностью) или покорно-застенчивому (характеризующемуся скромностью, повышенным чувством вины, самоуничижением) стилю межличностных отношений с окружающими. В случае относительного паритета страха и гнева может действовать механизм смещения – разрядки накопившихся эмоций на предметы, животных или людей, воспринимаемых как менее опасных для индивида, вместо выражения эмоций на истинные объекты, вызывающие негативные эмоции. Это приводит к формированию пассивно-агрессивного типа поведения [78]. Здесь наиболее распространенными являются

стратегии адаптивного самоограничения с использованием сотрудничающе-конвенционального (отличающегося стремлением к установлению компромиссов, к сотрудничеству, поиску признания у авторитетных людей, компенсацией вытесненных эгоцентричности и агрессивности за счет повышенного дружелюбия), недоверчиво-скептического (проявляющегося в обидчивости и подозрительности, склонности к критицизму, недовольству окружающими, враждебностью) и ответственно-великодушного (отражающего выраженную готовность помогать и сочувствовать окружающим, гибкую ролевую «палитру», коммуникабельность) стилей. Когда доминирующей эмоцией является гнев, то в таком случае могут наблюдаться открытые агрессивные реакции. Адаптация отличается доминированием процессов активного приспособления и использованием прямолинейно-агрессивного (характеризующегося настойчивостью, несдержанностью, вспыльчивостью, недружелюбием в отношении окружающих, спонтанностью, упорством в достижении цели, практицизмом, чувством враждебности при противодействии и критике в своей адрес), властно-лидирующего (отличающегося высокой активностью, выраженной мотивацией достижения, тенденцией к доминированию, повышенным уровнем притязаний, нетерпением к критике, ориентацией в основном на собственное мнение, переоценкой собственных возможностей) и независимо-доминирующего (выделяющегося уверенной, независимой, соперничающей манерой поведения, самодовольством, нарциссизмом, выраженным чувством собственного превосходства, неадекватно завышенным уровнем притязаний, выраженным чувством соперничества) стилей взаимоотношений с окружающими [82].

В современной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладания с жизненными трудностями. Это и психологическое наполнение введенного Л.Н. Гумилевым понятия пассионарности представителями Санкт-Петербургской психологической школы, и понятие о личностном адаптационном потенциале, определяющем устойчивость человека к экстремальным факторам, предложенное А.Г. Маклаковым, и понятие о личностном потенциале, разрабатываемое Д.А. Леонтьевым на основе синтеза философских идей М.К. Мамардашвили, П. Тиллиха, Э. Фромма и В. Франкла.

Понятие о личностном адаптационном потенциале идет от концепции адаптации и оперирует традиционными для этой научной парадигмы терминами. А.Г. Маклаков считает способность к адаптации не только индивидуальным, но и личностным свойством человека. Адаптация рассматривается им не только как процесс, но и как свойство живой саморегулирующейся системы, состоящее в способности приспособливаться к изменяющимся внешним условиям. Адаптационные способности человека зависят от психологических особенностей личности. Именно эти особенности определяют возможности адекватного регулирования физиологических состояний.

Чем значительнее адаптационные способности, тем выше вероятность того, что организм человека сохранит нормальную работоспособность и высокую эффективность деятельности при воздействии психогенных факторов внешней среды [110].

Адаптационные способности человека поддаются оценке через оценку уровня развития психологических характеристик, наиболее значимых для регуляции психической деятельности и самого процесса адаптации. Чем выше уровень развития этих характеристик, тем выше вероятность успешной адаптации человека и тем значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым он может приспособиться (Маклаков, 2001). Данные психологические особенности человека составляют его личностный адаптационный потенциал, в который, согласно А.Г. Маклакову, включаются следующие характеристики: нервно-психическая устойчивость, уровень развития которой обеспечивает толерантность к стрессу, самооценка личности, являющаяся ядром саморегуляции и определяющая степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей, ощущение социальной поддержки, обуславливающее чувство собственной значимости для окружающих, уровень конфликтности личности, опыт социального общения. Все перечисленные характеристики он считает значимыми при оценке и прогнозе успешности адаптации к трудным и экстремальным ситуациям, а также при оценке скорости восстановления психического равновесия [110].

Д.А. Леонтьев вводит понятие личностного потенциала как базовой индивидуальной характеристики, стержня личности. Личностный потенциал, согласно Д.А. Леонтьеву, является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости, а главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала является как раз феномен самодетерминации личности. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых им усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни [106].

Одна из специфических форм проявления личностного потенциала – это проблематика преодоления личностью неблагоприятных условий ее развития. Подобные неблагоприятные условия могут быть заданы генетическими особенностями, соматическими заболеваниями, а могут – внешними неблагоприятными условиями. Существуют заведомо неблагоприятные условия для формирования личности, они могут действительно роковым образом влиять на развитие, но их влияние может быть преодолено, опосредовано, прямая связь разорвана за счет введения в эту систему факторов дополнительных измерений, прежде всего самодетерминации посредством личностного потенциала.

Таким образом, проанализировав все вышеизложенные нами подходы можно сказать, что психологическая адаптация – это сложное и неоднозначное понятие, за которым может стоять кратковременный процесс адаптации

в контексте поведенческой реакции или поступка, более длительный процесс, характеризуемый как состояние адаптации, и, наконец, динамическая интегральная характеристика личности, в которой представлена способность к приспособлению к изменяющимся условиям [19].

Нарушение равновесия в системе «человек–среда» вызывает напряжение всех адаптационных механизмов и возникает при наличии, по крайней мере, одного из трех факторов:

- при резком изменении условий среды, в результате которого адаптационные механизмы могут оказаться недостаточными, даже если ранее они обеспечивали эффективную адаптацию;

- при существенном преобразовании потребностей и целей индивидуума (даже в относительно стабильной среде);

- при значительном уменьшении физических или психических ресурсов, что может привести к расхождению между значимыми потребностями субъекта и возможностями их удовлетворения [37].

В нашем случае, то есть когда тяжелая травма или заболевание опорно-двигательного аппарата приводят к нарушению равновесия «человек–среда» при одновременном воздействии всех вышеперечисленных факторов, можно говорить не просто о некотором восстановлении нарушенного равновесия, а о выстраивании взаимоотношений со средой заново. И при этом следует учитывать: как и чрезмерное напряжение адаптационных механизмов, так и нерациональное использование имеющегося потенциала нарушает нормальное функционирование организма, и может в итоге привести к ухудшению физического состояния и психического здоровья.

В соответствии с концепцией Ф.Б. Березина конечная цель психической адаптации – оптимальный уровень приспособления индивида к реальным условиям жизнедеятельности с сохранением здоровья в его субъективной ценности [24]. Одним из критериев прогностической успешности адаптации является соответствие адаптационного потенциала личности требованиям динамично меняющихся условий среды. Адаптацию нельзя считать эффективной, по мнению Ф.Б. Березина, если чрезмерное напряжение адаптационных механизмов приводит к нарушению нормального функционирования организма, нарушению физического (или психического) здоровья. Адаптированность личности среди прочих условий тесно связана с устойчивостью к фрустрирующим ситуациям, со способностью к преодолению стрессогенных воздействий на основе личностных ресурсов и социального опыта, а также способностью интериоризировать опыт других и социальную поддержку. Динамической характеристикой, которая в совокупности с внутренними индивидуально-личностными ресурсами отражает адаптационный потенциал личности, в данном случае является совладающее поведение. Как убеждены М. Перре и В.А. Абабкова, в условиях обычного ежедневного функционирования личность прибегает к самым разнообразным стратегиям и тактикам поведения, целью которого является достижение

баланса между требованиями среды и внутренними потребностями и смыслами самой личности [36]. Это по существу и есть гармоничная адаптация, отражение психологического здоровья личности – соответствие функционирования в социальной среде внутренним потребностям и жизненному замыслу личности; соответствие требований среды ее психологическим возможностям и ресурсам.

При достаточной эффективности адаптационного процесса достигается психический гомеостаз, обеспечивающий ощущение психического комфорта и реализацию целесообразного поведения. Однако этот эффект психической адаптации, по мнению некоторых авторов, недостаточен для суждения о качестве адаптационного процесса. Расширяя адаптационные возможности, стресс, особенно длительно существующий, может привести к постепенному истощению адаптационных и компенсаторных механизмов личности, нарушению психической адаптации. Очевидно, что эффективность психической адаптации нельзя рассматривать независимо от того, какие физиологические сдвиги влечет за собой напряженность ее механизмов. Ф.Б. Березин в данном случае обращает внимание на физиологическую цену успешности. Напряженность адаптационных механизмов в динамично меняющихся условиях имеет двоякое значение. С одной стороны, она представляет собой цену, которую организм платит за эффективное функционирование и поддержание оптимальных форм адаптации. С другой стороны, состояние эмоционального напряжения может повышать риск возникновения патологических сдвигов, клинически выраженных нарушений адаптации и соответственно увеличивать группу риска, для которой рассматриваемое напряжение (в силу генетически или онтогенетически обусловленной предрасположенности) представляет собой *форму донозологических нарушений* [78].

В ситуации неэффективности адаптационных механизмов и недостаточности ресурсов возникает состояние дезадаптации, под которым понимают снижение адаптационных возможностей человека в условиях среды жизнедеятельности или в определенных стрессогенных ситуациях. Дезадаптация наступает также в результате длительно действующих раздражителей, превосходящих пороги приспособительных возможностей (адаптационного ресурса) организма. Ю.А. Александровский (1976, 1993, 2000) вводит понятие «барьер психической адаптации», указывая, что *адаптационный барьер* – это условная граница параметров внешней среды, в том числе и социальной, за которыми адекватная адаптация невозможна. Барьер психической адаптации объединяет все потенциальные возможности осуществления человеком адекватной и целенаправленной психической деятельности. Характеристики адаптационного барьера строго индивидуальны и, по мнению Ю.А. Александровского, зависят как от биологических факторов среды и конституционального типа человека, так и от социальных факторов и индивидуально-психологических особенностей личности, определяющих ее адаптационные возможности. Его уровень постоянно колеблется и в экстремальных условиях приближается к индивидуальной критической

величине, когда человек использует все резервные психические возможности. Прорыв адаптационного барьера может происходить на разных уровнях личностной организации: биологическом (вегето-висцеральном), психологическом (эмоциональном, мотивационном) или социальном. Как известно, в условиях напряженности физиологические показатели приобретают большую зависимость от психологических особенностей личности. К таким личностным образованиям относятся самооценка личности, система ценностей и др.

Обычно период физического и психологического восстановления после травмы затягивается на долгие месяцы и даже годы. При этом неадекватные попытки компенсировать затяжной стресс, сопровождающий тяжелую травму или заболевание опорно-двигательного аппарата, посредством неконструктивных механизмов психологической защиты «могут выражаться в более интенсивном употреблении алкоголя, повышении ежедневных норм курения, избыточном приеме пищи и т.д. Нередко люди пытаются снизить повышенный уровень стресса за счет агрессивных импульсов, “выплескивая” негативные эмоции на других людей» [6]. Данное состояние часто становится «нормой» для тех, кто не смог совладать с создавшейся ситуацией, адекватно воспринять и *пережить* изменения в жизни, неизбежно сопровождающие подобную травму.

Всю нашу жизнь можно представить чередой сменяющих друг друга переживаний. Человеку, утратившему в результате тяжелой травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата огромное количество возможностей, для того, чтобы успешно адаптироваться в новых условиях, необходимо пережить события, обстоятельства и изменения своей жизни, порожденные травмой. Причем сделать это ему следует только самому. Никто за него этого сделать не может, «как не может самый искушенный учитель понять за своего ученика объясняемый материал» [79]. Но, несмотря на то, что совладать с ситуацией человеку придется в итоге самому, все же важно иметь в виду, что процессом переживания травмированного можно в какой-то мере управлять – стимулировать его, организовывать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы этот процесс в идеале вел к росту и совершенствованию личности – или, по крайней мере, не шел патологическим или социально неприемлемым путем (алкоголизм, невротизация, психопатизация, самоубийство, преступление и т.д.) [53]. Для оказания эффективной психологической помощи человеку, получившему тяжелую травму, необходимо в первую очередь разобраться, что же собой представляет процесс переживания.

Проблемы психологии переживания впервые рассматривались в отечественной психологии Л.С. Выготским, С.Л. Рубинштейном, Б.М. Тепловым. С.Л. Рубинштейн считал, что «переживания человека – это субъективная сторона его реальной жизни, субъективный аспект жизненного пути личности» [8]. Л.С. Выготский и Б.М. Теплов понимали переживание как «клеточку сознания... единицу психологии», представляющую собой «единство аффекта и интеллекта» [94].

Особое место в психологической литературе по переживанию занимают работы Ф.В. Бассина [10], с именем которого в советской психологии 70-х годов прошлого столетия ассоциируются проблематика «значащих переживаний» (термин Бассина) и попытка представить их как «преимущественный предмет психологии» [10]. Главное в работах Ф.В. Бассина заключается в наметившемся, хотя явно не сформулированном переводе к «экономической» точке зрения на переживание, т.е. к усмотрению за поверхностью феноменально ощущаемого потока переживания прodelьываемой им работы, производящей реальные и жизненно важные, значимые изменения сознания человека [17].

В своей монографии С.В. Духновский представляет переживание как динамическую смену состояний и настроений. Глубина, острота и динамика переживания определяется как внешними условиями – природными, физическими, социальными, так и психологической устойчивостью личности [31].

С.В. Духновский выделяет ряд функций переживания. К ним относятся:

1. Организационная функция – благодаря переживанию происходит определенным образом организация бытия и «тогда что-то случается», т.е. осуществляется как событие в жизни человека. В процессе переживания посредством состояний происходит организация психических процессов. Психические состояния в процессе переживания обеспечивают фон психических процессов и влияют на их протекание.

2. Интегрирующая функция переживания и состояний способствует устойчивой взаимозависимости психических процессов и психологических свойств, а также формированию единства психического, его целостности. Вследствие этого образуется соответствующая психологическая структура, включающая свойства-состояния-процессы, в едином процессе переживания, необходимом для эффективного функционирования человека.

3. Функция дифференциации переживания и психических состояний. Она определяет величину, частоту, устойчивость, выборочность и другие параметры связей психических состояний с процессами и свойствами в переживании. Благодаря этому появляется возможность дифференциации и самих переживаний.

4. Регуляторная функция переживания. Складывается в процессе развития личности и выражается в расширении круга приемов и способов произвольной регуляции психических состояний и настроений. Посредством этой функции обеспечивается уравновешенность субъекта с социальной и предметной средой.

5. Интегрирующая функция переживания тесным образом связана с регуляторной и формированием, и закреплением психологической структуры личности [57].

Помимо указанных общих функций С.В. Духновский в зависимости от формы переживания и его результативного выражения выделяет ряд специфических функций переживания. Из этих функций особый интерес

представляет функция «второго рождения» человека. Суть ее в том, что человек – это существо, возникающее вторым рождением. И оно уже не случайно: если это происходит, то не случайно, а в той мере, в какой трансцендируются или преодолеваются при этом эмпирические обстоятельства. «Человек как личность, как Человек рождается в переживании» [83].

Л.В. Куликов считает, что переживание, и особенно его эффективность и качество в плане воздействия и влияния на личность, будет определяться психологической устойчивостью личности. Переживание внутриличностных и межличностных конфликтов, кризисов и различных жизненных драм, с одной стороны, будет зависеть от психологической устойчивости личности, а с другой – будет развивать, формировать ее, обеспечивая человеку внутреннюю гармонию, ровное настроение [121].

В психологической устойчивости как качестве личности, по мнению Л.В. Куликова, объединены целый комплекс способностей, широкий круг разноуровневых явлений. Автор выделяет три аспекта психологической устойчивости:

- стойкость, стабильность – это способность противостоять трудностям, сохранять веру в критических ситуациях, а также постоянный, достаточно высокий уровень настроения;

- уравновешенность – соразмерность силы реагирования, активности поведения силе раздражителя, значению события (величине положительных или отрицательных последствий, к которым оно может привести);

- сопротивляемость (резистентность) – способность к противостоянию тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора [132].

Таким образом, психологическая устойчивость – это «качество личности, отдельными аспектами которого являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость. Оно позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях» [122]. При этом успешность противостояния трудностям, а также сохранение здоровья и психологического благополучия будут определяться переживанием этих событий (ситуаций) человеком.

Многими исследователями подчеркивается связь между переживанием и психологической устойчивостью. Как утверждает Л.В. Куликов, с одной стороны, психологическая устойчивость устанавливает особенности переживания человеком различных жизненных – экзистенциальных ситуаций (которые могут быть разных модальностей – от негативных, экстремальных, до положительных), а с другой – переживание определяет и формирует психологическую устойчивость личности, поэтому факторы психологической устойчивости личности, выделенные Л.В. Куликовым, значимы и в отношении переживания [9, с. 72].

Наиболее существенными факторами, оказывающими влияние на процесс переживания, выступают личностные факторы:

- оптимистическое, активное отношение к жизненной ситуации в целом;

- философское (ироничное) отношение к трудным ситуациям;
- уверенность, независимость в отношениях с другими людьми;
- терпимость к другим;
- чувство общности – социальной принадлежности;
- согласованность Я-воспринимаемого и Я-желаемого (Я-реального и Я-идеального);
- вера (в разных ее формах – вера в достижимость поставленных целей, религиозная вера, вера в общие цели);
- экзистенциальная определенность – понимание, ощущение смысла жизни, осмысленность деятельности и поведения;
- установка на то, что ты можешь распоряжаться собственной жизнью;
- доминирование стеничных позитивных эмоций;
- понимание жизненной ситуации и возможность ее прогнозировать;
- рациональные суждения в интерпретации жизненной ситуации (отсутствие иррациональных суждений);
- структурированный опыт преодоления трудных ситуаций;
- использование эффективных способов преодоления трудностей [9, с. 72].

Помимо этого, на процесс переживания оказывают влияние также факторы социальной среды:

- факторы, поддерживающие самооценку;
- условия, способствующие самореализации;
- условия, способствующие адаптации;
- психологическая поддержка социального окружения [9, с. 73].

Значимость этой группы факторов в процессе переживания человека после травмы определяется спецификой тяжелой травмы опорно-двигательного аппарата, которая заключается в том, что человек становится очень зависимым (зачастую полностью) от собственного окружения. И хотя некоторыми исследователями подчеркивается всего лишь вспомогательная, поддерживающая роль социальных факторов для процесса переживания, тем не менее, учитывая специфику ситуации, можно предположить, что они оказывают гораздо большее влияние на процессы успешного переживания. Уже только потому, что травмированному приходится заново выстраивать отношения со своей социальной средой. И окружение может при этом оказывать как очень сильное положительное, так и отрицательное влияние.

Как личностные, так и социальные факторы являются внутренними ресурсами, обеспечивающими эффективность переживания. При этом плюсами переживания будет выступать преодоление, с одной стороны, и псевдопреодоление – с другой [13, с. 87].

Переживания могут быть как позитивными, так и негативными. Позитивное переживание понимается как средство, повышающее адаптивные возможности субъекта; как реалистическое, гибкое, большей частью осознаваемое, активное, включающее в себя произвольный выбор. Такое переживание

ведет к развитию, самоактуализации, становлению личности и ее бытия. Оно предполагает использование внутренних личностных ресурсов человека и связано с психологической устойчивостью личности. Данное переживание приводит к внутренней гармонии, высокой работоспособности, полноценному психическому здоровью.

Негативное переживание выступает как ригидное, автоматическое, вынужденное, произвольное, действующее не реалистически, без учета целостной ситуации и долговременной перспективы. В этом случае происходит дезинтеграция личности – «потеря организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей» [13, с. 87].

Во многих описаниях процессов переживания их главной целью считается достижение непротиворечивости и целостности внутреннего мира [7, с. 20]. В изучении проблем психологической адаптации человека с тяжелой травмой или заболеванием опорно-двигательного аппарата особый интерес представляет, по нашему мнению, подход Ф.Е. Василюка, поскольку в качестве объекта своего исследования он избрал процессы, с помощью которых человек преодолевает жизненные критические ситуации. Основной целью его исследований являлось установление закономерностей, которым подчиняются процессы переживания подобных ситуаций [14, с. 20].

Термин «переживание» используется Ф.Е. Василюком не в привычном для научной психологии смысле, как непосредственная, чаще всего эмоциональная, форма данности субъекту содержания его сознания, а для обозначения особой внутренней деятельности, внутренней работы, с помощью которой человеку удастся перенести те или иные (обычно тяжелые) жизненные события и положения, восстановить утраченное душевное равновесие, словом, справиться с критической ситуацией [7, с. 18].

Ф.Е. Василюк представляет переживание в качестве механизма функционирования ценностно-смысловой сферы, которое выступает как деятельность, направленная на образование личностных смыслов. За счет переживания происходят перестройка психологического мира человека, установление соответствия между сознанием и бытием, повышение осмысленности деятельности [11, с. 68].

В процессе переживания человеком после травмы новых условий жизнедеятельности можно наблюдать применение большого количества средств и стратегий, постепенно сменяющих друг друга. Несмотря на большие вариации в этой смене, многими исследователями были выявлены особые закономерности. Например, М. Махони постулирует, что люди могут лучше адаптироваться к жизни, если они систематически используют последовательность процедур для нахождения решения, примерно так, как это делает ученый или инженер. Этими процедурами являются:

- 1) спецификация проблем,
- 2) сбор информации,

- 3) идентификация причин или ситуативных паттернов,
- 4) анализ вариантов выбора,
- 5) сужение числа этих вариантов и их апробирование,
- 6) сравнение результатов,
- 7) расширение и пересмотр вариантов на основе полученных результатов [171].

Д. Гамбург и Дж. Адаме, анализируя совладание с соматическим заболеванием, выявили следующую закономерность смены фаз переживания: «Сначала это попытки снизить значение события. Во время этой острой фазы наблюдаются тенденции к отрицанию природы заболевания, его серьезности и вероятных последствий» [7, с. 29]. И в случае тяжелой травмы на начальном этапе указанная позиция может рассматриваться как естественная, так как травмированный не имел ранее подобного опыта. Для того чтобы предохранить психику от травмирующих переживаний, на данном этапе во всю мощь включаются механизмы психологической защиты. И при этом человек искренне верит, что он встанет и пойдет, то есть вернется к своему обычному образу жизни, буквально через несколько дней или максимум через пару недель.

Постепенно на смену фазе «защитного избегания» рано или поздно приходит другая, когда люди после травмы не отворачиваются от действительных условий заболевания, ищут информацию о факторах, способствующих излечению, принимают вероятность долговременных ограничений. Этот переход от отрицания к признанию обычно совершается не одновременно, а за счет целого ряда приближений, в результате которых больной приходит к полному пониманию своей ситуации. Но отрицание может быть и второй фазой процесса, означая патологическое развитие переживания [7, с. 29]. Задача психолога на данном этапе – оптимизировать процесс осознания и полного понимания сложившейся ситуации человеком после травмы.

Таким образом, для того, чтобы успешно адаптироваться в новых условиях, возникающих в результате тяжелых травматических событий, человеку необходимо *пережить* эти события, обстоятельства и изменения своей жизни. Эффективность переживания обеспечивается внутренними ресурсами, которые содержатся как в личностных, так и в социальных факторах. В работах известных исследователей (Ф.В. Бассин, Ф.Е. Василюк) понятие «переживание» используется для обозначения особой внутренней деятельности, внутренней работы, с помощью которой человеку удастся перенести те или иные (обычно тяжелые) жизненные события.

В зарубежной психологии проблема переживания активно изучается в рамках исследования процессов психологической защиты, компенсации, совладающего поведения. Изучение поведения человека в стрессовых ситуациях привело к выявлению механизмов совладания, или копинг-механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию.

Проблема совладания («копинга») личности с трудными жизненными ситуациями стала активно разрабатываться, прежде всего, в зарубежной психологии во второй половине XX века. Понятие «coping» происходит от английского «соре» (преодолевать, совладать). В российской психологической литературе его переводят как адаптивное «совладающее поведение» или «психологическое преодоление». Можно отметить, что согласно словарю Владимира Даля, слово «совладание» происходит от старорусского «лад» (ладить) и означает справляться, привести в порядок, подчинить себе. Образно говоря, «совладать с ситуацией» – значит подчинить себе обстоятельства, сладить с ними [34]. В настоящее время понятие «совладающее поведение» (coping behavior) является одним из центральных понятий в сфере психологии стресса и адаптации. Главной особенностью совладающего поведения является то, что оно позволяет субъекту в трудной жизненной ситуации обеспечивать как поддержание физического и психологического здоровья и благополучия, так и способствовать их разрушению.

Многими исследователями под механизмами совладания понимаются «как поведенческие усилия, так и внутриспсихические усилия по разрешению внешних и внутренних требований, а также возникающих между ними конфликтов (т.е. попытки их разрешения, редукции или усиления по созданию терпимого отношения к этим конфликтам), которые требуют напряжения сил или даже превышают эти силы» [3, с. 7]. Другие авторы подчеркивают, что «не все, что в самом широком смысле служит решению проблемы или адаптации, можно назвать совладанием; о нем можно говорить только тогда, когда:

- во-первых, умения и навыки, включая таковые и по ориентации, подвергаются серьезному испытанию;
- во-вторых, когда нет готовых решений или их невозможно использовать;
- в-третьих, когда ситуации или проблемы однозначно не заструктурированы и (или) трудно определить уместность принимаемых решений, и, наконец, когда невозможно предсказать последствия действий» [37].

С.К. Нартова-Бочавер выделила следующие характеристики механизмов совладания:

- 1) ориентированность или локус копинга (на проблему или на себя);
- 2) область психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства);
- 3) эффективность (приносит желаемый результат по разрешению затруднений или нет);
- 4) временную протяженность полученного эффекта (разрешается ли ситуация радикально или требует возврата к ней);
- 5) ситуации, провоцирующие копинг-поведение (кризисные или повседневные) [120].

С самого начала применения понятия «копинг» многие авторы указывают на тесную взаимосвязь содержания данного понятия с понятием «механизмы психологической защиты». Напомним, что термин «защита» впервые появился в работах З. Фрейда для обозначения «всех приемов, которые Я использует в конфликте и которые могут привести к неврозу». По первоначальным представлениям психологические защиты являются врожденными и выступают как средство разрешения конфликта между сознанием и бессознательным. Цель защиты заключается, по словам З. Фрейда, в ослаблении интрапсихического конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречием между инстинктивными импульсами бессознательного и интериоризированными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия [89]. Неспособность личности разрешить «внутренний конфликт» вызывает рост внутреннего напряжения. В такие моменты активизируются специальные психологические механизмы защиты, которые ограждают сознание индивидуума от неприятных, травмирующих переживаний. Впоследствии защитные механизмы стали рассматриваться как функции «Я» – при угрозе целостности личности именно защитные механизмы отвечают за ее интеграцию и приспособление к реальным обстоятельствам. По словам А. Фрейд, в отдельные периоды жизни и в соответствии со своей собственной конкретной структурой индивидуальное Я выбирает то один, то другой способ защиты и может использовать его как в своем конфликте с инстинктами, так и в защите от высвобождения аффекта [67]. А. Фрейд расширила представления о защите, более того, она сделала попытку обобщить и систематизировать знания о механизмах психологической защиты. Она указывала, что защитные механизмы предотвращают дезорганизацию и распад поведения, поддерживают психический гомеостаз личности. По ее мнению, набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптированности личности. Среди отечественных исследователей наибольший вклад в разработку проблемы психологической защиты внес Ф.В. Бассин. Он подчеркивал, что главное в защите сознания от дезорганизующих его влияний психической травмы – это понижение субъективной значимости травмирующего фактора. Как уверен автор, основным в психологической защите является перестройка системы установок, направленная на устранение чрезмерного эмоционального напряжения и предотвращающая дезорганизацию поведения [13; 39]. В современном представлении защитные механизмы выступают как продукты развития и научения, действующие в подсознании, они запускаются в ситуации конфликта, фрустрации, стресса [39]. Единой классификации механизмов психологической защиты не существует, хотя имеется множество попыток их группировки по различным основаниям.

До сих пор не утихают споры по поводу содержания понятий «копинг» и «механизмы психологической защиты» и критериев различения в их понимании. Одни авторы считают психологическую защиту своеобразным

«интрапсихическим копингом», или «механизмом совладания с внутренней тревогой»; другие авторы относят копинг к внешним, поведенческим проявлениям механизмов психологической защиты [2; 47; 70; 75; 81; 82].

Первоначально термин «совладание со стрессом», или «копинг», использовался для описания некоторых механизмов психологической защиты. Отличительными особенностями данного подхода являлись рассмотрение совладания с позиций жизненной истории и развития личности и соотнесение его со способом, которым личность управляет своими эмоциональными состояниями при возникновении психического дискомфорта. Именно бессознательные выученные механизмы защиты отвечают за регуляцию эмоционального состояния и направлены на сохранение психического гомеостаза и целостности личности от повреждающего влияния внешних воздействий. У многих психоаналитически ориентированных исследователей понимание защиты приближается к восприятию преодоления как стиля защиты. G. Vaillant относит «зрелые» механизмы защиты, такие как альтруизм, супрессия, антиципация и юмор, к зрелому адаптивному стилю, проявляющемуся в удовлетворительном разрешении конфликтов. Автор указывает на то, что с годами зрелые механизмы защиты применяются все чаще, тем самым подтверждая произвольный характер и сознательный выбор стратегий реагирования на стресс [226].

Со временем вследствие близости понятий копинга и механизмов психологической защиты возникла необходимость их разграничения. Эта потребность возникла вследствие того, что в условиях стресса данные механизмы (психологические защиты и копинг-механизмы) при выполнении определенной роли в одной и той же ситуации могут приводить к диаметрально противоположным результатам в процессе психологической адаптации человека. Следует учитывать, что механизмы психологической защиты могут играть сразу две различные по направленности роли. С одной стороны, механизмы психологической защиты являются адаптивными и предохраняют сознание человека от болезненных чувств и воспоминаний, но в то же время защиты создают определенные препятствия, *сопротивление* переработке психотравмирующего содержания переживаний, что может негативным образом сказаться на процессе адаптации. К тому же и процессы совладания (копинг-механизмы) могут являться частью эмоциональной реакции, от которой зависит сохранение эмоционального равновесия. Но существенное различие здесь заключается в том, что они направлены на уменьшение, устранение или удаление воздействия стрессора только на начальном этапе. На этом этапе осуществляется вторичная оценка последнего и результатом вторичной оценки становится один из трех возможных типов стратегии совладания:

– непосредственные активные поступки индивида с целью уменьшения или устранения опасности (нападение или бегство, восторг или любовное наслаждение);

– косвенная или мыслительная форма без прямого воздействия, невозможного из-за внутреннего или внешнего торможения, например вытеснение («это меня не касается»), переоценка («это не так уж и опасно»), подавление, переключение на другую форму активности, изменение направления эмоции с целью ее нейтрализации и т.д.;

– совладание без эмоций, когда угроза личности не оценивается как реальная (соприкосновение со средствами транспорта, с бытовой техникой, повседневными опасностями, которых мы успешно избегаем) [28].

Критерии различения понятий копинг-механизмов и механизмов психологической защиты были предложены N. Наан (1974). По убеждению исследователя, копинг представляет собой динамический «параметр», осуществляющийся индивидом сознательно и направленный на активное изменение ситуации. В отличие от копинга, механизмы психологической защиты являются статичным «параметром», реализующим пассивные механизмы, зависящие от интрапсихической деятельности и направленные на смягчение психического дискомфорта. Психологическая защита допускает также скрытые влечения и способствует процессу ожидания, при котором тревога может быть преодолена и без обязательного решения проблемы. N. Наан характеризует процессы совладания как целенаправленные, гибкие и адекватные реальности адаптивные действия, а защитные процессы она понимает как навязанные, ригидные и искажающие реальность [71]. Данное мнение согласуется с точкой зрения Р. Лазаруса и С. Фолькман (1966, 1984), которые рассматривают психологическую защиту как пассивную форму копинг-поведения, а защитные механизмы как временные интрапсихические способы преодоления стресса, предназначенные для снижения эмоционального напряжения до того, как ситуация изменится.

Известны попытки совместить сосуществование понятий «копинг» и «защита» по разным признакам (критериям): уровню осознания, уровню произвольности, времени появления в онтогенезе, характеру и направлению действия [75; 76]. Правда, некоторые исследователи, такие как В.А. Ташлыков (1984), В.С. Роттенберг (1984), Ф.Е. Василюк (1984), И.Д. Стойков (1986) и др., считают психологическую защиту однозначно непродуктивным, вредоносным средством решения внутренне-внешнего конфликта. Среди ученых этого направления популярна идея о том, что защитные механизмы ограничивают оптимальное развитие личности, ее так называемую «собственную активность», «активный поиск», «выход на новый уровень регуляции и взаимодействия с миром» [39]. Как утверждает В.А. Ташлыков (1990), с помощью механизмов психологической защиты «Я» стремится удерживать систему отношений в устойчивом положении. Посредством же активных копинг-механизмов «Я» позволяет вывести систему отношений из состояния жестко фиксированного равновесия с тем, чтобы перевести ее на новый уровень функционирования, расширяющий возможности совладания с трудностями [47].

Таким образом, механизмы психологической защиты обеспечивают регулятивную систему стабилизации личности, направленную прежде всего на уменьшение тревоги, неизбежно возникающей при осознании конфликта или препятствии к самореализации. В широком психологическом контексте психологическая защита включается при возникновении негативных, психотравмирующих переживаний и во многом определяет поведение личности, устраняя психический дискомфорт и тревожное напряжение. По своим проявлениям она является формой бессознательной психической активности, формирующейся в онтогенезе на основе взаимодействия типологических свойств с индивидуальным, конкретно-историческим опытом развития личности в определенной социальной среде и культуре [31; 39]. С помощью механизмов психологической защиты «Я» пациента стремится удерживать систему отношений в устойчивом положении. Происходит ослабление эмоционального конфликта и стабилизация позитивной Я-концепции (Соколова Е.Т., 1989) [45].

В свою очередь, Ф.Б. Березин указывал, что в ситуациях неопределенности интенсифицируется поиск наиболее адекватных форм поведения, т.е. усиливается поисковая активность. В результате включения психологических защит эффективность поисковой активности (т.е. адаптивность поведения) будет зависеть от характера и выраженности защит. Если психологические защиты, обеспечивающие реориентацию личности по отношению к среде, способствуют адекватной ориентации поиска, то возрастает роль поисковой активности. Если же внутриспсихическая реорганизация оказывается неадекватной, она может способствовать нарушению психической адаптации. Характер поисковой активности, как убежден Ф.Б. Березин, зависит от преобладающего механизма интрапсихической адаптации [14]. Совладающее со стрессом поведение он относит к аллопсихической адаптации. В зарубежных источниках также рассматривается соотношение между психологической защитой и совладающим поведением в терминах «аллопсихической» (alloplastic) и «интрапсихической» (autoplastic) адаптации [80].

В целом в отечественной литературе механизмы психологической защиты и механизмы совладания (копинг-поведение) рассматриваются как важнейшие формы адаптационных процессов индивида [2; 38; 41; 47]. По мнению Б.Д. Карвасарского (1990), процессы совладания направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, в то время как процессы компенсации и особенно защиты направлены на смягчение психического дискомфорта [38]. Е.И. Чехлатый (1994) считает, что отличие механизмов совладания от механизмов психологической защиты в том, что первые используются индивидом сознательно, а вторые – неосознаваемы и пассивны [52]. Сегодня при постановке психотерапевтических задач принято объединять защитные механизмы и копинг-механизмы в целостную систему адаптивных реакций личности [38].

Л.И. Вассерман и соавторы [14] рассматривают механизмы совладания (копинг-поведение) и механизмы психологической защиты как способы

адаптации к стрессовой ситуации, где копинг-поведение определяется как стратегия действия личности, направленная на устранение или переоценку ситуации психологической угрозы. Механизмы психологической защиты направлены на ослабление психического дискомфорта. Для разграничения механизмов психологической защиты (МПЗ) и механизмов совладания была предложена следующая схема анализа:

1) МПЗ не приспособлены к требованиям ситуации, а техники эмоционального самоконтроля (копинг-поведение) являются пластичными и приспособлены к ситуации;

2) МПЗ направлены на возможно более быстрое уменьшение возникшего эмоционального напряжения, используя же техники самоконтроля, человек, напротив, часто сам причиняет себе мучения (антигедонистический характер техник самоконтроля);

3) МПЗ создают возможность только разового снижения напряжения (принцип действия – «здесь и сейчас»), тогда как механизмы совладания рассчитаны на перспективу;

4) МПЗ приводят к искажению восприятия действительности и самого себя, механизмы самоконтроля связаны с реалистическим восприятием, а также со способностью к объективному отношению к самому себе [14].

В отличие от копинг-стратегий защитные механизмы характеризуют неосознаваемый уровень реагирования.

Таким образом, в результате сравнительного анализа нами были выявлены следующие отличительные особенности механизмов психологической защиты и механизмов совладания (таблица 1).

Таблица 1 – Отличительные особенности МПЗ и копинг-механизмов

Механизмы психологической защиты (МПЗ)	Механизмы совладания (копинг-механизмы)
Направлены на смягчение психического дискомфорта, без изменения ситуации	Направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей
Создают возможность только разового снижения напряжения	Рассчитаны на перспективу
Неосознаваемы и пассивны	Используются личностью сознательно
Направлены на возможно максимально быстрое уменьшение возникшего эмоционального напряжения	Задействовав механизмы совладания, человек, напротив, часто сам причиняет себе мучения (антигедонистический характер техник самоконтроля)
Ограничивают оптимальное развитие личности, ее так называемую собственную активность	Обеспечивают выход на новый уровень регуляции и взаимодействия с миром
Приводят к искажению восприятия действительности и самого себя	Связаны с реалистическим восприятием, а также со способностью к объективному отношению к самому себе

Термин «coping» начал активно использоваться в американской психологии еще в начале 1960-х годов для изучения поведения личности в стрессовых ситуациях. Эти исследования, в свою очередь, стали частью массивного когнитивного движения, которое начало формироваться в 60-е годы прошлого века работами I. Jams (1958), M. Arnold (1960), D. Mechanic (1962), L. Murphy (1962), J. Rotter (1966), R. Lazarus (1966).

В настоящее время выделяют несколько подходов к толкованию понятия «coping». Первый, наиболее ранний подход, развиваемый прежде всего в трудах представителя психоаналитического направления N. Haan (1965, 1974), трактует его в терминах динамики «Эго» как один из способов психологической защиты, применяемой для ослабления психического напряжения. Второй подход определяет coping в терминах черт личности (диспозиционные концепции копинга) – как относительно постоянную предрасположенность индивидуума, устойчивый стиль реагирования на стрессовые события тем или иным образом [70; 71]. Приверженцы данного подхода утверждают, что выбор определенных копинг-стратегий на протяжении всей жизни является достаточно стабильной характеристикой, мало зависящей от типа стрессора. Однако поскольку стабильность рассматриваемых способов очень редко подтверждается эмпирическими данными, это понимание также не обрело большой поддержки среди исследователей. И, наконец, согласно третьему подходу, разработанному R. Lazarus и S. Folkman (1984, 1987), coping понимается как динамический процесс и трактуется как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса (транзакционный подход, или ситуационный) [76; 77].

Концепция «копинга», детально разработанная Р. Лазарусом и С. Фолькман в рамках транзактной модели стресса, утверждает, что стресс и переживаемые эмоции являются результатом взаимодействия средовых процессов и человека. Относительный смысл эмоции (угроза, потеря, брошенный вызов, выгода) зависит как от контекста, так и от оценки ситуации человеком и взаимодействия этих двух факторов, так называемого «потока действий и реакций» [61, с. 10].

Индивидуальная когнитивная оценка определяет количество стресса, генерированного событием или ситуацией. Первый шаг в процессе когнитивной оценки представлен «поляризующим фильтром», который может усилить или ослабить значимость события. Одни и те же события жизни могут иметь различную стрессовую нагрузку в зависимости от их субъективной оценки [89].

Идея о том, что человек *конструирует* результат формирования эмоциональной и поведенческой реакции, имеет давние традиции в западной научной мысли. Еще около двух тысяч лет назад древнеримский философ Эпиктет заявил, что «люди обеспокоены не вещами, а представлениями, которые они получают от вещей». Пожалуй, единственное, что являлось

новым, это упорная борьба бихевиористской психологии за прошлые приблизительно 75 лет за то, чтобы продемонстрировать, что изучение внутренних психических событий не является необходимым или даже понимается как не научное (Боллс, 1974).

Понятие «оценка» в области изучения психологического стресса стало использоваться многими авторами уже достаточно давно (Janis, 1951; Wallace, 1956; Fritz & Mathewson, 1957; Barber & Coules, 1959; Withey, 1962; Shannon & Isbell, 1963), хотя в основном данное понятие применялось бессистемно, формально или косвенно. Например, как было заявлено непосредственно в работе Гринкер и Шпигеля (1945), которые писали, что «*оценка* ситуации требует умственной деятельности, вовлекая суждение, распознавание и выбор деятельности, базируемой в значительной степени на прошлом опыте» [217].

Первой, кто сделал попытку систематической обработки понятия «оценка» в академической психологии, была М.В. Arnold (1960, 1970). Она писала об оценке как о когнитивной детерминанте эмоции, охарактеризовав ее как быстрый, интуитивно понятный процесс, который происходит автоматически, в отличие от медленного, более абстрактного рефлексивного мышления. По ее мнению, «она [оценка] происходит безотлагательно и непреднамеренно. Если мы видим, что кто-то пытается уколоть нас пальцем в глаз, мы избегаем угрозы немедленно, даже при том, что мы можем быть уверены, что этот человек не имеет намерения повредить нам или даже дотронуться до нас. Прежде, чем мы можем сделать такой мгновенный ответ, мы, должно быть, оцениваем, так или иначе то, что острый палец может повредить наш глаз. Так как данное движение является немедленным, невольным, или даже идет вразрез с нашим знанием, эта оценка возможного вреда должна быть также немедленной» (1960). И хотя в данном случае можно согласиться, что оценка определяет эмоцию, эмоциональная реакция может быть немедленной, особенно в ответ на сильные слуховые или зрительные раздражители, или даже в ответ на более тонкие или абстрактные сигналы, такие как выражение лица, в дальнейших исследованиях акцент ставился на более сложной, связанной со значением когнитивной деятельности. Оценки идут дальше непосредственных и непреднамеренных познавательно-эмоциональных ответов. Пожарная тревога, например, является громким слуховым стимулом, который вызывает автоматическое и мгновенное пробуждение (страх). Однако, услышав громкую пожарную сигнализацию в здании, если мы не запаникуем, мы, вероятно, в дальнейшем посмотрим, насколько реальна воспринимаемая опасность на самом деле, если есть время, мы локализуем опасность, оценим ее возможности и, прежде всего, подумаем, как мы могли бы справиться с ней. Новые вводные данные и обращение мысли к исходной оценке угрозы, подтверждающие ее, увеличивают ее либо снижают, в зависимости от дальнейшей оценки того, что происходит и что мы можем сделать. Короче говоря, начальный момент

страха, испытанного от звука тревоги, начинает целую цепь познавательных процессов, часть которых простирается в течение длинного промежутка времени и включает сложные мысли, действия и реакции, которые делают возможным точно настроенные и последовательные адаптационные реакции. Непосредственная, интуитивная оценка, такая, о которой говорит Arnold, не исключает высокого уровня когнитивной деятельности с самого начала [217].

В психологии также существуют давние традиции, подчеркивающие важность субъективного смысла в любой ситуации. Мюррей (1938), например, различал свойства объектов окружающей среды, раскрытые через объективное исследование (alpha-press), и значение этих объектов как воспринимаемые и интерпретируемые индивидуально (beta-press). Левин (1936) также указывал на то, что «даже если, с точки зрения физика, среда идентична или почти идентична, как для ребенка, так и для взрослого, психологическая ситуация может коренным образом отличаться ... ситуация должна быть представлена в виде, в котором она “реальна” для человека в проблемной ситуации, то есть, как она влияет на него». Много других психологических теоретиков и исследователей могут быть добавлены к списку тех, кто принимает подобную позицию (например, Rotter, 1954, 1975; Murphy, 1966; Bowers, 1973; Mischel, 1973; Endler & Magnusson, 1976; Magnusson & Endler, 1977; Sarason, 1977; Pervin & Lewis, 1978). Все эти авторы убеждены, что любые возникающие жизненные ситуации должны быть рассмотрены с точки зрения их значения для данного конкретного человека. Указанная тема встречается и в социологии, особенно среди символических интеракционистов (Jessor, 1979). Ekehammar (1974) суммирует значения этих положений следующим образом: ... личность есть функция ситуации, но также и, что еще более важно, ... ситуация – это функция личности через (а) когнитивное конструирование личностью ситуаций и (b) активный выбор и модификацию ситуаций [217].

После завершения процесса когнитивной оценки ситуации индивид приступает к разработке механизмов преодоления стресса, то есть, собственно, к копингу. В случае неуспешного копинга стрессор сохраняется и возникает необходимость дальнейших попыток совладания. Структуру копинг-процесса можно представить следующим образом: восприятие стресса – когнитивная оценка – возникновение эмоций – выработка стратегий преодоления – оценка результата действий (рис. 1) [79].



Рисунок 1 – Структура копинг-процесса

Таким образом, после выхода книги R. Lazarus «Psychological stress and the coping process» стала происходить постепенная смена модели стресса, разработанная Г. Селье. Следует отметить, что в то время, когда Р. Лазарус представлял самую раннюю версию своей теории психологического стресса, основное направление в психологии было еще очень далеко от «когнитивной революции» (Dember, 1974). Доминирующим мировоззрением, в науке вообще и в психологии в частности, был позитивизм, который относился к посредническим процессам несколько подозрительно. Следовательно, Р. Лазарусу было необходимо тогда подробно останавливаться на том, почему концепция оценки имеет важное значение для теории психологического стресса и почему теперь в качестве центрального звена стресса должен рассматриваться копинг, играющий роль стабилизирующего фактора, который может помочь личности поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса.

Ограничиваясь психологическим аспектом, Р. Лазарус стал трактовать стресс как реакцию взаимодействия между личностью и окружающим миром, опосредованно оцененную индивидом (Folkman S., Lazarus R., 1984). По его мнению, это состояние в большей степени является продуктом когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных

возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегии поведения в экстремальных условиях, их адекватному выбору.

Р. Лазарус акцентировал внимание на том факте, что хотя повышенные требования окружающей среды и возникающее при этом напряжение продуцируют стресс у существенного числа людей, индивидуальные и групповые различия в степени и виде реакции всегда очевидны. Люди и группы отличаются по своей чувствительности и уязвимости к определенным типам событий, так же как в их интерпретациях и реакциях. При сопоставимых условиях, например, один человек отвечает гневом (раздражением), другой депрессией, еще один тревожностью или комплексом вины; а еще есть другие, которые чувствуют, что им не просто угрожают, а бросают при этом вызов. Кроме того, один человек использует отрицание, чтобы справиться с неизлечимой болезнью, в то время как другой с тревогой размышляет о проблеме или находится в состоянии депрессии. Один человек справляется с оскорблением, игнорируя его, а другой накапливает в себе зло и планирует месть. Даже в самых разрушительных из обстоятельств, таких как нацистские концентрационные лагеря, люди отличались относительно того, как они воспринимали угрозу, насколько они были дезорганизованы и обеспокоены. Их образцы копинга также не были подобными (Benner, Roskies, & Lazarus, 1980). Таким образом автор пришел к выводу, что для того, чтобы понять отличия в способах реагирования среди различных людей и групп при сопоставимых условиях, необходимо, в первую очередь принять во внимание когнитивные процессы, которые вмешиваются и становятся посредниками между столкновением с трудностями и реакцией, а также следует вести учет тех факторов, которые затрагивают природу этого посредничества. Как подчеркивает Р. Лазарус, без подробного анализа этих процессов невозможно понять изменения человека в сопоставимых внешних условиях [217].

В дальнейшем в своей работе Р. Лазарус и его сотрудники стали обращать в первую очередь особое внимание на два когнитивных процесса – оценку и преодоление (купирование) стресса, являющихся, по их мнению, наиболее важными компонентами при взаимодействии человека с окружающей средой. Слово «оценка» в рассматриваемом контексте означает установление ценности или оценивание качества чего-либо, а «преодоление» («coping») – приложение поведенческих и когнитивных усилий для удовлетворения внешних и внутренних требований. Копинг вступает в действие, когда сложность задач превышает энергетическую мощность привычных реакций и требуются новые затраты, а рутинного приспособления недостаточно.

В исследованиях при сравнении двух крайних групп испытуемых (устойчивых и неустойчивых к стрессу) обнаружены существенные различия между группами в отношении личностных особенностей. Так, неустойчивые к стрессу проявили интенсивное чувство неполноценности, отсутствие веры в свои силы, боязливость, значительную импульсивность в действиях. Напротив, лица, устойчивые к стрессу, были менее

импульсивны и менее боязливы, им была свойственна большая устойчивость в преодолении препятствий, активность, энергичность, жизнерадостность [61].

Особое значение Р. Лазарус придает когнитивной оценке стресса, утверждая, что стресс – это не просто встреча с объективным стимулом, потому что в данном случае решающее значение приобретает его оценка индивидом. При этом, по его мнению, «когнитивная оценка может скорее всего пониматься как процесс категоризации столкновений с трудностями и его различных аспектов, относительно их значения для благополучия субъекта. Это не обработка информации, по существу, в смысле, используемом Mandler (1975), Erdelyi (1974) и другими, хотя она принимает участие в такой переработке. Скорее, это в большей степени оценочный, сосредоточенный на смысле или значении процесс, который происходит непрерывно во время бодрствования» [62].

Р. Лазарус выделил три вида первичной оценки:

- 1) не имеет значения,
- 2) благоприятно-положительная,
- 3) стрессовая.

Когда столкновение с окружающей средой не несет последствий для благополучия человека, оценка располагается в пределах категории «не имеет значения». У человека нет никаких инвестиций в возможные результаты, что является другим способом сказать, что в данной ситуации нет посягательств на какую-либо ценность, потребность или ориентацию; ничто не должно быть утрачено или получено в транзакции. Хотя оценка «не имеет значения» непосредственно не представляет большого интереса для адаптации, в данном случае вызывает интерес когнитивный процесс, через который оцениваются события.

«Благоприятно-положительные» оценки производятся в том случае, если результат столкновения со средой рассматривается как положительный, то есть если это сохраняет или увеличивает благополучие или дает надежду благоприятного исхода. Данные оценки характеризуются приятными эмоциями, такими как радость, любовь, счастье, взволнованность или миролюбие. Однако, как отмечает Р. Лазарус, полностью благоприятно-положительные оценки, которые не имеют какой-то степени предчувствия, тем не менее встречаются достаточно редко. Для некоторых людей всегда есть перспектива того, что желательное состояние будет испорчено, и для тех, кто верит, что человек должен в конечном итоге платить за то, что чувствует себя хорошо, тем, что потом ему будет плохо, *благоприятные* оценки могут генерировать чувства вины или тревоги. Эти примеры могут проиллюстрировать идею о том, что оценки могут быть сложны и разнородны, в зависимости от личностных факторов и ситуативного контекста [62].

«Стрессовые» оценки включают: повреждение/утрату, угрозу и вызов. К категории *повреждение/утрата* относятся: тяжелая травма

или заболевание, нанесение ущерба самоуважению или уважению со стороны окружающих, или потеря любимого или значимого человека. Наиболее разрушительными событиями в жизни являются те, в которых утрачиваются центральные и смысложизненные установки и ориентации.

Угроза касается вреда или потерь, которых еще не было, но которые по различным причинам ожидаются. Первичное адаптационное значение *угрозы*, в отличие от *повреждения/утраты*, то, что она разрешает упреждающий копинг. В той степени, в какой люди могут предвидеть будущее, они могут планировать его и работать с некоторыми трудностями заранее, упреждая возможные потери.

Третий вид оценки стресса – *вызов*, имеет много общего с угрозой, в частности в том, что он также призывает к мобилизации копинговых усилий. Основным отличием является то, что оценка *вызова* сосредотачивается на потенциальной прибыли или потенциальном росте, которые могут быть получены в данном столкновении со средой, и они характеризуются приятными эмоциями, такими как стремление, волнение и радость, тогда как *угроза* сосредотачивается на потенциальном вреде и характеризуется отрицательными эмоциями, такими как страх, тревога и гнев [62].

Таким образом, ключевым моментом в исследованиях Р. Лазаруса было то, что стресс стал рассматриваться как результат субъективной оценки вредного стимула. Стимулы могут быть оценены как «не имеющие значения», «благоприятно-положительные» или «стрессогенные». Также, по мнению автора, стрессогенные стимулы приводят к различной величине стресса у разных людей и в различных ситуациях.

В результате Р. Лазарусом и С. Фолькман было сформулировано определение, согласно которому под копингами понимаются «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности» [62]. Ими же была предложена и феноменологическая классификация копинговых реакций на стрессовые воздействия. Первоначально они подразделяли все многообразие копинг-стратегий, которые использует индивидуум, на две категории: действия (усилия), направленные на себя, и действия (усилия), направленные на окружающую среду.

Группа стратегий, направленных на себя, состоит в большей степени из когнитивных и интрапсихических способов совладания:

1. Поиск информации, сосредоточение внимания, визуализирование (представление и воображение), запоминание и т.д. В соответствии с характером стрессовой ситуации поиск информации может быть направлен на изучение всех характеристик события или на состояние человека, его возможностей для действия по воссозданию благополучия.

2. Подавление информации, наоборот, отвлечение внимания, постепенное «исчезание» информации, поиск отвлекающих мыслей и занятий.

3. Переоценка: изменение или замена оценок, сравнение с другими, нахождение нового представления (значения) относительно происходящих событий.

4. Смягчение, смягчающие способы поведения, нацеленные на сглаживание эмоций, через когнитивные усилия (например, самоуспокаивание или «self-instructions») или инструментальные (поведенческие) действия (эмоциональная разрядка при помощи курения, употребления наркотика, психотропных веществ, а также еды или алкоголя).

5. Самообвинение, «внутрикарательное» когнитивное поведение, т.е. внутренняя активность, направленная на самообвинение, самокритику или жалость к себе.

6. Самонаказание может происходить через более или менее выражение, например, от легкой степени – принятие ответственности, и достигать большей степени выраженности – аутоагрессивных фантазий.

7. Обвинение других или экстрапунитивные реакции: агрессивное обвинение других людей или обстоятельств, проявление гнева.

Вторая группа стратегий представляет собой инструментальные попытки совладания, направленные на окружающую среду:

1. Стратегии совладания в условиях, создающих угрозу психологическому благополучию личности, и неоднозначных ситуациях:

– активное, инструментальное воздействие на стрессор: попытки влиять или противостоять влиянию другого человека; в неоднозначных ситуациях – активное расследование (изучение) источника стресса (подвергая сомнению или обращаясь за разъяснениями и т.д.);

– уклончивое поведение, укор или удаление от источника стресса;

– пассивное поведение, колебание, ожидание или отставка (отказ от действий).

2. Стратегии совладания в ситуациях потери (например, потери отношений) или неудачи:

– действия, направленные на предотвращение надвигающейся потери или отказа (неудачи);

– действия, направленные на переориентацию со значимых объектов, поиск источников эквивалентной замены (заместителя);

– пассивное поведение, ожидание, колебание или отставка.

Впоследствии Р. Лазарус и С. Фолькман классифицировали стратегии совладания уже в соответствии с выделенными ими двумя основными функциями копинга:

1) копинг, «сфокусированный на проблеме», направлен на устранение стрессовой связи между личностью и средой (problem focused);

2) копинг, «сфокусированный на эмоциях», направлен на управление эмоциональным стрессом (emotion focused).

Необходимость учета обеих функций авторы обосновывают наличием эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов переживания стресса, которые образуют разнообразные комбинации [77].

При этом С. Фолькман выделяет активное и пассивное копинг-поведение. Поведение, направленное на устранение или избегание угрозы (борьба или отступление), предназначенное для изменения стрессовой связи с физической или социальной средой, автор называет активным копинг-поведением. Интрапсихические формы преодоления стресса относятся, по определению С. Фолькман, к защитным механизмам, предназначенным для снижения эмоционального напряжения раньше, чем изменится ситуация, и рассматриваются как пассивное копинг-поведение. Иными словами, активная форма копинг-поведения, или активное преодоление, представляет собой целенаправленное устранение или изменение влияния стрессовой ситуации, ослабление стрессовой связи личности с окружающей средой. Пассивное копинг-поведение определяется как интрапсихические способы преодоления стресса с использованием различных механизмов психологической защиты, которые направлены не на изменение стрессовой ситуации, а на редукцию эмоционального напряжения [64].

В дальнейшем Р. Лазарус и С. Фолькман установили 8 видов ситуативно-специфических копинг-стратегий: планомерное разрешение проблем, позитивная переоценка, принятие ответственности, поиск социальной поддержки, конфронтация, самоконтроль, дистанцирование, избегание. Они разработали специальный опросник измерения способов совладающего поведения (Ways of Coping Questionnaire, WCQ, 1988), ответы испытуемых позволили выделить восемь типов совладания со стрессом (они были получены на основе факторного анализа). Анализ содержания вопросов опросника Р. Лазаруса помог составить (в соответствии с названием предложенных авторами шкал) и описать основные характеристики указанных копинг-стратегий, проявляющиеся в поведенческой, эмоциональной и когнитивной сферах (цит. по: Исаева Е.Р., 2009).

Конфронтация

В поведении – усиление активности, часто импульсивной, непоследовательной и хаотичной с целью попытаться хоть как-то повлиять на ситуацию.

В эмоциях – эмоциональное возбуждение, преобладают стенические эмоции (агрессивность, злость и досада), настойчивость, чрезмерная прямолинейность и отсутствие гибкости.

В когнитивной сфере – отсутствие плана действий, дезорганизация мыслительной деятельности, аффективная захваченность ситуацией.

Во внешнем поведении этот тип реагирования на стресс будет проявляться в желании «лезть в бутылку», «нарываться на конфликт», ссориться с кем-то, возмущаться и громко разбираться с окружающими, отстаивать собственную позицию, спорить с целью «добиться справедливости» и поддерживать свою самооценку.

Дистанцирование (когнитивная стратегия преодоления стресса).

В поведении – сохранение привычного поведения, основанного на стереотипах и автоматизмах, переключение внимания на другие, более актуальные виды деятельности.

В эмоциях – сохранение эмоционального равновесия, сознательные усилия по подавлению неприятных переживаний, стремление к эмоциональному отстранению от ситуации.

В когнитивной сфере – мысленное отстранение, выбрасывание негативных, пессимистических («дурных») мыслей из головы, отказ размышлять и глубоко задумываться о случившемся («ну, случилось и случилось», «сегодня не мой день») с тенденцией смягчения удара или поиск каких-то положительных сторон в случившемся. В отличие от механизмов психологической защиты «отрицание» и «рационализация», данные когнитивные усилия являются сознательными стратегиями снижения внутреннего напряжения, но нельзя исключить и того, что они тесно связаны с указанными бессознательными механизмами преодоления стресса (или формируются на их основе). Зачастую это сопровождается временной активной переменной деятельности – уехать на дачу, в отпуск, отключив телефон, либо погружение в любимые дела – компьютерные игры, тренировка в спортзале, шопинг и пр.

Самоконтроль

В поведении – повышение контроля за действиями, высказываниями, проявление сдержанности в своих спонтанных проявлениях.

В эмоциях – подавление эмоций, сознательные усилия по сохранению самообладания, уверенности и оптимизма.

В когнитивной сфере – активация мыслительной деятельности, повышение внимания к поступающей информации, повышение внимательности и осторожности, продумывание собственных слов и действий, настороженность (бдительность) к внешним сигналам.

Во внешнем поведении данный тип реагирования на стресс может проявляться в стремлении сохранять четкость и последовательность действий, к сохранению контроля над ситуацией и удержанию внимания на целях деятельности на фоне повышенного эмоционального напряжения (пример: выполнение опасного задания, ведение переговоров).

Поиск социальной поддержки

В поведении – активное взаимодействие, общение с другими людьми.

В эмоциях – эмоциональная включенность в ситуацию, сосредоточенность на ней (захваченность), обеспокоенность или угнетенность, острая потребность в защите и безопасности, сочувствии, принятии.

В когнитивной сфере – активный сбор информации с целью преодоления неопределенности, восприятие чужого опыта, постоянное проговаривание ситуации с другими с целью ослабить эмоциональное напряжение.

Примерами такого типа реагирования могут являться долгие разговоры и посиделки с родственниками и друзьями (обращение к так называемому институту подруг), письма в газету или журнал, популярное сегодня общение в социальных сетях.

Принятие (признание) ответственности

В поведении – неуверенные и непоследовательные действия, вхождение в состояние беспомощности, переход в безопасную зависимую позицию с извинениями, попытками вызвать снисхождение.

В эмоциях – чувство вины с депрессивным оттенком, иногда сопровождается отчаянием, подавленностью, угрызениями совести (по содержанию очень напоминает механизм защиты «регрессия»).

В когнитивной сфере – растерянность, отсутствие четкого плана, ориентация на внешнюю оценку, неустойчивость представлений о себе, самообвинения и бесконечные проигрышания в уме случившегося, в фокусе внимания – собственная некомпетентность и застревание на ошибках, а не план действий по выходу из ситуации.

Здесь необходимо отметить, что в русской ментальности это соотносится с традицией (правило, обычай), по которой своевременное покаяние – лучший способ загладить свою вину и избежать наказания. Справедливости ради следует также сказать, что данная стратегия не всегда является удачным способом выхода из трудной ситуации, тем более решения проблем. И, как показали наши исследования, чрезмерное использование подобной стратегии приводит к развитию чувства подавленности и зависимости с депрессивными переживаниями.

Бегство-избегание

В поведении – известные способы снятия напряжения с помощью алкоголя, сна и пр., когда происходит непосредственная разрядка эмоционального состояния без стремления осмыслить ситуацию, пассивность, отсутствие какой-либо деятельности по изменению ситуации, уход от активных действий.

В эмоциях – тревога и эмоциональное напряжение на фоне сохранения надежды на положительный исход.

В когнитивной сфере – мысленное избегание проблемы, отказ задумываться о своей роли в ней и попытках ее решения, фантазирование о более благоприятных вариантах развития ситуации.

Внешне это обычное поведение, но можно увидеть в поступках что-то неестественное, вынужденное и подсознательно скрываемое, хотя очевидное для других (наигранное веселье, чрезмерный азарт или, наоборот, неожиданная злость). Это может быть либо внезапная и не характерная для человека активность, с целью отвлечься (забыться), либо, наоборот, неоправданная пассивность, либо замкнутость с плохо скрываемой раздражительностью. Все поведение отражает внутреннюю напряженность и плохое понимание своего состояния.

Планомерное решение проблем

В поведении – активное взаимодействие с внешней ситуацией, с информацией и людьми, сознательные попытки решения проблемы.

В эмоциях – сосредоточенность и уравновешенность, сохранение самообладания.

В когнитивной сфере – мысленные усилия по поиску способов решения проблемы, анализ ситуации, обращение к прошлому опыту.

Положительная переоценка (когнитивная стратегия).

Поведение в данном случае обычное.

В эмоциях – сохранение веры, надежды и оптимизма (по содержанию очень близко, на наш взгляд, к действию механизма защиты «гиперкомпенсация», может быть «сублимация»).

В когнитивной сфере – попытки анализа ситуации, поиск смысла случившегося с фокусированием на положительных аспектах; переосмысление себя, своих отношений и жизненных ценностей; сосредоточение внимания и направление мыслей на извлечение выводов, нахождение «пользы/выгоды» из сложившейся ситуации. Обращение к Богу с целью снижения тревоги и восстановления оптимизма (силы духа) и эмоционального равновесия [87].

С. Фолькман с соавт. (1986), исследовав совладание со стрессом в разнообразных стрессовых ситуациях, показала, что в целом процессы совладания являются «скорее изменчивыми, чем стабильными» [65], но некоторые стратегии совладания обнаруживали относительную устойчивость вне зависимости от ситуаций. Например, выяснилось, что стратегия «позитивная переоценка» наиболее тесно связана с личностными факторами, в то время как сфокусированные на проблеме стратегии «конфронтация», «поиск социальной поддержки» и «планомерное решение проблемы» в наибольшей степени зависели от ситуации. Одним из значимых компонентов формирования адекватного, адаптивного совладания или активного копинг-поведения выступает стратегия «планомерное разрешение проблем». Данная поведенческая стратегия способствует появлению и дальнейшему рассмотрению широкого круга альтернативных вариантов решения проблемы. Некоторые исследователи считают, что активное разрешение проблем служит как когнитивно-поведенческий процесс, в результате которого формируется общая социальная компетентность личности. При формировании дезадаптивного поведения одной из ведущих является копинг-стратегия «избегание». Ее использование обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако копинг-стратегия «избегание» может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста индивида и актуального состояния ресурсной системы личности [41]. Вместе с тем при изучении взаимосвязей здоровья, критических жизненных событий, социальной поддержки и копинга было обнаружено, что личности, остающиеся здоровыми при воздействии стресса, чаще

использовали стратегию «избегание». При этом семейное окружение действовало как фактор резистентности к стрессу [18].

Возможно, речь шла об объективно неконтролируемых стрессовых ситуациях и жизненных событиях. Поэтому избегание было адекватным функциональным ответом личности, а обращение за поддержкой и, главное, наличие эмоциональной и других видов помощи от ближайшего социального окружения являлось одним из важнейших копинг-ресурсов и путей преодоления стресса.

В своем исследовании Carver, Scheier и Weintraub (1989) подтвердили положение Р. Лазаруса о том, что люди чаще применяют более активные способы преодоления стресса (планирование, подавление конкурирующих видов активности) именно в контролируемых ситуациях, чем в ситуациях, не поддающихся контролю и влиянию [61]. Надо отметить, что в предложенном списке просматриваются как ситуационные стратегии преодоления, так и относимые авторами к диспозиционным (личностным) чертам стили поведения.

Устойчивые паттерны копингов формируют копинг-стратегии, или личностные стили. В последнее время копинги чаще рассматриваются в контексте эмоциональной регуляции: пусковым механизмом активных действий всегда служит эмоциональное возбуждение, вызванное стрессором [63].

N. Eisenberg и R. Fabes в своих работах выделили три взаимосвязанных вида эмоциональной регуляции:

– регуляцию переживаемых эмоций (эмоционально-ориентированные копинги), то есть процессов порождения, поддержания, управления эмоциональными состояниями;

– регуляцию поведения (собственных действий и выражения эмоций);

– регуляцию контекста, вызывающего эмоции (проблемно-ориентированные копинги) [43].

В настоящее время под копингами понимают, как правило, произвольные и сознательные действия [61], главным критерием их отличия от защитных механизмов выступает **осознанность**, хотя некоторые исследователи в возрастной психологии придерживаются более широкого определения. В последнем случае к копингам относятся все проявления регуляции эмоционального состояния, включая те произвольные процессы, которые обусловлены различиями в темпераменте и привычном поведении [60].

П. Крамер выделяет два основных критерия, отличающих копинг-стратегии и защитные механизмы:

1) осознанный / бессознательный характер;

2) произвольная / непроизвольная природа процессов [43].

Впоследствии был предложен еще один критерий: направленность на искажение / пересмотр состояния. Искажение подразумевает изменение установок, вызванное неосознанным желанием их отвергнуть и подчиняющиеся цели избежать негативных эмоций. Пересмотр состояния – изменение установок, вызванное осознанным желанием их отвергнуть и подчиняющееся

цели «эпистемической точности», иными словами, цели максимально точного отражения реальности. Используя копинг-стратегии, человек отвергает или искажает определенное представление (например, «я неудачник»), если и только если проверка доступных доказательств убеждает его, что это представление ошибочно или по крайней мере недоказательно. В остальных случаях он постарается принять его [43].

В отличие от ситуации включения бессознательных защитных механизмов, в случае применения осознанных копинг-стратегий человек может ошибаться, однако его действия управляются целью приближения к реальности. В этом случае всегда присутствует признание проблемы как проблемы, при этом совершенно не имеет значения тот факт, разрешима данная проблема в принципе либо нет. При защитных механизмах человек не «проверяет» реальность, а изменяет свое состояние вне зависимости от состояния этой реальности, чтобы уменьшить отрицательные эмоции. Согласно данной точке зрения, эмоционально-ориентированные копинги – неоднородное понятие. С одной стороны, они содержат ряд феноменов, связанных с избеганием или минимизацией проблемы, – уменьшение негативных эмоций. Тогда к ним относятся классические защитные механизмы – отрицание, подавление, рационализация и т.п. С другой стороны, они включают собственно копинг-стратегии, направленные на принятие проблемы и связанных с ней эмоций. Более дифференцированный, хотя схожий методологически, подход предлагается в работе И.Р. Абитова, где выделяются такие параметры сравнения, как особенности цели (адаптация – комфортность состояния), характер приспособления (активное – пассивное), степень осознанности (осознанное изменение ситуации – бессознательное реагирование на угрозу), возможность коррекции (обучение – осознание) [43].

По теории Р.С. Лазаруса эффективность копинг-стратегий зависит в большей степени от субъективного восприятия стрессогенной ситуации, и в процессе совладания со стрессом автор уделяет особенное внимание когнитивным процессам и когнитивной оценке. При этом он не рассматривает стрессоры и способы совладания с ними с точки зрения объективных ситуаций и, в частности, объективно неконтролируемых ситуаций, на которые невозможно влиять по объективным причинам. Иного взгляда по данному вопросу придерживаются М. Perez и М. Reicherts, которые в соответствии с результатами своих исследований утверждают, что в зависимости от объективных возможностей по изменению ситуации строится и поведение человека. По их мнению, если на стрессогенный фактор объективно возможно влиять, то попытка индивида повлиять на него будет адекватной копинговой реакцией. Если по объективным причинам индивид не может повлиять на стрессогенный фактор и изменить ситуацию, то адекватным функциональным способом совладания будет являться избегание. Если личность объективно не может ни избежать ситуации, ни повлиять на нее, то функционально адекватной копинговой реакцией на воздействие

стрессора будет служить когнитивная переоценка ситуации, придача ей другого смысла [80]. Адекватный копинг предполагает адекватное восприятие особенностей ситуации. Неадекватная оценка ситуации приводит к неадекватным эмоциям, которые в свою очередь нарушают адаптивные реакции организма [2]. По твердому убеждению авторов, успешная адаптация возможна тогда, когда субъект в состоянии объективно и в полном объеме воспринимать стрессор.

В свою очередь, Р. Лазарус утверждает, что когда личность подвергается опасности, будь ли это *угроза* или *вызов*, этой личностью должны быть предприняты какие-либо действия, чтобы управлять ситуацией и не упустить ее из под контроля. В подобном случае дальнейшая форма оценки становится основой той оценки, которая может быть сделана и которую автор называет вторичной оценкой. Вторичная оценочная деятельность является важнейшей чертой каждого стрессового столкновения, потому что результат зависит от того, что во всяком случае может быть сделано, а также от того, что поставлено на карту.

По мнению Р. Лазаруса, вторичная оценка выступает более чем просто интеллектуальным упражнением в определении всех вещей, которые могли бы быть сделаны. Это – оценочный комплексный процесс, который принимает во внимание, какие варианты копинга доступны, вероятность того, что данный вариант копинга осуществит то, что он должен осуществить, и вероятность того, что можно применить эффективно одну стратегию или целый набор стратегий. А. Bandura (1977, 1982) подчеркивает различие между этими двумя вероятностями. Он использует термин ожидаемого (вероятностного) результата для обозначения личностного определения того, что данное поведение приведет к определенным результатам, и ожидаемая эффективность относится к убеждению человека, что он или она может успешно сформировать поведение, необходимое для произведения желаемых результатов. Кроме того, оценка вариантов копинга включает в себя оценку последствий применения той или иной стратегии или набора стратегий по отношению к другим внутренним и / или внешним требованиям, которые могут иметь место одновременно [217].

Вторичные оценки вариантов копинга и первичной оценки того, что поставлено на карту, взаимодействуют друг с другом в определении степени напряжения и силы, и качества (или содержания) эмоциональных реакций. Это взаимодействие может быть весьма сложным, и наше понимание подобного взаимодействия, опирающееся на мнение Р. Лазаруса, является все еще элементарным. Например, при прочих равных условиях, если человек чувствует себя беспомощным, чтобы иметь дело с предъявляемым ему требованием, напряжение будет относительно большим, потому что вред / убытки не могут быть преодолены или предотвращены. Если человек делает высокую ставку на результат, подразумевая, что это касается сильного обязательства, беспомощность является потенциально разрушительной. Даже когда люди считают, что они обладают значительной властью для контроля

над результатом столкновения с проблемой, если ставки высоки, вне всякого сомнения это может вызвать значительный стресс [217].

Оценка стрессогенной ситуации как вызова, более вероятно, произойдет, когда у человека будет ощущение контроля над нарушенными отношениями с окружающей средой. Оценивание ситуации как *вызова* не будет происходить, однако если то, что должно быть сделано, не требует существенных усилий. Испытываемые эмоции радости от полученного *вызова* проявляются в том, что у человека возникает желание противостоять проблеме самостоятельно вопреки всему.

Особое внимание Р. Лазарус уделяет степени субъективного ощущения контроля в стрессовом столкновении относительно *вызова*. По его мнению, существует множество ситуаций, в которых, как кажется, мало возможностей для разрешения сложившейся ситуации или возможности выбора определенного благоприятного сценария настолько мизерны, что человек чувствует себя абсолютно беспомощным. И все же даже в таких, казалось бы, безвыходных ситуациях, как считает автор, люди могут оценить эти ситуации как *вызов*, потому что *вызов* также может быть принят даже в таких заведомо проигрышных условиях, в форме повышенного самоконтроля перед лицом невзгод, и даже в самом процессе преодоления трудностей. Примером в данном случае могут являться угрожающие жизни тяжелые заболевания, потеря трудоспособности и тяжелые потери, в которых человеку бросают вызов с трудноразрешимыми задачами по сохранению позитивного мировоззрения, или проявления терпимости к боли и страданию, и это не приводит к катастрофе.

Вторичная оценка вариантов копинга в связи со степенью субъективного контроля над ситуацией была обсуждена в статье Lazarus и Launier (1978). Следующие цитаты описывают ряд взаимосвязанных, воображаемых сценариев, в которых угроза – это отказ в предстоящем собеседовании при приеме на работу. Каждый сценарий демонстрирует несколько иную структуру оценки, как в отношении ставок, так и вариантов копинга, которые оказывают большое влияние на преодоление трудностей и переживаемые при этом эмоции.

1. «При нынешнем положении дел моя кандидатура будет вероятно отклонена. Это катастрофа, потому что у меня нет никаких других возможностей для трудоустройства. Если бы я умел эффективно проходить собеседование, я мог бы быть принятым на работу, но у меня нет такой способности. Более того, нет никого, кто бы мог помочь мне. Положение безнадежно».

2. «При нынешнем положении дел моя кандидатура будет вероятно отклонена. Это катастрофа, потому что у меня нет никаких других возможностей для трудоустройства. Если бы я умел эффективно проходить собеседование, я мог бы быть принятым на работу. Я полагаю, что у меня действительно есть такая способность, и я должен продумать то, что сделало бы

меня привлекательным кандидатом, репетировать, а также принять транквилизатор за два часа до интервью, чтобы управлять моей нервозностью».

3. «При нынешнем положении дел моя кандидатура будет вероятно отклонена. Это катастрофа, потому что у меня нет никаких других возможностей для трудоустройства. Если бы я умел эффективно проходить собеседование, я мог бы быть принятым на работу, но я ничего с этим не сделаю. Однако у меня есть хороший друг, который знает начальника отдела кадров, и я думаю, что он поможет мне».

4. «При нынешнем положении дел моя кандидатура будет вероятно отклонена. Это будет очень плохо, потому что я нуждаюсь в работе и этот вариант выглядит очень привлекательно. Однако есть другие возможности, и так как я не нанят, я могу попробовать их».

5. «При нынешнем положении дел моя кандидатура будет вероятно отклонена. Это катастрофа, потому что у меня нет никаких других возможностей в получении работы. Мне никогда не удастся побывать на этом “празднике жизни”, потому что я (черный, еврей, иностранец, уродливый, женщина и т.д.). Этот мир несправедлив и коррумпирован» [217].

Далее авторы кратко анализируют когнитивный оценочный процесс в каждом из приведенных выше сценариев. Например, в первом сценарии оценка усиливает и увеличивает *угрозу* (ставки высоки), и рассматривает ситуацию как безнадежную. Вероятно, для данного человека депрессивное состояние является нормальным, и он даже может не беспокоиться по поводу того, чтобы показать себя с лучшей стороны в собеседовании. Во втором сценарии человек движется от угрозы и беспокойства (высокая ставка) к обнаружению причин для надежды в свете вариантов копинга и оценки, которая появляется в результате обдумывания возможных вариантов для достижения успеха, и таким образом она становится больше оценкой *вызова*, чем *угрозы*. В третьем сценарии ход событий и эмоциональные воздействия кажутся похожими за исключением того, что человек полагается на хорошее положение друга, а не на личные ресурсы. По мнению исследователей, данная ситуация хорошо демонстрирует представленные здесь осложнения, когда получение такой помощи противоречит системе личностных ценностей. В четвертом из представленных сценариев ставки не высоки, потому что у человека есть другие варианты; напряжение также будет низким. В пятом из представленных сценариев причина неудачи возлагается на внешние обстоятельства, оценка заключается в ожидании вреда / ущерба, и эмоциональной реакцией является гнев, а не депрессия, которую как реакцию мы имели возможность наблюдать в первом сценарии.

В приведенных выше сценариях оценка процессов в различных комбинациях иллюстрирует когнитивное посредничество реакции на стрессогенную ситуацию и процесса копинга. Каждый вид эмоциональной реакции зависит от специфического когнитивного оценочного процесса. Например, гнев в пятом сценарии вытекает из экстернализации ответственности

в возникновении проблемы, в то время как депрессия в первом сценарии происходит из оценки безнадежности. То есть мы можем повернуть рассуждения о когнитивной оценке обратно и утверждать в обратном порядке от конкретного вида эмоции, скажем, гнева, депрессии, тревоги, чувства вины, зависти, ревности и пр., к специфическому образцу оценки, которая ее произвела. Например, ощущение неотвратимого, но неоднозначного и символического вреда должно привести к тревожности и суждению, что это унижение производит гнев.

Помимо вторичной оценки ситуации, Р. Лазарус в результате исследований выделил как отдельное понятие «переоценку». Переоценка относится к изменению оценки на основе новой информации, поступающей из окружающей среды, которая может оказывать сопротивление или питать давление на личность, и информации из собственных реакций человека. Например, в то время как открытый гнев затрагивает другого человека, она также включает и реакцию на его инициатора. Также это может привести к чувству вины или позора, либо же она может обострить чувство справедливости или даже возбудить чувство страха. Посредниками в этих сложных двухсторонних сделках между человеком и окружающей средой выступают когнитивные оценочные процессы. В случаях указанного типа обратной связи, угроза может быть повторно оценена как необоснованная или, наоборот, мягкая оценка может превратиться в одну из угроз, создавая последовательность изменяющихся эмоций и оценок. Переоценка – это, по мнению Р. Лазаруса, просто оценка, которая следует за более ранней оценкой в том же самом столкновении с внешней стрессогенной ситуацией и изменяющая ее. Есть другая форма переоценки, которую автор назвал *защитной переоценкой*. Данная переоценка состоит из любых усилий, прилагаемых для того, чтобы интерпретировать прошлое более позитивно или иметь дело с настоящим ущербом и угрозой, просмотрев их в направлении менее вредных и / или угрожающих. Теоретически, что отличает защитную переоценку от других переоценок, это то, что первая самопроизвольна; она возникает из потребностей в пределах личности, а не из требований окружающей среды. Эмпирически защитные переоценки отличаются от обычных, основанных на информации теми же способами, при этом защиты сами оценены клинически, а именно, по их пристрастию, базирующемуся на противоречиях между вербальными, поведенческими и соматическими показателями или переносом их из одного времени в другое, а также очевидных пробелов между подобными оценками и внешнесредовыми данными [217].

В ходе дальнейших эмпирических исследований в рамках транзактной модели стресса Р. Лазаруса, показавших, что проблемно-ориентированные копинг-стратегии положительно коррелируют с адаптацией и здоровьем и отрицательно – с уровнем переживаемого стресса, стала развиваться идея «продуктивных» и «непродуктивных» копингов. Вначале считалось, что эмоционально-ориентированные копинги играют только негативную

роль и усиливают стресс, поскольку не разрешают саму ситуацию. Впоследствии были получены данные о том, что такая связь неоднозначна. В целом проблемно-ориентированные копинги связаны с большей эффективностью деятельности и субъективно оцениваются как более эффективные, чем эмоционально-ориентированные копинги [62].

На данный момент существует достаточно большое количество различных классификаций стратегий копинг-поведения. Можно выделить три основных критерия, по которым строятся эти классификации:

1. Эмоциональный / проблемный:

а) эмоционально-фокусированный копинг – направлен на урегулирование эмоциональной реакции;

б) проблемно-фокусированный – исходит из того, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс.

2. Когнитивный / поведенческий:

а) «скрытый» внутренний копинг – когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс;

б) «открытый» поведенческий копинг – ориентирован на поведенческие действия, при этом используются копинг-стратегии, наблюдаемые в поведении.

3. Успешный / неуспешный:

а) успешный копинг – применяются конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс;

б) неуспешный копинг – используются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению трудной ситуации [4, с. 30].

В лонгитюдном исследовании стрессовых событий у студентов, проведенном Р. Лазарусом и С. Фолькман в течение трех недель, проблемно-ориентированные копинги оказались субъективно более эффективными, чем поиск социальной поддержки, а поиск поддержки, в свою очередь, расценивался как более эффективный, чем эмоционально-ориентированные копинги [43]. При этом в целом юноши оценивали свои действия как более эффективные, чем девушки, и чаще воспринимали происходящее как вызов собственной компетентности, а не как угрозу. Девушки чаще, чем юноши, прибегали к социальной поддержке.

В исследовании, проведенном среди менеджеров по продажам, при неудачных сделках предполагалось, что в ситуации неудачи различные копинги по-разному опосредствуют влияние негативных эмоций на эффективность деятельности. Так, С. Браун и коллеги допускали, что фокусировка на задаче (поддержание концентрации на отдельных шагах по решению задачи) и самоконтроль (отвлечение от негативных действий, которые могут ухудшить ситуацию) будут способствовать эффективности работы и уменьшать влияние негативных эмоций, а высвобождение эмоций (выражение негативных эмоций другим людям), наоборот, будет ухудшать качество работы. Однако результаты оказались значительно менее однозначны.

По их данным, фокусировка на задаче улучшает эффективность деятельности, но не снижает влияния негативных эмоций в ситуации стресса. Самоконтроль помогает справиться с негативными эмоциями, но снижает эффективность труда и поэтому может быть оправдан только в ситуации, вызывающей сильные негативные эмоции. Высвобождение усиливает негативные эмоции, ухудшая деятельность. Иными словами, эффективность копингов зависит от того, насколько сильные негативные эмоции испытывает в данной ситуации человек (от оценки ситуации).

Кроме того, существуют экспериментальные данные о полезности эмоциональных копингов в неконтролируемых ситуациях. Так, в исследовании Г. Баумана и М. Штерн, проведенном со средним медицинским персоналом, испытуемых просили рассказать о двух стрессовых эпизодах из их практики, один из которых воспринимался ими как требующий усилий, а второй – как угрожающий компетентности. Было показано, что использование проблемно-ориентированных копингов положительно коррелирует с субъективной оценкой их эффективности, но только в контролируемых ситуациях. Переоценка же ситуации положительно коррелировала с эффективностью копинга как в контролируемых, так и в неконтролируемых ситуациях. Избегание оценивалось как неэффективное во всех случаях. В целом избегание практически во всех исследованиях понимается как неэффективный копинг, приводящий к ухудшению ситуации, а в дальнейшем и нарушениям здоровья [43].

Результаты исследования Г. Баумана и М. Штерн позволяют пересмотреть полученные ранние данные, согласно которым влияние оценки ситуации (как угрозы, вызова возможностям или потери) на эффективность выбранных копингов незначительно, то есть эффективность копингов не зависит от ситуации [43]. По всей видимости, влияние все же есть, хотя и не всей ситуации, а отдельных ее параметров (контролируемости, например). Б. Компас определяет эффективность копингов как результат взаимодействия между видом копинга (например, проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный) и актуальной или воспринимаемой контролируемостью ситуации. В целом проблемно-ориентированные копинги эффективны в контролируемых ситуациях, эмоционально-ориентированные – в неконтролируемых [60].

Помимо этого, эффективность стратегии может изменяться по ходу развития ситуации. Например, такая стратегия, как отрицание, которая обычно оценивается как малопродуктивная или просто бесполезная, в определенных обстоятельствах может быть полезной [61].

Опираясь на расширенную классификацию копингов, предложенную Ч. Карвером с коллегами и Э. Фрайденберг и Е. Льюисом [43], можно утверждать, что к наиболее адаптивным копинг-стратегиям относятся стратегии, направленные непосредственно на разрешение проблемной ситуации. Следующий блок копинг-стратегий не связан с активным копингом, но также

может способствовать адаптации человека в стрессовой ситуации. Такие стратегии совладания включают: «поиск эмоциональной социальной поддержки» – поиск сочувствия и понимания со стороны окружающих; «подавление конкурирующей деятельности» – снижение активности в отношении других дел и проблем и сосредоточение на источнике стресса; «сдерживание» – ожидание более благоприятных условий для разрешения ситуации вместо импульсивных действий и «юмор» как попытка справиться с ситуацией с помощью шуток и смеха по ее поводу. Наконец, в третью группу копинг-стратегий войдут стратегии, которые не являются адаптивными, однако в некоторых случаях помогают человеку адаптироваться к стрессовой ситуации и справиться с ней. Это такие способы преодоления трудных жизненных ситуаций, как «фокус на эмоциях и их выражение» – эмоциональное реагирование в проблемной ситуации; «отрицание» – отрицание стрессового события; «ментальное отстранение» – психологическое отвлечение (уход) от источника стресса через фантазирование, мечты, сон; «поведенческое отстранение» – отказ от активного разрешения ситуации. Отдельно можно выделить такие копинг-стратегии, как «обращение к религии» и «использование алкоголя и наркотиков».

Немаловажным критерием эффективности копинг-стратегий считают частоту их применения и их разнообразие [43]. Действительно, исследования свидетельствуют, что разнообразие репертуара копинг-стратегий может способствовать решению проблем и совладанию со стрессом. Как показывают результаты исследования Р. Маккрая, чем чаще в целом люди используют копинг-стратегии в стрессовой ситуации, тем более эффективно решается проблема и в большей степени снижается субъективный стресс. (Остается не совсем ясным, обусловлен ли этот эффект тем, что более активные люди с большей вероятностью находят решение проблемы, или убеждениями (например, при большей выраженности позитивных факторов человек более активен в применении копингов и более уверен в своих действиях, т.е. оценивает результат как более эффективный). Первую гипотезу подтверждают результаты исследований связи физической активности, копингов и благополучия. Регулярные физические упражнения способствуют более эффективному совладанию со стрессом и повышению психологического благополучия [43].

Еще в исследовании Р. Маккрая и П. Косты было установлено, что использование более эффективных (субъективно) стратегий совладания связано со счастьем и удовлетворенностью жизнью, хотя эта связь уменьшалась при контроле влияния личностных переменных. Эффективность тех или иных стратегий оценивалась усреднением оценок всех испытуемых в выборке. Наиболее эффективными для решения проблемы испытуемые считали веру, поиск поддержки, рациональные действия, выражение чувств, адаптацию и юмор, тогда как враждебность, нерешительность и уход в фантазию расценивались как наименее эффективные «для дела».

К субъективному снижению стресса приводили вера, саморазвитие в результате стресса, поиск поддержки, юмор. Напротив, усиливали стресс самообвинение, нерешительность и враждебность [43].

Исследование влияния смеха как копинг-стратегии на эмоции было проведено Н. Куйпером и Р. Мартином. Они доказали, что высокий уровень стресса связан с преобладанием негативного аффекта, но только у тех, кто редко смеется. У часто смеющихся людей усиление жизненного стресса не приводит к нарастанию негативного аффекта. Кроме того, у часто смеющихся мужчин усиление стресса вызывало нарастание позитивного аффекта. Юмор и уровень стрессоров оказались независимыми предикторами эмоционального выгорания (с противоположными знаками) [43]. То есть чем больше развит у человека юмор, тем менее он склонен к эмоциональному выгоранию в стрессовой ситуации. Взаимодействие юмора и уровня ежедневных стрессов позволяет предсказать количество соматических симптомов у испытуемых.

В качестве важных предикторов психологического благополучия в широком наборе ситуаций рассматриваются два типа копинг-стратегий – направленные на проблему (approach), то есть на активные попытки разрешить проблему, и избегающие (avoidant), то есть направленные на уход, отстранение, избегание проблемной ситуации. Первые оказались в большей мере связанными с психологическим здоровьем и успешной адаптацией к стрессору, чем вторые. Кроме того, избегающий копинг является также фактором риска алкоголизма и использования наркотиков.

Как уже указывалось выше, важным фактором снижения дистресса и улучшения психологического благополучия считается разнообразие копинг-стратегий. Испытуемые с большим разнообразием копинг-стратегий переживают тот же уровень стресса, что и испытуемые с низким разнообразием копингов, но их психологическое благополучие выше. С. Ченг и М. Чеунг предлагают критерий гибкости копинг-стратегий: согласно их гипотезе, более эффективно справляются со стрессом люди, которые применяют различные копинг-стратегии в зависимости от того, какова ситуация (контролируется она или нет) [43].

Основная причина неудач в адаптационном процессе после тяжелой травмы опорно-двигательного аппарата вероятно состоит в том, что потеряв возможность двигаться, человек теряет при этом и веру в свои силы вообще, поскольку не может даже представить, как в таком положении продолжать жить и оставаться активным и эффективным субъектом деятельности. Подтверждение данной версии мы находим и в словах А. Бандуры, который считает, что «ожидание личной эффективности, мастерства отражается как на инициативе, так и на настойчивости в купирующем поведении. Сила убеждения человека в своей собственной эффективности дает надежду на успех» [75]. Напротив, убеждение в том, что подобных способностей не хватает, может привести к такой оценке ситуации, которая определит произошедшее

с ним событие как неподдающееся управлению и, соответственно, будет способствовать формированию у травмированного установки пассивного ожидания и постоянного избегания, ухода от конструктивного разрешения проблем.

В свою очередь, М. Райхерт и М. Перес указывают, что если в стрессогенной ситуации на стрессор возможно повлиять объективно, то такая попытка будет адекватной копинговой реакцией. Если по объективным причинам индивид не может повлиять на ситуацию и изменить ее, то адекватным функциональным способом совладания является избегание. Если человек объективно не может ни избежать ситуации, ни повлиять на нее, то функционально адекватной копинговой реакцией выступает когнитивная переоценка ситуации, придача ей другого смысла. Как убеждены авторы, успешная адаптация возможна тогда, когда субъект в состоянии объективно и в полном объеме воспринимать стрессор [19]. Однако Р. Лазарус с сотрудниками пришли к выводу, что оценкой ситуации и, следовательно, эмоциональной реакцией испытуемого можно манипулировать в ходе эксперимента. Перед демонстрацией экспериментальной группе фильма с жестокими натуралистическими сценами обрезания они зачитывали в одной группе отрывок, в котором говорилось о болезненности этой процедуры и страданиях, которые приходится переносить участникам этого обряда, в другой группе говорили о том, что снятые в фильме мальчики стремились пройти этот обряд инициации и испытывали при этом чувство гордости от того, что смогли выдержать его. Наконец, третьей группе они давали «интеллектуализированное» информационное сообщение, в котором подчеркивалось антропологическое значение данного ритуала. В итоге наиболее сильное эмоциональное воздействие этот фильм оказал на первую группу, тогда как эмоции двух других групп испытуемых не имели должного и существенного влияния.

Физические ограничения, возникшие в результате травмы, являются объективными причинами, заставляющими человека поверить в невозможность что-либо изменить. По мнению М. Райхерта и М. Переса, адекватным функциональным способом совладания в данной ситуации служит избегание. И, как показывают наблюдения, большинством травмированных эта стратегия в различных формах и используется. Причем, если в острый посттравматический период применение данной стратегии может быть оправданным, поскольку позволяет смягчить удар и избежать тяжелой психологической травмы, то в последующем жизненно необходимо переключение на конструктивные и продуктивные стратегии. И чем раньше это произойдет, тем лучше.

Данное положение подтверждают М. Петроски и Дж. Брикмер, которые в ходе исследований установили, что физическое и психическое самочувствие во многом определяется выбором копинг-стратегии в момент столкновения с психотравмирующей ситуацией. Авторы отмечают, что использование личностью активных, совладающих с проблемой копинг-стратегий ведет

к снижению психопатологической симптоматики, тогда как применение пассивных копинг-стратегий (избегание проблем) вызывает ее усиление [11].

Таким образом, рассмотрение теории совладающего поведения как процесса переживания трудной жизненной ситуации показывает, что качественный характер ее преодоления будет во многом определяться сознательно выбранными и используемыми копинг-стратегиями. Активно-поведенческая борьба с критической ситуацией ведет к снижению негативных переживаний (хотя внутренняя напряженность при этом может возрасти) и способствует развитию личности посредством преодоления ситуации. Применение псевдоадаптивных, пассивных копинг-стратегий, возможно, будет приводить к редукции психоэмоционального напряжения, но при этом будет способствовать появлению защитно-компенсаторных образований. В то же время следует учитывать, что если в острый посттравматический период избегание может являться адекватным функциональным способом совладания, поскольку помогает избежать тяжелой психотравмы, то в последующем жизненно необходимо переключение на конструктивные и продуктивные стратегии. Помимо этого, многочисленные исследования доказывают, что значительные негативные последствия столкновения с трудными жизненными ситуациями могут быть смягчены правильно выбранными адаптивными стратегиями их преодоления (совладания). Именно поэтому копинг-стратегии являются важным предиктором психологического благополучия, здоровья и успешности деятельности.

1.2 Применение нарративного подхода для исследования проблем копинг-стратегий людей с травмой опорно-двигательного аппарата

До сих пор остается насущной проблема измерения совладающего поведения. В связи с тем, что психологическое познание связано с феноменами социальной жизни, В.А. Янчук в своей работе «Методология, теория и метод в современной социальной психологии и персонологии: интегративно-эклетикический подход» указывает, что «одним из центральных, в частности, в сфере социальных наук, является вопрос – можно ли феномены социальной жизни объяснить таким же образом, как явления неживой природы?» [247]. Если детально рассматривать этот вопрос в контексте нашего исследования, то речь здесь необходимо вести о том, насколько надежные и валидные данные мы можем получить о качестве и эффективности используемых конкретным человеком в трудных жизненных ситуациях копинг-стратегий с помощью количественных измерений. И самое главное – какую практическую пользу могут дать эти знания.

В большинстве исследований копинги измеряются ретроспективно. По последним данным это искажает оценки: ретроспективно люди склонны недооценивать когнитивные и переоценивать поведенческие копинги,

которые они применяли. Корреляции между экологическими и ретроспективными измерениями средние или несколько выше средних: по разным данным, в пределах 0,47–0,68 [43]. L. Pearlin и S. Schooler одними из первых провели ряд исследований, в которых была сделана попытка измерить копинг-поведение здоровых взрослых людей в стрессовых ситуациях. Используя метод интервью, они выделили три основных копинг-стиля, соответствующих ведущим сферам психической деятельности: 1) поведенческие ответы, которые воздействуют на ситуацию; 2) ответы, изменяющие значение или оценку ситуации и 3) ответы, нацеленные на контроль негативных ощущений [229]. Было замечено, что большинство людей склонны применять различные стратегии, переходя от когнитивных стратегий к эмоционально-сфокусированным, и наоборот. При этом для успешного выхода из стрессовой ситуации необходимо пропорциональное представительство каждого из указанных видов копинга. S. Folkman и R. Lazarus продемонстрировали это в своем исследовании эмоций и совладания со стрессом у студентов, сдающих экзамены. Они проводили измерения перед экзаменом, между сдачей экзамена и получением оценки, а также после ознакомления с экзаменационной оценкой. Авторы выяснили, что на каждом из этих этапов наблюдалось комбинированное использование сфокусированных на проблеме и сфокусированных на эмоциях стратегий совладания, но перед экзаменом и во время ожидания оценки доминировали разные формы комбинаций. Копинг, сфокусированный на проблеме, доминировал перед экзаменом, а сфокусированный на эмоциях – во время ожидания результатов, причем стратегия дистанцирования играла наиболее значительную роль во время ожидания [59].

Как правило, в методиках измерения копингов важно описать конкретную стрессовую ситуацию, в других опросниках требуется обобщенный ответ («Что Вы обычно делаете в трудной ситуации?»). Ситуативные оценки копингов не совпадают с диспозиционными (обобщенными) оценками, даже если испытуемых просят выделить основные стрессовые события за неделю и по ним рассчитывают интегративные баллы по копингам за неделю. Обобщенные и конкретные оценки разделяют 23–36% вариативности данных, то есть не совпадают более чем в половине случаев. И диспозиционный, и ситуативный стресс (его интегративная оценка за определенный период времени) связаны с психологическим переживанием дистресса и определяются личностными переменными и особенностями когнитивной оценки ситуации, однако связь эта различна. Ситуативный копинг зависит от дистресса непосредственно, а диспозиционный – опосредствованно, через ситуативный копинг. Ситуативный копинг удастся предсказать на основе диспозиционного копинга и когнитивных оценок. Причем проблемно-ориентированные копинги связаны со вторичной оценкой ситуации (оценкой своих способностей), а дистанцирование / избегание – с первичной (оценкой ситуации). В случае ситуативных оценок копингов

личностные черты (нейротизм, экстраверсия, открытость) объясняют значительную часть дисперсии проблемно-ориентированных копингов и дистанцирования / избегания. При оценке диспозиционального копинга только нейротизм и открытость слабо связаны с дистанцированием / избеганием, но не с проблемно-ориентированными копингами [43].

В своих последних работах Р. Лазарус настаивает на важности процессуальных измерений копингов при помощи интервью. По мнению ученого, хотя данные, полученные при помощи нарративных методов, не коррелируют с данными опросников, но их ценность и польза состоит в том, что они позволяют предсказывать такие эффекты, например, как скорость выздоровления и наличие осложнений после хирургического вмешательства.

«Все реакции человека, происходящие в самых различных условиях, имеют одну и ту же природу. Происходит изменение картины мира человека, психика стремится ликвидировать эту деформацию, но этот стихийно возникающий процесс чаще всего приводит к дезорганизации работы психики» [25].

Необходимо признать, что сильные ограничения в физической сфере производят соответственно и сильное искажение картины мира конкретной личности. Ощущения человека, который в результате травмы или заболевания внезапно теряет возможность владеть своим телом, в некоторых случаях можно сравнить разве что с ощущениями «заживо погребенного». Подобное жизненное событие не может не иметь для его субъекта психологических последствий. Оно вызывает изменение социальной ситуации развития личности, приводит к смене роли, изменению круга лиц, включенных во взаимодействие с ним, спектра решаемых им проблем и возможностей принятия им решений и ответственности, к изменению его образа жизни, и, наконец – его «образа Я», представления о самом себе. В таких же условиях изначально находятся те, кто имеет проблемы с опорно-двигательным аппаратом с рождения. При этом каждый случай, отличающийся своей уникальностью, имеет и некие общие закономерности, позволяющие человеку максимально быстро и успешно адаптироваться в новых условиях.

В поиске методов, с помощью которых допустимо выявить эти закономерности, мы постепенно пришли к выводу, что наилучший результат может быть получен с помощью детального изучения отдельных клинических случаев, в которых людям после травмы (или тяжелого заболевания), приводящей к сильным ограничениям в физической сфере, удалось восстановить свое душевное равновесие и, несмотря на трудности и эти порой очень сильные ограничения, они смогли «начать жить заново». Именно поэтому одно из предыдущих исследований мы провели с помощью качественных методов исследования, используя нарративный подход.

По утверждению И.Р. Пригожина, «современная наука в целом становится все более нарративной. Прежде существовала четкая дихотомия: социальные, преимущественно нарративные науки – с одной стороны, и естественно наука, ориентированная на поиск законов природы, – с другой.

Сегодня эта дихотомия разрушается» [40]. Несмотря на многие существующие на данный момент неясности в отношении предмета-объекта-метода исследования, в последнее время ученые все чаще говорят о том, что нарративное составляет не дополнительную, а неотъемлемую часть психологического знания.

Как считает Джером Брунер, нарративная психология – это наука о том, как «мы конструируем, реконструируем и, в некотором смысле, вновь изобретаем наше *вчера* и *завтра*» [9]. Изначальная лингвистическая ориентированность психологии и, в особенности, психотерапии сейчас уже не вызывает сомнений. Однако в отличие от семиотических, психолингвистических и других линий исследования в психологии, где операциональными единицами изучения являются слово, значение и смысл, в нарративном подходе ведется анализ более крупных единиц, а именно нарративов, или рассказов, построенных по принципу художественного текста.

Что касается задач, которые нарративы решают, то первая из этих задач – коммуникативная. Нарративы транслируют информацию от рассказчика к слушателю: «Фридрих Шюце считает, что рассказы (истории) – обычное и широко распространенное в повседневной жизни средство сообщения другим людям того, что касается нас самих или нами пережито, т.е. мы прибегаем к ним как средству для передачи информации. Поэтому можно говорить о рассказах как “элементарном институте человеческой коммуникации”, как о повседневной, привычной форме коммуникации» [18]. Необходимо заметить, что эта «информация» не тождественно содержанию рассказа, ведь некоторые вещи сообщаются и самой структурой нарратива, его жанром, ситуацией, в которой он рассказывается.

Вторая – это задача по упорядочиванию собственного опыта. Нарративы являются средством организации и соотнесения личного опыта субъекта. В связи с этим следует сказать, что в исследовании проблем людей с травмами опорно-двигательного аппарата большую ценность нарративный подход представляет именно в силу того, что позволяет упорядочить предыдущий (дотравматический) опыт и соотнести его с посттравматическим.

Для работы в интересующей нас сфере также особое значение имеют дополнительные задачи, которые решаются за счет конструирования нарратива. Важно учитывать тот факт, что нарратив выполняет задачу по самопредъявлению рассказчика, как на сознательном, управляемом рассказчиком уровне, так и на уровне несознательном, не подчиненном контролю рассказчика. «В результате процесс организации и соотнесения личного опыта рассказчика подвергается многочисленным искажениям вследствие его актуальных целей взаимодействия, действия защитных механизмов, механизмов социальной желательности и т.п.» [23].

И, наконец, одним из главных преимуществ нарративного подхода в исследовании избранной нами сферы является то, что нарратив – это начало, по сути, психотерапии в процессе конструирования клиентом

нарратива. Отнесенный к разряду «автотерапевтических» средств, нарратив помогает справляться с неопределенностью, создает убедительную легенду, личную «историю болезни» или рассказа об излечении. В непосредственной работе с психотерапевтом именно на рассказы клиента ложится задача структурирования и презентации проблемы и отношения к ней, представления содержащихся в ней путей ее решения, богатства выбора и пр.

И именно возможность пересмотра отношения к проблемам и практически «переписывание» заново своей истории, представляемой нарративным подходом, можно использовать в работе с выбранной нами категорией клиентов.

Как констатируют многие ученые, имеется достаточно причин для того, чтобы заниматься качественным исследованием. Одной из них является убежденность исследователя, основанная на исследовательском опыте. Другая причина заключается в характере исследовательской проблемы. Некоторые области научных направлений по самой своей сути больше подходят для качественных типов исследования [39, с. 246].

Например, как можно исследовать проблемы человека, вынужденного практически начинать жизнь заново в условиях жесткого ограничения его функциональных возможностей?

Есть ли смысл проводить исследование на большой выборке и выявлять некие общие способы адаптации в новых условиях жизнедеятельности, используя количественные методы исследования?

По нашему мнению, смысла в таких исследованиях не много, так как исследуемая выборка изначально не является однородной по составу. То есть, в отличие от, скажем, школьного класса или студенческой группы, в эту категорию люди попадают несознательно, не по своей воле. Каждый переходит в данную категорию вынужденно, внезапно, в результате различных травматических событий (дорожно-транспортные происшествия, спортивные, производственные и бытовые травмы).

При этом возникают вопросы по поводу того, по каким признакам исследуемых можно объединять в какие-либо более или менее однородные группы. Если критерием определить физиологический уровень травмы, от которого практически в прямой зависимости находятся возможности самообслуживания и независимого функционирования, то наш опыт, полученный в процессе наблюдения за такими больными, показывает, что даже при достаточно похожих в физиологическом смысле травмах люди обладают совершенно разными навыками и возможностями.

Это объясняется тем, что каждый из травмированных обладает совершенно отличным от других жизненным опытом, собственным порогом болевой чувствительности и индивидуальным набором личностных качеств, которые могут совершенно по-разному влиять на процессы адаптации.

Более того, поскольку в результате травмы человек теряет возможность свободно перемещаться в пространстве и самостоятельно себя

обслуживать, многое зависит от его ближайшего окружения. То есть от того, как близкие организуют процесс реабилитации. Именно близкие, ибо на их плечи ложится вся тяжесть заботы в этом нелегком деле.

То есть, на психологическую адаптацию и ресоциализацию в каждом отдельном случае воздействует целый комплекс факторов, о влиянии которого можно судить, лишь изучая целостную картину, а не отдельные, вырванные из контекста эпизоды. И для получения этой целостной картины, с нашей точки зрения, необходимо применение качественных методов исследования.

Наиболее соответствующим требованиям исследований в сфере проблем людей с травмой или заболеванием опорно-двигательного аппарата, по нашему мнению, является метод «обоснованной теории», предложенный американскими социологами Б. Глезером и А. Строссом [50].

Метод обоснованной теории относится к категории качественных. «Качественные методы – не только некая новая, нежесткая технология в дополнение к существующему арсеналу жестких количественных методов социальных наук. Способ понимания, подразумеваемый качественными исследованиями, предполагает альтернативную концепцию социального знания, смысла, реальности и истины в социальных исследованиях. Основным предметом науки уже не являются объективные данные, которые нужно квантифицировать, их место заняли значимые отношения, которые нужно интерпретировать» [185].

Один из методов получения данных для анализа методом обоснованной теории – интервью. В исследовательской работе психолога интервью, пожалуй, самый необходимый инструмент. Однако научная психология, достаточно долго учившаяся у естественных наук в добывании «научного знания», длительное время в значительной степени пренебрегала человеческими аспектами приобретения знаний, включая информационный потенциал человеческой беседы. Если исследователь хочет узнать, как люди понимают свой мир и собственную жизнь, то одним из способов для получения этого знания является беседа. В беседе-интервью исследователь слушает то, что сами люди говорят о мире, в котором живут, слышит, как они выражают свои взгляды и мнения своими собственными словами, узнает об их взглядах на ситуацию на работе и в семье, об их мечтах и надеждах. Более того, исследователь имеет возможность наблюдать в момент интервью эмоции и переживания испытуемого непосредственно. Означенное позволяет превратить качественное исследовательское интервью в эффективный инструмент, направленный на то, чтобы понять мир с точки зрения собеседника, раскрыть смысл переживания человека, увидеть мир, в котором он живет, прежде чем давать ему научное объяснение.

При этом в процессе интервью опрашиваемые не только отвечают на вопросы, подготовленные исследователем, но и сами в диалоге формулируют свое представление о мире, в котором они живут. Гибкость качественного исследовательского интервью и его близость к жизненному миру

респондентов могут привести к знанию, которое может быть использовано для улучшения условий жизнедеятельности в условиях резкого ограничения свободы действий, самостоятельности в самообслуживании и вообще всех возможностей.

Одним из методов анализа данных, полученных с помощью качественного исследовательского интервью, является «метод обоснованной теории». Впервые этот метод был представлен в 1967 г. в книге американских социологов Ансельма Стросса и Барни Глезера «The Discovery of Grounded Theory» (Открытие обоснованной теории). Столь амбициозное название теории вполне отвечало научному замыслу авторов, которые стремились противопоставить умозрительно-дедуктивным теориям кабинетных теоретиков, доминировавших в социологии 1960-х гг., обоснованную теорию на базе систематически собранных данных [195]. Эта разработка «представляла собой попытку избежать крайнего абстрагирования в социологии и являлась частью развития в 1970-е гг. качественного анализа, направленного на устранение разрыва между теоретически ненагруженными эмпирическими исследованиями и эмпирически необоснованными теориями» [93].

Используя данный метод, любой исследователь может построить обоснованную теорию какого-то явления (феномена), выбранного им для изучения. Для этого он должен представить события, связанные с этим феноменом, в динамике, идентифицировать изменения, происходящие в нем, чтобы получить ощущение потока событий, объяснить причины и характер изменений – прогресс, регресс, стагнацию – либо отсутствие изменений в ответ на изменения действия / взаимодействия изучаемого феномена [211].

Главное отличие метода обоснованной теории от других качественных методов анализа в том, что его цели шире, чем просто дать возможность исследователю выделить некоторые темы, или разработать описательную теоретическую рамку неплотно сплетенных понятий.

Авторами данной теории были разработаны определенные аналитические процедуры для того, чтобы:

- 1) скорее *построить* теорию, чем просто проверить ее;
- 2) придать исследовательскому процессу строгость, необходимую для того, чтобы сделать теорию «хорошей» науки;
- 3) помочь аналитику преодолеть предубеждения и допущения, которые он принес в исследование, и те, которые могут проявиться в процессе исследования;
- 4) обеспечить обоснование, достичь плотности, развить чувствительность и интеграцию, требуемые для образования ценной, плотно соединенной объяснительной теории, *непосредственно приближенной к реальности*, которую она представляет [49].

Главная идея обоснованной теории состоит в том, чтобы строить теорию во время самого исследовательского процесса, *«развертывать из данных»* эмпирических свидетельств в конкретных жизненных

ситуациях. В любой изучаемой ситуации можно обнаружить какие-либо действия или взаимодействия, которые направлены на то, чтобы справиться с феноменом, управлять им, реализовать его, реагировать на него, так как он существует в совершенно определенном контексте или определенном ряду воспринимаемых условий.

Авторами обоснованной теории разработаны оригинальные понятия и инструменты анализа. Методика трехступенчатого кодирования выявленных в данных феноменов, имеющих отношение (релевантных) к предмету исследования, по замыслу авторов метода, способствует обобщению данных, формированию на этой основе понятий и категорий (концептуализация и категоризация). Это позволяет сокращать количество феноменов на каждом последующем этапе анализа, сужая поле анализа и постепенно связывая отдельные разрозненные события в целостную картину определенной области социальной реальности.

Как отмечалось выше, одним из достоинств метода обоснованной теории является его возможность изучать феномен в действии. Действие и взаимодействие феномена рассматриваются в процессе, т.е. во времени, в движении, с точки зрения следствий. Действия и взаимодействия имеют определенные свойства. Во-первых, они процессуальны, то есть пребывают в процессе постоянного развития. Поэтому их можно изучать с точки зрения следствий, с точки зрения движения или изменения во времени. Во-вторых, действие всегда является целеориентированным, то есть оно выполняется по какой-то причине – в ответ или для управления феноменом. Поэтому оно происходит посредством стратегий и тактик.

Задача исследователя состоит в том, чтобы идентифицировать в данных понятия и категории, затем раскрыть категории. Под раскрытием категории подразумевается выявление в них свойств и аналитически независимых измерений этих свойств. Далее исследователь уточняет характеристики категории (которые авторы теории называют субкатегориями) и идентифицирует их в качестве условий, контекста, стратегий и следствий, относящихся к изучаемому феномену. Субкатегории связываются с категориями, к которым они относятся, посредством модели парадигмы. Все эти аналитические процедуры направлены на выявление и достижение плотности (описательных и понятийных) каузальных связей между категориями, их свойствами и измерениями, а также на установление оси этих связей.

В итоге мы должны прийти к достаточно определенному решению в правильности либо неправильности определенных тактик и стратегий по управлению изучаемым нами феноменом.

Анализ в обоснованной теории состоит из трех основных типов кодирования. Они называются: а) открытое кодирование; б) осевое кодирование; в) избирательное кодирование.

Следует сказать, что границы между типами кодирования искусственные. Различные типы кодирования не обязательно привязаны к определенным

этапам исследования. В процессе анализа исследователь может свободно переходить от одной ступени кодирования к другой (открытое, осевое и избирательное), возвращаясь в поле, если оказывается, что данных для связывания понятий и категорий недостаточно. Это объясняется тем, что во время избирательного кодирования почти всегда обнаруживаются какие-то понятия, которые остались слабо разработанными или неинтегрированными.

В качестве инструмента, связывающего влияние определенного контекста с различными формами проявления феномена, авторами данной теории разработана и используется объяснительная рамка или матрица условий. Матрица помогает строить теорию как транзакционную систему, т.е. систему или метод анализа, в которой действие и / или взаимодействие наблюдаемого феномена изучается в связи с теми условиями и следствиями, в которых они происходят.

Прослеживая в данных траекторию условий, исследователь связывает влияние определенных условий на действие / взаимодействие изучаемого феномена и следствия этого действия / взаимодействия со следующей последовательностью действий / взаимодействий. Это, по мнению авторов, является одним из отличий указанной методологии от других теорий описательного характера, в которых просто сообщается, что существуют определенные условия и, таким образом, перед аудиторией поставлена задача «разгадать» эти связи. В соответствии с методом обоснованной теории аналитик должен идентифицировать условия в качестве каузальных, контекстуальных или промежуточных, чтобы эти условия приобрели смысл в рамках создаваемой теории, и найти в данных свидетельства влияния подобных условий на феномен через действие / взаимодействие, т.е. это влияние должно быть верифицировано данными. Феномен, включенный в различные уровни матрицы, анализируют именно на тех уровнях, где в данных найдены свидетельства того, что условия и следствия данного уровня релевантны изучаемому феномену.

Выборочная стратегия обоснованной теории позволяет регулировать процесс сбора данных, принимать во внимание новые идеи, высказанные мимоходом в процессе исследования. В отличие от традиционной статистической выборки, где выборка определена заранее, до начала полевого этапа исследования, идея теоретической выборки заключается в том, чтобы планировать ее гибко, адаптируя ее к развивающейся теории, так как, по мнению авторов, ригидная, жесткая выборка мешает развитию теории.

Согласно этой стратегии исследователь анализирует первые же порции полученных данных, что дает направление для дальнейшего поиска в сборе данных. Исследователь отбирает в теоретическую выборку те случаи или события, в которых неоднократно встречаются определенные понятия, что доказывает их значимость и теоретическую релевантность возникающей теории. Причем следует подчеркнуть, что в этом случае имеется в виду релевантность теории на данном этапе. В процедуре отбора, так же

как и на всем протяжении исследования, направляющую роль играют сравнения и вопросы. Они позволяют делать теоретическую выборку на месте, т.е. интервью и наблюдение строится таким образом, чтобы сразу, «на месте», выбрать фокус, решить, о чем спрашивать и куда смотреть. Некоторые «заготовки» вопросов на месте сразу могут отпасть, показаться несущественными. Иногда исследователь случайно обнаруживает релевантные данные в поле или при чтении документов, однако он может распознать аналитическую значимость события или случая, если открыт и теоретически чувствителен к новым или чем-то отличающимся (вариациям) данным.

На осевом этапе выборка фокусируется на поиске свидетельств вариации и процесса в данных и валидации взаимосвязей категорий по всей линии аналитически независимых измерений. На третьем, избирательном, этапе отбор более направленный и преднамеренный, обеспечивающий максимум возможностей для верификации линии истории. Сбор данных и их анализ чередуются на протяжении всего исследовательского процесса вплоть до момента насыщения выборки, который наступает, когда в поле перестают появляться новые или вариативные данные. Наиболее ответственный момент для исследователя происходит на избирательном этапе, когда он должен выбрать из множества идентифицированных им категорий центральную категорию, связанную со всеми другими категориями и, таким образом, охватить всю проблему в целом.

В процессе анализа данных с помощью разработанных авторами аналитических инструментов – аналитических памяток и диаграмм, являющихся графической репрезентацией взаимосвязей между понятиями, – сохраняется непрерывная запись аналитического процесса, благодаря чему обеспечивается «фонд» аналитических идей и осуществляется распознавание слаборазвитых категорий. Они составляют с начала и до конца исследовательского проекта, помогая аналитически дистанцироваться от материалов, в то же время поддерживая исследователя в его движении от «сырых» данных к абстракции и формулированию обоснованной теории.

Систематически разыскивая и изучая множество эмпирических свидетельств, отражающих перспективы исследуемых феноменов, которые содержатся в понятийных связях, отбирая из этого «многоголосия» значимые для заданной темы, релевантные перспективы, а также включая в собственные интерпретации (концептуализации), исследователь строит свою обоснованную теорию.

Авторские разработки процедур постоянных сравнений, постановки вопросов, составления теоретической выборки, развития понятий и их связей направляются на то, чтобы защитить исследователя от «поглощения», принятия перспективы любого деятеля в качестве концепции самого исследователя.

С целью более надежной легитимации результатов применяется комбинирование разнообразных методов, техник и процедур сбора и анализа данных, разнообразных эмпирических материалов, перспектив и наблюдателей.

Здесь используются методы включенного наблюдения, глубинных тематических интервью, оригинальные процедуры сравнений и постановки вопросов, которые побуждают исследователя задаваться вопросами и скептически рассматривать свои собственные интерпретации на каждой ступени опроса.

При построении обоснованной теории какого-либо явления исследователь разыскивает события и случаи, указывающие на релевантные феномены, стремясь к насыщению теоретической выборки и плотности категорий и не заботясь о достижении определенного, заранее обусловленного количества таких случаев. Следовательно, репрезентативность в этой теории, по мысли ее авторов, достигается не соотношением генеральной и выборочной совокупностей, а репрезентативностью понятий. С точки зрения традиционной количественной методологии подобный подход рассматривается как квазинаучный, в то время как «математико-статистические и жестко формализованные процедуры» считаются «базисом достоверного научного знания». Цель «качественников», по мнению их оппонентов, состоит в том, чтобы «избежать взыскательной профессиональной экспертизы и в то же время обрести видимость дисциплинарной легитимности» [39]. Сторонники качественной парадигмы, однако, считают неправомерным оценивать качественные исследования с точки зрения количественной методологии.

Что касается возможности использования обоснованной теории, выведенной из какой-либо конкретной предметной области, то построенная и сформулированная в определенных условиях и контекстах, она, согласно принципам обоснованной теории, применима именно для этих условий и контекстов. В других условиях и контекстах теория будет требовать включения условий и контекстов, в которых действует и взаимодействует другой феномен, в матрицу условий и соответствующего изменения формулировки теории. Кроме того, обоснованная теория конкретной предметной области может быть преобразована в формальную или общую теорию, и, следовательно, более широко применена, если ее данные будут дополнены данными других предметных областей. Лишь при условии, что теория умозрительно не отдалена от феномена, который она предназначена объяснить, формальная обоснованная теория может претендовать на объяснение реальности не в одной, а в ряде областей. Так, А. Страусс и Дж. Корбин формулируют принципы построения обоснованных теорий разных уровней и степеней абстракции.

Основной целью реализации обоснованного подхода является продвижение от неструктурированных данных к ряду теоретических кодов, концептов и интерпретаций.

Н.Р. Пандит предлагает подробное описание процесса пяти аналитических фаз (не обязательно последовательных) построения обоснованной теории: организация исследования, сбор данных, упорядочивание данных, анализ данных, теоретический анализ. Данные фазы сопровождаются соответствующими исследовательскими процедурами и предполагают оценку по критериям: конструктивной валидности; внутренней валидности; внешней

валидности и надежности. Конструктивная валидность обеспечивается четко определенными операциональными процедурами, внутренняя валидность – установлением причинных отношений. Внешняя валидность предполагает четкое определение области, на которую могут быть генерализованы результаты исследования. Наконец, надежность подразумевает возможность подтверждения полученных результатов [28, с. 265].

Подход с позиций обоснованной теории, во-первых, предоставляет чрезвычайно широкие возможности для построения теорий, наиболее близко и полно отражающих своеобразие реальной феноменологии социального бытия личности и ее окружения, во-вторых, способствует освобождению от давления стереотипов и рамок предшествующих теорий, в-третьих, позволяет повысить конструктивную, внутреннюю и внешнюю валидность результатов исследования [29, с. 5].

И хотя ряд авторов (Н. Пиджеон, К. Хенвуд) придерживается позиции, что по отношению к обоснованной теории «не существует методологических критериев, гарантирующих абсолютную точность исследований (как количественных, так и качественных)» [18, с. 268], тем не менее этими же авторами признается возможность получения практических рекомендаций, способствующих прогрессу в познании исследуемой области. Среди этих критериев определяются: близость к данным; интегрированность теории на различных уровнях абстракции; рефлексивность; документирование; анализ теоретической выборки и негативных случаев; чувствительность к реальности участников исследования (респондентная валидность); прозрачность; убедительность [24, с. 4].

Подытоживая вышесказанное, мы приходим к следующим выводам.

1. Психологическая адаптация – это сложное и неоднозначное понятие, за которым может стоять кратковременный процесс адаптации в контексте поведенческой реакции или поступка, более длительный процесс, характеризующийся как состояние адаптации, и, наконец, динамическая интегральная характеристика личности, в которой представлена способность к приспособлению к изменяющимся условиям. В современной отечественной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладания с жизненными трудностями. Адаптационные способности человека поддаются оценке через оценку уровня развития психологических характеристик, наиболее значимых для регуляции психической деятельности и самого процесса адаптации. Чем выше уровень развития этих характеристик, тем выше вероятность успешной адаптации человека и тем значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым он может приспособиться. Данные психологические особенности человека составляют его личностный адаптационный потенциал, в который включаются следующие характеристики: нервно-психическая устойчивость, уровень развития которой обеспечивает толерантность к стрессу, самооценка личности, являющаяся ядром

саморегуляции и определяющая степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей, ощущение социальной поддержки, обуславливающее чувство собственной значимости для окружающих, уровень конфликтности личности, опыт социального общения. Все перечисленные характеристики считаются значимыми при оценке и прогнозе успешности адаптации к трудным и экстремальным ситуациям, а также при оценке скорости восстановления психического равновесия. Личностный потенциал, согласно Д.А. Леонтьеву, является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости, а главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала выступает как раз феномен самодетерминации личности. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых им усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни. Одна из специфических форм проявления личностного потенциала – проблематика преодоления личностью неблагоприятных условий ее развития. Эти неблагоприятные условия могут быть заданы генетическими особенностями, соматическими заболеваниями, а могут – внешними неблагоприятными условиями. Существуют заведомо неблагоприятные условия для формирования личности, они могут действительно роковым образом влиять на развитие, но их влияние может быть преодолено, опосредовано, прямая связь разорвана за счет введения в эту систему факторов дополнительных измерений, прежде всего самодетерминации на основе личностного потенциала. В ситуации неэффективности адаптационных механизмов и недостаточности ресурсов может возникнуть состояние дезадаптации, под которым понимают снижение адаптационных возможностей человека в условиях среды жизнедеятельности или в определенных стрессогенных ситуациях.

2. Для того, чтобы успешно адаптироваться в новых условиях, возникающих в результате тяжелых травматических событий, человеку необходимо пережить эти события, обстоятельства и изменения своей жизни. Переживания человека являются субъективной стороной его реальной жизни, субъективным аспектом его жизненного пути. Помимо этого, переживание представляет собой особую внутреннюю деятельность, внутреннюю работу, с помощью которой человеку удастся перенести тяжелые жизненные события. В процессе переживания человеком трудных жизненных ситуаций и новых условий жизнедеятельности можно наблюдать применение большого количества средств и стратегий совладающего поведения. Как личностные, так и социальные факторы являются внутренними ресурсами, обеспечивающими эффективность переживания. При этом полюсами переживания будут выступать преодоление, с одной стороны, и псевдопреодоление – с другой. Переживания могут быть как позитивными, так и негативными. Позитивное переживание понимается как средство, повышающее адаптивные возможности субъекта; как реалистическое, гибкое, большей частью

осознаваемое, активное, включающее в себя произвольный выбор. Такое переживание ведет к развитию, самоактуализации, становлению личности и ее бытия. Оно предполагает использование внутренних личностных ресурсов человека и связано с психологической устойчивостью личности. Данное переживание приводит к внутренней гармонии, высокой работоспособности, полноценному психическому здоровью. Негативное переживание выступает как ригидное, автоматическое, вынужденное, непроизвольное, действующее не реалистически, без учета целостной ситуации и долговременной перспективы. В этом случае происходит дезинтеграция личности – потеря организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Главной целью процессов переживания считается достижение непротиворечивости и целостности внутреннего мира. Процессом переживания можно управлять – стимулировать его, организовать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы этот процесс в идеале вел к росту и совершенствованию личности.

3. В зарубежной психологии проблема переживания активно изучается в рамках исследования процессов психологической защиты, компенсации, совладающего (копинг) поведения. Рассмотрение поведения человека в стрессовых ситуациях привело к выявлению механизмов совладания, или копинг-механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию. В настоящее время выделяют несколько подходов к толкованию понятия «coping». Первый, наиболее ранний подход, развиваемый прежде всего в работах представителя психоаналитического направления Н. Наан, трактует его в терминах динамики «Эго» как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления психического напряжения. Вторым подходом определяет coping в терминах черт личности (диспозиционные концепции копинга) – как относительно постоянную предрасположенность индивидуума, устойчивый стиль реагирования на стрессовые события определенным образом. Приверженцы данного подхода утверждают, что выбор определенных копинг-стратегий на протяжении всей жизни является достаточно стабильной характеристикой, мало зависящей от типа стрессора. Однако поскольку стабильность рассматриваемых способов очень редко подтверждается эмпирическими данными, это понимание также не обрело большой поддержки среди исследователей. И, наконец, согласно третьему подходу, разработанному R. Lazarus и S. Folkman, «coping» понимается как динамический процесс и как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса (транзакционный подход, или ситуационный). Стресс и переживаемые эмоции являются результатом взаимодействия средовых процессов и человека. Относительный смысл эмоции (угроза, потеря, брошенный вызов, выгода) зависит как от контекста, так и от оценки ситуации человеком и взаимодействия этих двух факторов, так называемого «потока действий и реакций». Индивидуальная

когнитивная оценка определяет количество стресса, генерированного событием или ситуацией. Первый шаг в процессе когнитивной оценки представлен «поляризующим фильтром», который может усилить или ослабить значимость события. Одни и те же события жизни могут иметь различную стрессовую нагрузку в зависимости от их субъективной оценки. После завершения процесса когнитивной оценки ситуации индивид приступает к разработке механизмов преодоления стресса, то есть, собственно, к копингу. В случае неуспешного копинга стрессор сохраняется и возникает необходимость дальнейших попыток совладания.

4. В ходе исследований М. Петроски и Дж. Брикмер установили, что физическое и психическое самочувствие во многом определяется выбором копинг-стратегии в момент столкновения с психотравмирующей ситуацией. Авторы отмечают, что использование личностью активных, совладающих с проблемой копинг-стратегий ведет к снижению психопатологической симптоматики, тогда как применение пассивных копинг-стратегий (избегание проблем) – к ее усилению. Таким образом, рассмотрение теории совладающего поведения как процесса переживания трудной жизненной ситуации показывает, что качественный характер ее преодоления будет во многом определяться сознательно выбранными и используемыми копинг-стратегиями. Активно-поведенческая борьба с критической ситуацией ведет к снижению негативных переживаний (хотя внутренняя напряженность при этом может возрастать) и способствует развитию личности посредством преодоления ситуации. Использование псевдоадаптивных, пассивных копинг-стратегий, возможно, будет приводить к редукции психоэмоционального напряжения, но при этом будет способствовать появлению защитно-компенсаторных образований. В то же время следует учитывать, что если в острый посттравматический период избегание может являться адекватным функциональным способом совладания, поскольку помогает избежать тяжелой психотравмы, то в последующем жизненно необходимо переключение на конструктивные и продуктивные стратегии. Помимо этого, многочисленные исследования свидетельствуют, что многие негативные последствия столкновения с трудными жизненными ситуациями могут быть смягчены правильно выбранными адаптивными стратегиями их преодоления (совладания). Именно поэтому копинг-стратегии являются важным предиктором психологического благополучия, здоровья и успешности деятельности.

5. В большинстве исследований копинги измеряются ретроспективно. По последним данным, это искажает оценки: ретроспективно люди склонны недооценивать когнитивные и переоценивать поведенческие копинги, которые они использовали. В своих последних работах Р. Лазарус настаивает на важности процессуальных измерений копингов при помощи интервью. По его мнению, хотя данные, полученные при помощи нарративных методов, не коррелируют с данными опросников, но их ценность и польза

состоит в том, что они позволяют предсказывать такие эффекты, например, как скорость выздоровления и наличие осложнений после хирургического вмешательства. Одним из главных преимуществ нарративного подхода в исследовании избранной нами сферы является то, что нарратив – это начало, по сути, психотерапии в процессе конструирования клиентом нарратива. Отнесенный к разряду «автотерапевтических» средств, нарратив помогает справляться с неопределенностью, создает убедительную легенду, личную «историю болезни» или рассказа об излечении. В непосредственной работе с психотерапевтом именно на рассказы клиента ложится задача структурирования и презентации проблемы и отношения к ней, представления содержащихся в ней путей ее решения, богатства выбора и пр. К тому же возможность пересмотра отношения к проблемам и практически «переписывание» заново своей истории, представляемые нарративным подходом, можно использовать в работе с выбранной нами категорией клиентов. Для выявления условий успешной психологической адаптации человека после тяжелой травмы опорно-двигательного аппарата считаем целесообразным изучение конкретных клинических случаев в рамках нарративного подхода с применением качественных и количественных методов исследования.

ГЛАВА 2

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЛЮДЕЙ С ТРАВМОЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

2.1 Изучение переживаний людей с травмой опорно-двигательного аппарата качественными методами

Для проведения исследования с помощью метода обоснованной теории нами была разработана авторская методика, в основу которой был положен метод интервьюирования. Напомним, что интервьюирование (от англ. «встреча», «беседа») – метод получения информации в ходе устного непосредственного общения. Предусматривает регистрацию и анализ ответов на вопросы, а также изучение особенностей невербального поведения опрашиваемых [14].

Для нашего исследования метод интервью полезен тем, что позволяет собрать достаточно разнообразных психологических фактов для последующего их анализа и выявления в каждом отдельном случае определенных повторяющихся связей и закономерностей.

Изначально предполагалось, что по форме общения наше интервью должно быть полустандартизированным (частично структурированным), поскольку именно эта форма допускает определенную вариативность опроса и возможность учета индивидуальных особенностей респондентов. И, что самое важное, именно полустандартизированное интервью обеспечивает гибкость процесса интервьюирования, получение полных и содержательных данных и отсутствие напряженности у испытуемого. Кроме того, оно помогает овладеть более личной информацией, как в прямом виде, так и в форме определенных оговорок, различных интонаций, пауз и т.д.

Целью интервью являлось получение данных о переживаниях людей после тяжелой травмы, связанных с изменением условий жизнедеятельности, для определения условий успешной психологической адаптации.

По нашему мнению, для того чтобы понять отношение человека к его проблемам с целью последующего решения этих проблем, совсем не обязательно применение интервью, состоящих из большого количества вопросов.

В некоторых случаях достаточно и одного правильно заданного вопроса, в ответ на который можно услышать целый рассказ, который можно детально проанализировать и получить необходимые нам сведения.

Поэтому для проведения пробного исследования нами было составлено интервью из 4 основных вопросов:

1. Бывают ли ситуации, в которых Вы забываете о своей болезни?
2. В каких ситуациях Вы наиболее остро ощущаете свою болезнь?

3. В каких ситуациях Вы ощущаете свою независимость?
4. В каких случаях Вы остро ощущаете свою зависимость?

Тематика задаваемых вопросов определялась исходя из следующих теоретических предпосылок: для поддержания нормального психологического равновесия человеку необходимо осознавать собственную автономность, обладать свободой выбора, ощущать себя действующим субъектом.

Интервьюирование проводилось с помощью телефона. Потенциального исследуемого информировали об исследовании, и при получении его согласия принять участие в исследовании ему задавались выше приведенные вопросы. При этом в телефоне включался диктофон для получения записи разговора. Затем запись разговора преобразовывалась в машинописный текст для детального анализа и интерпретации. В целях получения большего количества информации, в ходе беседы, для получения более развернутых и полных ответов в некоторых случаях задавались дополнительные вопросы.

Одним из достоинств, которое привлекло наше внимание к используемому нами методу исследования, являются его возможности в изучении тех процессов и значений, которые не строго исследуются или измеряются либо не измеряются вообще с точки зрения количества, интенсивности или частоты. Кроме того, эти явления мы изучаем в их естественном окружении и интерпретируем с точки зрения тех значений, которыми наделяют их участвующие в исследовании индивиды.

Следует сказать, что со всеми испытуемыми мы знакомы лично. Имеем достаточно длительный (от 2 до 4 лет) опыт наблюдения за каждым и к моменту начала исследования у нас уже сформировалось определенное мнение о степени успешности адаптационного процесса в каждом случае. И при формировании нашей первой теоретической выборки, учитывая, что предметом наших поисков являются пути успешной адаптации, мы естественно стремились привлечь в нее тех испытуемых, которые, по нашему мнению, уже адаптировались или, по крайней мере, двигаются в правильном направлении. Эти обстоятельства, с одной стороны, дают нам направление поиска путей успешной адаптации, а с другой – позволяют подтвердить или опровергнуть наш субъективный опыт предшествующих наблюдений за данными испытуемыми.

Итак, мы задали вопросы и получили на них следующие ответы.

На вопрос «Бывают ли ситуации, в которых Вы забываете о своей болезни?» мы получили ответы:

М.С.: ...Ну, да... и часто... телевизор, компьютер, интернет, друзья когда приходят... ну, отвлекся, это понятно... найти какое-нибудь интересное занятие, которое будет отвлекать и которое будет интересно... ну вот, как все, я в интернете сижу, сайт делаю наш городской... в принципе, и с людьми общаюсь и все делаю, и никаких вопросов...

Д.С.: Ну, прежде всего на это влияло время... жизнь, занятия, работа... прежде всего на это влияет вот это... увлечения какие-то... и время... постепенно со временем сглаживаются старые воспоминания... и... они затираются новыми... э... жизненным опытом... и уже... ты становишься... ну как другим человеком... это как мутация, или что-то вот... просто забываешь уже, ну... те чувства, которые могут вызвать негативную реакцию... ты просто забываешь, что такое ходить... и как это... и тому подобное...

К.С.: Ну, бывают, наверное, ... если чем-то занят – так и забываешь... все зависит от того... насколько ты погрузился в то, чем ты занимаешься... Ну, даже если на машине еду, могу забыть... могу забыть, на компьютере работаю когда... или, там, если фильм интересный смотришь... передачу, скажем... тут как бы не один случай, а несколько...

Д.М.: ...Да... Когда ничего не болит... и... к тому же надо еще быть занятым чем-нибудь, ...не обязательно работой, но чем-нибудь занят... и не чувствовать боли.

А.Г.: ...Как-то вроде никогда я особо не задумывался... что я... не зациклен на том, что я колясочник... было как-то... немножко, поначалу, после больницы... какое-то депрессивное состояние... временами как-то... угнетенное такое... что вот я не могу сделать... и я, как бы обижен на себя... что я вот в таком положении... И никто помочь, сделать ничего не может, и я сам не могу... был бы здоровым – все было бы совсем всё... Это в начале... это может 2, 3 раза таких вот, прямо таких слёзных... в течение полугода первых... А потом уже даже и всё, я даже... и не задумываюсь..

На вопрос «А бывают ли ситуации, когда ты остро ощущаешь свою болезнь?» были получены ответы:

М.С. ...Ну, тут даже легче, наверное, ответить... ну, тут вопросы, связанные с прессой, тот же спорт, когда футбол смотрю, легкая атлетика... кажется, бегаю в футбол, играю... ну, или друзья когда приходят, которые знакомые были *раньше*... ну, в принципе, именно когда пересекаешься *с прошлым*... именно такие моменты... это чаще всего...

Д.С.: Бывают... только точно охарактеризовать, когда они бывают (?) Э... прежде всего они бывают в процессе заболевания... в период общего спада жизненных сил организма... ну это главный пункт такой... в период простудного заболевания или еще какого-то заболевания... тогда...

К.С.: Ну, если на коляске, то и ощущаю... Постоянно? Нет. Ну вот, я пока... пока на коляске, меня везут до машины, то я себя ощущаю; сел я – уже все, меньше ощущаю...

Д.М.: ...Ну, опять-таки, когда очень больно... Первое, наверное, и основное... и... ну да, наверно это, с обострением связано здоровья, вот именно... Когда здоровье гнетет... когда долго... тогда это начинает давить... длительное обострение... ни день, ни два, а *дольше* хуже себя чувствуешь...

А.Г.: ...Это было три раза первых таких слезных... потом, ну такие бывают мысли посещают... вот даже при выполнении какой-то работы... мысль такая посещает, что был бы я здоровым... сделал бы ее... а так как я в коляске, то я не могу это сделать и вынужден... это частенько... именно с работой... есть такая работа... Которую лучше выполнять на ногах... ну, да, даже с той машиной... я вполне бы сам ее поправил, если был бы здоровым... а так вот не могу, потому что... не подлезу, не залезу и так далее... был бы я здоровый – было б так, но при этом никакой досады и обиды нет.

На вопрос «Бывают ли ситуации, когда ты чувствуешь свою независимость?»:

М.С.: ...Интернет, полностью... общение... в компьютере... единственное в чем независим...

Д.С.: ...Возможности самообслуживания – первое естественно... они влияют на чувство независимости, потом, мы все люди – материальное обеспечение... влияет на чувство независимости... ну и третье, опять же работа какая-то, занятие... увлеченность... чем-нибудь...

К.С.: Я скорее всего ощущаю, что от меня ничего не зависит... ну а так не знаю... ну чего-то на ум не приходит ничего такого... Если ты за рулем в машине, ты чувствуешь, что ты независим? Ну, да, но только... ну, как полностью независим – мало ли что может быть... ну, тут скажем, заглохла – под капот не залезешь, а так... ну, на машине более независим, чем так... но... просто что б уж совсем...

Д.М.: Ну опять-таки... это от состояния здоровья, настроения... когда что-нибудь именно делаешь... сам... ну, например, когда с работой эта возня была... Даже если не все сам... но именно, организовать все это сам... добиваться... Активность – главное... неважно, что бы ты делал... умственным чем-то занят, обдумываешь что-то... или физически, но активность... на независимость влияет.

А.Г.: ...Когда приходится быть одному... на выездах в основном... когда я не дома... когда я ездил в Польшу, в Витебск... тогда я... чувствую, что, просто, ну, как бы сам себе хозяин... и если какие проблемы, то решать мне приходится самому... ну вообще, справляться со всеми трудностями... А дома ты не можешь этого ощутить? Я так понял, когда нету рядом близких людей. Да, да, да. Потому что, если дома, все равно я, знаешь, могу попросить, там, сестру или маму что-нибудь подать, сделать, помочь... А вот именно, когда я ну, **не** дома, где-нибудь на выездах, то, конечно, там приходится... самому справляться...

И наконец, на вопрос «В каких случаях ты остро чувствуешь свою зависимость?»:

М.С.: ...Ну, наверное, во всем остальном... именно быт сам... тоже поест, там, крутануться на бок, на коляску чтоб сесть... тоже сам же не смогу...

Д.С.: ...Ну... естественно первое – это когда проблемы с самообслуживанием появляются... так, это остается... А второе добавляется... вредные привычки какие-то или наклонности... ну правильно, если чувствуешь себя зависимым от чего-то... от вредных привычек...

К.С.: ...ну, в основном, эти всякие... ну, проблемы эти... физиологические и физические, так? Ну, да... Все-таки в большинстве случаев чувствуешь, что ты зависим? Ну, да... ну, от обстоятельств, постоянно от чего-нибудь... ну, хотя не то что постоянно, но как-то так...

Д.М.: Ну, это когда я слягу... Я понимаю, что сейчас я не могу сделать это и это... что это не получится, что в планах было ...

А.Г.: Хм... А вот с этим делом даже я как-то... зависимость... Неужели не было таких ситуаций, когда ты ощущал это? Что ты зависишь от окружения, от посторонней помощи? ... это можно взять противоположность того моего варианта – зависим тогда, когда вот... именно есть кто-то близкий, к которому я могу обратиться... без всяких таких вот сомнений, что все-таки он поможет... и тогда я... зависим от того, что... То есть если рядом есть поддержка, то ты ей обязательно воспользуешься... Да, можно так сказать... Даже вот в городе... вот эти вот препятствия все... барьеры... то, если, ну... люди... я могу от них быть зависим, так как попрошу их мне помочь... тогда я зависим от окружения, ... а... когда нету – тогда да, мне приходится самому справляться.

Из этих данных можно сделать следующие выводы.

В представленных здесь фрагментах интервью мы наблюдаем присутствие буквально в каждом ответе в качестве действия, позволяющего забыть о своем положении, какое-либо **занятие**. Причем это понятие можно конкретизировать в зависимости от вида и направленности занятий. Особенность, которая дает облегчение, здесь, видимо, заключается в том, что погружаясь, что называется, с головой, в какое-либо поле ощущений, лежащее вне его организма, человек полностью переключается на эти ощущения и перестает воспринимать все неполадки и неудобства, связанные с травмой.

Активность помогает травмированному ощущать себя действующим субъектом. Человеку, потерявшему многие возможности, важно осознавать, что, несмотря на все потери, он еще на что-то способен. Естественно, эта активность не обязательно должна проявляться в физической сфере. Можно воспринимать себя в интеллектуальной сфере, в организаторской.

Далее понятие **работа**. Это уже не просто занятие. Здесь подразумевается уже некая полезная, то есть приносящая не только себе, но и окружающим пользу деятельность, позволяющая также почувствовать свою материальную независимость. И главное здесь то, что человек при этом ощущает свою дееспособность, свои не полностью утраченные или, более того, новые возможности, часто открывающие не реализовавшийся ранее по разным причинам потенциал.

В то же время, если человек берется за работу, которая ему не по силам, то есть ее можно выполнить, только имея возможность передвигаться на ногах, то это лишний раз напоминает ему о его урезанных возможностях. Но, с другой стороны, указанная ситуация может дать человеку мотив для активных поисков путей восстановления здоровья.

Далее можно определить понятие **прошедшее время**. Значимость этого понятия для успешной адаптации определяется следующим. Если после травмы прошло еще очень мало времени и человек еще находится в состоянии кризиса, обусловленного непосредственно травмой, то нельзя ему прямо в лоб заявлять, что в плане улучшения физических кондиций ему рассчитывать не на что, поэтому необходимо смириться и ... в большинстве случаев дальше ничего не предлагается. Нельзя, потому что в это время человек живет надеждой скорого возвращения к прежнему состоянию. И если в данный период прийти к нему и начать «рассказывать о том, как хорошо быть инвалидом-колясочником» (цитата из беседы с травмированным), то ни к какому положительному результату это не приведет. Естественно, осознание случившегося и трезвая оценка своего положения происходят в каждом случае по-разному. Кому-то для этого необходимо несколько месяцев, а для другого этот процесс может длиться годами.

Для восстановления нормального психологического равновесия **вспоминания о прошлом**, как показывают наши данные, должны как можно быстрее «затираться» новым «жизненным опытом». Поэтому для травмированного необходимо, чтобы он не заикливался на прошлом, а двигался в направлении будущего, как можно активнее приобретая новый жизненный опыт. Естественно, чем больше у травмированного будет новых впечатлений и значимых событий, тем быстрее пройдет процесс «затирания» и, как сказал один из респондентов, процесс «мутации».

Помощь близких. На начальном этапе без нее, конечно, никак не обойтись. В острый посттравматический период травмированный действительно не может осуществлять никаких действий ввиду «свежести» травмы, так как существует вероятность своими движениями сдвинуть с места не до конца сросшиеся позвонки или их обломки. И за время вынужденного бездействия, а это как правило несколько месяцев, человек успевает привыкнуть к тому, что он ничего не может и продолжает пользоваться своими приобретенными в результате травмы «привилегиями». Во многих случаях человек не проявляет никакой активности в плане расширения своих возможностей по инерции. Более того, ему в этом активно «помогают» близкие родственники, стараясь максимально «облегчить» страдания больного.

В итоге, как показало наше исследование, проведенное на базе ГУ СО «Витебский областной территориальный центр социального обслуживания ветеранов и инвалидов», в котором приняли участие восемь человек с травмами опорно-двигательного аппарата различной степени тяжести, значимыми

факторами успешности переживания травмированными своего нового положения являются «прошедшее время» и «воспоминания о прошлом».

Было выявлено, что на процесс переживания также оказывают влияние факторы социальной среды. Значимость этой группы факторов в процессе переживания человека после травмы определяется спецификой тяжелой травмы опорно-двигательного аппарата, которая заключается в том, что человек становится почти полностью зависимым от своего окружения. Поэтому роль социальных факторов из вспомогательной и поддерживающей часто переходит в процессе переживания в категорию определяющую. Уже только потому, что травмированному приходится заново выстраивать отношения со своей социальной средой. И окружение может при этом оказывать как положительное, так и очень сильное отрицательное влияние.

Помимо вышеперечисленных факторов, на процесс переживания существенное влияние оказывает такой фактор, как «активная деятельность» самого травмированного. Анализ данных эмпирического исследования показал, что для успешного переживания изменений условий жизнедеятельности травмированный может проявить себя в сфере, требующей приложения интеллектуальных или организаторских способностей. Нынешний уровень развития техники позволяет человеку с ограниченными возможностями продемонстрировать даже некое превосходство во многих сферах, например, в области компьютерных технологий.

Положительным фактором, способствующим успешности процесса переживания можно считать также какое-либо занятие, в качестве действия позволяющего забыть о своем положении.

Ну и, наконец, еще одним фактором, определяющим успешность процесса переживания, является наличие работы.

Таким образом, наше исследование переживаний людей, в результате тяжелой травмы или заболевания оказавшихся в ситуации ограниченных возможностей, свидетельствует, что внутренними ресурсами, обеспечивающими эффективность переживания, являются многообразные личностные, социальные факторы и, в первую очередь, такой фактор, как активность самого травмированного. При этом результирующими полюсами этого переживания будут выступать преодоление, с одной стороны, и псевдопреодоление – с другой.

2.2 Стремление к самоактуализации людей с травмой опорно-двигательного аппарата

Как показало исследование с помощью метода обоснованной теории, большое значение в успешности адаптационного процесса имеет такой фактор, как активность самого травмированного. Опыт наблюдения за людьми

с травмой или заболеванием опорно-двигательного аппарата, которые сопровождаются серьезными ограничениями физических возможностей, свидетельствует, что очень небольшому числу из данной категории удастся самостоятельно успешно адаптироваться в новом положении, поскольку большинство не находит возможности в реализации своей активности. Как подтверждают наблюдения, многими травма переживается как безвременно наступивший конец жизни и при этом почти осознанно запускается программа на самоуничтожение. Так происходит тогда, когда человек думает, что с потерей свободы в передвижении своего собственного тела в пространстве он потерял всё. Но в то же время бывают случаи, когда травма 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.

В связи с этим возникает вопрос: что требуется человеку, попавшему в условия ограничения физических возможностей для того, чтобы он нормализовал свое психическое состояние и гармонизировал свой внутренний мир, который находится в состоянии хаоса, обусловленного травмой?

Можно предположить, что есть два крайних варианта: активная деятельность с целью самореализации и самоактуализации или полное устранивание, уход от реальности и сосредоточение на восстановлении душевного равновесия путем избегания ситуаций, напоминающих об ограниченных травмой физических возможностях.

Также можно допустить, что адаптационный процесс протекает успешно только тогда, когда человек пытается не просто приспособиться к новым условиям существования (при этом используя всю «выгодность» своего положения), но пытается двигаться по пути самосовершенствования и самореализации, даже если это движение сопряжено с потерей ощущения комфорта и еще большим усложнением условий жизнедеятельности.

Как соотносится стремление личности к самоактуализации и успешности адаптационного процесса в ситуации полной или почти полной потери свободы и самостоятельности? Ведь вполне возможна ситуация, когда человек, не рассчитав своих сил, вместо достижения высокого уровня самоактуализации окажется в состоянии глубокой депрессии.

Для изучения данной проблемы мы решили исследовать группу инвалидов-колясочников с целью выявления их стремления к самоактуализации и наличия у них при этом определенного уровня депрессивного состояния.

Изучением проблемы самоактуализации личности занимались представители гуманистического направления Карл Роджерс, Абрахам Маслоу и другие ученые. В их трудах подробно и детально были проанализированы процессы самоактуализации. Однако проблемам самоактуализации людей с тяжелой травмой, приводящей к ограничениям в передвижении, никто специально не уделял внимания.

«Все психические процессы протекают в личности, и каждый из них в своем реальном протекании зависит от нее» [18, с. 406]. И поскольку образование личности очень сложное и формируемое в процессе онтогенеза, на ее формирование оказывает влияние огромное количество факторов. Естественно, такой фактор, как тяжелая травма опорно-двигательного аппарата, приводящая к полной неподвижности, не может не оказать на структуру личности своего влияния.

Травма меняет все, происходит коренной перелом в образе жизни. Естественная и привычная до травмы активная деятельность после травмы во многом ограничивается, а во многих сферах становится невозможной. В подобной ситуации человек теряет не просто свободу выбора и самостоятельность в своей деятельности, но очень часто не может найти смысла собственного существования в новом положении. Это неизбежно сказывается на психике травмированного, ибо, как писал С.Л. Рубинштейн, «психический облик личности во всем многообразии психических свойств определяется реальным бытием, действительной жизнью человека и формируется в конкретной деятельности» [18, с. 411].

Понятие «личность» с позиций различных подходов в психологии трактуется весьма разнообразно. При этом следует сказать, что каждое из определений личности, имеющих в научной литературе, подкреплено экспериментальными исследованиями и теоретическими обоснованиями и поэтому заслуживает того, чтобы его учитывать при рассмотрении понятия «личность».

И все же, несмотря на сложности, возникающие при трактовании данного феномена, «большинство теоретических определений личности содержат следующие общие положения:

– в большинстве определений подчеркивается значение индивидуальности, или индивидуальных различий. В личности представлены такие особые качества, благодаря которым данный человек отличается от всех остальных людей. Кроме того, понять, какие специфические качества или их комбинации дифференцируют одну личность от другой, можно только путем изучения индивидуальных различий;

– в большинстве определений личность предстает в виде некоей гипотетической структуры или организации. Поведение индивидуума, доступное непосредственному наблюдению, по крайней мере частично, рассматривается как организованное или интегрированное личностью. Другими словами, личность – абстракция, основанная на выводах, полученных в результате наблюдения за поведением человека;

– в большинстве определений подчеркивается важность рассмотрения личности в соотношении с жизненной историей индивидуума или перспективами развития. Личность характеризуется в эволюционном процессе в качестве субъекта влияния внутренних и внешних факторов, включая

генетическую и биологическую предрасположенность, социальный опыт и меняющиеся обстоятельства окружающей среды;

– в большинстве определений личность представлена теми характеристиками, которые “отвечают” за устойчивые формы поведения. Личность как таковая относительно неизменна и постоянна во времени и меняющихся ситуациях; она обеспечивает чувство непрерывности во времени и окружающей обстановке» [22, с. 7].

В вышедшей в 1937 году книге «Личность: психологическая интерпретация» Г. Оллпорт предложил теорию, согласно которой личность представляет собой открытую психофизиологическую систему, особенностью которой является стремление к реализации своего *жизненного потенциала*. Личность человека, по Оллпорту, – это «динамическая организация внутри индивида особых мотивационных систем, установок и личностных черт, которые определяют *уникальность* его взаимодействия со средой» [5, с. 17]. В данной работе содержались многие идеи, которые получили свое дальнейшее развитие в рамках гуманистического направления в психологии.

Представление о личности как о системе, стремящейся «к реализации своего жизненного потенциала», является наиболее перспективным при определении путей выхода из сложных психологических состояний, обусловленных травмой. Поэтому в качестве теоретической базы наших исследований перспективным видится использование гуманистического подхода, поскольку возникающие в связи с травмой проблемы в большинстве своем имеют в основе противоречия между стремлением и возможностями «реализации своего *жизненного потенциала*».

Травма, приводящая к ограничению в свободе передвижения и деятельности, в первую очередь, оказывает влияние на потребностно-мотивационную сферу личности, поскольку коренным образом изменяет систему и приоритет потребностей и мотивов.

«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 оказывается 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)» [24].

Исследование с помощью метода «обоснованной теории» (grounded theory) А. Стросса и Б. Глезера помогло нам в определении направления изучения комплекса проблем, сопровождающих травму или заболевание опорно-двигательного аппарата с тяжелыми нарушениями в двигательной

сфере. Анализ данных, полученных при этом, продемонстрировал, что значимыми понятиями, определяющими успешность адаптационного процесса людей, получивших тяжелую травму ОДА, являются «занятие», «активность», «работа».

Эти результаты, а также результаты наблюдений свидетельствуют о стремлении людей найти доступные им пути самореализации вне зависимости от тяжести травмы и степени ограничения их возможностей в передвижении и самостоятельности в обеспечении процессов собственной жизнедеятельности. В связи с полученными результатами наш научный интерес был сосредоточен на понятиях «самореализация» и «самоактуализация».

Данные понятия детально рассматриваются в рамках «теории самоактуализации». Эта теория была разработана в США в середине XX века и стала ключевой составляющей для гуманистической психологии, объявившей себя «третьей ветвью» психологии в противовес бихевиоризму и психоанализу [4, с. 10].

«Самоактуализация, как концепция развития человека и общества, основывается на идее опоры на саморазвитие и самоорганизацию, предполагающей максимально эффективное использование человеком всей совокупности своих сил, способностей, навыков и иных ресурсов (самости) в своей индивидуально неповторимой ситуации с целью достижения внешней и внутренней синергии» [5, с. 6].

Тенденция к самоактуализации, по К. Роджерсу, есть проявление глубинной тенденции к актуализации: «Подтверждением этому служит универсальность проявления этой тенденции во вселенной, на всех уровнях, а не только в живых системах... Мы подключаемся к тенденции, пронизывающей всю фактическую жизнь и выявляющей всю сложность, на которую способен организм. На еще более широком уровне, как я уверен, мы имеем дело с могучей созидательной тенденцией, сформировавшей нашу вселенную: от самой крохотной снежинки до самой огромной галактики, от самой ничтожной амебы до самой тонкой и одаренной личности. Возможно, мы касаемся острия *нашей способности преобразовывать себя*, создавать новые, более духовные направления в эволюции человека... Именно такая формулировка является философской основой личностно-центрированного подхода. Она оправдывает мое участие в жизнеутверждающем способе бытия». Путь роста личности, как заявляет К. Роджерс, – это путь самопреобразования, объективным показателем которого является преобразование «Я-концепции» [16, с. 23].

В книге «Мотивация и личность» А. Маслоу определяет самоактуализацию как стремление человека к самовоплощению, к актуализации заложенных в нем потенциалов, проявляющееся в стремлении к идентичности: «Этот термин выражает “полноценное развитие человека” (исходя из биологической природы), которое (эмпирически) нормативно для всего вида,

безотносительно ко времени и месту, то есть в меньшей мере культурно обусловлено. Оно соответствует биологической предопределенности человека, а не исторически-произвольным, локальным ценностным моделям... Оно также обладает эмпирическим содержанием и практическим смыслом» [10, с. 48].

Абрахам Маслоу разработал «теорию самоактуализации», то есть ту психологическую теорию, ключевым понятием которой является «самоактуализация», но первым в научный оборот понятия «самоактуализация» и «самореализация» ввел немецкий нейрофизиолог К. Гольдштейн. «На первом этапе, в клинической практике, он понимал под “самоактуализацией” активацию неких внутренних ресурсов организма, до травмы не проявлявших себя, результатом действия которых является способность организма к реорганизации, восстановлению свойств личности после перенесенного ранения или травмы. Прежде всего, этим понятием именовались психофизиологические процессы, проявляющиеся на клеточном и тканевом уровне, напоминающие описанные А. Адлером механизмы компенсации физической недостаточности органов» [4, с. 16].

«На втором этапе, Гольдштейн осмысливает самоактуализацию как универсальный принцип жизни, не соотносимый уже с органами и клетками. В этом аспекте он пишет о “высшей самоактуализации”. Гольдштейн постулирует наличие постоянного запаса энергии в организме, имеющего тенденцию к равномерному распределению. Воздействие внешней среды приводит к изменению распределения энергии. Реакция организма на такое вмешательство – тенденция вернуться в исходное состояние равновесия – включает основной динамический процесс – процесс выравнивания. Уровень, на котором напряжение становится уравновешенным, представляет “центрирование” организма. Это “центрирование” позволяет организму действовать наиболее эффективно, справляясь с воздействием внешней среды и самоактуализируясь в будущих видах активности, соответствующих его природе» [5, с. 96].

К. Гольдштейн предполагал, что препятствия для самоактуализации могут возникнуть только по той причине, что в среде не находится тех объектов и условий, которые необходимы организму для самоактуализации. По его же мнению, нормальный, здоровый организм – это тот, в котором «тенденция к самоактуализации действует изнутри и который преодолевает сложности, возникающие из-за столкновений с внешним миром не на основе тревоги, но благодаря радости победы» [21, с. 238]. Это означает, что приход к согласию со средой в первую очередь состоит в овладении ею. И только если это невозможно, человек вынужден принять трудности и приспособиться к реалиям внешнего мира [4, с. 99].

И здесь возникает вопрос: каким образом может «приспособиться к реалиям внешнего мира» человек с тяжелой травмой опорно-двигательного аппарата, приводящей к катастрофическим нарушениям

во взаимодействии с внешней средой? А также, в чем это приспособление должно выражаться? Ведь налагаемые травмой ограничения во многих случаях не позволяют даже приблизиться к этому «согласию со средой».

В то же время видный представитель экзистенциального направления в философии и психологии, автор фундаментальных трудов по патопсихологии К. Ясперс считает, что «среда порождает “ситуации”, каждая из которых содержит “возможности”, каждая из которых может быть обращена на пользу или во вред или служит основанием принятия решения. Индивид может создавать ситуации самостоятельно, стимулировать или предотвращать их возникновение. Он подчиняется сложившимся в мире порядкам и условностям и в то же время может использовать их в качестве инструментов для того, чтобы пробить в этом мире брешь. В конечном итоге только “граничные ситуации” бытия – смерть, случай, страдание, вина могут пробудить в человеке *действительное бытие самости*» [4, с. 146].

В связи с вышесказанным можно сделать вывод о том, что стремление к самоактуализации может иметь как позитивные, так и негативные последствия для организма. Это означает, что достижение самоактуализации не приводит однозначно к некоему концу проблем и трудностей. Наоборот, могут возникнуть проблемы более сложные, потому что только здоровый организм, по мнению К. Гольдштейна, нацелен в первую очередь на «формирование определенного уровня напряжения, такого, которое сделает возможной дальнейшую упорядоченную деятельность» [20, с. 289]. У больного организма более сильным побуждением является ослабление напряжения. Из этого К. Гольдштейн делает вывод, что «способности организма определяют его потребности», а не наоборот. Кроме того, если задача человеку навязывается – поведение его становится ригидным и механистичным [5, с. 17].

Таким образом, потребность самореализации выступает как одна из фундаментальных потребностей личности, которая проявляется в стремлении реализовать свой личностный потенциал. Она сохраняется даже в условиях жесткого ограничения физических возможностей, обусловленных тяжелой травмой опорно-двигательного аппарата, приводящей к полной неподвижности. Однако самоактуализация не приводит однозначно к некоему концу проблем и трудностей.

Учитывая все вышеизложенное, можно выдвинуть предположение, что для оказания эффективной психологической поддержки человеку, получившему травму, которая привела к неподвижности и рассогласованию его взаимодействия со средой, необходимо создавать условия для того, чтобы человек осознал свою травму как ситуацию, которая «содержит возможности», и приложил максимальные усилия для реализации этих возможностей.

2.3 Уровень депрессии как показатель успешности адаптационного процесса

Как правило, травма опорно-двигательного аппарата, ограничивающая двигательную активность, неизбежно сопровождается и сильным снижением поведенческой активности, которое выражается в ограничении участия в общественной жизни, низкой коммуникабельности, пониженной сексуальной активности, отсутствии аппетита, психомоторном замедлении, недостаточном внимании уделяемому своему внешнему виду, а также общей потере интереса [8, с. 265]. Все вышеобозначенные признаки в совокупности являются одним из основных признаков состояния депрессии.

М. Перре в свои исследования отмечал, что эффективнее преодолевают стресс, обнаруживая при этом более высокие показатели душевного здоровья, те люди, которые чаще руководствуются правилами поведения, соответствующими объективным признакам и особенностям ситуации – контролируемость, изменяемость, негативная значимость события (терминология Perrez и Reicherts) [80]. Оказалось также, что лица, склонные к депрессии, например, не способны активно влиять даже на поддающиеся влиянию, управляемые стрессоры. Депрессивные больные недооценивают контролируемость и преобразуемость стрессоров и потому более пассивны в совладающем поведении [3]. Одним из факторов, определяющих полезность различных стратегий, является то, в состоянии ли человек контролировать ситуацию или нет.

«Депрессия (от лат. *depressio* – подавление, угнетение) – аффективное состояние личности, заключающееся в подавленности, состоянии безысходности и общей пассивности поведения» [14, с. 33].

С.Ю. Головин трактует депрессию как «аффективное состояние, характерное отрицательным эмоциональным фоном, изменениями сферы мотивационной, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения. Субъективно человек испытывает прежде всего тяжелые, мучительные эмоции и переживания – подавленность, тоску, отчаяние. Влечения, мотивы, волевая активность (воля) резко снижены. Характерны мысли о собственной ответственности за разнообразные неприятные, тяжелые события, происшедшие в жизни человека или его близких. Чувство вины за события прошлого и ощущение беспомощности перед жизненными трудностями сочетаются с чувством бесперспективности. Самооценка резко снижена. Изменяется восприятие времени, кое течет мучительно долго. В состоянии депрессии характерны замедленность, безынициативность, быстрая утомляемость; это приводит к резкому падению продуктивности. В тяжелых, длительных состояниях депрессии возможны попытки самоубийства» [6, с. 89].

Исследователь С.Ю. Головин различает:

- 1) функциональные состояния депрессии, возможные у здоровых людей в рамках нормального психического функционирования;

2) депрессию патологическую – один из основных психиатрических синдромов [6].

«Исторические сведения о депрессивных расстройствах восходят к древней Греции, когда Гиппократ (ок. 330 г. до н.э.) дифференцировал 3 типа расстройств – манию, меланхолию и френит (психическую спутанность и делирий). За этим последовали работы Аретея Каппадокийского, который рассматривал меланхолию и манию как проявления одной болезни и расширения нормальной личности. Он много писал о личностных типах больных манией и меланхолией. В 1621 г. англичанин Роберт Бёртон опубликовал книгу “Анатомия меланхолии”, ставшую классической в этой области. Весомый вклад в дальнейшем исследовании депрессии был сделан Теофилом Бонэ, Франсуа Боссье де Соваж, Жаном Пьером Фальре, Жаном Байарже, Эмилем Крепелином» [8, с. 265].

«Депрессия – термин, используемый для описания настроения, симптома и синдромов аффективных расстройств. Что касается настроения, депрессия означает преходящее состояние, для которого характерны чувства грусти, уныния, покинутости, безрадостности, несчастья и / или подавленности. Как симптом, депрессия означает жалобы, часто сопровождающие группу биопсихосоциальных проблем. Депрессивный же синдром, напротив, включает широкий спектр психобиологических дисфункций, варьирующих по частоте, тяжести и длительности течения. Нормальная депрессия представляет собой преходящий период грусти и повышенной утомляемости, который обычно наступает в ответ на идентифицируемые стрессовые события жизни. Настроения, связанные с нормальной депрессией, варьируют по продолжительности, но, как правило, не затягиваются дольше 7–10 дней. Если проблемы сохраняются более длительное время и если нарастает сложность и тяжесть симптомов, можно говорить о клинических уровнях депрессии. Клиническая депрессия обычно проявляется нарушениями сна и аппетита, повышенной истощаемостью, чувством безнадежности и отчаяния. Иногда проблемы принимают психотические размеры, и больной может совершить суицидную попытку и/или продемонстрировать галлюцинаторную и бредовую симптоматику, а также сильную психологическую и двигательную заторможенность» [15, с. 121].

В течение многих лет разрабатывались конкурирующие между собой системы классификации депрессий, которые основываются на теоретических пристрастиях и ориентациях теоретиков и клиницистов. «Эти системы представляют собой унитарные, дуалистические и плюралистические типы классификаций и диагностических концепций. С точки зрения унитарного подхода, существует один основной тип депрессии, который может меняться по степени тяжести. В рамках этого подхода депрессию можно классифицировать как слабую, умеренную или тяжелую» [8, с. 266].

«Дуалистический подход предполагает существование двух типов депрессий: один имеет четкую психологическую этиологию, непродолжительное

течение и относительно благоприятный исход; другой – биологическую этиологию, затяжное течение и относительно плохой прогноз. В рамках дуалистического подхода противопоставлялись реактивный и автономный, невротический и психотический, экзогенный и эндогенный, оправданный и соматический типы депрессий» [8, с. 267].

«Плюралистические системы классификации включают много типов депрессивных расстройств. Гринкер с соавторами предложили четыре типа депрессивных расстройств, основанных на данных факторного анализа форм поведения, настроений и реакций на терапию. Это – дисфорический, пустой, тревожный и ипохондрический типы депрессий» [86].

«Нейроэндокринные теории депрессивных расстройств основываются на анатомической и физиологической дисфункции гипоталамически-гипофизарно-адреналовой оси, представляющей собой основу реакции организма на стресс. Известно, что в состоянии стресса гипоталамус продуцирует кортикотропный гормон (КТГ), контролирующий выброс адренокортикотропного гормона (АКТГ) надпочечников. АКТГ стимулирует кору надпочечников, в результате чего повышается выброс двух основных кортико-стероидных гормонов: минералокортикоидов и глюкокортикоидов. Основным минералокортикоидом является альдостерон – вещество, контролирующее электролиты во внеклеточном пространстве; основным глюкокортикоидом является кортизол (гидрокортизон) – вещество, воздействующее на иммунную систему. Химия кортизола может быть связана с депрессией. Недавно установлено, что секреция КТГ определяет концентрацию серотонина и норэпинефрина. Таким образом, имеется сложная взаимосвязь между нейромедиаторами, нейроферментами и действием стресса, которая может приводить к возникновению и / или поддержанию депрессивного болезненного процесса» [122].

Необходимость оценки депрессивных расстройств в клинических и научно-исследовательских целях привела к разработке многочисленных психологических и биологических мер и средств измерения. «Особое значение придавалось методам самоотчета, интервью, семейным оценкам и показателям биологического функционирования (например, метаболитам, определяемым в церебральном ликворе или моче)» [8, с. 269].

Как показала клиническая практика, биологические методы не могут обеспечить необходимую надежность и валидность, поэтому наиболее распространенными средствами оценки уровня депрессии в настоящее время остаются стандартизованные самоотчеты и клинические оценочные шкалы.

В качестве психологических методов оценки депрессии могут использоваться такие стандартизованные самоотчеты, как «Опросник депрессии Бека», «Шкала депрессии Зунге», «Контрольный список прилагательных для описания депрессии и подшкалы ММРІ» [69].

Некоторыми исследователями предпочтение в применении отдается проективным методикам. Например, к признакам депрессии относят

скудное количество ответов и низкое число цветовых и двигательных детерминант при анализе данных, полученных с помощью теста Роршаха. Из проективных методик также пользуется большой популярностью тест тематической апперцепции (ТАТ). «В последние годы приобрели популярность оценочные (рейтинговые) шкалы, с помощью которых специалисты в области психического здоровья оценивают пациентов по целому комплексу поведенческих и психологических шкал и их комбинациям (“индексам”). К их числу относятся такие методики, как “Шкала депрессии Гамильтона”, “Обследование текущего состояния” и “Структурированное клиническое интервью”» [8, с. 270].

Следует отметить, что тяжелая травма опорно-двигательного аппарата сама по себе неизбежно приводит к сильному снижению поведенческой активности, психомоторному замедлению, а также общей потере интереса. А все эти признаки, как указывалось выше, в совокупности являются одним из основных признаков состояния депрессии. Однако есть основания полагать, что правильный подбор методики диагностики позволит дифференцировать физиологически обоснованные особенности травмированного от психологических проявлений проблем адаптационного процесса.

Таким образом, термин «депрессия» может использоваться как для описания настроения, так и симптома, а также синдромов аффективных расстройств. Что касается настоящего исследования, то термин «депрессия» применяется для характеристики настроения, а также в качестве симптома, сопровождающего группу биопсихосоциальных проблем, связанных с травмой и последующей адаптацией. Поскольку проблемы, возникающие из-за адаптации после травмы, могут сохраняться достаточно длительное время, то работа с исследуемой категорией людей должна заключаться в предотвращении нарастания сложности и тяжести симптомов, поскольку это может вывести состояние депрессии на клинический уровень. А на данном уровне помимо обычных физиологических проявлений (нарушений сна и аппетита) возникают чувства безнадежности и отчаяния, которые в дальнейшем могут принять психотические размеры, что в некоторых случаях может привести к аддиктивному и даже суицидальному поведению.

2.4 Исследование стремления к самоактуализации и депрессивного состояния у людей с травмой опорно-двигательного аппарата

Адаптированность личности среди прочих условий тесно связана с устойчивостью к фрустрирующим ситуациям, способностью к преодолению стрессогенных воздействий на основе личностных ресурсов и социального опыта, а также способностью интериоризировать опыт других и социальную поддержку. Копинг-поведение – это динамическая характеристика, которая в совокупности с внутренними индивидуально-личностными

ресурсами отражает адаптационный потенциал личности [23]. Как утверждают М. Перре и В.А. Абабков (2004), в условиях обычного ежедневного функционирования личность прибегает к самым разнообразным стратегиям и тактикам поведения, целью которого является достижение баланса между требованиями среды и внутренними потребностями и смыслами самой личности [36]. Это, по существу, и есть гармоничная адаптация, отражение психологического здоровья личности – соответствие функционирования в социальной среде внутренним потребностям и жизненному замыслу личности; соответствие требований среды ее психологическим возможностям и ресурсам. При достаточной эффективности адаптационного процесса достигается психический гомеостаз, обеспечивающий ощущение психического комфорта и реализацию целесообразного поведения. Однако этот эффект психической адаптации, по мнению некоторых авторов, недостаточен для суждения о качестве адаптационного процесса. Расширяя адаптационные возможности, стресс, особенно длительно существующий, может привести к постепенному истощению адаптационных и компенсаторных механизмов личности, нарушению психической адаптации [89].

С целью исследования отношения успешности адаптационного процесса со стремлением человека с тяжелой травмой опорно-двигательного аппарата к самоактуализации мы исходили из следующего предположения: успешность адаптационного процесса можно оценить при помощи измерения уровня депрессивного состояния. Если человек адаптируется успешно, то у него не должно быть выявлено депрессивных тенденций. В обратном случае, то есть если фиксируется некий уровень присутствия депрессивной составляющей в его эмоциональном состоянии, то в таком случае нет оснований считать адаптационный процесс успешным. Поэтому для оценки качества адаптационного процесса была выбрана методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний.

Для того чтобы исследовать проблему отношения стремления к самоактуализации и успешности адаптационного процесса, была изучена группа инвалидов-колясочников с целью выявления их стремления к самоактуализации и наличия у них при этом определенного уровня депрессивного состояния.

Стремление человека к самоактуализации исследовалось с помощью методики «Диагностика самоактуализации личности» А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ). Данная методика помогает выявить наличие общего уровня стремления человека к самоактуализации, а также имеет 11 шкал, позволяющих определить сферы, в которых человек может себя реализовать («Ориентация во времени», «Ценности», «Взгляд на природу человека», «Потребность в познании», «Креативность (стремление к творчеству)», «Автономность», «Спонтанность», «Самопонимание», «Аутосимпатия», «Контактность», «Гибкость в общении») [7, с. 293].

Уровень депрессии устанавливался с помощью методики «Дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге» в адаптации Т.И. Балашовой. Данный опросник был разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии. Он позволяет диагностировать состояние без депрессии, легкой депрессии ситуативного или невротического генеза, субдепрессивное состояние и истинное депрессивное состояние [15, с. 82].

В исследовании приняли участие 39 человек. Все инвалиды-колясочники с различной степенью нарушений в двигательной сфере. Со всеми мы знакомы лично на протяжении достаточно длительного периода времени. По данным наблюдения никто из испытуемых не имеет склонности к аддиктивному поведению и каждый в определенной мере сумел адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности.

Каждый из испытуемых вначале исследовался с помощью методики «Диагностика самоактуализации личности» (САМОАЛ). В методике в качестве стимульного материала испытуемому предлагалось сто пар утверждений. Из каждой пары ему следовало выбрать одно утверждение, с которым он либо согласен, либо оно точнее отражает его мнение по предложенным утверждениям.

Время ответов не ограничивалось, но при этом рекомендовалось, как указывается в инструкции, долго не задумываться над ответом и давать тот, который возникал по первому побуждению.

После того, как испытуемый заканчивал работу с методикой САМОАЛ, ему необходимо было ответить на вопросы методики диагностики депрессивного состояния. Испытуемому предлагалось из двадцати предложенных утверждений оценить каждое в той степени, в какой оно соответствует его самочувствию в последнее время. Также согласно инструкции было рекомендовано «над вопросами долго не задумываться, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

Степень соответствия могла быть выражена четырьмя вариантами ответов: «никогда или изредка», «иногда», «часто», «почти всегда или постоянно».

Обработка полученных результатов по методике «Диагностика самоактуализации личности» показала, что у всех испытуемых был выявлен определенный уровень стремления к самоактуализации. Большинство продемонстрировало результаты в пределах среднестатистической нормы. При этом пять испытуемых показали результат выше среднего, а трое из испытуемых – ниже среднего.

Подсчет баллов, полученных по отдельным шкалам, обнаружил следующее.

Высокие баллы, полученные испытуемыми по шкале «ориентация во времени», показывают, что испытуемые в большинстве живут настоящим, не откладывая свою жизнь на «потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Как указано в интерпретации данной методики, «высокий

результат, полученный по данной шкале, характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни “здесь и теперь”, способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат – это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе» [7].

Можно отметить высокие результаты, полученные по шкале «потребность в познании». Данная потребность «характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию – бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает А. Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это» [7].

Необходимо выделить высокие баллы, показанные по шкале «автономность». По мнению большинства гуманистических психологов, автономность личности является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность (*aliveness*) и самоподдержка (*self-support*) у Ф. Перлза, направляемость изнутри (*inner-directed*) у Д. Рисмена, зрелость (*ripeness*) у К. Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э. Фромма автономность – это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от» [7].

В то же время следует обратить внимание на высокие баллы, полученные испытуемыми по шкале «аутосимпатия». Данная шкала, как утверждают психологи гуманистического направления, является показателем «естественной основы психического здоровья и цельности личности». «Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает чрезмерного самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная Я-концепция, служащая источником устойчивой адекватной самооценки» [7].

Достаточно высокий результат имеют испытуемые по шкале «самопонимание». «Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами» [24]. И в этом случае результаты методики совпадают с данными, полученными в процессе наблюдения. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным,

ориентирующимся на мнение окружающих – Д. Рисмен называл таких «ориентированными извне» в отличие от «ориентированных изнутри» [7].

Высокие результаты были показаны по шкале «гибкость в общении». «Шкала гибкости в общении соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении» [7]. Высокие показатели, продемонстрированные испытуемыми, свидетельствуют об их аутентичном взаимодействии с окружающими, их способности к самораскрытию. «Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением – стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие [7].

Подсчет полученных баллов по методике «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний Зунге» позволил диагностировать у большинства испытуемых состояние «без депрессии». По условиям инструкции к методике, если показатель уровня депрессии, высчитанного по формуле, не превышает 50 баллов, то диагностируется состояние «без депрессии». Если уровень депрессии более 50 баллов и менее 59, то делается вывод о «легкой депрессии ситуативного или невротического генеза». При показателе уровня депрессии от 60 до 69 баллов диагностируется «субдепрессивное состояние или маскированная депрессия». «Истинное депрессивное состояние» диагностируется при уровне депрессии более чем 70 баллов [15].

Количество полученных баллов у большинства испытуемых не превысило оговоренных в методике пределов, что дает возможность говорить о состоянии «без депрессии». И только у одного испытуемого полученные результаты позволяют предположить наличие «легкой депрессии ситуативного или невротического генеза». При этом следует отметить тот факт, что при сопоставлении результатов двух методик, показанных всеми испытуемыми, оказалось, что данный испытуемый одновременно продемонстрировал и самый низкий уровень стремления к самоактуализации (42 балла).

В то же время нельзя не подчеркнуть, что самый низкий уровень депрессивного эмоционального фона (30 баллов) был отмечен у испытуемого, который показал самый высокий результат (73 балла) по методике САМОАЛ.

Таким образом, исследование группы инвалидов-колясочников с помощью методик «Диагностика самоактуализации личности» А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ) и «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний Зунге» в адаптации Т.И. Балашовой доказало, что при наличии стремления к самоактуализации в рамках среднестатистической нормы у исследуемых одновременно отмечалось состояние «без депрессии».

В результате анализа полученных данных был выявлен факт, свидетельствующий о том, что испытуемый с самым высоким уровнем стремления к самоактуализации одновременно продемонстрировал и самый низкий уровень наличия депрессивного состояния. В то же время испытуемый с самым низким уровнем стремления к самоактуализации показал более высокий балл в методике диагностики депрессивных состояний. Это может говорить о действительном наличии связи между стремлением человека к травме к самоактуализации и успешностью адаптационного процесса.

Результаты исследования могут являться подтверждением предположения о наличии обратной связи между стремлением к самоактуализации и уровнем депрессивного состояния у людей с травмой или заболеванием опорно-двигательного аппарата и в то же время свидетельствуют о перспективности исследований в данном направлении. Есть основания полагать, что дальнейшие исследования покажут, что «формирование определенного уровня напряжения» необходимо не только для успешного функционирования «здорового организма», как считал Гольдштейн, но также имеет определяющее значение в успешности адаптационного процесса для человека с определенными проблемами в здоровье.

Таким образом, проведенное исследование позволило предположить, что при оказании психологической помощи человеку, получившему тяжелую травму опорно-двигательного аппарата, повлекшую ограничение его физических возможностей, необходимо учитывать, что некоторыми из условий успешной адаптации являются: ориентированность травмированного на «жизнь настоящим», то есть он не должен откладывать свою жизнь на «потом» и не пытаться искать «убежище в прошлом»; высокая потребность травмированного в познании (данная потребность характеризует способность к бытийному познанию – интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей); гибкость в общении, которая проявляется во взаимодействии с окружающими, ориентированность на личностное общение, избегание фальши и манипуляции.

Кроме этого, для оказания эффективной психологической поддержки человеку, получившему травму, которая привела к неподвижности и рассогласованию его взаимодействия со средой, необходимо создавать условия для того, чтобы человек осознал свою травму как ситуацию, которая «содержит возможности», то есть возможности личностного развития, которые были вне зоны его осознания до травмы, и приложил максимальные усилия для реализации этих возможностей.

2.5 Выбор стратегии совладающего поведения

Анализ литературы, посвященной изучению процессов переживания и совладания со стрессогенными психотравмирующими ситуациями, показал, что человек, попадая в такие ситуации, для того, чтобы с ними

справиться, прежде всего, восстановить психологическое равновесие, использует определенные стратегии совладающего поведения.

Как указывает в своей работе «Введение в кризисную психологию» Л.А. Пергаменщик, необходимость в стратегиях преодоления возникает и включается (или не включается):

а) при столкновении личности с новыми для этой личности требованиями;

б) когда ранее усвоенные и привычные формы реагирования уже не срабатывают;

в) когда субъект сталкивается с невозможностью реализации своих планов и намерений, стремлений и ценностей [136].

Характеристика ситуации, данная Л.А. Пергаменщиком, достаточно полно описывает ситуацию, возникающую после тяжелой травмы опорно-двигательного аппарата, поскольку человеку в действительности приходится сталкиваться с новыми требованиями, невозможностью реализации потребностей. При этом обращает на себя внимание вариативность в возможности их включения либо не включения.

В условиях жестких физических ограничений, возникших вследствие тяжелой травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата, для совладания с трудной жизненной ситуацией человеку важно задействовать весь свой потенциал. Вероятность развития психологического стресса зависит от особенностей личности, обуславливающих степень устойчивости к стрессу. Подобные черты, повышающие ресурсы противостояния стрессогенным ситуациям, обозначаются как чувство когерентности, «стрессоустойчивость» или «личностная выносливость», понимаемая как потенциальная способность активного преодоления трудностей [57]. Ресурсы личности в значительной степени определяют способность к построению интегрированного поведения, что позволяет даже в условиях фрустрации, психической напряженности сохранить устойчивость избранной линии поведения, соразмерно учитывать собственные потребности и требования окружения, соотносить немедленные результаты и отсроченные последствия тех или иных поступков. Психическая устойчивость связывается с умением человека ориентироваться на определенные цели, характером временной перспективы, организацией своей деятельности. В зарубежных исследованиях широкую известность и популярность приобрела в 80-е годы прошлого века концепция S. Kobasa и S.R. Maddi (1979, 1980), в которой личность, личностные свойства и преодоление рассматривались в терминах «hardiness» или «твердость, выносливость» личности. Твердость или крепость духа (воли) – это тенденция индивида воспринимать стрессоры как «вызов», как стимул для личностного развития и готовность противостоять им. Данный концепт понимался авторами как ресурс резистентности к стрессу [74].

Считается, что успешность адаптации к жизненным стрессам во многом определяется эффективностью развития личностно-средовых копинг-

ресурсов [41; 62]. Так, например, S. Folkman (1984) выделяет следующие виды копинг-ресурсов [64]:

- физические (здоровье, выносливость и т.п.);
- психологические (убеждения, самооценка, локус контроля, мораль);
- социальные (индивидуальная социальная сеть, социальные поддерживающие системы и т.д.);
- материальные ресурсы (деньги, оборудование и т.д.).

Важнейшей характеристикой и ресурсом личности, как утверждает В.Д. Небылицын (1976), является активность, которая есть ядро функционального состояния человека и служит побудительной силой мотивационного статуса человека [33]. По мнению Л.Н. Собчик (2000), активность и сила личности составляют эмоционально-динамический паттерн индивида, уходящий своими корнями в тип высшей нервной деятельности и свойства нервной системы. Эмоционально-динамический паттерн играет важную роль в формировании базисных индивидуально-личностных свойств, структура которых определяется ведущей тенденцией или несколькими тенденциями, придающими индивидуальную окраску и определенную качественную специфику стилю переживаний, мышления, межличностного поведения и основной направленности и силе мотивации. Более того, формируя характер человека, ведущие тенденции эмоционально-динамического и индивидуально-личностного паттерна, в известной степени, ограничивают русло, в рамках которого формируются более высокие уровни личностного развития, создавая определенную избирательность и тропизм в отношении тех или иных ценностей, а также возможных вариантов направлений социальной активности [44].

В настоящее время в исследованиях, посвященных изучению адаптационных возможностей личности, достаточно часто встречается понятие «*личностный адаптационный потенциал*» (Маклаков А.Г., 2001; Портнова А.Г., Богомоллов А.М., 2003: цит. по Хохлова К.А., 2007) [50]. Некоторые авторы отождествляют «адаптационный потенциал» с понятием «адаптивность», т.е. свойство, выражающее возможность личности к психической адаптации и определяющее адекватную регуляцию функционального состояния организма в разнообразных условиях жизни и деятельности. А.М. Богомоллов рассматривает адаптационный потенциал как возможности личности к продуктивному прохождению адаптационного процесса, как способность личности (под воздействием внутренних и внешних факторов) к структурным и уровневым изменениям своих качеств и свойств, повышающим ее организованность и устойчивость. Автор выделяет следующие его компоненты: энергетический, когнитивный, инструментальный, креативностный, мотивационный и коммуникативный. Динамические свойства адаптационных ресурсов и в целом потенциала, по убеждению А.М. Богомоллова, являются наиболее значимыми. Таким образом, адаптационный потенциал рассматривался в отечественной психологии как системное свойство личности,

определяющее границы адаптационных возможностей и характер протекания адаптации личности в ответ на воздействие тех или иных факторов и условий среды [50].

Современные отечественные исследователи утверждают, что целесообразно рассматривать совладание со стрессами с позиций внутреннего мира человека, и прежде всего его ценностей [19]. Такие динамические образования, как направленность личности, ее мотивы и ценности, формируются в обществе, тесно связаны с характеристиками микросоциума и могут рассматриваться как личностный потенциал адаптации, ее адаптационный ресурс. По мнению Д.А. Леонтьева (1997), устойчивость личности определяется соотношением смыслообразующих мотивов с определенными поведенческими особенностями, со способами осуществления деятельности [26]. На важность изучения совладания через призму ценностно-смысловой сферы личности указывала также в своих работах Л.И. Анцыферова: «Люди, прибегающие к механизмам психологической защиты в проблемных и стрессовых ситуациях, воспринимают мир как источник опасностей, у них невысокая самооценка, а мировоззрение окрашено пессимизмом. Люди же, предпочитающие в подобных ситуациях конструктивно преобразующие стратегии, оказываются личностями с оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой, реалистическим подходом к жизни и сильно выраженной мотивацией достижения» [10]. Е.Е. Торчинская (2001) изучала стратегии адаптации к жизни после тяжелой травмы позвоночника у пациентов в условиях депривации витальных и социальных потребностей (на примере спинальных больных). По ее мнению, в основе стратегий совладания и адаптации в условиях хронического стресса лежат различия в структуре ценностно-смысловой сферы человека [48].

Важными личностными ресурсами являются Я-концепция, восприятие социальной поддержки и другие психологические конструкты. Так, исследования подростков показали взаимосвязь между характеристиками Я-концепции и копинг-поведением. Сочетание активных копинг-стратегий с позитивной Я-концепцией рассматривается в качестве фактора резистентности к стрессу и предиктора адаптивного совпадающего поведения, а сочетание пассивных копинг-стратегий с негативной Я-концепцией оценивается как фактор повышенной уязвимости к стрессу и диагностический предиктор дезадаптивного поведения [41; 42; 55]. Эти данные позволяют выделить Я-концепцию личности в систему важнейших копинг-ресурсов, определяющих адаптивное либо дезадаптивное функционирование копинг-процесса в целом. В.М. Ялтонский с соавт. (2001) называют следующие психологические особенности личности, позволяющие справиться с требованиями среды [55]:

– уровень интеллекта (способность и возможность осуществлять когнитивную оценку проблемной ситуации);

- сформированность позитивной Я-концепции (самооценки, самоуважения, самоэффективности);
- интернальный локус контроля (умение контролировать свою жизнь, свое поведение, брать за это ответственность на себя);
- социальная компетентность (умение общаться с окружающими и знания о социальной действительности);
- эмпатия (умение сопереживать окружающим в процессе общения);
- аффилиация (желание и стремление общаться с людьми) и другие.

Помимо ресурсов личности, человек обладает и ресурсами социальной среды, которые также определяют его поведение. Низкое развитие средовых копинг-ресурсов (материальных, социальных) обуславливает формирование пассивного копинг-поведения, социальной изоляции, ведет к снижению качества жизни и дезинтеграции личности. Важным в исследовании становления и функционирования адаптивного копинг-поведения является изучение *социально-поддерживающего процесса*. Социально-поддерживающий процесс включает в себя три компонента: *социальные сети, субъективное восприятие социальной поддержки и копинг-стратегию «поиск социальной поддержки»*. Социальные сети – источник социальной поддержки, которая оказывает смягчающий эффект воздействия стрессовой ситуации на личность [55].

В концепции R.S. Lazarus социальная поддержка подразделяется на эмоциональную, материальную или «осязаемую» и информационную. В салутогенной («salutogenic concept») модели здоровья А. Antonovsky (1979) копинг и социальная поддержка выступают как центральные конструкты, определяющие понятие резистентности к стрессу [57]. В. Sarason и I. Sarason (1985) изучили взаимодействие личностных переменных и социальной поддержки как *модераторов* реакции на стресс и показали, что комбинация воспринятой поддержки и копинга была наиболее эффективной и оказывала «буферный эффект» [18].

Согласно модели, разработанной Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским, успешное или адаптивное копинг-поведение включает в себя следующие компоненты:

- сбалансированное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий разрешения проблем и поиска социальной поддержки;
- сбалансированность когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов копинг-поведения и достаточное развитие когнитивно-оценочных механизмов у данной личности;
- преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудачи, готовность к активному противостоянию негативным факторам среды и осознанная направленность копинг-поведения на источник стресса;
- достаточные личностно-средовые копинг-ресурсы, обеспечивающие позитивный психологический фон для преодоления стресса и

способствующие развитию копинг-стратегий (позитивная Я-концепция, развитость восприятия социальной поддержки, интернальный локус контроля над средой, эмпатия и аффилиация, наличие эффективной социальной поддержки и т.д.).

Перечисленные выше характеристики копинг-поведения фактически являются психологическими факторами стрессорезистентности, и их преобладание в структуре копинг-поведения, в конечном итоге, определяет его исход в социальную интеграцию и конструктивную адаптацию. Помимо этого, механизмы психологической адаптации тесно связаны с индивидуально-типологическими характеристиками личности (адаптационными ресурсами или копинг-ресурсами), поскольку формируются на основе типологических свойств и эмоционально-динамического паттерна личности. В сочетании с накопленным индивидуальным опытом личностно-средового взаимодействия указанные психологические характеристики представляют собой адаптационный потенциал личности.

Поскольку ситуация, в которую попадает человек после травмы или тяжелого заболевания опорно-двигательного аппарата, отличается особой спецификой, то можно предположить, что при выборе стратегии совладающего поведения будут выявлены определенные особенности, которые оказывают влияние на успешность адаптационного процесса.

В первую очередь специфика посттравматической ситуации заключается в том, что человек после тяжелой травмы опорно-двигательного аппарата, лишаящей его возможности передвигаться и самостоятельно управлять своим телом, становится полностью (или почти полностью) зависимым от своего ближайшего окружения. В связи с этим обстоятельством естественным образом выдвигается предположение, что адаптационные ресурсы необходимо изыскивать путем налаживания взаимоотношения с окружающей средой посредством поиска и использования социальной поддержки.

Конечно, во время посттравматического периода без подобной поддержки никак не обойтись. Однако наши наблюдения показывают, что излишняя опора травмированного на социальную поддержку и особенно гиперопека со стороны его окружения во многих случаях оказывают негативное и даже блокирующее влияние на процесс адаптации. Любая попытка совершить какое-либо трудно выполнимое действие на глазах у сочувствующих близких в большинстве случаев приводит к тому, что они не выдерживают этой душераздирающей сцены («не могу смотреть, как он мучается») и выполняют это действие за травмированного. При многократном повторении данная ситуация очень быстро становится привычной и естественным образом подталкивает человека к постоянному применению поддержки со стороны и прекращению попыток что-либо сделать (пусть и с большим трудом и болью) самостоятельно. В результате человек даже не пытается использовать свой реабилитационный потенциал, с помощью которого он может развиваться как личность, как активный субъект деятельности, и зачастую

пытается удовлетворить свою потребность в самоутверждении путем демонстративного асоциального и очень часто аддиктивного поведения.

Для определения успешности адаптационного процесса в связи с применением человеком с травмой опорно-двигательного аппарата определенных стратегий совладающего поведения была исследована группа инвалидов-колясочников в количестве 42 человек.

В исследовании были использованы методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского и методика измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана [25].

Психодиагностическая методика «Индикатор копинг-стратегий», созданная Д. Амирханом в 1990 г. и адаптированная Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским в 1994 г., применяется при исследовании механизмов совладания. Методика представляет собой самооценочный опросник, определяющий базисные копинг-стратегии (разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание) и их выраженность – структуру совладающего со стрессом поведения. С помощью данной методики мы определяли предпочитаемые травмированными стратегии совладающего поведения.

Посредством методики Л.И. Вассермана мы устанавливали уровень невротизации испытуемых, поскольку данный показатель может служить показателем успешности адаптационного процесса после тяжелой травмы опорно-двигательного аппарата. Если у травмированного диагностировался высокий уровень невротизации, то это свидетельствовало о высоком уровне выраженной эмоциональной нестабильности, в результате которой продуцируются различные негативные переживания, такие как: тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность. Высокая невротизация также свидетельствует о безынициативности этих лиц, в результате которой формируются переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний. Их эгоцентрическая личностная направленность 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. Все вышеперечисленные симптомы указывают на неэффективность и неуспешность адаптационного процесса.

При диагностировании низкого уровня невротизации можно говорить об эмоциональной устойчивости и положительном фоне основных переживаний – спокойствие, оптимизм. Оптимизм и инициативность, простота в реализации своих желаний формируют чувство собственного достоинства, социальную смелость, независимость, легкость в общении. Данные показатели свидетельствуют об успешности адаптации человека после травмы. Проведя исследование с помощью данных методик, мы рассчитывали определить, каким образом взаимосвязаны между собой выбор стратегии совладающего поведения и успешность адаптационного процесса.

Результаты исследований были обработаны с помощью компьютера средствами пакета SPSS. Для определения степени взаимовлияния изучаемых нами переменных был применен корреляционный анализ. Результаты корреляционного анализа данных нашего исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Таблица коэффициентов корреляции Пирсона

Индикаторы		«Невротизация»	«Решение проблемы»	«Поиск поддержки»	«Избегание»
«Невротизация»	Pearson Correlation	1	-,651*	,938**	,820**
	Sig. (2-tailed)		,042	,000	,004
	N	10	10	10	10
«Решение проблемы»	Pearson Correlation	-,651*	1	-,594	-,367
	Sig. (2-tailed)	,042		,070	,296
	N	10	10	10	10
«Поиск поддержки»	Pearson Correlation	,938**	-,594	1	,696*
	Sig. (2-tailed)	,000	,070		,025
	N	10	10	10	10
«Избегание»	Pearson Correlation	,820**	-,367	,696*	1
	Sig. (2-tailed)	,004	,296	,025	
	N	10	10	10	10

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

В результате нашего исследования было выявлено, что между интересующими нас переменными существует определенная связь. В первую очередь была отмечена сильная (по общей классификации) положительная корреляция между переменными «Поиск поддержки» и «Невротизация» ($r = 0,938$), а также между переменными «Избегание» и «Невротизация» ($r = 0,820$). В соответствии с частной классификацией корреляционных связей между данными переменными зафиксирована высокая значимая корреляция, так как коэффициент корреляции соответствует уровню статистической значимости $p \leq 0,01$.

Средняя отрицательная корреляция по общей классификации фиксируется между переменными «Решение проблемы» и «Невротизация» ($r = - 0,651$). Согласно частной классификации между этими переменными существует значимая корреляция, поскольку коэффициент корреляции соответствует уровню статистической значимости $p \leq 0,05$.

Следовательно, наличие сильной положительной корреляции, которая существует между выбранной стратегией совладающего поведения «Избегание» и уровнем невротизации, стало свидетельством того, что травмированные, использующие преимущественно данную стратегию, не могут успешно адаптироваться в новых посттравматических условиях.

Почти такое же соотношение между уровнем невротизации и применением стратегии «Поиск поддержки». Это также подчеркивало отсутствие успешной адаптации.

В то же время значимая отрицательная корреляция, существующая между уровнем невротизации и стратегией «Решение проблемы», может свидетельствовать о том, что человек, использующий преимущественно эту стратегию, добивается наибольшего успеха в посттравматическом адаптационном процессе и в действительности достигает того уровня, который можно назвать успешной адаптацией.

Эти данные стали подтверждением нашей гипотезы о том, что адаптационный процесс может быть успешен только в том случае, если травмированный выбирает стратегию совладающего поведения «Решение проблемы».

Таким образом, в ходе теоретического исследования было выявлено, что одной из важнейших характеристик процесса переживания является то, что им можно управлять – стимулировать его, организовывать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы подобный процесс в идеале вел к росту и совершенствованию личности. Из этого следует, что существует возможность влияния на выбор стратегии совладающего поведения человеком после травмы.

Результаты проведенного эмпирического исследования позволили говорить о том, что при оказании психологической помощи человеку, получившему тяжелую травму опорно-двигательного аппарата, повлекшую ограничение его физических возможностей, необходимо учитывать, что условием успешной адаптации является не создание комфортного существования, а стремление к самостоятельности и максимальному использованию имеющихся ресурсов, поэтому основным направлением в психологическом сопровождении человека после травмы должна являться ориентация (и, при необходимости, переориентации) его на стратегию совладающего поведения «Решение проблемы».

Таким образом, проведенные эмпирические исследования переживаний и стратегий совладающего поведения людей после травмы опорно-двигательного аппарата показали, что:

1. Тяжелая травма опорно-двигательного аппарата может сопровождаться серьезными психологическими последствиями (проявляющимися

в алкоголизации, невротизации, психопатизации, суицидальных намерениях), поскольку она вызывает изменение социальной ситуации развития личности, спектра решаемых человеком проблем и возможностей принятия им решений, а также делает его зависимым от ближайшего окружения. Исследования выявили, что внутренними ресурсами, обеспечивающими эффективность переживания являются многообразные личностные, социальные факторы и факторы активности самого травмированного. При этом полюсами переживания будут выступать преодоление, с одной стороны, и псевдопреодоление – с другой.

2. Исследование группы инвалидов-колясочников с помощью методик «Диагностика самоактуализации личности» А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ) и «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний Зунге» в адаптации Т.И. Балашовой показало, что при наличии стремления к самоактуализации в рамках среднестатистической нормы у исследуемых одновременно отмечалось состояние «без депрессии». В результате анализа полученных данных был выявлен факт, свидетельствующий о том, что испытуемый с самым высоким уровнем стремления к самоактуализации одновременно продемонстрировал и самый низкий уровень наличия депрессивного состояния. Одновременно испытуемый с самым низким уровнем стремления к самоактуализации показал более высокий балл в методике диагностики депрессивных состояний. Это может свидетельствовать о действительном наличии связи между стремлением человека к самоактуализации и успешностью адаптационного процесса. Есть основания полагать, что «формирование определенного уровня напряжения» необходимо не только для успешного функционирования «здорового организма», как считал Гольдштейн, но также имеет определяющее значение в успешности адаптационного процесса для человека с определенными проблемами в здоровье. Проведенное исследование позволило предположить, что при оказании психологической помощи человеку, получившему тяжелую травму опорно-двигательного аппарата, повлекшую ограничение его физических возможностей, необходимо учитывать, что некоторыми из условий успешной адаптации являются: ориентированность травмированного на «жизнь настоящим», высокая потребность травмированного в познании, гибкость в общении, которая проявляется во взаимодействии с окружающими, ориентированность на личностное общение, избегание фальши и манипуляции. Кроме этого, для оказания эффективной психологической поддержки человеку, получившему травму, которая привела к неподвижности и рассогласованию его взаимодействия со средой, необходимо создавать условия для того, чтобы человек осознал свою травму как ситуацию, которая «содержит возможности», то есть возможности личностного развития, которые были вне зоны его осознания до травмы, и приложил максимальные усилия для реализации этих возможностей.

3. Для определения успешности адаптационного процесса в связи с использованием человеком с травмой опорно-двигательного аппарата определенных стратегий совладающего поведения была исследована группа

инвалидов-колясочников в количестве 42 человек. В исследовании были применены методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского и методика измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана. Психодиагностическая методика «Индикатор копинг-стратегий» представляет собой самооценочный опросник, определяющий базисные копинг-стратегии (разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание) и их выраженность – структуру совладающего со стрессом поведения. С помощью данной методики мы устанавливали предпочитаемые травмированными стратегии совладающего поведения. С помощью методики Л.И. Вассермана мы определяли уровень невротизации испытуемых, поскольку данный показатель может служить показателем успешности адаптационного процесса после тяжелой травмы опорно-двигательного аппарата. Если у травмированного диагностировался высокий уровень невротизации, то это свидетельствовало о высоком уровне выраженной эмоциональной нестабильности, в результате которой продуцируются различные негативные переживания, такие как: тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность. Высокая невротизация также свидетельствует о безынициативности этих лиц, в результате которой формируются переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний. Их эгоцентрическая личностная направленность проявляется как в склонности к ипохондрической фиксации на неприятных соматических ощущениях, так и в сосредоточенности на переживаниях собственных личностных недостатков. Это, в свою очередь, формирует чувство собственной неполноценности, затрудненность в общении, социальную робость и зависимость. Все вышеперечисленные симптомы указывают на неэффективность и неуспешность адаптационного процесса. При диагностировании низкого уровня невротизации можно говорить об эмоциональной устойчивости и положительном фоне основных переживаний – спокойствие, оптимизм. Оптимизм и инициативность, простота в реализации своих желаний формируют чувство собственного достоинства, социальную смелость, независимость, легкость в общении. Данные показатели свидетельствуют об успешности адаптации человека после травмы. Проведя исследование с помощью данных методик, мы рассчитывали определить, каким образом взаимосвязаны между собой выбор стратегии совладающего поведения и успешность адаптационного процесса. В результате проведенного эмпирического исследования копинг-стратегий людей с травмой опорно-двигательного аппарата была выявлена сильная положительная корреляция между переменными «Поиск поддержки» и «Невротизация» ($r = 0,938$), а также между переменными «Невротизация» и «Избегание» ($r = 0,820$). Значимая отрицательная корреляция была обнаружена в отношении переменных «Решение проблемы» и «Невротизация» ($r = -0,651$).

4. Результаты проведенных эмпирических исследований позволили говорить о том, что при оказании психологической помощи человеку, получившему тяжелую травму опорно-двигательного аппарата, необходимо учитывать, что условием успешной психологической адаптации является

не создание условий комфортного существования, а стремление к самостоятельности и максимальному использованию имеющихся ресурсов. Исходя из этого, мы пришли к выводу, что для организации эффективной психологической поддержки человеку с травмой ОДА важно разработать программу психологической адаптации на основе копинг-стратегий.

2.6 Программа психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата

Еще в конце 20-х – начале 30-х годов XX века Ш. Бюлер попыталась понять жизнь человека не как цепь случайностей, а через ее закономерные этапы и исследовать личность через ее внутренний мир. И хотя биографический подход Ш. Бюллер к изучению человека стоит особняком в истории психологии и не получил достойного дальнейшего развития в психологической науке, идеи, разрабатываемые автором в рамках данного подхода, имеют большое значение для работы в выбранной нами сфере психологической адаптации людей с ограниченными возможностями вследствие травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата. Главная движущая сила развития личности, по Ш. Бюлер, – врожденное стремление человека к самоосуществлению, самоисполнению, то есть всесторонней реализации самого себя. Реализовать себя, свой личностный потенциал человек может только благодаря творчеству, созиданию. Самоосуществление – итог жизненного пути. Она считает, что причина психического нездоровья человека, 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 [141].

Один из лучших и успешных психотерапевтов, Милтон Эриксон призывал: «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» [36].

Травма меняет все. Коренным образом меняется образ жизни. Естественная и привычная для человека активная деятельность после травмы во многом ограничивается, а в некоторых сферах становится невозможной. В подобной 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), приводящая к серьезному ограничению в свободе передвижения, переживается как безвременно наступивший конец жизни, и при этом почти осознанно

запускается программа на самоуничтожение. Реализация данной программы происходит посредством злоупотребления алкоголем, неумеренного курения, бессистемного и бессмысленного образа жизни. Но в то же время мы неоднократно наблюдали такие случаи, когда травма для человека становится мощнейшим стимулом личностного роста. Порой же 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 напомнить, 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 оказывается 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)» [56].

Также необходимо отметить, что, по мнению Э. Фромма, «человеку присущ инстинкт преодоления» [55], одной из форм проявления которого выступает «поисковая активность, направленная на изменение ситуации» [45], 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» [39].

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. А «чем выше уровень личностного развития субъекта, тем в большей степени среда, на которую он фактически ориентируется в своем поведении, выходит за рамки его непосредственного окружения» [6]. При этом она расширяется «не только территориально, но и во времени, и по содержанию» [27]. Субъект, «осваивая свою родовую человеческую сущность в формах культуры, ... становится культурно-историческим субъектом, делающим историческое прошлое своим прошлым и отвечающим перед будущим, как

перед своим будущим. И этой двойной зависимостью определяется его деятельность в настоящем, его свобода и его ответственность» [5].

Как показывают многолетние наблюдения, большинство из людей с ограниченными возможностями не может самостоятельно определить свое место в жизни, найти сферы для реализации собственного потенциала, открыть в себе новые возможности. Им необходима квалифицированная психологическая помощь.

Краткий психологический словарь под редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского определяет понятия «адаптивность–неадаптивность», как «тенденции соответствия либо несоответствия между целями и достигаемыми результатами активности. Адаптивность выражается в согласовании, а неадаптивность – в рассогласовании целей и результатов» [28].

Наше эмпирическое исследование копинг-стратегий людей с травмой опорно-двигательного аппарата показало, что успешно адаптироваться в новом положении удастся тому, кто проявляет активность и использует копинг-стратегию «Решение проблем». Однако проявления активности могут блокироваться ограничениями, налагаемыми травмой.

Исходя из того, что одной из основных проблем в адаптационном процессе после травмы 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 должны способствовать развитие способности понимания себя, стимулирование осознания и принятия личностных особенностей, а также развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях и уверенности в себе.

2.7 Работа с копинг-стратегиями в группе

Для оказания психологической помощи человеку после тяжелой травмы нами была разработана программа психологической адаптации в форме социально-психологического тренинга для людей с ограниченными возможностями после тяжелой травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата.

Цель программы: психологическая адаптация человека с ограниченными возможностями; содействие осознанию личностью своих жизненных целей и средств их достижения, а также поиску, анализу и максимальному использованию внутренних ресурсов в жизни после тяжелой травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

- 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.
- Количество и продолжительность занятий: 3 блока (каждый блок состоит из 3 занятий по 2,5 часа).

Содержание первого блока программы «Цель, ресурсы, мотивация»

Занятие 1 «Поиск целей»

Цели и задачи:

- определение жизненных областей, наиболее важных для себя;
- постановка и коррекция целей.
- обучение правильному формулированию целей.

Ход занятия

1. Приветствие.
2. Вступительное слово.
3. Упражнение «Декларация жизненных целей».
4. Упражнение «Свободен».
5. Упражнение «Письмо в будущее».
6. Упражнение «Анализ целей».
7. Упражнение «7 главных проблем с целями».
8. Обратная связь. Прощание.

Занятие 2 «Поиск ресурсов»

Цели и задачи:

- поиск ресурсов, необходимых для достижения цели;
- анализ целей совместно с ценностями;
- анализ взаимосвязей между целями;
- проверка целей на экологичность.

Ход занятия

1. Приветствие.
2. Анализ состояния участников, ответы на возникшие после предыдущего занятия вопросы.
3. Упражнение «Линия жизни (прошлое)».
4. Упражнение «Жизненные ценности личности».

5. Упражнение «Цели-ценности».
6. Упражнение «Анализ «цель – средство».
7. Упражнение «Проверка целей на экологичность».
8. Обратная связь. Прощание.

Занятие 3 «**Определение мотивов**»

Цели и задачи:

- определение внешней мотивации достижения цели;
- определение внутренней мотивации достижения цели;
- обучение ежедневному итоговому контролю дел, способствующих достижению намеченной цели;
- закрепление составляющих успеха в достижении цели.

Ход занятия

1. Приветствие.
2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после прошлого занятия вопросы.
3. Упражнение «Хочу – могу – буду».
4. Упражнение «Мотивы достижения цели».
5. Упражнение «“Ежедневный итоговый контроль дел, способствующих достижению намеченной цели”. Матрица Эйзенхауэра».
6. Упражнение «Метод Л. Зейверта». Цель – контроль ежедневных дел.
7. Заключение «О пользе безумной мечты».
8. Обратная связь. Прощание.

После занятий участникам программы выдавался методический материал для лучшего усвоения, дополнительной проработки и продолжения самостоятельной работы: памятки «Условия хорошо сформулированной цели», «Ежедневный итоговый контроль дел», «Метод Л. Зейверта».

Содержание второго блока программы «Самопознание и взаимоотношения»

Занятие 1 «**Самопознание**»

Цели и задачи:

- запуск процесса самораскрытия, погружение в атмосферу самоанализа;
- анализ собственных личностных особенностей, работа над их принятием;
- усиление групповой динамики.

Ход занятия

1. Вступительное слово
2. Притча «Бабочка».
3. Упражнение «Я как...».
4. Упражнение «Волшебная лавка».
5. Упражнение «Ужасный секрет».
6. Упражнение «Мой сказочный герой».

7. Притча об Анютиных глазках.
8. Обратная связь. Прощание.

Занятие 2 «Я глазами других»

Цели и задачи:

- развитие эмпатии и рефлексии как способов восприятия и понимания людьми друг друга;
- формирование умения предоставлять обратную связь;
- актуализация способности к открытой коммуникации;
- диагностика межличностных отношений в группе, развитие групповой сплоченности.

Ход занятия

1. Приветствие.
2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после прошлого занятия вопросы.
3. Игра «Парижская выставка».
4. Упражнение «Друг для друга».
5. Упражнение «Я и Другие».
6. Упражнение «Пять предложений».
7. Притча «Дракон».
8. Обратная связь. Прощание.

Занятие 3 «Секреты взаимоотношений»

Цели и задачи:

- анализ взаимоотношений с другими людьми;
- исследование проекций, развенчание стереотипов и установок по отношению к другим;
- формирование и расширение представлений о стратегиях взаимодействия с людьми в условиях неопределенности;
- формирование чувства причастности и ответственности за отношения.

Ход занятия

1. Приветствие.
2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после прошлого занятия вопросы.
3. Притча «О монахе».
4. Информационный блок «Общаться – значит делать общим».
5. Упражнение «Исследование проекций».
6. Обсуждение раздаточного материала «Ловушки антиобщения».
7. Игра-притча «Невидимая связь».
8. Обратная связь. Прощание.

Содержание третьего блока программы «Реальность, которую мы построим сами»

Занятие 1 «Рефлексия жизненного пути»

Цели и задачи:

- временная и пространственная интеграция событий жизни в прошлом, настоящем и будущем;
- определение актуальности прошлых событий посредством установления их значимости для будущего.

Ход занятия

1. Приветствие.
2. Упражнение «Уровень счастья».
3. Упражнение «Спектакль о моей жизни».
4. Упражнение «Все равно ты молодец!».
5. Упражнение «Притча про ношу».
6. Обратная связь. Прощание.

Занятие 2 «Жизненные перспективы»

Цели и задачи:

- осознание и конкретизация жизненных целей и перспектив, принятие на себя ответственности за их реализацию;
- развитие способности принимать решения и делать выбор.

Ход занятия

1. Приветствие.
2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после прошлого занятия вопросы.
3. Упражнение «Времена года моей души».
4. Упражнение «Смысл жизни».
5. Упражнение «Ключи».
6. Притча «Галька».
7. Обратная связь. Прощание.

Занятие 3 «В дорогу»

Цели и задачи:

- осознание возможных влияний индивидуальных особенностей участников на процесс развития их личности и на жизненный путь в целом;
- актуализация позитивного восприятия мира;
- формирование навыков по созданию условий для самосовершенствования.

Ход занятия

1. Приветствие.
2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после прошлого занятия вопросы.
3. Медитация-визуализация «Судно, на котором я плыву».
4. Коллаж «Мое развитие».
5. Упражнение «Ожерелье благопожеланий».
6. Обратная связь. Прощание.

Выводы. Как показали наши исследования, проведенные с испытуемыми до их участия в программе, а также после нее, поставленные цель и задачи были во многом достигнуты. Участники программы смогли определить жизненные области, наиболее важные для себя; ими была проведена коррекция целей, в связи с определенными ими собственными ресурсами, необходимыми для достижения цели; проведен анализ целей совместно с ценностями и средствами их достижения; в определенной степени была осознана мотивация достижения цели. Помимо этого, испытуемые преуспели в развитии способности понимания себя, осознания и принятия личностных особенностей. Участие в занятиях поспособствовало развитию эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях и уверенности в себе.

2.8 Изменение копинг-стратегий в индивидуальной работе

Одной из основных задач, решаемых при помощи копинг-стратегий, является возвращение человеку ощущения психологического комфорта и благополучия, утраченного в результате каких-либо неблагоприятных воздействий. Вряд ли кто-либо будет подвергать сомнению тот факт, что ощущения 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 здесь закономерно возникает вопрос: «Какой объем физических возможностей необходим человеку для того, чтобы чувствовать себя психологически комфортно?». Ведь, по сути, 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 просто переоценкой своих возможностей.

В качестве примера работы по переоценке имеющихся и поиску новых возможностей можно привести случай с испытуемым Л.Т. В двенадцатилетнем возрасте у него было диагностировано тяжелое прогрессирующее неизлечимое заболевание опорно-двигательного аппарата, в результате которого он

стал постепенно утрачивать свои физические возможности: из-за того, что стали слабеть мышцы ног, он вынужден был сесть в инвалидную коляску, постепенная утрата контроля над мышцами рук оказывала все больше и больше отрицательное влияние на его возможности в самообслуживании.

Перед тем, как начать работу, была проведена беседа, в процессе которой испытуемому были заданы следующие вопросы: «Как давно Вы заболели?», «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья на данный момент?», «Какова была причина Вашего поступления в данное учреждение (дом-интернат престарелых и инвалидов)?».

В начале беседы испытуемый рассказал о своем заболевании и совершенно неблагоприятном медицинском прогнозе, который был ему поставлен уже много лет назад. Согласно заключениям медиков, его заболевание должно было закончиться летальным исходом уже много лет назад, но он живет после этого заключения уже более двух десятков лет. В течение всего этого периода какого-либо конструктивного сотрудничества у испытуемого, по его словам, с медицинской сферой практически не было. Во время редких эпизодических контактов доктора только удивлялись, что испытуемый до сих пор жив, и, по словам же испытуемого, этот факт их сильно раздражал, поскольку он не «оправдывал их ожиданий».

В процессе беседы выяснилось, что после того, как испытуемый понял, что помощи ждать не от кого, он в течение нескольких лет очень активно самостоятельно пытался бороться с прогрессирующим заболеванием, то есть усиленно занимался специальными физическими упражнениями, которые придумывал сам, причем не всегда удачно (по его нынешней оценке, часто бывало так, что они приносили больше вреда, чем пользы), придерживался строгой диеты. Однако болезнь прогрессировала, физических возможностей становилось все меньше, и испытуемый стал убеждаться в бессмысленности сопротивления и, по сути, прекратил эту борьбу. Он практически прекратил свои занятия физическими упражнениями, стал много читать различной художественной и научно-популярной литературы, при этом темы он выбирал далекие от тех, которые ему не хотелось больше затрагивать. В то же время, по его словам, он периодически стал злоупотреблять алкоголем.

Постепенно разговоры на темы о состоянии здоровья испытуемого, по его признанию, перешли в разряд закрытых, то есть этот факт, а также факты, изложенные выше, могут говорить о том, что им была выбрана стратегия совладающего поведения «избегание». И во время нашей первой встречи испытуемый совершенно ясно дал понять, что это наш первый и, скорее всего, последний разговор о состоянии его здоровья – больше эта тема никогда не должна затрагиваться.

Причинами поступления в учреждение социального обслуживания испытуемый назвал резко ухудшившееся состояние здоровья, которое очень сильно ограничило его физические возможности в сфере самообслуживания, а также желание облегчить жизнь своих близких, на которых легли все

основные тяготы по уходу за ним, и здоровье которых из-за этого в последнее время стало ухудшаться. По словам испытуемого он реально осознавал, что переехал в это учреждение «умирать». И главным мотивом подобного поступка для него было – освободить своих близких от физического и психологического напряжения, в котором они беспрерывно пребывали в течение многих лет.

В течение первых недель общения с испытуемым тема состояния его здоровья больше не затрагивалась. Тем более что в общении с испытуемым не приходилось прилагать особых усилий, чтобы найти другие интересные темы для обсуждения, поскольку он оказался очень общительным, начитанным и эрудированным человеком и интересным собеседником.

Однако в процессе дальнейшего общения с испытуемым постепенно началась проводиться работа по переориентации его на использование активных копинг-стратегий. Данная работа проводилась в течение года, при среднем количестве встреч 3–4 раза в неделю.

В самом начале, во время наших встреч темой обсуждения являлись следующие вопросы: «Каким образом испытуемый убедился в том, что он уже исчерпал все возможности в улучшении состояния своего здоровья?», «Какие у испытуемого есть основания для того, чтобы доверять либо не доверять поставленному ему медицинскому диагнозу?». В ходе обсуждения этих тем испытуемый стал избавляться от ощущения неизбежности вынесенного ему «приговора», стал активно включаться в обсуждение темы о возможности развития его физических возможностей.

Постепенно нами стала обсуждаться «запретная» прежде тема о его предыдущем опыте борьбы за сохранение здоровья. В ходе данного обсуждения нами был проведен подробный пересмотр использовавшихся испытуемым ранее методов физической реабилитации. Были детально проанализированы ошибки его предыдущего опыта и с учетом этих ошибок стали обсуждаться возможности применения новых методов физической реабилитации, которые могли бы способствовать реальному улучшению физических кондиций испытуемого.

В итоге мы перешли к обсуждению тем: «Каким образом можно расширить сферу его физических возможностей?» и «Каким образом увеличение его физических возможностей может изменить его дальнейшие жизненные планы?».

Для испытуемого были изготовлены специальные вспомогательные устройства (станок для постановки на ноги, рама над кроватью), позволяющие ему одновременно как расширить свои возможности в самообслуживании, так и наращивать собственные физические кондиции.

Примерно спустя год после начала нашей работы с испытуемым вновь была проведена беседа, в ходе которой ему было предложено ответить на вопросы: «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья на данный момент?», «Какова была причина Вашего поступления в данное учреждение (дом-интернат престарелых и инвалидов)?».

Необходимо заметить, что в этот раз обсуждение данных вопросов проходило совершенно по-другому. Испытуемый перестал избегать разговора о состоянии его здоровья. Эта тема перестала быть для него закрытой, поскольку перестала вызывать резко отрицательные переживания ввиду своей бесперспективности и осознания безнадежности его положения. В первую очередь испытуемый отметил, что, применяя новые методы физической реабилитации, он значительно улучшил свое физическое состояние. При этом кардинальным образом улучшилось его психологическое самочувствие. Испытуемый перестал подвергать резкой критике отношение и профессиональную компетенцию врачей, как это было во время нашей первой беседы, теперь ответственность за состояние собственного здоровья испытуемый взял на себя.

Испытуемый заново переоценил все свои возможности, проанализировал и оценил имеющиеся в его распоряжении ресурсы. По его словам, он осознал, что возможности у него есть и в данное время и были всегда, просто либо они находились не в поле его зрения, либо он неправильно расставлял акценты при определении приоритетов в собственной деятельности.

В процессе работы с испытуемым был выявлен его самый главный ресурс – время. То есть к нашему подопечному пришло осознание того, что, несмотря на то, что он лишен почти всех физических возможностей, позволяющих ему заниматься какой-либо активной деятельностью, он обладает возможностью самостоятельно распоряжаться своим собственным временем: рационально планировать пути достижения поставленных целей, в случае необходимости условно разделяя эти пути на более мелкие отрезки – задачи. И всё это он может делать самостоятельно, без чьей-либо помощи. И эта возможность самостоятельно распоряжаться своим временем в итоге дает ему возможность путем решения менее сложных задач достигать кажущихся, на определенном этапе, недостижимых целей.

Также в совершенно ином свете испытуемым в этот раз была представлена причина его переезда в заведение социального обслуживания. В настоящее время он совершенно по-новому стал относиться к своему поступлению в «дом инвалидов»; теперь он рассматривает данное заведение не как место, в которое он приехал «умирать», а как место своего *временного* пребывания, в котором у него появилось множество возможностей, как для физического, так и для личностного развития. Здесь он раскрыл для себя жизненные перспективы, о которых раньше, по его словам, даже думать себе запрещал, поскольку считал их пустым фантазированием, отвлекающим его от реальной жизни. Теперь же, не отрываясь от реальности, трезво оценивая свои возможности, испытуемый стал планировать собственное будущее, как ближайшее, так и в перспективе.

Было также проведено исследование личности испытуемого с помощью модифицированной формы В опросника FPI [12]. Опросник разработан сотрудниками ЛГУ в соавторстве с учеными Гамбургского университета.

Наш выбор данной методики был обоснован тем, что личностный опросник FPI создан главным образом для прикладных исследований с учетом опыта построения и применения таких широко известных опросников, как 16PF, MMPI, EPI и др. Шкалы опросника сформированы на основе результатов факторного анализа и отражают совокупность взаимосвязанных факторов. Опросник предназначен для диагностики состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения.

Опросник FPI содержит 12 шкал; форма В отличается от полной формы только в два раза меньшим числом вопросов. Общее количество вопросов в опроснике – 114. Один (первый) вопрос ни в одну из шкал не входит, так как имеет проверочный характер. Шкалы опросника I–IX являются основными, или базовыми, а X–XII – производными, интегрирующими.

Шкала I (невротичность) характеризует уровень невротизации личности. Высокие оценки соответствуют выраженному невротическому синдрому астенического типа со значительными психосоматическими нарушениями.

Шкала II (спонтанная агрессивность) позволяет выявить и оценить психопатизацию интрогенсивного типа. Высокие оценки свидетельствуют о повышенном уровне психопатизации, создающем предпосылки для импульсивного поведения.

Шкала III (депрессивность) дает возможность диагностировать признаки, характерные для психопатологического депрессивного синдрома. Высокие оценки по шкале соответствуют наличию этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношениях к себе и социальной среде.

Шкала IV (раздражительность) позволяет судить об эмоциональной устойчивости. Высокие оценки свидетельствуют о неустойчивом эмоциональном состоянии со склонностью к аффективному реагированию.

Шкала V (общительность) характеризует как потенциальные возможности, так и реальные проявления социальной активности. Высокие оценки позволяют говорить о наличии выраженной потребности в общении и постоянной готовности к удовлетворению этой потребности.

Шкала VI (уравновешенность) отражает устойчивость к стрессу. Высокие оценки свидетельствуют о хорошей защищенности к воздействию стресс-факторов обычных жизненных ситуаций, базирующейся на уверенности в себе, оптимистичности и активности.

Шкала VII (реактивная агрессивность) имеет целью выявить наличие признаков психопатизации экстрагенсивного типа. Высокие оценки свидетельствуют о высоком уровне психопатизации, характеризующейся агрессивным отношением к социальному окружению и выраженным стремлением к доминированию.

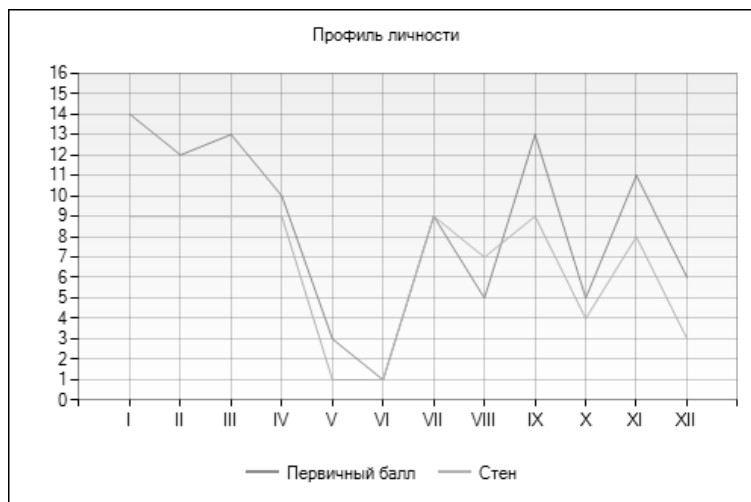
Шкала VIII (застенчивость) отражает предрасположенность к стрессовому реагированию на обычные жизненные ситуации, протекающему по пассивно-оборонительному типу. Высокие оценки по шкале отражают

наличие тревожности, скованности, неуверенности, следствием чего являются трудности в социальных контактах.

Шкала IX (открытость) позволяет характеризовать отношение к социальному окружению и уровень самокритичности. Высокие оценки свидетельствуют о стремлении к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми при высоком уровне самокритичности. Оценки по данной шкале могут в той или иной мере способствовать анализу искренности ответов обследуемого при работе с данным опросником, что соответствует шкалам лжи других опросников.

Шкала X (экстраверсия – интроверсия). Высокие оценки по шкале соответствуют выраженной экстравертированности личности, низкие – выраженной интровертированности.

В начале работы



Спустя 1 год и 10 месяцев

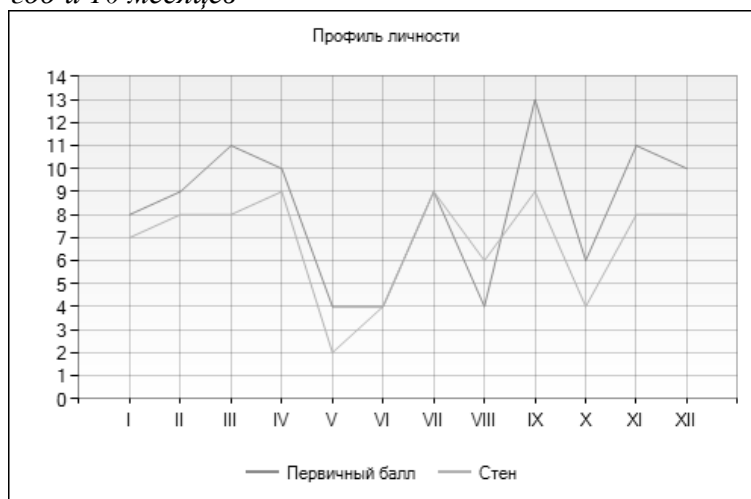


Рисунок 2 – Профили личности испытуемого в начале и после проведенной работы

Шкала XI (эмоциональная лабильность). Высокие оценки указывают на неустойчивость эмоционального состояния, проявляющуюся в частых колебаниях настроения, повышенной возбудимости, раздражительности, недостаточной саморегуляции. Низкие оценки могут характеризовать не только высокую стабильность эмоционального состояния как такового, но и хорошее умение владеть собой.

Шкала XII (маскулинизм – феминизм). Высокие оценки свидетельствуют о протекании психической деятельности преимущественно по мужскому типу, низкие – по женскому [12].

Исследование проводилось дважды: в начале работы и спустя 1 год и 10 месяцев.

Представленные на рисунке 2 профили личности испытуемого в начале работы и спустя вышеуказанное время наглядно демонстрируют произошедшие изменения в структуре состояний и свойств его личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения.

Для наглядности произошедших личностных изменений результаты двух исследований представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты двух исследований

Шкалы	Результаты в начале работы	Результаты повторного исследования
I (невротичность)	14	7
II (спонтанная агрессивность)	12	10
III (депрессивность)	13	11
IV (раздражительность)	10	10
V (общительность)	3	4
VI (уравновешенность)	1	4
VII (реактивная агрессивность)	9	9
VIII (застенчивость)	5	4
IX (открытость)	13	13
X (экстраверсия – интроверсия)	5	6
XI (эмоциональная лабильность)	11	11
XII (маскулинизм – феминизм)	6	10

Шкала № 1. Невротичность

Общими особенностями лиц с высокими оценками по шкале «невротичность» являются высокая тревожность, возбудимость в сочетании с быстрой истощаемостью. В нашем случае высокие оценки значений фактора «невротичность», продемонстрированные испытуемым в первом исследовании, могут свидетельствовать о высоком уровне невротизации, повышенной чувствительности, вследствие которой любые малозначащие

и индифферентные раздражители легко вызывают неадекватные бурные вспышки раздражения и возбуждения.

Повторное исследование показало, что уровень фактора «невротичность», выраженный в баллах, снизился практически в два раза. И хотя уровень невротичности испытуемого еще достаточно высок, видимый прогресс дает возможность говорить о том, что проводимая с ним работа способствует значительному и неуклонному снижению уровня указанного фактора. Наблюдаемая положительная динамика также позволяет надеяться, что в перспективе испытуемого можно будет характеризовать как личность с низким уровнем невротизации, для которой характерны спокойствие, непринужденность, эмоциональная зрелость, объективность в оценке себя и других людей, постоянство в планах и привязанностях. Такие личности активны, деятельны, инициативны, честолюбивы, склонны к соперничеству и соревнованию. Их отличает серьезность и реалистичность, хорошее понимание действительности, высокая требовательность к себе. Они не скрывают от себя собственных недостатков и промахов, не расстраиваются из-за пустяков, чувствуют себя хорошо приспособленными, охотно подчиняются групповым нормам. Их поведение характеризуется ощущением силы, бодрости, здоровья, свободой от тревог, невротической скованности, от переоценки самого себя и своих личных проблем и от чрезмерного беспокойства по поводу возможного неприятия их другими людьми.

Шкала № 2. Спонтанная агрессивность

Полученные испытуемым в первом исследовании высокие оценки по шкале «спонтанная агрессивность» свидетельствуют об отсутствии социальной конформности, плохом самоконтроле и импульсивности. По-видимому, это связано с недостаточной социализацией влечений, неумением или нежеланием сдерживать или отсрочивать удовлетворение своих желаний. У таких лиц сильно выражено влечение к острым аффективным переживаниям, при отсутствии которых преобладает чувство скуки. Потребность в стимуляции и возбуждающих ситуациях делает непереносимой всякую задержку. Они стремятся удовлетворить собственные желания сразу же в непосредственном поведении, серьезно не задумываясь о последствиях своих поступков, действуют импульсивно и непродуманно. Поэтому они не извлекают пользы из собственного негативного опыта, у них многократно возникают затруднения одного и того же характера. При поверхностных контактах они способны произвести на окружающих благоприятное впечатление благодаря свободе от ограничений, раскованности и уверенности в себе. Они разговорчивы, охотно участвуют в коллективных мероприятиях, живо откликаются на любые происходящие события (сообщения, зрелища, происшествия и т.д.), находят новизну, интерес даже в повседневных мелких делах. Однако отсутствие сдержанности и рассудительности может привести к различным эксцессам (пьянству, праздности, пренебрежению своими обязанностями).

Некоторое снижение по шкале «спонтанная агрессивность», продемонстрированное испытуемым при повторном исследовании, может свидетельствовать о некотором приближении к идентификации с социальными требованиями, конформности, уступчивости, сдержанности, осторожности поведения, возможно, о сужении круга интересов и ослаблении влечений. И здесь следует отметить, что данную динамику нужно оценивать как положительную, поскольку сильное снижение этого показателя может привести к тому, что испытуемого можно будет отнести к категории лиц с низким уровнем спонтанной агрессивности. Таким лицам все представляется скучным и неинтересным, им все безразлично и надоело. Они не видят ничего притягательного в событиях, увлекающих окружающих, собственных увлечений тоже не имеют. Перемен не любят, к новому относятся осторожно, с предубеждением, больше ценят обязательность, чем одаренность.

Шкала № 3. Депрессивность

Полученные испытуемым высокие оценки по шкале «депрессивность» характерны для лиц со сниженным фоном настроения. Постоянно мрачные, угрюмые, отгороженные, погруженные в собственные переживания, они вызывают неприязнь, раздражение у окружающих. Их могут считать заносчивыми, недоступными, избегающими общения из-за чрезмерного самомнения. Однако за внешним фасадом отчужденности и мрачности скрываются чуткость, душевная отзывчивость, постоянная готовность к самопожертвованию. В тесном кругу близких друзей они теряют скованность и отгороженность, оживают, становятся веселыми, разговорчивыми, даже шутниками и юмористами. В делах их характеризует старательность, добросовестность, обязательность в сочетании с конформностью и нерешительностью, неспособностью принять решение без колебаний и неуверенности. Любая деятельность для них трудна, неприятна, протекает с чувством чрезмерного психического напряжения, быстро утомляет, вызывает ощущение полного бессилия и истощения. Особенно чувствительны они к интеллектуальной нагрузке. От них трудно добиться длительного интеллектуального напряжения. Быстро утомляясь, они теряют произвольность управления психическими процессами, жалуются на общее чувство тяжести, лени, пустоты в голове, приходящую в заторможенность. Их часто упрекают за медлительность, неоперативность, отсутствие настойчивости и решительности. Чаще всего они не способны к длительному волевому усилию, легко теряются, попадают в отчаяние. В сделанном видят только промахи и ошибки, а в предстоящем – непреодолимые трудности. Особенно болезненно они переживают реальные неприятности, не могут выбросить их из головы, снова и снова винят себя во всех смертных грехах. События прошлой и настоящей жизни, независимо от их действительного содержания, вызывают угрызения совести, гнетущее предчувствие бед и несчастий.

Незначительное снижение оценок по шкале «депрессивность», показанное при повторном исследовании, отражает приближение к состоянию

естественной жизнерадостности, энергичности и предприимчивости. Личности с низкими показателями по данной шкале отличаются богатством, гибкостью и многосторонностью психики, непринужденностью в межличностных отношениях, уверенностью в своих силах, успешностью в выполнении различных видов деятельности, требующих активности, энтузиазма и решительности.

Шкала № 4. Раздражительность

Высокие оценки, полученные испытуемым по данной шкале, свидетельствуют о плохой саморегуляции психических состояний, неспособности к работе, требующей известного напряжения, более высокого уровня контроля за действиями, волевых усилий, концентрации, собранности. Ситуации с высокой степенью неопределенности такие личности переносят плохо, расценивая их как трудно преодолимые. Легко теряются, впадают в отчаяние. Остро переживая свой неуспех, могут наряду с самообвинительными реакциями демонстрировать враждебность по отношению к окружающим лицам. Конфликтное поведение, как правило, является наиболее часто избираемой формой защиты от травмирующей личность переживаний. Черты демонстративности могут сочетаться со стремлением к уходу из круга широких социальных контактов.

При повторном исследовании оценка по данной шкале осталась неизменной. Этот факт может свидетельствовать о сохранении уровня раздражительности на том же высоком уровне, но, благодаря данным, полученным в беседе с испытуемым, мы можем интерпретировать причины повышенного уровня раздражительности появлением чувства ответственности, которое возникло в связи с возложением на себя обязательств, требующих аккуратности, обязательности и добросовестности.

Шкала № 5. Общительность

Для низких значений фактора «общительность», полученных испытуемым, типичны такие черты, как уплощенность, вялость аффекта, отсутствие живых, трепещущих эмоций, холодность, формальность межличностных отношений. Лица с низкими оценками по фактору «общительность» избегают близости, жизнью своих товарищей не интересуются, поддерживают лишь внешние формы товарищеских отношений, их знакомства поверхностны и формальны. Общество людей их не привлекает, они любят одиночество, контактами, общением тяготеют, предпочитают «общаться» с книгами и вещами. По собственной инициативе не общаются ни с кем, кроме ближайших родственников.

Повторное исследование выявило незначительное повышение измеряемого фактора. И пока рано говорить о том, что для испытуемого характерны богатство и яркость эмоциональных проявлений, естественность и непринужденность поведения, готовность к сотрудничеству, чуткое, внимательное отношение к людям, тем более что расширению круга общения по-прежнему мешают сильные ограничения в физической сфере. Однако это

незначительное повышение в оценке измеряемого фактора, а также данные, полученные в беседе, позволяют надеяться, что этот показатель также будет улучшаться.

Шкала № 6. Уравновешенность

Низкие оценки по фактору «уравновешенность», показанные испытуемым в первом исследовании, указывали на состояние дезадаптации, тревожность, потерю контроля над влечениями, выраженную дезорганизацию поведения. В рассказах о себе преобладали жалобы на бессонницу, хроническую усталость и изнуренность, собственную неполноценность и непригодность, беспомощность, упадок сил, невозможность сосредоточиться, разобраться в собственных переживаниях и многие другие. Наблюдался недостаток конформности и дисциплины, который является наиболее частой внешней характеристикой поведения при наличии низких показателей по данному фактору.

Во втором исследовании оценки по фактору «уравновешенность» приблизились к среднему уровню, что может свидетельствовать о снижении внутренней напряженности, некотором нивелировании внутриличностных конфликтов, а также появлении чувства удовлетворенности собой и своими успехами.

Шкала № 7. Реактивная агрессивность

Высокие оценки по данной шкале могут свидетельствовать о том, что испытуемый стремится к немедленному, безотлагательному удовлетворению своих желаний, не считаясь с обстоятельствами и желаниями окружающих. Критику и замечания в собственный адрес он воспринимает как посягательство на личную свободу. Испытывает враждебные чувства по отношению к тем лицам, которые хоть в какой-то мере пытаются управлять его поведением, заставляют его держаться в социально допустимых рамках. Несмотря на бурные аффекты при возникновении желаний и на активность в получении удовлетворения, его желания нестойки. Быстро наступает пресыщение с чувством скуки и раздражения. Ранее готовый на все для удовлетворения своей страсти, он вдруг становится не просто холодным или безразличным, а злобным и жестоким. Ему доставляет особое удовольствие показывать собственную власть, заставлять мучиться близких людей, расположения которых он еще совсем недавно так усиленно добивался. Крайний эгоизм и себялюбие определяют все его поступки и поведение.

При повторном исследовании показатели по данной шкале не изменились. Однако из беседы с испытуемым мы можем сделать вывод о том, что кардинальным образом изменился вектор агрессивных реакций. Если раньше они были направлены, как правило, на близких ему людей, то теперь мишенью этих реакций становятся препятствия, возникающие на пути достижения поставленных целей. И препятствия испытуемый теперь находит внутри себя: неумение правильно распорядиться собственным временем,

недостаточные физические кондиции, которые он, при правильном подходе, может повысить, недостаток знаний в определенных областях. И в такой ситуации, чтобы удовлетворить свои желания и честолюбие, он готов затратить много сил и энергии, направленных в нужном направлении. На основании ранее сказанного можно сделать вывод, что высокие показатели уровня реактивной агрессивности в данном конкретном случае являются благом, поскольку лица с низкими оценками по этой шкале малоактивны, скованны, робки, мягки, довольствуются уже доступным и имеющимся; в деятельности им не хватает напористости и упорства, собственная активность деятельности у них недостаточная.

Шкала № 8. Застенчивость

Высокие оценки по фактору, полученные испытуемым при проведении первого исследования, свидетельствуют о нерешительности и неуверенности в себе. Такие лица всего боятся, избегают рискованных ситуаций, неожиданные события встречают с беспокойством, от любых перемен ждут только неприятностей. При необходимости принять решение либо чрезмерно колеблются, либо подолгу оттягивают и не приступают к его выполнению. Фаза борьбы мотивов и колебаний затянута до невозможности перейти к решению. В общении они застенчивы, скованны, стеснительны, стараются не выделяться, находиться в тени и ни во что не вмешиваться. Больших компаний избегают, широкому общению предпочитают узкий круг старых, проверенных друзей.

Во втором случае оценка незначительно снижена, то есть при этом можно наблюдать тенденцию к изменению поведения испытуемого в сторону смелости, решительности, склонности к риску и сохранению самообладания при столкновении с незнакомыми вещами и обстоятельствами.

Шкала № 9. Открытость

Эта шкала позволяет оценить достоверность результатов и в определенной мере корректировать заключение. Принято считать, что если испытуемый набирает по данной шкале от 8 до 10 баллов (в нашем случае испытуемый дважды набрал 13 баллов), то подобный результат свидетельствует о его адекватной реакции на процедуру испытания, готовности отвечать с минимальными субъективными искажениями.

Шкала № 10. Экстраверсия – интроверсия

Низкие оценки по шкале интроверсии в обоих случаях свидетельствуют о затруднениях в контактах, замкнутости, необщительности, стремлении к видам деятельности, не связанным с широким общением. Интровертированные субъекты в ситуациях вынужденного общения легко дезорганизируются, не умеют выбрать адекватной линии поведения, держатся то скованно, то излишне развязно, нервничают, легко теряют душевное равновесие. Возможно, по этой причине они стараются сохранять дистанцию во взаимоотношениях. Однако они не аффектируются в собственной отчужденности, просто стараются держаться в тени, ни во что не вмешиваясь

и не навязывая свою точку зрения. Притворство и интриги им не свойственны, они с уважением относятся к правам других, ценят индивидуальность и своеобразие в людях, считают, что каждый имеет право на собственную точку зрения. Большое внимание они уделяют работе, видят в этом смысл жизни, ценят профессионализм и мастерство, рассматривают хорошо выполненную работу как личную награду.

Шкала № 11. Эмоциональная лабильность

Высокие оценки испытуемого по фактору «эмоциональная лабильность» свидетельствуют о тонкой духовной организации, чувствительности, ранимости, артистичности, художественном восприятии окружающего. Лица с высокими оценками по этому фактору не переносят грубых слов, грубых людей и грубой работы. Реальная жизнь легко ранит их. Они мягки, женственны, погружены в фантазии, стихи и музыку; «животные» потребности их не интересуют. Хотя в поведении они учтивы, вежливы и деликатны, стараются не причинять другим людям неудобств, особой любовью коллектива они не пользуются, поскольку часто вносят дезорганизацию и разногласия в целенаправленную, налаженную групповую деятельность, мешают группе идти по реалистическому пути, отвлекают членов группы от основной деятельности.

В то же время высокие оценки по фактору «эмоциональная лабильность» могут быть связаны с состоянием дезадаптации, тревожностью, потерей контроля над влечениями, выраженной дезорганизацией поведения.

Шкала № 12. Маскулинность – фемининность

Низкие оценки, полученные испытуемым в первом исследовании по данной шкале, свидетельствуют о чувствительности, склонности к волнениям, мягкости, уступчивости, скромности в поведении, но не в самооценке. У таких лиц широкие разнообразные, слабо дифференцированные интересы, развитое воображение, тяга к фантазированию и эстетическим занятиям. Они проявляют заинтересованность в философских, морально-этических и мировоззренческих проблемах и временами демонстрируют чрезмерную озабоченность личными проблемами, склонность к самоанализу и самокритике. Эта погруженность в личные проблемы и переживания не является ни невротической, ни инфантильной. У них повышен интерес к людям и нюансам межличностных отношений, им доступно понимание движущих сил человеческого поведения. Они способны точно чувствовать других людей, умеют эмоционально излагать свои мысли, интересовывать других людей собственными проблемами, мягко, без нажима, склонить их на свою сторону. В поведении им не хватает смелости, решительности и настойчивости. Они пассивны, зависимы, избегают соперничества, легко уступают, подчиняются, легко принимают помощь и поддержку.

Более высокие оценки, полученные по шкале «маскулинность – фемининность» во втором исследовании, свидетельствуют о тенденции к приобретению испытуемым таких качеств, как смелость, предпри-

имчивость, стремление к самоутверждению, склонность к риску, быстрым, решительным действиям без достаточного их обдумывания и обоснования. Интересы таких людей узки и практичны, суждения – трезвы и реалистичны, в поведении им недостает оригинальности и своеобразия. Они стараются избегать сложных, запутанных ситуаций, пренебрегают оттенками и полутонами. Плохо разбираются в истинных мотивах своего и чужого поведения, снисходительно относятся к собственным слабостям, не склонны к рефлексии и самоанализу, любят чувственные удовольствия, верят в силу, а не в искусство.

Для нивелирования воздействия ситуационных факторов, а также получения более достоверной информации о состоянии испытуемого, спустя неделю после проведения первого исследования с помощью модифицированной формы В опросника FPI, мы также определяли уровень невротизации испытуемого с помощью методики Л.И. Вассермана.

В начале работы у нашего подопечного диагностировался высокий уровень невротизации (31 балл из 40). Этот показатель свидетельствовал о высоком уровне выраженной эмоциональной нестабильности, в результате которой продуцируются различные негативные переживания, такие как тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность. Высокий уровень невротизации также говорил о безынициативности испытуемого, в результате которой формировались переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний. Его эгоцентрическая личностная направленность проявлялась как в склонности к ипохондрической фиксации на неприятных соматических ощущениях, так и в сосредоточенности на переживаниях своих личностных недостатков. Это, в свою очередь, формировало чувство собственной неполноценности, затрудненность в общении, социальную робость и зависимость. Все вышеперечисленные симптомы говорили о неэффективности и неуспешности адаптационного процесса в условиях ограниченных физических возможностей.

Также спустя неделю после проведенного повторного исследования с помощью модифицированной формы В опросника FPI испытуемому снова было предложено ответить на вопросы методики Л.И. Вассермана. В этот раз уровень невротизации был значительно ниже (12 баллов). А при диагностировании низкого уровня невротизации можно говорить об эмоциональной устойчивости и положительном фоне основных переживаний испытуемого – спокойствие, оптимизм. Оптимизм и инициативность, простота в реализации своих желаний формируют чувство собственного достоинства, социальную смелость, независимость, легкость в общении. Данные показатели могут свидетельствовать об успешности психологической адаптации испытуемого в условиях ограниченных физических возможностей.

Таким образом, анализируя данные, полученные в исследовании испытуемого в начале и после проведенной с ним работы, мы можем прийти

к выводу, что переключение на использование активных стратегий совладающего поведения позволило испытуемому, по нашим наблюдениям, а также его собственной субъективной оценке, значительно улучшить свое физическое и психологическое самочувствие. Применяя новые методы физической реабилитации, он значительно улучшил собственные физические кондиции. Ответственность за состояние своего здоровья испытуемый взял на себя. Он заново переоценил все собственные возможности, проанализировал и оценил имеющиеся в его распоряжении ресурсы. В процессе работы с испытуемым был выявлен его самый главный ресурс – время. То есть к нашему подопечному пришло осознание того, что, несмотря на то, что он лишен почти всех физических возможностей, позволяющих ему заниматься какой-либо активной деятельностью, он обладает возможностью самостоятельно распоряжаться своим собственным временем: рационально планировать пути достижения поставленных целей, в случае необходимости условно разделяя эти пути на более мелкие отрезки – задачи. И всё это он может делать самостоятельно, без чьей-либо помощи. И эта возможность самостоятельно распоряжаться своим временем в итоге дает ему возможность путем решения менее сложных задач достигать кажущихся на определенном этапе недостижимых целей. Также в совершенно ином свете испытуемым в этот раз была представлена причина его переезда в заведение социального обслуживания; теперь он рассматривает данное заведение как место своего *временного* пребывания, в котором у него появилось множество возможностей как для физического, так и для личностного развития. Здесь он раскрыл для себя жизненные перспективы. Теперь, не отрываясь от реальности, трезво оценивая свои возможности, испытуемый стал планировать собственное будущее, как ближайшее, так и в перспективе. И это в итоге, несмотря на то, что в данное время тяжелое заболевание по-прежнему сильно ограничивает его физические возможности, позволило ему в значительной степени приблизиться к ощущению состояния психологического комфорта и благополучия.

2.9 Анализ эффективности программы: возможности и ограничения

Программа занятий с элементами социально-психологического тренинга «Цель, ресурсы, мотивация» прошла апробацию на базе Центра развития личности и практической психологии УО «ВГУ имени 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 этой части программы являлось осознание личностью своих жизненных целей и средств их достижения для достижения состояния успешной психологической адаптации.

Задачами данного блока являлись: определение испытуемыми наиболее важных для них жизненных областей, постановка новых и коррекция старых целей, поиск ресурсов, необходимых для достижения цели.

Помимо этого, с помощью представленных упражнений человек мог провести анализ личностных ценностей и то, насколько они согласуются с выбранными целями. Одновременно проанализировать взаимосвязи между целями, то есть прояснить для себя, не возникает ли противоречий между ними, и расставить приоритеты между целями.

Выполняя предложенные упражнения, участники могли проверить свои цели на экологичность, то есть определить, как достижение цели может повлиять на их жизнь и жизнь других людей. Для того чтобы правильно сформулировать поставленные цели, участникам была предоставлена возможность определить главные проблемы, с которыми сталкивается человек при постановке целей. Определялись и подвергались проверке внешняя и внутренняя мотивации достижения целей.

Для того чтобы человек мог контролировать свою деятельность по продвижению к реализации намеченных им целей, были представлены методы, позволяющие производить ежедневный итоговый контроль дел, способствующих достижению намеченной цели.

Первое занятие начиналось со вступления, в котором участникам программы было рассказано и проиллюстрировано, насколько важно умение правильно ставить цели, фиксировать их на бумаге, делать их ревизию, прописывать шаги достижения.

После этого было предложено упражнение «Круг баланса», целью которого являлся анализ уровня удовлетворенности определенными областями жизни. Была представлена схема круга баланса, в которой было необходимо отметить уровень удовлетворенности каждой областью. Если у человека была жизненно важная область, не отмеченная в круге баланса, можно было внести ее в круг баланса самостоятельно.

Затем было предложено упражнение «Декларация жизненных целей», цель которого – выявление участниками своих основных желаний, которые будут положены в основу программы работы. С помощью данного упражнения определялись краткосрочные (до 1 года), промежуточные (1–3 года), долгосрочные (5–7–10 лет) цели, а также выделялись наиболее важные цели, менее важные и еще менее важные.

Далее предлагались упражнения «Свободен» и «Письмо в будущее», цель которых была выявить неучтенные краткосрочные и долгосрочные цели. После них следовало упражнение «Анализ целей», цель которого – анализ целей в сопоставлении их со значимыми областями жизни.

В заключение участникам программы было предложено упражнение «7 главных проблем с целями», целью которого было обучение правильному формулированию поставленных целей.

Второе занятие начали с обсуждения результатов предыдущего, после которого участникам программы было предложено подумать о том, какие у них имеются ресурсы для реализации их целей. Для этого им было предложено выполнить упражнение «Линия жизни (прошлое)». Цель данного упражнения – определить доступные в настоящее время ресурсы личности, которые могут быть использованы для достижения поставленных целей.

За ним следовало упражнение «Ваши жизненные ценности», целью которого являлось установление основных ценностей личности, которые выступают в роли «ценностной рамки» и задают основные принципы и направления формулируемых целей.

Далее участники программы выполняли упражнение «Цели-ценности», цель которого была в том, чтобы провести анализ соответствия между целями и ценностями личности. Если цели противоречили ценностям, то надо было либо корректировать цель, либо пересматривать ценности.

Выполняя упражнение «Анализ «цель – средство», испытуемые, заполнив специальную таблицу, могли проанализировать имеющиеся в их распоряжении средства для достижения поставленной цели.

Упражнение «Проверка целей на экологичность» помогало испытуемым определить, как достижение поставленных целей может повлиять на их жизнь и жизнь других людей. Данное упражнение позволяло испытуемым добиться осознания положительных и отрицательных сторон достижения своих целей.

Третье занятие, как и предыдущее, начали с обсуждения результатов предыдущего и ответов на возникшие после него вопросы. После этого была объявлена тема занятия («Мотивация достижения целей») и предложено первое упражнение «Хочу – могу – буду». С помощью данного упражнения участники программы должны были осознать мотивы своих целей. Для того, чтобы это сделать, необходимо было взять любую из целей и поставить к ней вопросы: «Хочу ли я достичь поставленной цели?», «Могу ли я достичь поставленной цели?», «Буду ли я пытаться достичь поставленной цели?».

Затем участникам программы было предложено выполнить упражнение «Мотивы достижения цели». Цель данного упражнения – осознание участниками тренинга собственных мотивов достижения целей. Для этого испытуемым предлагалось вспомнить какую-нибудь из своих неудачных попыток «начать новую жизнь» и проанализировать, почему она оказалась неудачной. При помощи этого упражнения можно было понять, каковы причины неуспеха, для того чтобы в дальнейшем этого избежать.

В завершение испытуемым были предложены упражнения «Ежедневный итоговый контроль дел, способствующих достижению намеченной цели» («Матрица Эйзенхауэра») и «Метод Л. Зейверта». Цель данных

упражнений – обучить участников программы контролю ежедневных дел, необходимых для достижения поставленных целей.

Данная часть программы была рассчитана на три дня занятий. Длительность каждого занятия 2–2,5 часа. Еще до начала занятий с каждым потенциальным участником программы была проведена беседа для того, чтобы определить необходимость и целесообразность участия в ней каждого конкретного человека. Беседа включала обсуждение следующих вопросов: «Есть ли у Вас какие-либо цели в жизни?», «Насколько они, по Вашему мнению, достижимы?», «Чего, по Вашему мнению, Вам не хватает, чтобы эти цели воплотились в реальности?»

Для того чтобы оценить эффективность программы, нами было принято решение применить 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 изменений, произошедших в его самосознании за время проведения занятий.

В первый день, перед началом самих занятий участникам программы было предложено ответить на вопросы анкеты, которая состояла из следующих вопросов:

1. Есть ли у Вас цель (цели) в жизни?
2. Как скоро, по Вашему мнению, получится эту цель (цели) достигнуть?
3. Какие препятствия существуют на пути к Вашей цели (целям)?
4. Что Вы будете делать, когда достигнете своей цели (целей)?

После проведения последнего занятия участникам было предложено снова ответить на вопросы данной анкеты. По окончании программы также с каждым участником была проведена беседа по следующим вопросам: «Произошли ли какие-либо изменения в Вашей жизни после участия в программе?», «Приобрели ли Вы полезные знания и умения?», «Удалось ли Вам поставить новые цели в жизни?», «Смогли ли Вы найти новые ресурсы для реализации своих целей?»

Сравнительный анализ ответов участников программы на вопросы предложенной им анкеты показал, что содержание ответов до начала проведения занятий и после завершения программы значительно отличается как по форме, так и по смысловому содержанию.

Так, анализ ответов испытуемого Ч.С. (30 лет, холост, образование высшее, проживает с родителями) показал следующее:

На вопрос «Есть ли у Вас цель (цели) в жизни?» испытуемый Ч.С. в первом случае ответил: «Творческая самореализация, сопряженная с личным интересом и финансовым достатком», после окончания программы: «Самореализация в творческой сфере и практическое трудоустройство. Построение личного пространства».

Из ответов видно, что как в первом, так и во втором случае испытуемый отдает приоритет «творческой самореализации». Но если в первом случае данное понятие сочетается с неопределенными понятиями «личный интерес» и «финансовый достаток», то во втором варианте на первый план выходят «практическое трудоустройство» и «построение личного пространства».

Данные изменения в формулировке целей позволяют говорить о том, что испытуемый Ч.С. в процессе занятий осознает, что понятие «финансовый достаток» является аморфным, не наполненным конкретным содержанием, и ввиду этого не может рассматриваться как цель, в то время как в понятие «практическое трудоустройство» заложен потенциал действия, который помогает выстроить поэтапную стратегию, пригодную для реализации и материального воплощения в жизни испытуемого.

Также большой интерес представляет появление после проведения программы в качестве цели испытуемого такого намерения, как «построение личного пространства». Можно допустить, что в первом варианте данная сфера в сознании испытуемого была невятно выражена в неопределенном и, по сути, бессодержательном понятии «личный интерес». В варианте, который мы имеем после окончания занятий, показано очевидное намерение испытуемого создать собственное «личное пространство», которое он, как взрослый и самостоятельный человек, может и должен построить отдельно и независимо от родительской семьи, вместе с которой он до сих пор проживает. Здесь нельзя однозначно утверждать, что данная цель возникла только в результате проведенных занятий, однако можно смело предположить, что в процессе занятий испытуемый обнаружил некие новые для него, ранее не используемые им ресурсы, которые могут позволить осуществить это намерение.

На вопрос «Как скоро, по Вашему мнению, получится эту цель (цели) достигнуть?» испытуемый ответил в первой анкете: «В зависимости от переходящих обстоятельств», а во втором варианте анкеты ответ выглядел уже следующим образом: «От 1 до 5 лет».

В данном случае мы имеем возможность наблюдать явный положительный эффект проведенных занятий. Подобный эффект выражается в том, что испытуемый приходит к осознанию своих реальных возможностей и, что еще более важно, при этом он понимает, что реализация его замыслов и достижение целей зависит не «от переходящих обстоятельств», а от того, насколько он сам правильно выстроит стратегию по достижению целей с учетом имеющихся у него ресурсов. Знаменательным является именно указанное понимание испытуемым того, что *неподдающиеся контролю* «переходящие обстоятельства» – это во многих случаях неправильно рассчитанные *находящиеся под его контролем* ресурсы.

На вопрос «Какие препятствия существуют на пути к Вашей цели (целям)?» в первом случае ответ звучал как: «Варианты совместить», после завершения занятий: «Физическая ограниченность и неуверенность в своих силах».

Эта демонстрация изменения взглядов испытуемого позволяет говорить о том, что человек осознал то, какие препятствия на самом деле мешают реализации его планов. Можно предположить, что испытуемый долгое время пребывал в состоянии бесплодных мечтаний и представлял, что он всемогущ и всемогущ, а неуспех в его делах и начинаниях объясняется только тем, что у него слишком много планов, и ему мешает только то, что их много, то есть у него просто не хватает времени. На данный момент можно констатировать, что испытуемый четко осознал истинные причины, мешающие в реализации его замыслов, – это именно «Физическая ограниченность и неуверенность в своих силах».

Следует сказать, что данное перемещение из «мира грёз» на «грешную землю» для людей с ограниченными физическими возможностями в большинстве случаев может быть очень болезненным, но в то же время жизненно необходимо. Особенно для тех из них, которые хотят добиться конкретных и реальных результатов в улучшении качества собственной жизни. Именно осознание своих реальных возможностей позволяет вместо иллюзорных полетов фантазии в придуманном ими виртуальном мире почувствовать, может быть, очень зыбкую, но реальную почву под ногами, от которой можно отталкиваться и идти вперед в 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 никаких положительных результатов. Опыт показывает, что успеха в любых сферах человек с ограниченными возможностями 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.

На вопрос «Что Вы будете делать, когда достигнете своей цели (целей)?» до начала занятий испытуемый ответил: «Поставлю новую», после проведения программы: «Сформулирую новые».

Мы видим, что во втором случае испытуемый применил понятие «сформулирую». Это говорит о том, что он в процессе занятий осознал, насколько важно не просто ставить цели, но и правильно их при этом формулировать. Правильная формулировка уже сама по себе начинает мотивировать совершать действия по достижению этих целей, неправильная же может поставить цель в разряд недостижимых. Сам факт применения понятия «сформулирую» показателен в плане того, что демонстрирует нам реализацию на практике одной из задач нашей программы.

Далее рассмотрим и проанализируем ответы, полученные от испытуемого Б.А. (22 года, холост, проживает с родителями).

Испытуемый Б.А. в начале работы программы на вопрос «Есть ли у Вас цель (цели) в жизни?» ответил: «Да. Дом, работа, семья», после окончания занятий его ответ выглядел следующим образом: «Есть – учеба, работа, квартира».

Сразу можно отметить, что в первом варианте понятие «дом» для испытуемого является абстрактным и, по сути, явно бессодержательным. Во втором варианте испытуемый применяет понятие «квартира», то есть это понятие для него наполняется реальным содержанием. Реальность здесь выражена не просто в том, что одно понятие сменяет другое. Суть в том, что данному человеку для того, чтобы нормально реализовывать все свои планы в условиях ограниченных физических возможностей, необходимо не просто какое-то абстрактное жилье, а конкретное, в указанном случае теперь реально им представляемое, именно «квартира» со всеми бытовыми удобствами, позволяющими во многих случаях нивелировать возникающие проблемы физического плана.

Но в первую очередь следует обратить внимание на то, что совершенно по-другому произведена расстановка приоритетов. Если в начале в ответе испытуемого явно прочитывается некое шаблонное представление о том, к чему должен стремиться среднестатистический человек с обычными возможностями, то после занятий испытуемый приходит к осознанию того, что в первую очередь ему необходимо получить образование. Из беседы с испытуемым нам известно, что он уже предпринимает конкретные действия для реализации этой цели: получена исчерпывающая информация об условиях приема в выбранное учебное заведение, получено разрешение медицинской комиссии на обучение по выбранной им специальности. То есть на первое место среди целей ставится образование, которое позволит ему последовательно перейти к реализации следующей цели («работа»), которая, в свою очередь, поможет иметь стабильный заработок. И уже после этого испытуемый намеревается приступить к реализации последующих планов.

На вопрос «Как скоро, по Вашему мнению, получится эту цель (цели) достигнуть?» испытуемый в первом случае ответил: «При таких темпах, как сейчас – 8–10 лет», во втором же: «10 лет».

Здесь, на первый взгляд, в ответах мало отличий, но в первом случае испытуемый делает реализацию своих планов зависимой от такой категории, как «темп», которая, судя по всему зависит не только от него, во втором же он отвечает однозначно, что, в первую очередь, может свидетельствовать о его решимости взять ответственность за свою собственную жизнь на себя. То есть испытуемый приходит к осознанию того, что при правильной постановке целей, пошаговом планировании в достижении этих целей, а также при правильном определении и использовании имеющихся в его распоряжении ресурсов, можно с достаточно большой достоверностью рассчитать время достижения целей. Поэтому во втором случае его ответ однозначен и без всяких оговорок.

На вопрос «Какие препятствия существуют на пути к Вашей цели (целей)?» до начала занятий испытуемый ответил: «В первую очередь психологические», после проведенных занятий: «Чисто физические, бюрократизм».

Здесь опять же, как и в случае с предыдущим испытуемым, можно говорить о том, что возможно происходит переоценка испытуемым своих реальных возможностей. На первое место в рейтинге препятствий, мешающих осуществлению его планов, испытуемый теперь выдвигает именно собственные ограниченные физические возможности, которые на данный момент времени являются серьезным препятствием, которое нельзя не учитывать при построении стратегий достижения определенных испытуемым целей.

Человек понимает, что актуально не только правильно ставить и формулировать свои цели, но при этом жизненно важно очень четко определять наличие тех ресурсов, которые ему будут необходимы для достижения этих целей. В противном случае, то есть если человек начнет реализацию каких-либо планов без опоры на соответствующие ресурсы, то его не ждет ничего, кроме глубокого разочарования и еще большего сомнения в своей собственной эффективности.

Таким образом, анализ данных, полученных с помощью методики «Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В)», методики измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана, а также данные, полученные с помощью анкеты и в беседе с испытуемыми, позволяют говорить о том, что цель и задачи нашей программы психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата были эффективно реализованы, поскольку:

1. Анализ полученных данных показывает, 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 то же 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.

2. Участники программы пришли к пониманию, что нужно 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, его может не ждать ничего, кроме глубокого разочарования и еще большего сомнения в своей собственной эффективности.

3. Результатом проведенных занятий можно считать существенные 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 пребывали в состоянии бесплодных мечтаний и представляли, что неуспех во всех делах и начинаниях объясняется 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, – это именно «физическая ограниченность и неуверенность в своих силах». Следует отметить, что данное перемещение из «мира грёз» в «суровую реальность» для людей с ограниченными физическими возможностями в большинстве случаев может быть очень болезненным, но в то же время является жизненно необходимым. Особенно для тех из них, которые хотят добиться конкретных и реальных результатов в улучшении качества собственной жизни. Именно осознание своих реальных возможностей позволяет вместо иллюзорных полетов фантазии в придуманном ими виртуальном мире почувствовать, может быть, очень зыбкую, но реальную почву под ногами, от которой можно отталкиваться и идти вперед в личностном развитии, находя и привлекая на *своем* пути все новые и новые ресурсы. Считаю 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 никаких положительных результатов. Опыт показывает, что успеха в любых сферах человек с ограниченными возможностями 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 собственную жизнь, стараясь вписать ее в рамки общепринятых шаблонных представлений.

4. Анализируя данные, полученные в исследовании испытуемого в начале и после проведенной с ним индивидуальной работы, мы можем прийти к выводу, что переключение на использование активных стратегий совладающего поведения позволило испытуемому, по нашим наблюдениям, а также его собственной субъективной оценке, значительно улучшить свое физическое и психологическое самочувствие. Применяя новые методы физической реабилитации, он значительно улучшил собственные физические кондиции. Он заново переоценил все свои возможности, проанализировал и оценил имеющиеся в его распоряжении ресурсы. В процессе работы с испытуемым был выявлен его самый главный ресурс – время. Возможность самостоятельно распоряжаться своим временем в итоге дает ему возможность путем решения менее сложных задач достигать кажущихся на определенном этапе недостижимых целей. Испытуемый раскрыл для себя

жизненные перспективы. Теперь, не отрываясь от реальности, трезво оценивая собственные возможности, он стал планировать свое будущее, как ближайшее, так и в перспективе. Это помогло ему в значительной степени приблизиться к ощущению состояния психологического комфорта и благополучия. Анализ данных, полученных с помощью методики «Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В)», свидетельствует о положительной динамике изменений в структуре состояний и свойств его личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения. Низкий уровень невротизации, выявленный с помощью методики измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана, может говорить об эмоциональной устойчивости и положительном фоне основных переживаний испытуемого: спокойствии, оптимизме. Оптимизм и инициативность, простота в реализации своих желаний формируют чувство собственного достоинства, социальную смелость, независимость, легкость в общении. Данные показатели могут свидетельствовать об успешности психологической адаптации испытуемого в условиях ограниченных физических возможностей.

ГЛАВА 3

МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ И СОПУТСТВУЮЩИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

3.1 Методики исследования копинг-поведения

Как уже было сказано выше, произвести достаточно полную и всеобъемлющую классификацию копинг-стратегий сегодня представляется делом весьма затруднительным, даже невозможным. Невозможно это потому, что каждая жизненная ситуация, ставящая перед личностью задачу по совладанию, уникальна ввиду неповторимости сочетания взаимодействия многочисленных внешнесредовых и внутриличностных факторов. Тем не менее к настоящему времени существует несколько классификаций, выделяющих различные стратегии совладания, поэтому в проводимых нами исследованиях мы исходили из того, что используемые стратегии можно, с большой степенью условности, разделить на три большие группы.

В нынешнее время арсенал диагностики копинг-стратегий постоянно пополняется, поэтому в данный раздел мы включили описание и краткую характеристику актуальных и наиболее эффективных инструментов по изучению копинга.

Помимо этого, в раздел мы включили описание и краткую характеристику методик исследования депрессивного состояния, поскольку данное состояние может быть прямым следствием неуспешного совладания, а также опросники для оценки посттравматических реакций, поскольку указанные реакции помимо негативных эффектов могут нести в себе основания для посттравматического роста. Посттравматический рост здесь понимается как рост личности, возникающий у человека, испытавшего травматический стресс, который у него отсутствовал до травматического события.

3.1.1 Индикатор стратегий преодоления стресса (The Coping Strategy Indication, CSI). Дж. Амирхан. Адаптация Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского

Тест предназначен для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. В теории копинг-поведения выделяются следующие базисные копинг-стратегии: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание». Эти стратегии называются базисными. Их основой являются базисные копинг-ресурсы, к которым относятся: Я-концепция, locus контроля, эмпатия, аффилиация и когнитивные ресурсы.

Копинг-стратегия «разрешения проблем» – это способность человека выявлять проблему и находить альтернативные решения, позволяющие эффективно справиться со стрессовыми ситуациями. Копинг-стратегия «поиска социальной поддержки» помогает личности с помощью актуальных когнитивных, эмоциональных и поведенческих ответов успешно совладать со стрессовой ситуацией. Молодые пациенты наиболее важным в социальной поддержке считают возможность обсуждения своих переживаний, а пожилые – доверительные отношения. Копинг-стратегия избегания позволяет личности уменьшить эмоциональное напряжение, эмоциональный компонент дистресса до изменения самой ситуации.

Опросник состоит из 33 суждений, на которые респондент дает ответ по 3-балльной системе.

Опросником выявляются шкалы:

- 1) шкала «разрешение проблем»;
- 2) шкала «поиск социальной поддержки»;
- 3) шкала «избегание проблем».

Результаты приводятся в баллах. Для каждой шкалы определяются уровни: очень низкий, низкий, средний, высокий.

3.1.2 Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях. С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер. Адаптация Т.А. Крюковой

Данная методика предназначена для выявления доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий. Копинг-поведение – это осознанное поведение субъекта, направленное на психологическое преодоление стресса. Для совладания со стрессом каждый человек на основе собственного опыта использует выработанные им копинг-стратегии (поведенческие, когнитивные и эмоциональные) с учетом степени своих возможностей, которые делятся на адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Опросник состоит из перечня 48 реакций на стрессовые ситуации, на которые респондент должен ответить по 5-балльной шкале в соответствии с собственным мнением.

Методика дает возможность выявить следующие копинг-стратегии:

- 1) копинг, ориентированный на решение задачи;
- 2) копинг, ориентированный на эмоции;
- 3) копинг, ориентированный на избегание;
- 4) субшкала отвлечения.

Результаты представляются в баллах.

3.1.3 Опросник для изучения копинг-поведения. Э. Хайм (E. Heim). Адаптация Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева

Методика направлена на изучение 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, отражающих действие когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-механизмов.

Опросник состоит из 3 разделов.

Раздел «А» посвящен анализу когнитивного отражения сложной ситуации и включает 10 когнитивных копинг-стратегий: игнорирование, смирение, диссимуляцию, сохранение самообладания и др.

Раздел «В» состоит из 8 позиций, описывающих особенности совладания, ориентированных на эмоциональное отреагирование стрессовой ситуации: протест, эмоциональную разрядку, подавление эмоций, оптимизм и др.

Раздел «С» содержит 8 позиций, описывающих поведенческие паттерны в трудной ситуации: отвлечение, альтруизм, активное избегание, компенсацию, обращение и др.

Виды копинг-поведения были распределены Э. Хаймом по степени их адаптивных возможностей на 3 основные группы: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

К адаптивным возможностям относятся: из когнитивного копинга – проблемный анализ, установка собственной ценности, сохранение самообладания; из эмоциональных позиций – протест, оптимизм; из поведенческих паттернов – сотрудничество, обращение, альтруизм.

В блок неадаптивных возможностей вошли следующие: из когнитивных – смирение, растерянность, диссимуляция, игнорирование; из эмоциональных позиций – подавление эмоций, покорность, самообвинение, агрессивность; из поведенческих паттернов – активное избегание, отступление.

В блок относительно адаптивных вариантов совладания вошли те виды копинга, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления, т.е.: относительность, придача смысла, религиозность; из эмоциональных позиций – эмоциональная разрядка, пассивная кооперация; из поведенческих паттернов – компенсация, отвлечение, конструктивная активность.

Респонденты должны выбрать в каждом разделе только один вариант ответа, при помощи которого в последнее время чаще всего они разрешают свои проблемы. Полученные ответы анализируются качественно по схеме, предложенной Э. Хаймом: определение конкретного типа копинга, характерного для респондента; анализ задействованного механизма копинга; оценка степени адаптивности предпочитаемых стратегий; общая характеристика совладающего поведения респондента.

Использование опросника позволяет корректировать неадаптивные формы копинг-стратегий у лиц, находящихся в стрессовых ситуациях; составлять психогигиенические и психопрофилактические программы,

нацеленные на формирование адаптивных форм копинг-поведения у здоровых лиц, подвергающихся стрессу, и больных с пограничными нервно-психическими расстройствами. Авторы русскоязычной версии методики отмечают неадекватность ее применения у пациентов, страдающих психозами, которые не могут достаточно осознанно и объективно оценивать реальность.

3.1.4 Методика «Способы совладания». С. Фолькман (S. Folkman), Р. Лазарус (R. Lazarus) и др. Перевод с англ. яз. Р.С. Шилко

Эмпирическим путем разработанный опросник направлен на выявление специфических приемов, с помощью которых человек может совладать со стрессовой ситуацией.

Опросник состоит из 60 описаний стрессовых ситуаций, а также одного открытого вопроса, на который респондент должен дать подробный ответ в свободной форме. Респондента просят представить или описать определенный стрессор и показать, какие возможны методы совладания и как бы он их использовал в этих условиях.

Ответы и утверждения опрашиваемого подвергаются обработке методом факторного анализа с целью установления общих особенностей совладания, характерных для данного человека.

В итоге, на репрезентативной выборке в методику были включены 8 независимых копинг-стратегий:

- 1) противостоящее совладание (*Confrontative Coping*);
- 2) поиск социальной поддержки (*Seeking Social Support*);
- 3) решение задач через планирование (*Planful Problem-Solving*);
- 4) самоконтроль (*Self-Control*);
- 5) удаление (*Distancing*);
- 6) положительная оценка (*Positive Appraisal*);
- 7) принятие ответственности (*Accepting Responsibility*);
- 8) избавление/избегание (*Escape/Avoidance*).

Исследователи иногда добавляют в опросник некоторые пункты, предназначенные для изучения определенных особенностей совладания в стрессовых ситуациях. Однако в результате обнаружилось, что методика «Способы совладания» используется в разных исследованиях неодинаково, что существенно ограничивает сопоставимость результатов, получаемых в разных выборках и ситуациях. Более того, так как определяемые копинг-стратегии выявляются с помощью метода факторного анализа, то факторная структура также различна в разных исследованиях. В модифицированных и адаптированных вариантах опросник «Способы совладания» применяется в отечественных исследованиях и психодиагностической практике.

3.1.5 Методика «Способы совладания». С. Фолькман (S. Folkman), Р. Лазарус (R. Lazarus) и др. Адаптация Е.В. Битюцкой

При разработке адаптированного опросника авторами была поставлена цель: разработать короткий опросник для изучения копинг-стратегий в нескольких ситуациях, различающихся по содержанию.

Экспресс-тест состоит из 29 утверждений и еще одного открытого вопроса, при ответе на который респондент имеет возможность описать, что еще он предпринимал для разрешения трудной жизненной ситуации. Каждое утверждение респонденту необходимо оценить по пятибалльной шкале (от 0 до 4 баллов). Исходя из результатов факторного анализа выделено 7 шкал, соответствующих копинг-стратегиям:

1) *активное совладание* (усилия, направленные на изменение ситуации и включающие как поведенческие, так и когнитивные копинг-стратегии);

2) *поиск социальной поддержки* (способы решения проблемы с помощью других людей, использование социальных связей);

3) *положительная переоценка ситуации* (когнитивные усилия, направленные на создание положительного образа события; сосредоточение на собственном личностном росте);

4) *самоконтроль* (стратегия, направленная на контролирование; регулирование своих чувств и действий);

5) *самообвинение* (критика, обращенная на себя; попытки исправить случившееся с помощью извинений);

6) *стратегии избегания* (дистанцирование; отвлечение; фантазирование; проявление негативных эмоций);

7) *откладывание на время и уход от решения проблемы* (откладывание разрешения ситуации на более поздний срок; отказ от активности в надежде, что ситуация переменится с помощью каких-либо внешних сил: судьбы, случая, обстоятельств).

3.1.6 Опросник «Способы совладающего поведения» (ССП). С. Фолькман (S. Folkman), Р. Лазарус (R. Lazarus). Адаптация Л.И. Вассермана, Е.А. Трифоновой

Концептуальная основа опросника определяется трансактной моделью адаптации к стрессу Р. Лазаруса. Опросник включает 50 наиболее информативных пунктов, каждый из которых отражает определенный способ поведения в трудной или проблемной ситуации.

Утверждения оцениваются испытуемым по 4-балльной шкале в зависимости от частоты использования описываемой стратегии («никогда», «редко», «иногда», «часто») поведения и объединены в 8 шкал, соответствующих следующим способам преодоления стресса:

1) *конфронтация*. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий.

Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;

2) *дистанцирование*. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно применение интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.;

3) *самоконтроль*. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;

4) *поиск социальной поддержки*. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;

5) *принятие ответственности*. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;

6) *бегство-избегание*. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;

7) *планирование решения проблемы*. Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;

8) *положительная переоценка*. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Адаптация и стандартизация опросника «Способы совладающего поведения» на российской выборке была проведена в лаборатории клинической психологии института им. В.М. Бехтерева. Разработаны алгоритмы перевода «сырых» показателей в стандартные Т-баллы отдельно для мужчин и женщин в возрастных группах до 20 лет, 21–30 лет, 31–45 лет и 46–60 лет.

Степень предпочтительности для респондента стратегии совладания со стрессом определяется как:

- а) редкое использование соответствующей стратегии;
- б) умеренное применение;
- в) выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

В целом методика доказала высокую эффективность как адекватный инструмент исследования особенностей поведения личности в проблемных и трудных ситуациях, выявления характерных способов преодоления стрессогенных ситуаций у разных контингентов испытуемых (здоровых и больных), в т.ч. в связи с задачами выявления факторов риска психической дезадаптации в стрессовых условиях.

3.1.7 Тест жизнестойкости. С. Мадди. Адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой

Данный тест предназначен для диагностики психологических факторов успешного совладания со стрессом, а также снижения и предупреждения внутреннего напряжения в стрессовой ситуации.

Согласно теории С. Мадди, *жизнестойкость* (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, мире, отношениях с ним. Эта диспозиция включает в себя 3 сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых (отличие от сходных конструктов будет обосновано ниже).

Опросник содержит 45 утверждений. Респондент оценивает меру своего согласия с каждым из пунктов по 4-балльной шкале («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»). Высокий общий балл по шкале жизнестойкости характеризует человека, активного и уверенного в своих силах, нечасто переживающего стресс и способного справляться с ним, продолжая эффективно работать, не теряя душевного равновесия. Низкий балл по жизнестойкости характерен для людей, которые не уверены в своих силах и способностях справиться со стрессом. Незначительное напряжение может вызвать у них серьезные переживания, ухудшение здоровья и работоспособности.

Тест жизнестойкости включает в себя следующие 3 субшкалы:

1) *вовлеченность* (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности и в противоположность этому отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни;

2) *контроль* (control) представляет собой убежденность в том, что если человек активно пытается разрешить ситуацию, борется, он может повлиять на результат происходящего. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Человек со слабо развитым компонентом контроля считает, что от него лично мало что зависит в жизни, ощущает свою беспомощность и легко сдается на милость судьбы;

3) *принятие риска* (challenge) – убежденность в том, что все то, что случается, способствует развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного. При высоких баллах по шкале принятия риска человек рассматривает жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. При низких баллах по субшкале принятия риска человек стремится к неизменности, стабильности в жизни, простому комфорту и безопасности. Он не готов рисковать: цена ошибки для него выше, чем шанс достичь результата.

Методика валидизирована и стандартизирована, является надежным и валидным инструментом и может быть использована как в исследованиях мотивационно-волевой сферы личности (в т.ч. в исследованиях в рамках психологии стресса и психологии здоровья), так и в психодиагностике. Однако при применении опросника в условиях высокой социальной желательности (при приеме на работу и т.п.) следует учитывать более высокие нормативные показатели и отказаться от использования показателя субшкалы вовлеченности, который в максимальной степени подвержен социальной желательности.

3.1.8 Методика COPE. Ч. Карвер, М. Шайер, Дж.К. Вайнтрауб. Перевод с англ. яз. Р.С. Шилко

Предназначена для выявления копинг-стратегий в стрессовых ситуациях. Ее разработка осуществлялась на теоретической основе, поэтому составляющие ее пункты разрабатывались исходя из представлений о существующих копинг-стратегиях. Полная версия опросника *COPE* включает 60 пунктов, которые выявляют 15 факторов, что, в свою очередь, отражает соотношение активных и избегающих копинг-стратегий.

В версии, составленной как перечень черт, респондентов просят расположить по порядку (частоте использования) обычно применяемые ими копинг-стратегии в стрессовой ситуации. Возможные варианты ответа представляют собой шкалу из 4 позиций с оценками от «Я (обычно) не делаю этого совсем» (1) – до «Я (обычно) делаю это часто» (4).

В опросник *COPE* входят следующие 15 шкал:

- 1) активное совладание (*Active Coping*) – действия или усилия для смещения или обхода стрессора;
- 2) планирование (*Planning*) – размышление о том, как противодействовать стрессору, планирование действий по совладанию;
- 3) поиск инструментальной социальной поддержки (*Seeking Instrumental Social Support*) – поиск содействия, информации или совета о том, как поступить;
- 4) поиск эмоциональной социальной поддержки (*Seeking Emotional Social Support*) – ожидание симпатии или эмоциональной поддержки от других;
- 5) подавление конкурирующих действий (*Suppression of Competing Activities*) – подавление направления внимания на другие действия, в которые можно оказаться вовлеченным, и более полная концентрация на действиях в отношении стрессора;
- 6) религия (*Religion*) – повышенная включенность в религиозные действия;
- 7) положительная реинтерпретация и возвышение (*Positive Reinterpretation and Growth*) – изменение ситуации к лучшему посредством возвышения над ней и взгляда на нее в более выгодном свете;
- 8) сдерживающее совладание (*Restraint Coping*) – пассивное совладание путем прекращения попыток до следующей возможности их применения;
- 9) отказ/принятие (*Resignation / Acceptance*) – принятие того факта, что стрессовая ситуация наступила и она реальна;
- 10) направление и выражение эмоций (*Focus on and Venting of Emotions*) – повышенное внимание к эмоциональному дистрессу и сопутствующая тенденция высвобождать чувства;
- 11) отрицание (*Denial*) – попытка отвергать реальность стрессовой ситуации;
- 12) мысленное освобождение (*Mental Disengagement*) – внутреннее освобождение от целей и содержания, связанных со стрессором, посредством грез, сна или самоотвлечения;
- 13) освобождение в поведении (*Behavioral Disengagement*) – изымание усилий из действий, связанных со стрессором;
- 14) использование алкоголя и/или лекарственных веществ (*Alcohol / Drug Use*) – применение алкоголя и лекарственных препаратов для высвобождения от стрессора;
- 15) юмор (*Humor*) – шутки по поводу стрессора.

3.1.9 Методика COPE (краткая версия). Ч. Карвер, М. Шайер, Дж.К. Вайнтрауб. Модификация авторов. Перевод с англ. яз. Р.С. Шилко

Разработка краткого варианта методики COPE была во многом обусловлена тем, что многие респонденты в процессе выполнения полного варианта методики, как отмечали сами разработчики, приходили в состояние раздражения по причине большого количества вопросов и значительного времени, необходимого для заполнения протокола.

Краткий вариант методики COPE содержит 28 пунктов, которые формируют следующие 14 шкал:

- 1) самоотвлечение (*Self-distraction*);
- 2) активное совладание (*Active coping*);
- 3) отрицание (*Denial*);
- 4) использование химических веществ (*Substance use*);
- 5) применение эмоциональной поддержки (*Use of emotional support*);
- 6) использование инструментальной поддержки (*Use of instrumental support*);
- 7) освобождение в поведении (*Behavioral disengagement*);
- 8) выражение эмоций (*Venting*);
- 9) положительное переструктурирование (*Positive Reframing*);
- 10) планирование (*Planning*);
- 11) юмор (*Humor*);
- 12) принятие (*Acceptance*);
- 13) религия (*Religion*);
- 14) самообвинение (*Self-blame*).

В таком модифицированном варианте методика широко используется в практической работе. В частности, сами разработчики применяют ее в работе с пациентами, страдающими раком груди, а также с пострадавшими от стихийных бедствий, например ураганов. Методика переведена на французский и испанский языки. Авторы краткого варианта методики COPE приглашают других исследователей к активному использованию разработанного ими инструмента изучения копинг-стратегий как целиком, так и в форме отдельных шкал.

3.1.10 Диагностика стратегий преодоления стрессовых ситуаций (*Strategic Approach To Coping Scale, SACS*). С. Хобфолл (*S. Hobfoll*). Адаптация Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой

Методика предназначена для выявления предпочитаемых стратегий преодоления затруднительных (стрессогенных) ситуаций. С. Хобфолл рассматривает преодолевающее поведение как совокупность когнитивно-поведенческих действий, зависящих от ситуационного контекста. Предложенная модель имеет 2 основные оси: просоциальная – асоциальная, активная – пассивная и одну дополнительную ось: прямая – непрямая. Данные оси

представляют собой измерения общих стратегий преодоления. Введение просоциальной и асоциальной оси основывается на том, что:

а) многие жизненные стрессоры являются межличностными или имеют межличностный компонент,

б) даже индивидуальные усилия по преодолению имеют потенциальные социальные последствия,

в) действие преодоления часто требует взаимодействия с другими людьми,

г) активные и пассивные копинг-стратегии могут иметь различный социально-психологический контекст.

Обращение к социальному контексту преодоления дает возможность более сбалансированного сравнения мужчин и женщин по особенностям копинг-стратегий.

Прямая – непрямая ось преодолевающего поведения также увеличивает межкультурную применимость опросника SACS. Данная ось позволяет дифференцировать копинг с точки зрения поведенческих стратегий как проблемно ориентированных усилий (прямых или манипулятивных).

Опросник состоит из 54 утверждений, на которые респондент отвечает по 5-балльной системе. В соответствии с ключом подсчитывается сумма баллов по каждой строке, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации.

Опросник содержит 9 моделей преодолевающего поведения:

- 1) ассертивные действия;
- 2) вступление в социальный контакт;
- 3) поиск социальной поддержки;
- 4) осторожные действия;
- 5) импульсивные действия;
- 6) избегание;
- 7) манипулятивные (непрямые) действия;
- 8) асоциальные действия;
- 9) агрессивные действия.

Анализ результатов может проводиться на основании сопоставления данных конкретного человека по каждой из субшкал со средними значениями моделей преодоления в исследуемой (профессиональной, возрастной и др.) группе. В результате сравнения индивидуальных и среднегрупповых показателей делается заключение о сходстве или различиях преодолевающего поведения этого индивида относительно исследуемой категории людей. Другой способ интерпретации индивидуальных данных основывается на анализе индивидуального «портрета» моделей преодолевающего поведения. Конструктивная стратегия – «здоровое» преодоление (копинг) является и активным и просоциальным. Активное преодоление в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (конструктивных коммуникаций) повышает стрессоустойчивость человека.

3.1.11 Опросник критических ситуаций (ОКС). Н.В. Волкова, А.А. Кисельников

Направлен на изучение когнитивной оценки степени трудности ситуаций речевого общения. Основой создания опросника является положение о том, что наиболее негативно эмоционально окрашенную реакцию будут вызывать те ситуации речевого общения, в которых остро возникает противоречие между потребностью в общении и невозможностью ее реализации.

Опросник состоит из 83 пунктов и представляет собой перечень ситуаций, характеризующих различные стороны общения, а также могущих повлиять на эмоциональное состояние субъекта общения.

Степень «критичности» ситуации оценивается по 5-балльной порядковой шкале оценки. По результатам диагностики составляется профиль критических ситуаций по 5 факторам (шкалам):

- 1) *повседневное речевое общение;*
- 2) *публичное общение с большой аудиторией;*
- 3) *развернутая речевая коммуникация;*
- 4) *значимое социально-статусное общение;*
- 5) *коммуникация с просьбой/ выполнением помощи.*

Процедура обработки предусматривает перевод «сырых» баллов в процентиля и сравнение с нормативными данными (в «норме» и при выраженной логофобии (нормативы получены на выборке заикающихся)).

3.2 Методики исследования депрессии

3.2.1 Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга (адаптация Т.И. Балашовой)

Тест адаптирован Т.И. Балашовой в отделении наркологии НИИ им. В.М. Бехтерева. Основан на опроснике В. Зунга (The Zung self-rating depression scale). Шкала Зунга (Цунга) для самооценки депрессии была опубликована в 1965 г. в Великобритании и в последующем получила международное признание (переведена на 30 языков). Она разработана на основе диагностических критериев депрессии и результатов опроса пациентов с этим расстройством. Оценка тяжести депрессии по ней проводится на основе самооценки пациента.

Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии (или, другими словами, измерение степени выраженности сниженного настроения – субдепрессии), для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики.

Исследование по валидации выполнено с участием пациентов с депрессией, как в амбулаторных условиях, так и в стационаре, страдающих психическими или органическими заболеваниями. Внешняя валидность шкалы подтверждена клиническими данными и результатами факторного анализа. Установлена сравнительная валидность с другими шкалами: шкалой Гамильтона, Бека, анкетой Любина для оценки депрессивного статуса и ММРІ.

Инструмент разработан на основе диагностических критериев депрессии и результатов анализа клинических опросов пациентов с депрессией с целью уточнения формулировок вопросов в пунктах шкалы. Созданию указанной шкалы способствовали исследования Grinker, Overall и Friedman, посвященные симптоматологии расстройств настроения. Чувствительность шкалы подтверждена сравнением результатов тестирования пациентов с депрессивным и недепрессивным состоянием до и после терапии, а также групп пациентов, различающихся по полу, возрасту, расовой принадлежности, уровню образования, социальному и материальному положению.

При анализе результатов оценка проводится по семи факторам, содержащим группы симптомов, отражающих чувство душевной опустошенности, расстройство настроения, общие соматические и специфические соматические симптомы, симптомы психомоторных нарушений, суицидальные мысли и раздражительность/нерешительность. Шкала Зунга используется для клинической диагностики депрессии, а также при проведении клинических испытаний антидепрессивных средств. Полное тестирование с обработкой занимает 20–30 мин. Испытуемый отмечает ответы на бланке.

Следует учитывать, что шкала Зунга при самостоятельной оценке депрессии не всегда дает точные результаты, поскольку психика человека устроена таким образом, что он всегда хочет казаться лучше, чем это есть на самом деле. Тем более что при разработке алгоритма создателями шкалы Зунга не были учтены различные психотипы людей. То, что для сангвиника может быть депрессией, для меланхолика является всего лишь вариантом нормального поведения. Невозможность объективной оценки своего состояния характерно для всех, кто страдает депрессией. Поэтому шкала Зунга для самооценки уровня депрессии может эффективно использоваться только в присутствии другого человека. Его функциональная задача – оценивать адекватность ответом испытуемого. Для точной диагностики психологического состояния следует обращаться к опытным специалистам. Только грамотный психолог может помочь не только выявить существующие проблемы, но и подсказать пути их решения. При этом выбор специалиста – это задача не из легких. Не следует в решении этого вопроса опираться на рекомендации своих знакомых и друзей. Определить уровень подготовки психолога очень просто. Уже на первом приеме он не станет давать вам каких-либо рекомендаций. Его задача – подтолкнуть вас к поиску правильного решения. Также профессиональный психолог не в праве давать субъективную оценку сложности вашей ситуации. Он может лишь сказать,

что такие проблемы встречаются очень часто. Никаких конкретных способов выхода из сложившейся ситуации он рекомендовать не должен. Каждый человек – это индивидуальность со своей собственной картиной мира. И поэтому каждый должен выработать в результате общения с психологом собственный путь выхода из депрессии. Тут не может быть однозначных рецептов и проверенных многими людьми способов.

3.2.2 Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)

Госпитальная шкала тревоги и депрессии разработана A.S. Zigmond и R.P. Snaitth в 1983 г. для выявления и оценки тяжести депрессии и тревоги в условиях общемедицинской практики.

Преимущества данной шкалы заключаются в простоте применения и обработки, так как заполнение шкалы не требует продолжительного времени и не вызывает затруднений у пациентов, что позволяет рекомендовать ее к использованию в общесоматической практике для первичного выявления тревоги и депрессии у пациентов (скрининга). Эта шкала обладает высокой дискриминантной валидностью в отношении двух расстройств: тревоги и депрессии.

Затем для более детальной квалификации состояния и отслеживания дальнейшей динамики пациента рекомендуется также пользоваться более чувствительными клиническими шкалами, например, шкалой Гамильтона для оценки депрессии (HDRS), шкалой Гамильтона для оценки тревоги (HARS), шкалой Монтгомери–Асберг для оценки депрессии (MADRS), опросником депрессии Бека (BDI).

При создании шкалы HADS авторы исключили симптомы тревоги и депрессии, которые могут быть интерпретированы как проявление соматического заболевания, такие как, например, головокружения, головные боли и другие.

Пункты субшкалы депрессии отобраны из списка наиболее часто встречающихся жалоб и симптомов, которые отражают преимущественно ангедонический компонент депрессивного расстройства. Пункты субшкалы тревоги составлены на основе соответствующего стандартизованного клинического интервью Present State Examination и личном клиническом опыте авторов и отражают преимущественно психологические проявления тревоги.

Авторы апробировали шкалу на более 100 пациентах соматического стационара, возраст которых составил 16–65 лет, страдающих различными соматическими заболеваниями. Полученные данные были соотнесены с результатами экспертного оценивания. Затем ими была проведена проверка шкалы на внутреннюю консистентность и дискриминантную валидность. В завершение анализа валидности шкалы была доказана независимость показателей от специфики и тяжести соматического заболевания.

Адаптация шкалы для использования в отечественной практике была произведена М.Ю. Дробижевским в 1993 г. Результаты повторного применения адаптированной шкалы в выборках пациентов, страдающих различными соматическими заболеваниями, подтверждают устойчивость и валидность ее внутренней структуры, а также релевантность граничных показателей.

3.2.3 Шкала Гамильтона для оценки депрессии (HDRS)

Шкала Гамильтона для оценки депрессии – это клиническое пособие, которое было разработано в 1960 году М. Гамильтоном (университет Лидса, Великобритания), для количественной оценки состояния пациентов с депрессивными расстройствами до, вовремя и после лечения (наблюдения клинической динамики). Кроме того, широко применяемая в клинической практике данная шкала также используется в клинических испытаниях, в которых она является стандартом для определения эффективности медикаментозных средств в лечении депрессивных расстройств. Заполняется клиницистом, имеющим опыт в оценке психического здоровья [Hamilton M., 1967].

HRDS является серьезным диагностическим инструментом, в отличие от скрининговых методик, не предназначенным для заполнения пациентом. Она позволяет клинически оценить степень выраженности депрессии и ее динамику в процессе специфического лечения, применяется в психиатрической практике, особенно на фоне психофармакотерапии. Также шкала считается «золотым стандартом» в проведении научных исследований, особенно при оценке клинического профиля действия антидепрессантов.

Данная шкала является одной из наиболее используемых на практике, так как преимущества шкалы заключаются в простоте применения и обработки. Это позволяет рекомендовать ее к использованию в общесоматической практике для первичного выявления депрессии и тревоги у пациентов.

3.2.4 Шкала Гамильтона для оценки тревоги (HARS)

Шкала была разработана для оценки состояния пациентов с уже установленным диагнозом тревожного расстройства и для оценки тревоги у пациентов, страдающих другими расстройствами, чаще всего депрессивными. Шкала во многом основана на субъективной оценке пациента, которая является важным критерием оценки заболевания до начала терапии и улучшения состояния после лечения. Шкала считается эффективным и точным инструментом измерения тяжести тревожного синдрома, даже несмотря на то, что она не позволяет достаточно точно оценивать генерализованную тревогу. Она предназначена для точной оценки степени тяжести тревожного синдрома у пациентов с уже установленным диагнозом тревожного расстройства.

Шкала тревоги Гамильтона – это важный, точный и удобный диагностический инструмент, который применяется в повседневной практике специалистов, часто встречающихся с тревожными расстройствами. Шкала тревоги Гамильтона является «золотым стандартом» клинических научных исследований, так как она позволяет достоверно оценить выраженность тревожных расстройств в широком диапазоне.

3.2.5 Шкала Монтгомери–Асберг (MADRS)

При разработке шкалы оценки депрессивного заболевания главной целью авторов было обеспечение чувствительности и точности оценки изменений для каждого пункта инструмента. Второй целью разработчиков являлось уменьшение количества пунктов шкалы по сравнению с другими методиками.

Шкала Монтгомери–Асберг для оценки депрессии (Montgomery–Asberg Depression Rating Scale, MADRS) – клиническая тестовая методика, разработанная в качестве альтернативы шкале депрессии Гамильтона в 1979 году.

Шкала предназначена для заполнения специалистом. Общее время заполнения может составлять до часа, учитывая, что заполнение шкалы должно быть основано на оценке состояния пациента во время клинического интервью, а не на ответах на прямые вопросы. При невозможности оценить степень тяжести состояния во время интервью, необходимо привлекать информацию из других источников, например, от родственников. MADRS, в отличие от HDRS, не имеет в своем составе некоторых симптомов депрессии, таких как двигательная заторможенность, или другие поведенческие расстройства. MADRS более короткая и включает в себя более регулярные ответы, и поэтому более удобна в рутинной клинической практике. Кроме того, MADRS демонстрирует статистическую надежность в выборках с меньшим объемом, что позволяет снизить нагрузку на исследователя.

Использование клинических шкал имеет существенные ограничения. Оценочные шкалы не являются самостоятельным диагностическим инструментом и привлекаются лишь в качестве предварительной или дополнительной формализованной характеристики наблюдаемого расстройства. При этом диагностика и квалификация психического расстройства могут проводиться только квалифицированным специалистом, который обязан учитывать не только результаты тестирования, но и данные, полученные в результате собственных клинических наблюдений, беседы с пациентом, а также анамнестические данные и объективную информацию, полученную от знакомых и родственников клиента.

3.2.6 Шкала депрессии Бека

Методика предложена А.Т. Беком в 1961 г. и разработана на основе клинических наблюдений, позволивших выявить ограниченный набор наиболее релевантных и значимых симптомов депрессии и наиболее часто предъявляемых пациентами жалоб. После соотнесения этого списка параметров с клиническими описаниями депрессии, содержащимися в соответствующей литературе, был разработан опросник. В настоящее время считается, что процедура тестирования может быть упрощена: опросник выдается на руки клиенту и заполняется им самостоятельно.

Высокая чувствительность шкалы к изменениям тяжести депрессии позволила ей найти широкое применение среди клиницистов в оценке динамики депрессивного состояния и эффекта от проводимого лечения. Кроме верифицирующей депрессивные проявления шкалы, опросник включает две субшкалы: когнитивно-аффективных и соматических проявлений депрессии.

Преимущества этого опросника заключаются в возможности прицельной оценки степени тяжести как депрессивного синдрома в целом, так и отдельных симптомов, его составляющих. Шкала Бека считается одним из самых надежных и точных инструментов в скрининговой диагностике депрессии.

3.2.7 Опросник депрессивных состояний (ОДС)

Опросник депрессивных состояний (ОДС) – клиническая и скрининговая методика, предназначенная для массовых исследований и рутинного применения в общей врачебной практике, а также дифференциального различия невротической и эндогенной депрессии.

Методика была создана в 2004 году в НИПНИ им. В.М. Бехтерева на основе утверждений ММРІ с целью создания опросника, во-первых, скринингового, не требующего при заполнении специальных навыков знаний, а во-вторых, клинического, достоверно дифференцирующего депрессию невротического регистра от эндогенной. Авторы подошли к выделению значимых ответов с чисто статистической позиции. Такой подход обеспечивает достоверность методики и выделение диагностических моментов, которые бывает трудно предсказать с клинической точки зрения.

Опросник является скрининговым, и область его применения, в первую очередь – это скрининги, осмотры, эпидемиологические исследования – все те случаи, когда необходимы простота заполнения и минимальные требования к квалификации респондента. Вторая область применения – практика врача общей практики, когда подозрение на депрессию имеет место быть, и важно определиться с дальнейшим перенаправлением пациента. Третья область применения – клинические исследования, в которых оценка степени выраженности депрессивных симптомов востребована, хотя для этого опросник подходит в небольшой степени, но он специально

создавался для выявления слабовыраженных и малоструктурированных депрессивных состояний, поэтому может оказаться более полезным, чем клинические шкалы.

Помимо этого, данная методика вместе с опросником «Уровень невротизации» (УН) и Интегративным тестом тревожности (ИТТ) направлена на выявление наиболее общих, маскированных, слабоструктурированных психопатологических расстройств, в данном случае депрессивных.

Методика может быть применена как для выявления маскированных депрессий, так и явных депрессий, сопровождающих соматическую патологию. В психиатрии и клинике неврозов методика может быть использована как дополнительный диагностический инструмент и при наблюдении динамики заболевания. Методика приспособлена для применения в массовых эпидемиологических исследованиях в норме и патологии; эффективность такого использования существенно будет возрастать при разработке компьютеризированного варианта теста.

3.2.8 Клиническое интервью

Для диагностики депрессии помимо различных шкал и методик используют клиническое интервью – это метод получения информации с помощью устного опроса пациента и проведения терапевтической беседы при оказании психологической, психиатрической и терапевтической помощи. Благодаря своей гибкости клиническое интервью дает пациенту возможность осознать свои внутренние затруднения, конфликты, скрытые мотивы поведения, что было бы менее вероятно при применении других методов. Каждое интервью по-своему неповторимо, так как специалист, проводящий интервью, руководствуется не только содержанием ответа участника опроса, но и его поведенческими реакциями. Метод интервью отличается строгой организованностью и неравноценностью функций собеседников: специалист задает вопросы клиенту, но при этом он не ведет с ним активного диалога, не высказывает собственного мнения и открыто не обнаруживает своей личной оценки ответов испытуемого или задаваемых вопросов.

3.3 Методики исследования посттравматических расстройств

3.3.1 Шкала для оценки посттравматических реакций Миссисипская (МШ) (MS, Mississippi Scale, Keane et al.). Адаптация Н.В. Тарабриной

Миссисипская шкала существует в 2 вариантах: военном и гражданском. Военный вариант МШ разработан для оценки степени выраженности посттравматических стрессовых реакций у ветеранов боевых действий.

Шкала состоит из 35 утверждений, каждое из которых оценивается по 5-балльной шкале Ликкерта. Оценка результатов производится путем суммирования баллов, итоговый показатель позволяет выявить степень воздействия перенесенного индивидом травматического опыта.

Описанные в пунктах вопросника поведенческие реакции и эмоциональные переживания входят в 4 категории, 3 из них соотносятся с критериями DSM: 11 пунктов направлены на определение симптомов вторжения (intrusive), 11 – избегания (avoidance) и 8 вопросов относятся к критерию физиологической возбудимости (arousal). 5 остальных вопросов направлены на определение чувства вины и суицидальности.

Миссисипская шкала обладает необходимыми психометрическими свойствами, а высокий итоговый балл по шкале хорошо коррелирует с диагнозом «посттравматическое стрессовое расстройство», что побудило исследователей к разработке «гражданского» варианта МШ, который состоит из 39 вопросов, отражающих внутреннее состояние людей, переживших ту или иную травматическую ситуацию: аффективную лабильность, различные личностные проблемы и др.

Оценка ответов производится так же, как и военного варианта МШ. Итоговый суммарный балл позволяет выявить меру воздействия травматического опыта и оценить степень общего психологического неблагополучия субъекта. Многие утверждения МШ соответствуют различным аспектам модуля для диагностики посттравматических стрессовых состояний, являющегося составной частью Структурированного клинического интервью (СКИД). Высокий итоговый балл по шкале хорошо коррелирует с диагнозом ПТСР. В настоящее время методика широко используется для скрининга в целях отбора пациентов, нуждающихся в психокоррекции и психотерапии, а также в научно-исследовательских целях.

3.3.2 Опросник посттравматического роста (ОПТР). Тадеш, Калхаун. Адаптация М.Ш. Магомед-Эминова

Методика направлена на измерение уровня посттравматического роста. Посттравматический рост понимается как рост личности, возникающий у человека, испытавшего травматический стресс, который у него отсутствовал до травматического события.

Опросник содержит 21 утверждение, шкала ответов строится по 6-балльной схеме (от 0 до 5 баллов).

Методика включает в себя 5 шкал:

- 1) *отношение к другим;*
- 2) *новые возможности;*
- 3) *сила личности;*
- 4) *духовные изменения;*
- 5) *повышение ценности жизни.*

Количественная оценка посттравматического роста по каждой шкале осуществляется путем суммарного подсчета баллов. Обработка производится по «сырому» баллу. С помощью нормативной таблицы определяются индекс и интенсивность посттравматического роста по каждому фактору в отдельности и суммарному баллу всего опросника.

Выводы. В процессе выбора методик исследования для данного раздела мы исходили из того положения, что каждая жизненная ситуация, ставящая перед личностью задачу по совладанию, уникальна ввиду неповторимости сочетания взаимодействия многочисленных внешнесредовых и внутриличностных факторов, поэтому для проведения исследования и планирования дальнейшей эффективной работы с испытуемыми жизненно важно определить, какие стратегии они предпочитают использовать.

Следует заметить, что арсенал диагностики копинг-стратегий постоянно пополняется и поэтому в данный раздел мы включили описание и краткую характеристику актуальных и наиболее эффективных инструментов по изучению копинга в означенное время.

Помимо этого в предложенный раздел мы посчитали нужным включить описание и краткую характеристику методик исследования депрессивного состояния, поскольку подобное состояние может быть прямым следствием неуспешного совладания; опросники для оценки посттравматических реакций, поскольку данные реакции помимо негативных эффектов могут нести в себе основания для посттравматического роста. Посттравматический рост нами понимается как реализация личностного потенциала, возникающая у человека, испытавшего стресс, вызванный тяжелой травмой, которая у него отсутствовала до травматического события.

ГЛАВА 4

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КОНСТРУКТИВНОГО КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ

В данной главе мы представляем материал в форме упражнений и притч, который был использован нами в групповой и индивидуальной работе. Здесь собраны упражнения, призванные помочь определить жизненные цели, оценить имеющиеся ресурсы и проанализировать личностную мотивационную структуру. Помимо упражнений в нашей работе мы активно использовали притчи. Их цель – красиво, ненавязчиво и эффективно донести некую важную мысль, создать установку на изменение, развитие, преодоление препятствий, вселить веру в себя и расширить картину мира. Смысл притчи не всегда очевиден. Он открывается тогда, когда человек готов его воспринять. В нашем случае форма притчи позволяет осознать роль собственного усилия для личностного развития, осмыслить свою уникальность, довести мысль об ответственности за собственные изменения, а также помогает развитию уверенности в себе, своем жизненном выборе, осознанию важности и ценности каждой возможности, которую предоставляет нам жизнь.

В качестве аргументов, подчеркивающих важность целеполагания и анализа наличествующих ресурсов можно привести историю из жизни успешного психотерапевта Милтона Эриксона. Когда он первый раз заболел полиомиелитом, ему было всего семнадцать лет. Сельский врач вызвал из Чикаго двоих своих коллег для консультации, и они сказали его матери: «К утру мальчик умрет». Эриксон случайно услышал их слова, не поверил этому. Он был вне себя от гнева. Когда после этого мать вошла в комнату, она подумала, что Милтон помешался, потому что он настоятельно просил ее передвинуть в его комнате большой сундук так, чтобы он стоял под другим углом к кровати. Она двигала его у кровати, а он просил ее еще подвинуть его, так и эдак, пока он не занял того положения, какого хотелось ему. Все дело было в том, что этот сундук закрывал Эриксону пейзаж за окном, и он, оказывается, не хотел умереть, не увидев заката. Он ничего не сказал своей матери. Она ничего не сказала ему...

Он увидел его только наполовину. Он был без сознания три дня. Став впоследствии одним из лучших и успешных психотерапевтов, признанным во всем мире, Милтон Эриксон говорил: «Всегда ставьте себе реально выполнимую цель в ближайшем будущем». В данном случае его целью было увидеть закат. Конечно, чтобы достичь этой цели, нужно было убрать препятствие, а поскольку Эриксон не мог сделать этого сам, то нужно было попросить мать сделать это. Знаменательно, что он не сказал ей, зачем ему нужно было

сдвигать сундук. Не всегда нужно, чтобы другие знали мотивы наших действий. Но необходимо, чтобы мы имели цели – конкретные и достижимые.

В следующей истории, подтверждающей значимость представленных положений, повествуется об эксперименте, проведенном в одном из американских университетов. Была набрана группа студентов, с которыми заключили договоренность, что на протяжении 20 лет они будут раз в год проверяться на предмет их продвижения к желаемым целям. Из всех участников определились три группы. Первая группа оказалась самой многочисленной – 50%. Эта группа состояла из ребят, которые знали свои цели либо полагали, что знают, и держали эти цели в мыслях, но не записывали (каждый по своей причине). Вторую группу составляли 40% участников эксперимента. Члены этой группы часть своих целей держали в голове, а часть записывали.

Третья группа была самая малочисленная – только 10%. Здесь участники четко фиксировали на бумаге свои цели, делали их ревизию, старались прописать шаги достижения.

Через 20 лет после начала эксперимента были подведены итоги.

Первая группа: эти люди принадлежали к слою средних американцев, им, как говорят у нас, «на жизнь хватало». Цели по-прежнему держали в голове.

Вторая группа: уровень жизни – выше среднего. Достаточно успешные люди.

Третья группа: из 10% участников 5% стали миллионерами в 30-летнем возрасте и 5% принадлежали к числу богатых людей.

Как видно, только 10% американцев имеют четко сформулированные жизненные цели. У нас, наверное, и того меньше.

Здесь не имеются в виду такие цели, как «хочу много зарабатывать», «хочу путешествовать», «хочу быть счастливым». Речь идет о конкретных целях, которые человек записывает, составляет план по их достижению и делает все возможное, чтобы их достичь. Сравните: «Хочу много денег и путешествовать» (это не цель, это фантазия) и «Я хочу к концу этого года зарабатывать чистыми 3000 долларов. В течение двух лет я хочу посетить такие страны, как Мексика, Италия, Япония». И дальше человек составляет план реализации целей. Этот вариант уже рабочий. Это не пустая фантазия, а реальная цель.

Что же такое ближняя и дальняя цель? Ближняя цель – это ваши цели и желания на ближайший год. Средние и дальние цели – это ваши цели на период от года до пяти лет. Если с составлением ближних целей у людей обычно не возникает проблем, то составить хотя бы примерный план на ближайшие пять лет могут немногие. Для этого нужен определенный опыт. Когда вы правильно формулируете и записываете свои цели, то уже сам этот факт начинает мотивировать вас совершать действия по достижению этих целей. Когда вы четко знаете, чего хотите от жизни, то все ваши действия (подсознательно и сознательно) будут направлены на реализацию ваших

желаний. Попросту говоря, вы не будете тратить все свои деньги на новый мобильный телефон, если ваша цель – это поездка в Италию.

Что может произойти, если человек не хочет или не умеет формулировать свои цели? Ничего страшного, конечно, не случится. Раз у человека нет целей, то жизнь сама их додумывает. Что подразумевается под этим? Это значит, что у человека возникает жизненная проблема и решение ее становится целью. Например, вы поступили в УВО и вам не предоставили общежитие, т.е. вы столкнулись с проблемой, поиск квартиры является вашей ближайшей целью. Многие люди так и живут всю жизнь от решения одной насущной проблемы к решению следующей. Если повезет, то человек может стать успешным и богатым, а если нет, то и пенять в этом случае не на кого. Но если ставить четкие цели и постоянно двигаться к ним, то успеха может достичь самый неудачливый и неблагополучный человек.

4.1 Упражнения для составления программ психологической адаптации людей с травмой ОДА

4.1.1 Упражнение «Декларация жизненных целей»

Цель – выявление участниками своих основных желаний, которые лягут в основу программы работы.

Инструкция:

«Сядьте поудобнее, снимите мышечное напряжение, расслабьтесь, создайте себе уютную атмосферу, возьмите ручку и напишите сверху на листе бумаги “Что я хочу на самом деле?”. Ищите ответы на этот вопрос в течение 15 минут. Не напрягайтесь, пишите все, что придет вам в голову. Не прерывайте работу, когда вы почувствуете, что ваши силы иссякли или вам это все надоело. Не исключено, что именно здесь вы столкнулись с сопротивлением – внутренним цензором, проверяющим все, что вы хотите высказать (даже себе), и повторяющим: “Это нереально... Не говори глупостей...”. Пишите все мысли, которые приходят вам в голову, доверяйте себе».

Информация для ведущего. Не ограничивайте время выполнения упражнения. Если увидите, что большинство участников готово работать дальше, продолжите инструкцию:

«А теперь почувствуйте себя активными и деятельными людьми. Прочитайте весь список, возьмите новый лист и выпишите из своего списка:

- цели краткосрочные (до 1 года);
- цели промежуточные (1–3 года);
- цели долгосрочные (5–7–10 лет).

Еще раз посмотрите на уже сгруппированные цели и в каждой группе выделите и отметьте для себя: наиболее важные цели, менее важные и еще менее важные.

Теперь в каждой группе выберите для себя самую важную цель и отметьте ее для себя».

4.1.2 Упражнение «Свободен»

Цель – выявить неучтенные краткосрочные цели.

Инструкция:

«Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила и моральные нормы. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели.

– Что вы будете делать все это время?

– Как будет выглядеть ваша жизнь?

– Как будете себя чувствовать?

В течение 10 минут обдумайте и напишите, как бы вы прожили эту неделю.

Пишите спокойно, никто не будет читать ваших записей и никто не будет спрашивать, что вы написали.

А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что записали, без волшебной таблетки. Если вам это дело покажется важным, внесите его в свои краткосрочные цели».

4.1.3 Упражнение «Письмо в будущее»

Цель – выявить неучтенные долгосрочные цели.

Инструкция:

«Верните себе состояние спокойствия и умиротворения, закройте глаза. Посидите так немного. Теперь представьте себя через 5 лет, что вы будете делать, что будет с вами происходить. Запомните свои представления. Теперь перенеситесь на 10 лет вперед. Каким вы стали? Чего вы добились за это время.

Вернитесь в эту комнату и опишите один свой день через 5 лет, а затем опишите свой день через 10 лет.

Проанализируйте написанное и то, что посчитаете нужным (возможно, вы что-то не учли, когда составляли список долгосрочных целей), добавьте в список целей».

4.1.4 Упражнение «Анализ целей»

Цель – проанализировать свои цели и сопоставить их со значимыми областями своей жизни.

Инструкция:

«Возьмите список своих скорректированных целей, прочитайте его еще раз. Расположите цели в порядке значимости. Вначале укажите долгосрочные цели в порядке убывания их значимости, а затем таким же образом краткосрочные цели.

Теперь вспомним о круге баланса, который мы строили в начале занятия. Возьмите его и посмотрите, в какие области вашей жизни попадают ваши цели. Проанализируйте соответствие целей и жизненно важных областей: нет ли противоречия, не попадает ли главная цель вашей жизни в область, которая для вас не очень значима. Если у вас именно так и получается, подумайте, может, стоит изменить цель или же увеличить значимость этой области вашей жизни. Например: вы отметили, что внешний вид совсем не главная область в вашей жизни, главная цель – успешная карьера. Вы хорошо учитесь и надеетесь, что этого вполне достаточно, однако при устройстве на работу работодатель, помимо профессиональных качеств, учитывает и внешний вид соискателя. Таким образом, чтобы ваша цель была успешно достигнута, надо повысить значимость области жизни, отвечающей за ваш внешний вид. Если же ваша карьера напрямую связана с видом деятельности, где внешний вид является неотъемлемой составляющей, то, разумеется, и карьеру вы сделать не сможете, не изменив отношения к своему внешнему виду».

4.1.5 Упражнение «7 главных проблем с целями»

Цель – научиться правильно формулировать поставленные цели.

Инструкция:

«Я сейчас назову 7 главных проблем, с которыми сталкивается человек при постановке целей, а также перечислю условия хорошо сформулированной цели. Вы отметите их для себя и сделаете еще одну ревизию своих целей, возможно, потребуется корректировка в формулировке некоторых целей.

1. Слишком много целей. В определении нормы количества целей можно исходить из показателя 7 ± 2 . Но гораздо важнее понять свою индивидуальную норму количества целей, т.е. то количество, которое будет действительно эффективно для вас конкретно.

2. Нет приоритетов. Приоритетная цель – это действительно важная в масштабах всей вашей жизни цель, по возможности, эта цель достигается в первую очередь. Вам решать: либо срочные дела становятся важными, либо важные дела становятся срочными. На достижение этой цели необходимо больше всего времени. Для достижения этой цели выделяются лучшие ресурсы.

3. Нереалистичность цели. Цель должна быть реалистичной, в принципе достижимой, иначе на нее могут быть потрачены годы, а результат окажется нулевым.

4. Нет четких временных рамок достижения цели. Целеполагание и планирование – два звена одной цепи. Можно изящно осуществить постановку целей и долго любоваться ими, словно красивой картиной на стене, но так и не достичь их в течение жизни. Для достижения цели нужен четкий план этого достижения.

5. Нет четких критериев достижения *цели*. Довольно часто в процессе достижения цели, даже если все идет по плану, возникает ощущение топтания на месте. Движение к цели должно быть измеримым с помощью любых удобных и доступных показателей. Например, при написании книги удобным показателем является количество написанных предложений в день.

6. Конфликтность, противоречивость целей. Надо учитывать, что почти все цели личности конфликтны между собой в том смысле, что делят между собой единое время и ресурсы человека. Преодолеть противоречивость целей можно с помощью расстановки приоритетов между целями и планирования времени, выбора средств и путей достижения целей.

7. Цель не связана с мотивацией. Казалось бы, такого не может быть по определению. Однако со временем часто происходит отрыв цели от первоначальных потребностей. Такой отрыв происходит постепенно и незаметно. Следовательно, человек вполне способен оказаться в ситуации, когда поставленная цель будет существовать только на бумаге. Надо вовремя сделать ревизию и переоценку целей.

Условия хорошо сформулированной цели:

- цель должна быть сформулирована утвердительно. Следите за словами, означающими отрицание. Отрицание существует в языке, но не в опыте. Используя частицу “не” в формировании целей, вы лишаете себя подсознательной поддержки;
- цель должна находиться в сфере вашего влияния, т.е. процесс реализации цели должен происходить под вашим личным контролем;
- цель должна быть конкретной (этим она отличается от мечты). Спросите: “Кто, где, когда, сколько?”;
- цель должна быть подтверждаемой. Спросите: “Что я должен видеть, слышать и чувствовать, когда достигну этого? Как я узнаю, что я этого достиг?”;
- цель должна быть обеспечена ресурсами. Спросите: “Какие ресурсы потребуются мне для достижения желаемого результата?”;
- цель должна иметь нужный масштаб. Если цель слишком масштабна и сложна, спросите: “Что мешает мне достичь этого?” – и преобразуйте цель в систему хорошо сформулированных целей меньшего масштаба. Если цель слишком мала, чтобы мотивировать вас на ее достижение, спросите: “Если я достигну этого, что это даст мне в более широком смысле?”;
- цель должна быть экологичной. Рассмотрите последствия достижения цели для вашей жизни и взаимоотношений с другими людьми. Спросите: “Что случится, если я достигну этого?”, “На кого еще это окажет влияние?”.

Приступайте к ревизии своих целей. Когда закончите, мы перейдем к более детальному рассмотрению самых главных моментов целеполагания».

4.1.6 Упражнение «Линия жизни (прошлое)»

Цель – определить доступные в настоящее время ресурсы личности.

Инструкция:

«Возьмите лист бумаги и разделите его посередине на верхнюю и нижнюю половины. Попробуйте провести линию своей жизни от сегодняшнего дня и до дня своего рождения. Для этого сначала выберите точку сегодняшнего дня и отметьте ее. Затем начинайте вести линию собственной жизни. Когда линия будет заходить за пунктир на верхнюю половину, это будет связано с позитивными событиями жизни, с успехами и радостями. Когда линия будет ниже пунктира, то это будет отражать неудачи, горе, негативный опыт. Опишите положительные моменты своей жизни, а также негативные моменты, людей, которые принимали в этом участие. Проанализируйте написанное и в качестве выводов отметьте для себя, кто или что приносило вам радость, кто или что помогало справиться с негативными событиями вашей жизни. Было ли это помощью извне, либо вы черпали ресурсы в самом себе, либо присутствовало и то и другое. Отметьте для себя, на кого вы могли положиться в трудную минуту, кто был рядом в радостях и присутствуют ли они до сих пор в вашей жизни. Помните: каждый человек имеет необходимые ресурсы для достижения своей цели, это могут быть как качества характера, так и люди, окружающие вас, т.е. как внутренние, так и внешние ресурсы. Надо помнить и о здоровье. При анализе учитывайте, можете ли вы получить доступ к этим ресурсам сейчас. Приведем метафору: «Мужик нашел бутылку, открыл, оттуда вылезает джин:

- Проси, чего хочешь, хозяин!
- А виллу на Багамах, “роллс-ройс”, самолет?
- Запросто.
- А “мисс Вселенную” мне?
- Нет проблем. Главное, чтобы у тебя на все это денег хватило».

Отнеситесь к этому упражнению более чем серьезно, иначе может случиться так, что вы будете рассчитывать на ложный ресурс при достижении цели. Например, проделывая это упражнение, человек пришел к выводу, что во всех его жизненных передрыгах люди ему только мешали, при этом, когда записывал ресурсы для достижения своей цели, предполагал, что обратится за помощью к знакомому».

4.1.7 Упражнение «Ваши жизненные ценности»

Цель – выявить основные ценности личности, которые выступают в роли «ценностной рамки» и задают основные принципы и направления формулируемых целей.

Инструкция:

«Я сейчас раздам каждому список общепринятых ценностей. Из предложенного списка ценностей выберите 5–7 из них и отметьте их любым

удобным для вас способом (подчеркните, обведите и т.п.). Сначала ознакомьтесь со всем списком и только после этого выбирайте действительно значимые в вашей жизни ценности.

Проанализируйте выбранные вами ценности, составьте их иерархию (какая из них наиболее важная, оказавшаяся на первом месте, в каком порядке по степени убывания значимости можно расположить другие ценности)». Список ценностей: твердая воля, целеустремленность, верность принципам, прямота (откровенность), искренность, жертвенность, терпимость, мудрость, доброта, щедрость, честность, порядочность, смелость, жизнерадостность, чувство юмора, духовность, дружелюбие, альтруизм, оптимизм, уважение к людям, тактичность, профессионализм, самоконтроль, вера в Бога, смекалка, терпение, удовольствия, развлечения, понимание людей, дети, любовь, семья, практичность, спокойствие, спорт, бережливость, широта взглядов, сочувствие, художественные интересы, хобби, деньги, общение, хорошее настроение, домашний уют и др.

4.1.8 Упражнение «Цели-ценности»

Цель – анализ соответствия между целями и ценностями личности.

Инструкция:

«Используя выбранные вами жизненные ценности и сформированные вами жизненные цели, проведите анализ “цели-ценности”. Для этого заполните таблицу, оценивая (0 – не важно, 1 – важно, 2 – очень важно) вклад каждой цели в каждую ценность. В столбцах 1–7 перечисляются жизненные ценности, в строках 1–9 – жизненные цели.

Цели	Ценности							Итог
	1	2	3	4	5	6	7	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								

Проанализируйте результаты заполнения таблицы. Достижение каких жизненных целей вносит наибольший вклад в ваши жизненные ценности, а достижение каких – наименьший?».

Информация для ведущего. Если цель противоречит ценностям, то **вряд ли** она достижима. Надо либо корректировать цель, либо пересматривать ценности.

4.1.9 Упражнение «Анализ “цель – средство”»

Цель – проанализировать имеющиеся средства для достижения поставленной цели.

Инструкция:

«Сейчас, я каждому раздам по листу бумаги, на котором изображена таблица. Вам эту таблицу надо наполнить, в колонке “цель” вы указываете свою цель. В колонке “средства” указываете все предполагаемые средства, которые вам понадобятся для достижения цели. Затем эти средства разделяете на те, которые у вас уже имеются и которых вам не хватает. В колонке “делается” вы анализируете, что делается для того, чтобы получить недостающие средства для достижения цели. В колонке “идеи” записываете все возможные идеи по получению этих средств. Таким образом, анализируются все ваши цели: как долгосрочные, так и краткосрочные. Не забывайте использовать тот ресурс, который вы получили, анализируя свою линию жизни».

Цель	Средства	Имеются	Не хватает	Делается	Идеи

4.1.10 Упражнение «Проверка целей на экологичность»

Цель – определить, как достижение цели может повлиять на вашу жизнь и жизнь других людей.

Инструкция:

«Достижение цели должно сопровождаться позитивным эффектом, т.е. быть не вредным. Нужно определить, как желаемый результат повлияет на вашу жизнь и жизнь других людей. Когда мы достигаем цели, мы за это платим. Задайте себе вопрос: “Что может потребоваться от меня для достижения цели, чем я готов пожертвовать?”. Это могут быть затраты времени, отказ от иных стремлений, денежные расходы и т.д. У вас должно быть осознание положительных и отрицательных сторон достижения своей цели. Определите для себя, что вы приобретаете, а что теряете. Это очень важно. Нередко случается, что человек добивается поставленной цели и теряет смысл жизни. Можно привести пример знаменитого Остапа Бендера, получившего свое “блюдечко с голубой каемочкой”, Скарлетт из “Унесенных ветром”, которая всю жизнь добивалась Эшли, а в конечном итоге он оказался ей не нужен. Для того чтобы с вашими целями не произошло ничего подобного, сделаем следующее. Вы получите по листу бумаги, на котором изображены декартовы координаты.

Обозначения:

- 1 – что случится, когда я достигну цели;
- 2 – чего не случится, когда я достигну цели;
- 3 – чего не случится, когда я не достигну цели;
- 4 – что случится, когда я не достигну цели.

4 + (случится)	1 + (достигну)
3 - (не достигну)	2 - (не случится)

Возьмите свои сформулированные цели и каждую из них проанализируйте с помощью этой схемы. Чтобы ваша задача стала понятней, приведу метафору:

“Заблудился мужик зимой в лесу. Идет и орет: "Помогите, спасите, ау!.." Чувствует, кто-то его за плечо трогает. Поворачивается – медведь из берлоги вылез:

- Чего спать мешаешь?
- Да, заблудился я.
- А орешь чего?
- Думал, может кто услышит...
- Ну, я слышал, легче стало?”».

4.1.11 Упражнение «Хочу – могу – буду»

Цель – осознать мотивы своих целей.

Инструкция:

«Мотив обычно определяется как осознанная потребность. Но поскольку человек осознает множество потребностей (мало того, одну и ту же потребность он может осознавать по-разному), то целостная мотивационная система человека является весьма сложной, противоречивой и лишь частично осознаваемой. Мотивы могут конкурировать друг с другом (известный в психологии феномен борьбы мотивов). Чтобы лучше это осознать, сделаем следующее: возьмите любую из своих целей и поставьте к ней вопросы:

- Хочу ли я достичь поставленной цели?
- Могу ли я достичь поставленной цели?
- Буду ли я пытаться достичь поставленной цели? Анализируйте искренне, даже если хочется ответить: “Зачем это делать, ведь я уже решил, это моя цель”.

Обсуждение. За словом “буду” и скрывается наша мотивация.

4.1.12 Упражнение «Мотивы достижения цели»

Цель – осознание участниками тренинга собственных мотивов достижения целей.

Инструкция:

«Вспомните какую-нибудь из своих неудачных попыток “начать новую жизнь” (желательно не очень давнюю). Запишите ее и ответьте на следующие вопросы:

- Почему у вас возникло такое решение?
- Когда вы его приняли, что вы решили делать, чтобы достичь своей цели?
- Что вы действительно делали?
- Сколько времени продолжались ваши попытки?
- Почему они прекратились?»

Обсуждение: «Часто бывает, что в основе наших желаний лежит недовольство собой либо стремление позаимствовать что-то из жизни других людей, либо желание измениться из-за чувства злости на кого-то или раскаяния после бурной ссоры. Следовательно, ваше решение оказывается импульсивным, и, как только настроение улучшается, недовольство пропадает, желание перестает быть желанием. Речь здесь идет не о мотиве в собственном смысле слова, а о мотивировке – о том, как этот мотив вами осознается и высказывается. Сознательное изменение себя, своей жизни – один из самых серьезных и сложных поступков человека.

Проверьте, как вы сформулировали свое намерение? Было ли ваше решение выполнимо в принципе? Если оно выражено в отрицательной форме (например, “хочу не болеть”), то оно уже само по себе блокирует свое выполнение. Наш мозг не понимает частицы “не”, поэтому цель не получает подсознательной поддержки. Надо формулировать “я хочу быть здоровым”.

Еще один момент: ваше намерение должно носить конкретный характер и быть четко сформулировано. Согласитесь, есть разница между решениями “расчесываться не менее двух раз в день” и “следить за прической”. Второе подразумевает первое, но может означать и что угодно другое. Самое главное, второе дает возможность вообще ничего не делать – можно просто решить, что слежу, и больше ничего не предпринимать. Почему прекратились *ваши* попытки начать новую жизнь? Часто ответ на этот вопрос выглядит как оправдание. Кто-то перекладывает ответственность на другого человека, а кто-то сразу на все: обстоятельства, окружающих людей, самого себя. Часто виноватой оказывается лень, ее используют как ярлык, удобное объяснение тех случаев, когда истинные причины скрываются, или потому, что они могут привести к очень тяжелым переживаниям, или просто потому, что человек не дает себе труда эти причины раскрыть. Надо просто помнить, что первым шагом в направлении изменений является готовность взять на себя и нести ответственность за собственную жизнь.

При помощи этого упражнения важно понять, каковы причины неуспеха, для того чтобы в дальнейшем этого избежать.

Внутренняя мотивация – это выполнение определенной работы из-за интереса к ней, субъективного ощущения ее ценности, получение удовольствия и удовлетворения от ощущения “я знаю, я могу”. Это осознание себя (и только себя) причиной своих действий.

Внешняя мотивация – это поведенческая схема “стимул – реакция”. Сделал дело – получил вознаграждение, не сделал – наказали».

4.1.13 Упражнение «Ежедневный итоговый контроль дел, способствующих достижению намеченной цели. Матрица Эйзенхауэра»

Цель – контроль ежедневных дел.

Инструкция:

«Выпишите из вашего ежедневника план одного дня, если ежедневника нет, то вспомните дела, выполненные сегодня, и запишите их. Распределите сделанное по четырем квадрантам матрицы Эйзенхауэра, для более точного анализа отметьте количество времени, затраченное на каждое дело.

	Срочные	Несрочные
Важные	1	2
Неважные	3	4

Проанализируйте, как распределились ваши дела по квадрантам, на какие дела ушло больше всего времени, довольны ли вы анализом?».

4.1.14 Упражнение «Метод Л. Зейверта»

Цель – контроль ежедневных дел.

Инструкция:

«Рассмотрим еще один удобный метод ежедневного контроля достижения цели – метод “пяти пальцев” по Л. Зейверту. Обведите на листе бумаги свою ладонь и обозначьте каждый палец первой буквой названия пальца.

М (мизинец) – мысли, знания, информация. Что нового сегодня я узнал? В чем возросла моя компетентность, усилился профессионализм?

Б (безымянный) – близость цели. Какие оперативные задачи, приближающие меня к цели, я сегодня решил?

С (средний) – состояние. Какие дела были особенно интересными? Какие были скучными и делались через силу?

У (указательный) – услуга, помощь, сотрудничество. Какие достижения в общении были сегодня? Кому я помог, с кем нашел общий язык? С кем вместе хорошо работал? Познакомился ли с новыми людьми? Улучшились ли мои отношения со старыми знакомыми? Или, наоборот, с кем возник конфликт?

Б (большой) – бодрость. На какие задачи я затратил больше всего энергии, физических сил? Что позволило отдохнуть, восстановить силы? Что сделано мною сегодня для поддержания здоровья и физической формы?

Таким образом, вы каждый вечер можете провести анализ своих дел за день, не прибегая к каким-либо дополнительным средствам, достаточно просто посмотреть на свою руку».

4.1.15 Упражнение «Линия жизни (будущее)»

Цель – закрепить составляющие успеха в достижении цели.

Инструкция:

«Возьмите лист бумаги, разделите пунктиром лист посередине на верхнюю и нижнюю половины. Отметьте точку сегодняшнего дня и проведите линию жизни в будущее, отмечая на линии жизни точки достижения своих целей. Опишите, как будете добираться к собственным целям: самым коротким или обходным путем, какие препятствия вам предстоит преодолеть, на какую помощь можете рассчитывать, какой резерв можете использовать. Проанализируйте, применялись ли только старые ресурсы или появились новые. Ответьте на вопросы:

- Что увижу, услышу, почувствую, когда достигну своей цели?
- Как буду выглядеть?
- Каково будет мое поведение?».

4.1.16 Упражнение «Я как...»

Цель – осознание и анализ личностных особенностей.

Оборудование: бланки с заданием по количеству участников, карандаши или ручки.

Процедура. Участникам раздаются бланки, которые они самостоятельно заполняют в течение 5–10 минут, затем проводится обсуждение.

Инструкция:

«Дополните предложение. Ваши реакции должны быть спонтанными, поэтому не раздумывайте долго над ответом:

Я будто тигр, когда.

Я как болото, когда.

Я как стакан воды.

Я будто песенка, если.
Я как кусочек льда на ладони.
Я – скала, которая.
Я – морская волна.
Я – лампочка.
Я – крепостная стена.
Я – самый красивый цветок в саду».

Обсуждение: «Легко ли было продолжить предложения? С чем это связано? Как связано ваше ощущение с ситуацией, в которой вы находитесь и социальными ролями в ней? Например, лед – это холодный и колючий или прохладный и ранимый? В какие моменты вы похожи на лед? Кто вы сейчас?»

4.1.17 Упражнение «Волшебная лавка»

Цель – коррекция представлений о себе, о своих особенностях, их анализ, обдумывание жизненных целей.

Инструкция:

«Я хочу предложить вам упражнение, которое дает возможность посмотреть на самих себя. Устраивайтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и полностью расслабьтесь.

Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в лесу? Что вы слышите? Какие запахи ощущаете? Что чувствуете?

Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это старая лавка. Причем волшебная. Теперь представьте себе, что я – продавец в этой лавке. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть одно правило: за каждое ваше желание вы должны отдать какое-то свое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Я задам вопрос: “Что ты отдашь за это?” Вы должны ответить. Обмен состоится, если кто-то из группы захочет приобрести ваше качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы».

Информация для ведущего. Главный вопрос, который необходимо обсудить по окончании процедуры – «Что пережил каждый участник во время упражнения?».

4.1.18 Упражнение «Ужасный секрет»

Цель – расширение представлений о себе и других.

Инструкция:

«Один из участников сообщает на ухо своему соседу ужасную тайну о себе, например: “Я люблю ковырять в носу!” Сосед передает это дальше по кругу, тоже на ухо, изменив фразу так: “Один из нас любит ковырять в носу!”. В такой форме фраза идет по кругу, а второй участник, дав первой фразе отойти на два-три человека вперед по кругу, посылает вслед секрет о себе: “Я люблю корочкой хлеба вымазывать остатки подливки”. Фраза идет по кругу в варианте: “Один из нас...” Когда секрет проходит круг и приходит к владельцу, то владелец не отправляет его на второй круг и, таким образом, первая стадия игры заканчивается тогда, когда каждый секрет обошел ровно круг.

Затем все говорят вслух, какие секреты они узнали. Один говорит, что он узнал, что “мы храпим”, “мы грызем ногти”, “мы любим поспать”, пока все секреты не будут названы.

Затем участники хором произносят: “И мы об этом никогда никому ничего не скажем!”»

О б с у ж д е н и е: «Чему учит это упражнение?»

4.1.19 Упражнение «Мой сказочный герой»

Цель – анализ личностных недостатков; поиск индивидуальных смыслов для личностного развития.

Инструкция:

«Практически у каждого человека имеются недостатки. Относиться к ним можно по-разному: кто-то из всех сил борется с ними как со своими злейшими врагами, кто-то принимает их как естественную и гармоничную часть самого себя. Давайте задумаемся над самим словом “недостатки”. Одно из определений в толковом словаре звучит так: недостаток – это неполное количество чего-либо, т.е. что-то такое, чего недостает. Иными словами, фразу “я ленивый” можно произнести иначе: “мне недостает трудолюбия”. Или “я робкий, застенчивый” легко переформулировать так: “мне не хватает уверенности в себе, решительности”. Тогда становится ясно, что именно нужно развивать в себе. Наверное, это продуктивнее, чем бороться с негативными качествами, верно?»

Итак, предлагаю всем подумать минуту и выбрать то качество, которое, как вам кажется, развито у вас недостаточно. Произносить вслух это качество совсем необязательно – просто кивните, когда определитесь с ним.

А теперь я прошу вас вспомнить какого-нибудь сказочного героя, который обладает этим качеством в полной мере, может быть, даже с избытком.

Совсем не обязательно, чтобы это был положительный персонаж. Важно только, чтобы то, чего вам недостает, он имел в избытке и наверняка».

Информация для ведущего. Как показывает опыт, это задание достаточно сложное. В группе иногда обнаруживаются несколько человек, которые оказываются не в состоянии подобрать подходящего героя (может быть, сказки давно перестали читать?). Ведущий может сам назвать наиболее известных сказочных персонажей или, если возник такой вопрос, согласиться на выбор не сказочного, а литературного или киногероя.

«Итак, все ли выбрали для себя героя? Нет? Кому не удалось? Те, кто пока не сумел этого сделать, желаете ли вы получить помощь от группы?»

Информация для ведущего. Этот вопрос следует задать обязательно, поскольку вначале было обещано, что свой недостаток не нужно произносить вслух, а в данной ситуации это сделать придется. Получив согласие от участника, ведущий предлагает ему назвать качество, которого, по его мнению, ему недостает, а все остальные участники перечисляют сказочных героев, обладающих этим качеством. После того как все сделали выбор, по просьбе ведущего каждый по кругу называет своего персонажа. Разумеется, качество, на основании которого именно этому герою было отдано предпочтение, не объявляется.

«Таким образом, у нас Лена – Золушка, Андрей – Карлсон, Таня – Снежная Королева, Марина – еще одна Золушка... (совпадение выбранных героев не возбраняется). А теперь давайте разделимся на несколько команд».

Разделение на команды можно проводить любым случайным образом: по расчету номеров, по совпадению цветов в одежде или другим внешним признакам. Ведущий может и сам распределить участников, исходя из тактических соображений и желания объединить в подгруппах людей, до сего момента недостаточно общавшихся друг с другом. В каждой команде должно быть четыре–пять человек.

«Вот теперь мы приступим к самому главному. Каждая команда – это театральная труппа, которая через двадцать минут покажет нам небольшой спектакль. Ваши роли, которые вам предстоит играть, уже заданы. И ничего страшного, если в одной команде оказались две Золушки или три Кота Матроскина. Это еще интересней. Ваша основная задача – создать спектакль, в котором ваш герой как можно ярче и четче проявит то самое качество, за которое и был выбран вами. Тема спектакля...»

Информация для ведущего. Ведущий определяет тему в зависимости от конкретной ситуации: «Новый год», «День знаний», «День рождения» или просто «Любовь». Возможно и соединение нескольких тем. Команды уходят репетировать спектакли. Ведущему необходимо заранее приготовить отдельные помещения для каждой команды, где никто не может помешать участникам. Опыт показывает, что двадцати минут бывает достаточно для создания очень ярких драматических произведений. Однако при наличии времени можно дать на подготовку и полчаса. Когда отведенное время

заканчивается, команды собираются в тренинговой комнате и в порядке, определенном жеребьевкой, демонстрируют созданные спектакли. Обсуждение проводится только после того, как показаны все спектакли, и организуется следующим образом: сначала задаются вопросы «актерам» первой труппы, а потом остальные участники высказывают свое мнение об увиденном. Затем переходят ко второй труппе и т.д.

Обсуждение: «Как проходил процесс создания спектакля; сложно ли было найти идею, объединяющую таких разных героев; удалось ли каждому актеру сыграть не просто выбранного персонажа, но и продемонстрировать нужное качество; какие чувства вы испытывали, играя героя, так не похожего на вас; понравилось ли вам быть обладателем качества, недостающего вам?»

Проведенное упражнение должно стать прологом к обсуждению и глубокому осмыслению участниками группы представлений о своих недостатках и достоинствах. Оно способствует развитию навыков рефлексии, уточнению Я-образа, выработке позитивного самоотношения. Интересно, что в конце игры никто уже не скрывает задуманное качество. Эффекты этого упражнения могут быть разными: кто-то, опробовав новую роль и «примерив» непривычное для себя качество, вдруг понимает, что способен перенести эту роль в свою жизнь и на самом деле стать носителем положительного свойства, а кто-то неожиданно осознает, что выбранное им качество настолько чуждо ему, что мешает проявлению его подлинного Я, и человек отказывается от желания развивать это «достоинство». Многие делают для себя открытие, что освоение новых ролей есть механизм развития личности и что благодаря использованию роли можно развить у себя нужное качество.

4.1.20 Игра «Парижская выставка»

Цель – отработка умения находить позитивные качества в другом человеке; проведение сессии взаимного уважения, подчеркивания значимости участников группы.

Инструкция:

«Сейчас мы объединимся в команды (общее количество команд и участников каждой из них может варьироваться). Все команды – это фирмы, производящие ценные человеческие качества. Прошу вас придумать себе название... (Участники обсуждают названия своих команд. Тренер объявляет вслух результаты.) Сейчас вам дается восемь минут для того, чтобы обсудить, какие ценные качества производит ваша фирма. Для этого вы по очереди должны высказать каждому участнику своей команды, что вы в нем цените. Например, команда “Супер” может решить сначала поговорить об Алексее. Два других участника скажут Алексею, что они в нем ценят. После этого все вместе решат, какое из его ценных качеств можно представить

на Парижской выставке. Затем таким же образом нужно обсудить ценные качества других участников. Пока это нужно держать в тайне от остальных групп. Итак, восемь минут на обсуждение самых ценных качеств вашей фирмы...

Теперь возьмите листы бумаги, сложите их, перегнув два раза, чтобы они могли стоять, и напишите на каждом названия ваших ценных качеств. Это будут таблички для выставки. На каждом листке – одно качество. Ваши таблички пока никто не должен видеть. Для остальных участников выставки это должен быть сюрприз. Готовы?

А теперь подумайте, какие ценные качества, на ваш взгляд, представят на выставке другие команды. Команда “Супер” составит список ценных качеств, которые она ожидает увидеть в “выставочном павильоне” команды “Мы”, а команда “Мы” – список качеств команды “Супер”. Аналогичным образом команда “Колосья” составит список качеств для команды “Вижу цель”, а команда “Вижу цель” – для команды “Колосья”. (На эту работу дается еще 8 минут.)

...А теперь – открываем Парижскую выставку. Сначала – интервью: «Команда “Супер”, что вы надеетесь увидеть в павильоне команды “Мы?”».

Информация для ведущего. Если у кого-то из участников на выставке представлено иное качество, нежели то, которое прогнозировалось группой-партнером, тренер может сказать о том, что производитель не полностью осознает свои продукты. Если качества схожи, можно отметить, что предложение и спрос гармонично сочетаются друг с другом.

Далее та же процедура проводится с остальными командами.

При обсуждении результатов упражнения тренер может задать вопрос: «Какое действие оказывает обсуждение ценных качеств человека?»

Если игра проведена правильно, то все «счастливы процедурой» – и те, у кого спрос сочетается с предложением, и те, у кого есть расхождение между спросом и предложением. «Сухой остаток» игры: техника подчеркивания значимости повышает самоуважение и придает уверенность в своих силах.

4.1.21 Упражнение «Друг для друга»

Цель – интеграция участников группы.

Процедура. Все участники анализируют своих партнеров, отмечая, чем они могут быть полезными друг для друга.

Обсуждение: «Что нового о себе я узнал? В чем я могу быть полезен?»

4.1.22 Упражнение «Я и Другие»

Цель – определить для себя, что удастся делать хуже или лучше других, высказать результаты этой внутренней работы и тем самым выявить зоны потенциальных конфликтов.

П р о ц е д у р а. Ведущий предлагает участникам выяснить, как они ощущают себя в сравнении с другими. Нужно попытаться осознать, какие ситуации оказываются для них значимыми, в каких они считают себя вправе претендовать на первенство, а в каких готовы заранее приписать себе роль аутсайдера, и подумать над тем, почему это происходит. Каждый из участников должен подойти по очереди ко всем представителям группы и сказать два предложения. Первое из них будет начинаться со слов: «У меня лучше, чем у тебя, получается...»; второе – «У меня хуже, чем у тебя, получается...». Партнер молча его выслушивает. После того как каждый из участников пройдет весь круг, мы дадим друг другу обратную связь и обсудим это упражнение.

О б с у ж д е н и е: осуществляется попытка провести грань между реальной разницей в уровне компетентности и иллюзиями, возникшими в результате соперничества.

4.1.23 Упражнение «Пять предложений»

Цель – развитие новых взглядов друг на друга, формирование лучшего взаимопонимания.

П р о ц е д у р а. Сначала все участники пишут на карточках по 5 предложений, которые каким-то образом описывали бы какую-либо сторону их жизни. Каждое предложение пишется на отдельной карточке. При этом сами участники решают, какую информацию о себе они хотели бы сообщить, исходя из собственной психологической безопасности. Карточки не подписываются, и для обеспечения полной анонимности все они должны быть оформлены одинаково, например, переписываются кем-либо, не имеющим отношения к данной группе.

Карточки перемешиваются, и все члены группы вытягивают по 5 штук. Потом каждый по очереди читает вслух предложение, написанное на одной из карточек: кто-то начинает, за ним читает его сосед, и далее по кругу по часовой стрелке. Прочитав первую карточку, участник отдает ее тому члену группы, который, как ему кажется, является автором, и ждет, когда очередь по кругу дойдет до него во второй раз. Тот, кто получил карточку, без комментариев оставляет ее у себя. При этом никто из остальных участников не высказывает своих предположений об авторстве и не делает никаких замечаний.

Если при первоначальном распределении карточек кому-нибудь достанется его собственное предложение, он должен в первую очередь прочитать именно его и затем передать карточку любому участнику несмотря на то, что автором является он сам.

Таким образом, проходит определенное количество кругов, в ходе которых каждый читает чужую карточку и передает ее предполагаемому автору. Когда кто-то из участников получает свою карточку от другого члена

группы, он оставляет ее у себя и уже не имеет права никому отдавать. В том же случае, когда он получает от кого-то не свою, а чужую карточку, он должен зачитать ее в следующем круге и передать тому члену группы, которого считает автором высказывания. Игра продолжается до тех пор, пока все карточки не будут правильно распределены.

В заключение устраивается последний круг, в ходе которого каждый участник команды зачитывает пять своих карточек. После этого члены команды обмениваются мнениями и впечатлениями.

4.1.24 Упражнение «Общаться – значит делать общим»

«Почему ты на меня так смотришь – что я такого сказала?» «Ну чего ты дуешься – что опять не так?» С кем бы мы ни общались – порой подобного рода вопросы кажутся нам неизбежными. Они звучат не только при ссорах и конфликтах, но и просто всякий раз, когда в отношениях возникает какая-либо недосказанность или напряженность. Хотя, если вдуматься, уже в самом глаголе «общаться» заложен ясный смысл: «общаться» – значит «делать общим», «разделять», причем не только наше сходство, но и наши различия. Ошибаются те, кто под общением понимает исключительно свободное самовыражение. Процесс этот гораздо более сложный и предполагает встречное движение, включающее в себя, по меньшей мере, четыре последовательных этапа. Осознанно или нет, в ходе общения каждый из двоих решает определенные задачи:

- выразить себя;
- получить от собеседника подтверждение того, что сказанное было услышано;
- выслушать другого;
- подтвердить, что мы его услышали.

На первый взгляд, все очевидно, хотя эта простая схема скрывает в себе немало подводных камней. В действительности наш собеседник реагирует не на то, что мы сказали, а скорее на собственную интерпретацию наших слов и куда более внимательно прислушивается к тому резонансу, который они вызвали в его душе, нежели к нашим истинным намерениям. Иными словами, складывается впечатление, что логический разрыв между тем, что было нами сказано, и тем, что воспринял наш визави, неизбежно должен увеличиваться.

Однако прежде чем пытаться преодолеть этот барьер в общении, заглянем внутрь себя. Как мы сами ведем беседу, как реагируем на высказывания других людей, как выстраиваем отношения? Если эти вопросы не оставляют вас равнодушными, попытайтесь для начала определить свой собственный порог терпимости, ведь общение с внешним миром невозможно отделить от взаимоотношений со своим внутренним «Я». Как стать хорошим товарищем самому себе? Как научиться уважать себя? И, наконец,

самое главное: как принять и полюбить себя? Не ответив на эти вопросы, мы не сможем установить полноценную связь с другими людьми.

Полноценному и взаимообогащающему общению действительно можно научиться. Первый шаг в постижении искусства диалога – это осмелиться быть собой вопреки устоявшимся стереотипам; найти мужество сказать «нет», тем самым опровергнув мнение, сложившееся о нас у окружающих; рискнуть быть самостоятельным.

4.1.25 Упражнение «Исследование проекций»

Цель – анализ психологических проекций участников по отношению друг к другу.

Инструкция:

«Мне хочется предложить вам упражнение, которое поможет понять истинную причину тех чувств, которые вы испытываете к другим членам группы.

Возможно, среди участников группы есть люди, которые вас восхищают или, наоборот, раздражают, от которых вы стараетесь держаться подальше. В этих случаях может оказаться, что вы переносите на другого человека свои собственные позитивные или негативные чувства, или же другой участник напоминает вам какого-нибудь значимого для вас человека: мать, отца, друга или врага и т.д.

Определите для себя такого члена группы и произнесите речь на тему: “Ты человек, который...”. Прежде всего скажите партнеру, что вы о нем думаете, что вы видите в нем хорошего или неприятного, какие качества вы ему приписываете и каких действий ожидаете от него. Пусть партнер выслушает вас молча. Когда вы закончите, он даст вам обратную связь и скажет, какие из ваших предположений верны».

Обсуждение: «Полезным ли было упражнение? Что вы почерпнули из разговора с партнером? В какой мере вы спроецировали на него свои собственные качества или качества значимых для вас людей?»

Информация для ведущего. Нередко причиной конфликтов является не расхождение в целях или интересах, а феномен проекции. Проекция – это приписывание другим людям качеств или чувств, которых на самом деле у них нет. Иногда мы проецируем на других наши собственные чувства, иногда ведем себя с ними так, как будто они являются нашими родителями, начальниками, супругами и т.д. Как правило, такие неосознанные проекции ведут к недопониманиям, разочарованиям и обидам.

Это упражнение помогает членам группы разобраться в тех чувствах (положительных или отрицательных), которые вызывают у них другие участники группы.

4.1.26 Упражнение «Ловушки антиобщения»

Наши отношения с людьми часто основываются либо на подчинении (мы нуждаемся в одобрении, любви, похвале, боимся не оправдать ожиданий), либо на противостоянии (мы демонстрируем свое сопротивление, неприятие, отказ, агрессию). Неосознанно все мы в той или иной мере следуем этой порочной схеме, не задумываясь о таящихся в ней опасностях. Тому, кто довольствуется вторыми ролями, не решаясь самоутвердиться, рано или поздно приходится расплачиваться за свою гипертрофированную покорность и отсутствие инициативы. А тот, кто привык доминировать, в конце концов раздражается на партнера за его инертность и мягкость. Оба сценария весьма пессимистичны, и, для того чтобы избежать связанных с ними проблем, нам потребуются внимание и настойчивость: процесс строительства отношений напоминает работу сапера, который на своем пути к цели должен обезвредить многочисленные мины-ловушки.

Пять ошибок, которых можно избежать

Деструктивный способ общения может проявляться в различных формах. Он выражается в пяти схемах, представленных ниже. Задумайтесь, возможно вам доводилось подмечать что-то подобное в собственном поведении? И хотя недостатки проще видеть в окружающих, начать анализ нужно именно с себя.

1. Приказ

Мы говорим о другом, а не с другим, о нем, а не о себе: «Тебе пора заканчивать с компьютерными играми – надо заняться чем-то полезным»; «Ты не должна встречаться с этим человеком – он тебе не пара». Подобного рода формулы («тебе надо», «лучше бы ты») загоняют собеседника в тесные рамки и навешивают на него ярлык – однозначный и неточный, как все ярлыки. Постоянное «тыканье» лишает человека способности реагировать свободно и адекватно. Порой мы диктуем не только поведение, поступки, но и чувства: «Будь внимателен к сестренке, ты должен ее любить...».

2. Унижение

«Ну не дурак ли ты?!»; «Что за бред!»; «Видела бы ты себя со стороны!» – кому из нас не доводилось в гневе произносить нечто подобное. Принижать другого – значит не принимать или не признавать его таким, каков он есть, по той единственной причине, что его внешний вид, поступки, манеры нас тревожат или раздражают.

3. Неприятие чувств

«Я боюсь чудовища», – говорит ребенок, проснувшись от страшного сна. «Вздор, никаких чудовищ не существует», – отвечает ему мать. На глубинном смысловом уровне это послание означает: «Мне лучше знать, что ты должен чувствовать». Произнося подобное, мы не признаем за другим права на истинность его чувств.

4. Шантаж

«Будешь продолжать в том же духе, берегись – я этого так не оставлю!». Прямая или косвенная угроза, содержащаяся в банальных, на первый взгляд, фразах, способна оставить в душе глубокие раны. Сообщая о возможной опасности, она открыто давит на психику того, кому адресована.

5. Внушение чувства вины

«После всего, что я для тебя сделал...» – порой говорим мы человеку, которого, как нам кажется, некогда облагодетельствовали. Внушая другому чувство вины, мы тем самым пытаемся убедить его в том, что именно он несет ответственность за наши проблемы и страдания. Подобное воздействие тем более безнравственно, что совершается оно во имя любви и в интересах нашего собеседника («Это все для твоего же блага!»). Мы словно возводим мощную преграду между человеком и его истинными желаниями. По степени жестокости эту форму отношений между людьми можно уподобить настоящему духовному терроризму.

Пять перечисленных поведенческих ошибок создают и поддерживают между партнерами по общению отношения в некотором смысле односторонние, типа «начальник – подчиненный». Контакты, построенные по этому принципу, неизбежно обедняют, делают более примитивной внутреннюю жизнь обоих. Для того чтобы оставаться живыми, отношения должны позволять каждому их участнику влиять на другого или, напротив, поддаваться его влиянию в зависимости от собственной компетенции, интересов и желаний.

В появлении чувства вины всегда участвуют обе стороны: если один партнер его внушает, то другой – сознательно или нет – допускает обращаться с собой подобным образом. Такое взаимовлияние знакомо каждому: точно так в процессе обольщения обязательно задействованы двое – один соблазняет, а другой поддается соблазну.

4.1.27 Игра-притча «Невидимая связь»

Цель – формирование чувства причастности и ответственности за отношения с другими людьми.

Оборудование: моток прочных толстых нитей.

П р о ц е д у р а. Ведущий просит членов команды встать в круг на расстоянии вытянутых рук и закрыть глаза. Если есть возможность, можно включить спокойную музыку. Необходимо взять моток нитей, ножницы и войти в круг. Все вместе делают глубокий вдох и выдох, и ведущий рассказывает команде такую историю:

«Известно, что давным-давно на свете жил один удивительный человек. У него были длинная седая борода и волосы, поэтому многие думали, что он стар и мудр. Другие же видели озорной блеск его глаз и говорили, что он молод. Этот человек умел то, чего не умели другие. И люди называли

его мудрецом. Никто не знал, откуда он пришел, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким, как все.

Менялись поколения, а мудрец по-прежнему жил среди людей. И они ощущали себя под его защитой.

И вот пришел день, когда мудрец отправился в путь. Он обошел всю Землю, и узнал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были эти люди, их характеры, привычки, желания и стремления.

“Как непросто всем уживаться друг с другом! – думал мудрец. – Что бы такого предпринять?”

И тогда мудрец сплел тончайшую длинную нить и решил обойти добрых сердцем людей и связать их этой чудесной нитью».

Рассказывая историю, нужно обойти каждого участника и вложить ему в руки нить.

«Воистину нить эта была уникальна. Гладкая и тонкая, она оставалась совершенно незаметной для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, однако, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но после примирения оборванные концы нити связывались вновь. Только узелок напоминал о прошлой ссоре.

Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то заботливо берег, передавая тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно менялся и становился “узловатым”. Но главное, у каждого появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого он считал близкими друзьями, соратниками и партнерами».

Когда у каждого члена команды будет в руках нить, отрежьте ее от мотка и завяжите концы. Таким образом нить образует замкнутый круг.

«Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Какова она на ощупь? Гладкая, шелковая, тонкая, прохладная... Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет ее на себя... Она натянется и станет резать руки. Такие отношения называют натянутыми...

А если кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать... Что будет, давайте попробуем... Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом... О таких ситуациях говорят “он тянет одеяло на себя”...

Некоторые люди предпочитают надевать эту нить себе на шею. Хотите попробовать?.. Те, кто сейчас сделал это, наверное, ощутил, как больно нить режет шею... Про такие ситуации люди говорят “посадил себе на шею”...

Разные эксперименты можно проводить с этой нитью. Собственно, многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, наденут на шею или вообще отпустят... В нашей группе

это недопустимо. Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое будет наиболее удобным для всех. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела. Спасибо!

Игра закончена, на время обсуждения нить можно положить в круг».

Обсуждение: «Чему эта игра может научить нас?»

Информация для ведущего. Ответы всех членов группы желательно записать на доске. Они станут добрыми советами всем участникам.

4.1.28 Упражнение «Уровень счастья»

Цель – актуализация позитивного отношения к своей жизни.

Инструкция:

«Составьте список того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент, постарайтесь включить все, что стоит благодарности. Например: красота, любовь, мир, собственное здоровье, здоровье членов вашей семьи, жилье, пища, солнечный свет, сбережения (даже если сумма не очень велика)».

Обсуждение: «Какие трудности вызвало упражнение?»

4.1.29 Упражнение «Спектакль о моей жизни»

Цель – рефлексия жизненно важных событий.

Инструкция:

«Сядьте или лягте поудобнее. Расслабьтесь. Можете закрыть глаза. Представьте, что вы в театре. Вы ожидаете начала спектакля. Это спектакль о вашей жизни. Что за спектакль вы собираетесь смотреть? Комедию или трагедию? Драму или мюзикл? Интересный это спектакль или скучный, героический или заурядный, какой-то еще? Зал заполнен, полупуст или пуст? Будет публика восхищаться или скучать, веселиться или плакать? Будет она аплодировать или уйдет со спектакля? Как называется спектакль о вашей жизни?»

А сейчас представьте: свет потушен, поднимается занавес, спектакль начинается.

Вы видите первую сцену. Это самая первая сцена вашей жизни. Вы младенец. Что вы видите вокруг себя? Видите ли вы лица? Если видите лицо, обратите внимание на его выражение. Что вы слышите? Осознайте, что вы чувствуете. Может быть, это физические ощущения или эмоции? Чувствуете ли вы какой-нибудь запах или вкус? Соберите воедино все ощущения от первой сцены вашего спектакля. (Пауза.)

А сейчас – вторая сцена. Тут вы ребенок от трех до шести лет. Где вы? Что видите вокруг? Есть кто-нибудь рядом? Кто это? Что вам говорят? Что вы отвечаете? Слышите ли вы какие-нибудь другие звуки?

Что вы чувствуете? Испытываете ли физические ощущения или эмоции? Чувствуете какой-то запах или вкус? Осознайте, что видите, слышите, чувствуете в этой сцене? (Пауза.)».

Информация для ведущего. После этого ведущий подобными словами вводит участников в следующие сцены:

- сцену отрочества, от десяти до шестнадцати лет;
- сцену, где участникам столько лет, сколько сегодня;
- десять лет спустя;
- последнюю сцену спектакля – сцену смерти. В репликах ведущего к этой сцене должен звучать вопрос: «Сколько вам лет в последней сцене спектакля?»

Наконец, ведущий просит участников вернуться в настоящее.

Обсуждение: «Давайте поделимся с группой или партнером своими ощущениями».

4.1.30 Упражнение «Умение принимать себя таким, какой есть»

Цель – коррекция низкой самооценки.

Процедура. Начертите квадрат и разделите его на 4 части, подпишите: внешность, мысли, чувства, действия. В каждом квадрате подпишите, насколько вы принимаете свои мысли, чувства и т.д. От 0 до 100%. В идеале надо полностью себя принимать, где-то 80% – это норма.

Далее выпишите: *Внешность.* Допустим, 30% я не принимаю. И перечислите те недостатки, которые вы хотите исправить у себя. Если это возможно. Если нет – примите так как есть. *Мысли.* ...% я не принимаю. Выписываем все мысли, которые не нравятся. Пересмотрите эти мысли. Все, что вы думаете, это все ваше. Даже если эти мысли касаются желания причинить вред кому-то или себе – это ваши мысли и они имеют какую-то причину. Разберитесь в этом. Наведите порядок. Если много обид – поищите техники, как избавиться от обид. Если злоба и вражда – найдите информацию об этом. Мысли ведут к действиям. Если не почистить вовремя свой мыслительный аппарат, этот мусор будет копиться, погружаться в бессознательное. И потом ваши «тараканы» начнут влиять на вашу жизнь без вашего ведома. *Чувства эмоции.* ...%. Есть одно хорошее правило: нет плохих эмоций, есть плохое поведение. Эмоции показывают нам наши потребности и степень удовлетворения этих потребностей. Поэтому к ним надо быть очень внимательными и не подавлять. Научитесь расшифровывать то, что говорят нам наши чувства. Выпишите все проблемы, которые связаны с эмоциями и займитесь своей эмоциональной компетентностью.

Действия. ...%. Выписываем проблемы в этой сфере. Анализируем. Чаще всего эти проблемы связаны с неумением планировать собственную жизнь и свое время (используйте тайм-менеджмент). **Обсуждение:** «Какие трудности возникли в процессе выполнения этого упражнения?»

4.1.31 Упражнение «Времена года моей души»

Цель – рефлексия жизненных целей.

Инструкция:

«Не все свои цели мы ставим осознанно. Иногда наши цели формируются бессознательно, и только что-то совершив, мы начинаем понимать, чего же нам хотелось на самом деле.

Мы можем многому научиться у природы. В частности, именно в природе мы наблюдаем отрадное постоянство перемен. Все растения и животные проходят через цикл времен года. Зима дарит покой. Весной жизнь снова пробуждается. Летом она достигает своего полного расцвета. Осень – пора созревания плодов и сбора урожая. А затем природа вступает в следующий цикл становления, исчезновения и нового рождения.

Если мы хотим собирать урожай, то постоянство смены времен года должно нас успокаивать. Если же мы привязываемся лишь к мечтам о цветении, то круговорот времен года будет нас огорчать. Точно так же и в нашей собственной жизни мы можем достигать зрелости и пожинать плоды лишь в том случае, если поймем и примем, что многое уходит и изменяется, создавая тем самым предпосылки возникновения нового.

Пусть эта мысль послужит вам отправной точкой для размышления. Возьмите сейчас лист бумаги и составьте список (примерно из пяти пунктов) – перечень того, что в вашей жизни отмирает, становится слабее, теряет свою значимость, отступает на второй план. Возможно, заканчиваются и уходят в прошлое какие-то отношения и заботы. Может быть, трансформируется внутренняя позиция или какое-либо чувство, ваша жизненная философия или взгляды. Сосредоточьтесь на том, что изменяется, но при этом не исчезает совсем.

А теперь составьте еще один список (тоже примерно из пяти пунктов) – перечень того, что находится в самом начале, в стадии становления и пока еще не стало полноценной частью вашей жизни. Это может быть то, что только появляется, или то, что вновь возвращается, становится все более важным и желанным. Возможно, это новая дружба или зарождающийся интерес к кулинарии, или растущее желание путешествовать. Постарайтесь писать как можно более конкретно. (15 минут.)

А теперь выберите из второго списка тот пункт, который вам особенно интересен. Напишите к нему небольшое пояснение. Какова его предыстория, что именно зарождается? Что помогает и что мешает его появлению? Может ли это стать для вас важной жизненной целью? Как вы можете на это настроиться? Как будет выглядеть ваша жизнь, если то, что возникло, будет развиваться дальше? У вас есть еще 15 минут на размышление».

Цель должна быть конкретной

Однажды юная леди зашла в антикварную лавку.

Поводив глазами, она обратила внимание на чудесное зеркало. Узнав, что стоит оно \$ 15000, юная леди чуть не задохнулась от возмущения.

– Вы только подумайте? Разве зеркальце может стоить \$15000?

– Это не простое зеркальце, – ответил продавец, – а волшебное.

Взгляните в него, загадайте желание – и оно исполнится.

Довольная юная леди, не долго думая, купила зеркальце, привезла домой и с гордостью показала покупку мужу.

– Ты с ума сошла – \$15000 за зеркало! – завопил он.

– А ну-ка, сейчас мы проверим, какое оно волшебное! Юная леди подошла к зеркалу и посмотрела в него.

– Свет мой, зеркальце, – обратилась она к нему, – хочу прекрасную длинную шубку из норки!

Хлоп! – и на ее плечах уже красовалась шубка. Ослепительно ухмыльнувшись, она поглядела на мужа и отправилась демонстрировать обновку соседям.

Муж быстро огляделся по сторонам – вокруг не было ни души.

Он подскочил к зеркалу и сказал:

– Свет мой, зеркальце, хочу, чтобы передо мной не могла устоять ни одна женщина!

Хлоп! – и он превратился во флакончик духов.

Неопределенные, смутные цели могут представлять немалую опасность.

4.1.32 Упражнение «Смысл жизни»

Цель – создание условий для осознания смысла жизни.

Инструкция:

«Сядьте, пожалуйста, прямо и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов... Закройте глаза и сосредоточьтесь.

Представьте себе старинную пустую виллу, которая сейчас необитаема. Осмотрите это здание. Пройдитесь по всем комнатам, полюбуйте старинной мебелью, светильниками, картинами и коврами...

Теперь поднимитесь по лестнице на второй этаж, пройдите через спальню...

Обратите внимание на фиолетовую портьеру, немного прикрывающую широкую деревянную дверь... Отодвиньте портьеру в сторону и откройте дверь...

Сейчас вы видите вторую лестницу, пыльную и затянутую паутиной. Очевидно, ею очень давно никто не пользовался... Медленно поднимитесь по ступеням и откройте находящуюся наверху дверь...

Вы оказались в старой библиотеке, наполненной светом, льющимся из окон и проникающим сквозь стеклянную крышу. Попробуйте прочесть

несколько названий книг... Вдруг вы замечаете, что в углу комнаты сидит какой-то человек...

Он говорит спокойным, мягким голосом: “Я ждал тебя”. И откуда-то из глубины души к вам приходит чувство, что этот человек обладает всеми знаниями мира и может ответить на все вопросы...

Вы решаетесь задать ему самый важный вопрос: “Зачем я пришел в этот мир?” И в тишине ждете, что он вам ответит. Ответ может прийти в словах, жестах, переданных телепатически мыслях или образах. И вы можете задать этому человеку любые важные для вас вопросы... (2 минуты.) А теперь поблагодарите старого мудреца и попрощайтесь с ним... Спуститесь по лестнице вниз, снова пройдите по всем комнатам... Покиньте эту виллу и возвращайтесь назад. Вы почувствуете себя обновленным после этой встречи... Потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза...»

Обсуждение: по желанию участников.

4.1.33 Упражнение «Ключи»

Цель – рефлексия жизненных целей.

Процедура. В этом упражнении используйте большую связку ключей. Ключ в руке человека, который говорит о своих целях, придает ему уверенность и одновременно с этим символически выражает возможность что-то открыть или, наоборот, закрыть для себя.

Инструкция:

«В процессе учебы мы расстаемся со многими представлениями, как бы “запираем на ключ” ошибочные предположения, иллюзии, отслужившие взгляды, устаревшие задачи, ненужные отношения и т.п.

И в то же время мы многое открываем для себя: приобретаем новый взгляд на вещи, обращаемся к новым темам, задачам, людям.

Все это будет символизировать связка ключей. Тот, кто захочет рассказать о своих целях, будет держать ее в руках. Он может решить, какой ключ и по какой причине больше всего подходит для его конкретных целей, а также с чем именно связана его цель: придется ли ему что-то “открывать” или, наоборот, “запирать”.

После того как вы расскажете о своих целях, передайте, пожалуйста, связку следующему участнику.

Кто хочет начать?»

Обсуждение: по желанию участников.

4.1.34 Упражнение-визуализация «Судно, на котором я плыву»

Цель – диагностика и развитие индивидуальных представлений о себе и своей жизни.

Информация для ведущего. Образ судна, рожденный у участников (тяжелый крейсер, летящая бригантина, утлая лодчонка или скользкий

неустойчивый плот), плавание, совершаемое на судне, можно считать метафорическим отражением представлений человека о самом себе и о собственном жизненном пути. Эти образы могут говорить об актуальном физическом и психическом состоянии, о восприятии человеком условий своей жизнедеятельности и способах преодоления им возникающих трудностей и препятствий (согласитесь, есть разница между видением яхты с пробоиной ниже ватерлинии в самый разгар свирепого шторма и стремительно скользящей по волнам каравеллы в лучах восходящего солнца). Однако не стоит говорить участникам о таком толковании визуализаций, т.к. оно – не более чем вероятностная гипотеза.

Инструкция:

«Устройтесь поудобнее, примите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым мной словом каждый мускул вашего тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и плавно покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете в них пульсацию. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По сосудам правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки».

Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца.

«Направьте луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, словно от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, шейном отделе,

нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу земли... Эта сила вливает в ваше тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр – этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, спокойствия... Покоя, дарующего вам новые силы, свежую и чистую энергию...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то – просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и видеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте здесь немного. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

А теперь пойдём дальше... Вы не торопясь бредете по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот – и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские пироги, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие триеры, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и “Наутилуса” капитана Немо...

Вы идёте вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберете себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, легкий моторный катер? Какова форма этого судна: обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдерживать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли

у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Встречает ли вас кто-нибудь? Как он выглядит? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Поднимитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите, какое-то место для себя на вашем корабле. Посмотрите: здесь лежит сложенный лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения?

Отправляйтесь в плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали себе путь в этом безбрежном морском пространстве... Выдвигаетесь к цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...».

Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной–двух минут.

«Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направляйтесь в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз вернетесь сюда, чтобы продолжить плавание. Помните, ваш корабль будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой последующей цифрой вы будете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру “один”, и вы вернетесь в нашу комнату отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии».

С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь ненужно.

«Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются жизненной энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает дополняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелийте ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко

напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поворачивайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Медленно встали».

Обсуждение: при обсуждении эффектов упражнения, помимо рефлексии состояния, можно обсудить следующие вопросы:

- Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.
- В какой цвет оно оказалось окрашенным?
- Как оно называлось?
- Встретил ли вас кто-либо на борту судна?
- Что сказал вам встречающий?
- Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?
- Какова была зафиксированная на карте цель вашего плавания?
- Увидели ли вы название конечного пункта?
- Какая стояла погода при вашем выходе из порта? Что происходило с вами во время плавания?

Информация для ведущего. Рассказы участников могут оказаться очень интересными, насыщенными неожиданными деталями и яркими подробностями. Почти наверняка ведущему будут адресованы вопросы типа: «А что означают слова капитана судна? А почему мой корабль назывался именно так? В чем смысл событий, произошедших со мной в плавании?» Нам представляется, что ведущему лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав участникам самим поразмышлять о символике образов, подаренных им подсознанием.

4.1.35 Упражнение «Коллаж “Мое развитие”»

Цель – рефлексия личного опыта, приобретенного в процессе тренинга.

Оборудование: журналы, ватманы, клей.

Процедура. Участникам предлагается составить коллаж, который бы отражал процесс личностных изменений в ходе тренинга.

В конце – демонстрация и презентация участниками своих работ.

4.1.36 Упражнение «Ожерелье благопожеланий»

Цель – создание позитивной атмосферы.

Оборудование: моток или мотки разноцветных ниток (лучше золотого, оранжевого или алого цвета). Подготовьте заранее длинные и короткие нити. Длинные нити – примерно по 70 см. Короткие – примерно по 10 см. Количество длинных нитей соответствует количеству членов команды. Коротких нитей должно быть как можно больше. Если есть возможность, включите приятную музыку и сядьте в круг.

Инструкция:

«У меня в руках разноцветные нити. Есть длинные и короткие. На самом деле это не простые нити, а искры нашего творчества. Согласно легенде, если собираются вместе люди с чистыми сердцами и становятся членами одной команды, они могут превратить эти искры в удивительные ожерелья для каждого. Сейчас, пожалуйста, возьмите по одной длинной нити и завяжите концы. Это – основа ожерелья. Наденьте ее на себя. А теперь возьмите по охапке маленьких искр. Вам предстоит подойти к каждому члену нашей команды, сказать ему добрые слова, пожелания и в память об этом завязать узелок из маленькой искры. Так нити-искорки станут бусинами на нити ожерелья».

Процедура. Члены команды и ведущий должны обойти друг друга и завязать короткие нити на длинную нить ожерелья, говоря добрые слова и пожелания.

4.1.37 Упражнение-установка «Сила осознанности»

Как было сказано выше, под копингами понимают обычно произвольные и сознательные действия, главным критерием их отличия от защитных механизмов является **осознанность**, поэтому считаем важным объяснить, что же такое осознанность и продемонстрировать пользу данного состояния.

Осознанность – это состояние, в котором ты понимаешь, что происходит в настоящем моменте. Если ты мечтаешь о будущем – ты не осознаешь себя. Если ты вспоминаешь прошедшие события – ты не осознаешь себя. Вот если посмотришь на что-нибудь, например, на свои руки, или заметишь, как воздух наполняет твои легкие и выходит из них, почувствуешь свое тело, прислушаешься к окружающим тебя звукам, понюхаешь воздух, поймешь, о чем сейчас думаешь, какие эмоции испытываешь – тогда ты осознаешь себя. Осознанность может отличаться по глубине. Наиболее глубокая осознанность будет, когда ты сможешь одновременно видеть, слышать, нюхать и чувствовать, осознавать свои мысли или их отсутствие, осознавать испытываемые эмоции. Различные звуки, запахи, изображения и ощущения всё время воспринимаются твоим подсознанием, но большую часть времени ты не осознаешь эту информацию.

Осознанность обладает величайшей силой. Вот некоторые проявления ее:

Неуязвимость

Когда ты всецело себя осознаешь, ты становишься неуязвимым. Никто не может тебя обидеть. Если он прав – так чего ж тут обижаться, ты знаешь это. А если ты знаешь, что он не прав – тебя это не обижает, ведь ты и так знал это. Если прав отчасти, ты осознаешь, что правда, что нет.

Если бы люди всегда вели себя осознанно, то не было бы ссор, недопонимания. Вести себя осознанно, значит быть открытым. Говорить

открыто. Действовать открыто. Ты можешь позволить себе быть открытым, потому что ты неуязвим. Ты можешь действовать для наивысшего блага других или для наивысшего своего блага – тебе выбирать. Главное, что в результате осознанных действий получается, что выигрывают все. Мы все – одно целое, поэтому осознанные действия приносят наибольшую пользу для всех.

Решение проблем

В глубокой осознанности проблемы растворяются. Борьба с проблемами только усиливает их. Избегание проблем не решает их, а приводит к тому, что они только усугубляются и рано или поздно проявляются (как перелом руки, заклеенный пластырем). Осознанность позволяет сталкиваться с проблемой на прямую, посмотреть ей в глаза, понять ее истинную природу и растворить ее. Осознанность порождает действие, если это необходимо. Причем действие, наиболее эффективное для разрешения проблемы.

Значительные проблемы, стоящие перед нами, не могут быть решены на том же уровне мышления, на котором мы их создали.

Власть

Когда ты ведешь себя осознанно, ты чувствуешь себя хозяином собственной жизни. Ты – создатель своего мира. События, люди, которые тебя окружают, – всё это доступно только тебе. Только ты видишь вещи в таком свете и в такой последовательности. Жалко было бы не обращать на это внимание, ведь никто другой не может за тебя осознать твой мир, увидеть его таким, какой он есть, и сделать его лучше.

Скорее всего ты уже знаешь, что наблюдение созидательно. То, на что ты больше всего обращаешь внимание, становится всё большей частью твоей жизни. Осознанность позволяет задействовать эту силу созидания.

Осознанные сновидения

Моя текущая цель в области личного развития – испытать осознанные сновидения. Я понимаю, что развитие осознанности в реальном мире помогает мне быть более внимательным к необычным деталям во сне. Проанализировав свои сновидения, я понял, что в них очень мало осознанности – и это прямой результат того, что я испытываю в реальном мире. Я могу сосредоточиться на одном деле и посвятить всё свое внимание ему, но в это время я теряю контроль и осознанность над более глобальной картиной. Не часто я прислушиваюсь к звукам, которые меня окружают. Не часто рассматриваю предметы, аксессуары одежды, людей, природу. Вкус пищи для меня вообще не имеет большого значения, чаще задумываюсь о пользе поедаемого, но тоже не всегда. Не редки случаи, когда я не слышу, что мне говорят. Мои сны не очень яркие, и таковы же мои воспоминания о прожитом дне. Случается ли такое с тобой? Всё это – проявления недостаточной осознанности.

Красота

Осознанность помогает более глубоко ощущать красоту. Какое наслаждение рассматривать что-нибудь, которое разум считает окрашенным в один цвет, но которое при достаточной осознанности настоящего

под лучами солнца приобретает тысячи оттенков! Конечно, проще использовать свою логику и сказать – это белое, это темно-синее, это светло-синее. Но если выключить логику и включить сознание? Что ты увидишь тогда?

Позитив

Осознанность позволяет испытывать эмоционально позитивное состояние вне зависимости от обстоятельств. Если в тебе достаточно осознанности, тебе не составит труда жить с улыбкой на лице и прямой осанкой, чтобы не произошло в жизни. Кстати, это можно использовать как тест на осознанность: как долго ты сможешь оставаться с улыбкой на лице и прямой осанкой? Если это не твое состояние по умолчанию, то как только ты перестанешь осознавать себя, улыбка пропадет, а спина согнется.

Управление мыслями

Для человека с низким уровнем осознанности кажется невозможной сама идея управлять собственными мыслями, заставлять себя думать о чем ты хочешь. Тем не менее навык сосредоточивать все свои мысли на одном можно развивать – и он развивается параллельно с развитием осознанности. Сколько секунд подряд ты можешь думать о лимоне, не прерываясь на другие мысли? Хорошо, если получится это сделать в течение 5 секунд. Но при развитии навыка можно удерживать мысль и в течение минуты, нескольких минут. А теперь вопрос: сколько времени нужно сосредоточивать собственные мысли на достижении своей цели, чтобы она была достигнута наверняка?

Точная картина мира

Знаешь ли ты, что у каждого из нас своя картина мира? Два человека, находясь в одной и той же обстановке и условиях, видят мир по-разному. Один выходит на улицу в метель, и ему тут же хочется вернуться обратно. Каждый порыв ветра вызывает в нем неприятные ощущения и только усиливает желание спрятаться куда-нибудь. Другой выходит и говорит: «Э-эх, хорошо!» Каждый порыв ветра усиливает улыбку на лице и уверенность в себе, что он, человек, может преодолеть любые преграды, выжить в любых обстоятельствах.

Всё, что не убивает меня, делает меня сильнее (Ницше)

Осознание своих убеждений позволяет сознательно выбирать, во что ты веришь. Некоторые убеждения тебя усиливают, например, «у меня есть уникальный дар, который я могу предложить миру», «у меня достаточно денег для жизни», «у меня всегда много времени на важные дела», «все люди – одно целое». Другие же убеждения делают тебя более слабым в этом мире, например, «я ни на что ни способен», «мне не хватает денег», «у меня не хватает времени», «человек человеку – волк», «я не заслуживаю повышения» и т.д. Из твоих убеждений складывается твоя картина мира. Заметь, что не сам мир делает тебя сильным или слабым, а твоя картина мира. Осознав убеждения, которые делают тебя слабее, и заменив их убеждениями, которые делают тебя сильнее, ты реально становишься сильнее, повысив свою личную эффективность.

Настоящий человек

Какое наслаждение разговаривать с человеком, который здесь, в настоящем. Который не летает в будущем, не копается в прошлом, а разговаривает с тобой, полностью осознавая, что ты сейчас сказал, что сказал он, понимает, где вы оба сейчас находитесь, понимает, что происходит вокруг. Если тебе нравится такое общение – тебе стоит самому его стимулировать. Быть человеком, который осознает происходящее, настоящим человеком. Прямо сейчас.

Как задействовать силу осознанности?

Чтобы достичь состояния глубокой осознанности, достаточно сконцентрироваться на глубине одного чувства. Можно сконцентрироваться на максимальном осознании своего тела. Можно сконцентрироваться на максимальном осознании звуков, в пределе – услышать голос тишины, даже при наличии других звуков. Можно сконцентрироваться на настоящем моменте, позволив уйти всем мыслям о прошлом и будущем. Можно сконцентрироваться на осознании своих мыслей, в пределе – осознавать отсутствие мыслей.

Если ты сможешь уделить повышению собственной осознанности в день хотя бы минут 10 – уже замечательно. Однако это то, что можно делать в течение дня. Это можно делать на пике своих умственных и физических способностей, можно делать, когда ты очень сильно устал – не важно, потому что ни ум, ни тело тебе не нужны. Сознание существует за умом и телом. Повышать осознанность можно перед сном, способствуя лучшему расслаблению и отдыху. Стоя в очереди, в ожидании чего бы то ни было, потратив время с пользой. Во время разговора, максимально вслушиваясь в речь и интонации собеседника, замечая малейшие жесты и движения глаз, способствуя лучшему пониманию и эмпатии, установлению более крепких и доверительных отношений. Ты можешь привлечь больше осознанности, занимаясь любым делом. И это принесет огромную пользу и делу, и тебе.

Кроме таких кратковременных действий по повышению своей осознанности и выработке привычки жить осознанно всё время, есть стратегические действия, предложенные Стивом Павлиной в статье «10 способов стать более осознанным» (10 Ways to Become More Conscious). Вот они, 10 способов, с пояснениями.

10 способов повысить свою осознанность:

1. Правда повышает осознанность, ложь понижает ее. Каждый раз, когда ты принимаешь правду, поощряешь правду, говоришь правду – ты повышаешь свою осознанность.

2. Храбрость повышает осознанность, трусость понижает ее. Храбрость всегда требует сознательных усилий. Для проявления трусости не требуется ничего – разве что закрыть глаза да спрятаться в угол. Принимая решения, подумай о том, требует ли храбрости принятое решение. Если нет, возможно, ты просто прячешься от проблемы, понижая свою осознанность.

3. Сострадание повышает осознанность, жестокость понижает ее. Проявление сострадания может происходить только в состоянии осознанности. Проявление жестокости может происходить только в бессознательном состоянии – вряд ли ты захочешь сознательно проявлять жестокость. Безразличие тоже чаще происходит в бессознательном состоянии – это действие по умолчанию. Сострадание же просто требует осознанности. Учись различать голос сознания и голос ума – ум может найти оправдание для любой деятельности, даже найти пользу в проявлении жестокости. Слушай свое сердце, совесть – недаром слово совесть и осознанность на английском звучат очень похоже (conscience и consciousness).

4. Желание повышает осознанность, апатия понижает ее. Можно долго размышлять о том, хороши или нет твои желания, насколько хорошие цели ты поставил, но факт в том, что четко определенные желания повышают осознанность. Если желания расплывчатые, нет фокуса – осознанность понижается. Четкие желания порождают действия. Неопределенные желания приводят к апатии. Большое количество желаний без определенности, какое ты осуществляешь в данный момент, понижает осознанность. Поэтому стоит определить свои цели и выбрать одну, которая в фокусе твоего внимания – это повысит твою осознанность.

5. Внимание повышает осознанность, рассеянность понижает ее. Внимание – ключ к осознанности. Внимание к себе, к своим мыслям, эмоциям, к другим людям, их настроению, словам, происходящему. Всё это – повышает осознанность. В состоянии глубокой осознанности ты до предела сосредоточен. Поощряя проявление внимания во всём, ты с каждым разом становишься всё более осознанным человеком.

6. Знание повышает осознанность, невежество понижает ее. Всегда стремись к тому, чтобы узнать больше, ищи знания не только вокруг себя, но и внутри себя – это повышает осознанность. Когда ты закрываешь глаза на знания, ты понижаяешь осознанность.

7. Здравый смысл повышает осознанность, непоследовательность понижает ее. Осознанность может повышаться, даже когда ты не пользуешься своим умом, например, во время медитации, когда ты не думаешь ни о чем. Однако когда ты пользуешься интеллектом, когда ты рассудителен, ты больше делаешь пользы для повышения собственной осознанности, чем когда ты непоследователен в своих рассуждениях.

8. Сознательные люди повышают осознанность, несознательные люди понижают ее. Общение с людьми, которые живут осознанно и постоянно повышают свою осознанность, помогает и тебе повышать осознанность. Люди, живущие менее осознанно, будут тянуть тебя к своему уровню. Ты можешь выбирать людей, с которыми ты живешь, работаешь и общаешься. Пользуйся этой возможностью.

9. Здоровье и энергия повышают осознанность, болезнь и пассивность понижают ее. Лень, апатия понижают твою осознанность и со временем

приводят к болезням. Наполняй каждое свое действие энергией – и это будет повышать твою осознанность.

10. Намерение повышать осознанность увеличивает ее. Намерение понижать осознанность уменьшает ее. В этом заключается сила намерения – если ты по-настоящему будешь хотеть повышать свою осознанность, сама жизнь подскажет тебе способы сделать это. Осознанность может повышаться безгранично.

Еще два простых, но очень эффективных способа повышения осознанности: ведение дневника и учет хронометража.

Постарайся следующие 24 часа провести настолько осознанно, насколько ты только можешь. Позволь себе испытать наслаждение осознанной жизни.

4.2 Притчи

4.2.1 Притча о Цели жизни

В один из солнечных дней Хинг Ши вышел прогуляться по берегу реки, сопровождаемый тремя своими учениками. Остановившись на берегу, Хинг Ши сказал:

– Посмотрите на реку, она – сама Жизнь, то мерно, то бурно протекающая. Река меняется с каждым мгновением, никогда не повторяя свой облик дважды. Ученики долго смотрели на реку, пока мудрец не спросил их:

– А как вы бы стремились к своей цели?

Первый ученик сказал:

– Я бы всегда боролся с течением, плыл против него вперед, к своей цели, – отважно сказал один.

– Это хорошо, – сказал Хинг Ши, – но ты рискуешь однажды утонуть, так и не справившись с рекой. Мой тебе совет – до того, как плыть против течения, узнай, лежит ли путь к твоей цели наперекор ему.

Второй ученик сказал:

– А я бы плыл по течению, как тот лепесток, что скользит по волнам, и набирался бы опыта в пути.

– Это хорошо лишь в том случае, если течение несет тебя к твоей цели, в противном случае ты, действительно, уподобляешься лепестку, которому всё равно куда плыть, ибо ему также не важно, в какой заводи сгнить, – заметил Хинг Ши.

Третий ученик ответил:

– А я бы плыл к своей цели, постоянно меняя тактику, то отдаваясь на волю течения, то стремясь его побороть. Я бы обходил опасные места, останавливался на отдых, но потом, отдохнувшим и окрепшим, всегда продолжал свой путь.

– Твой ответ хорош, но недостаточно мудр, – заметил Учитель, развернулся и пошел обратно к дому. Его ученики еще какое-то время стояли на берегу реки, думая над его словами, а потом последовали за Учителем. Поравнявшись с ним, они спросили:

– Ну а твой путь по реке жизни, Учитель, каков он?

Хинг Ши остановился, посмотрел на своих учеников и, улыбнувшись, сказал:

– Я бы даже не пускался в плаванье.

– Но разве твоя цель уже достигнута, – удивились ученики.

– Нет, – сказал Хинг Ши, – но ведь и не ко всякой цели можно добраться вплавь.

4.2.2 Притча о достижении цели

Один мужчина мечтал о лучшей жизни. Ему не нравился тот дом, в котором он живет, та одежда, которую он носит, словом, всё, что его окружало. Он задавался вопросом, почему у кого-то есть всё, о чем только можно мечтать, а у него нет ничего. «Вот если бы у меня был хороший дом, красивая жена, много денег, тогда я был бы счастлив», – думал мужчина, целыми днями.

И вот однажды он повстречал Волшебника.

– Я слышал твои мысли, – сказал Волшебник, – и я готов помочь тебе. Скажи, чего ты хочешь, и я всё исполню.

Мужчина очень обрадовался. Сначала он не поверил своему счастью.

– Неужели так бывает? Просто попроси, и всё исполнится! Наверное, ты что-то хочешь взамен?

Но Волшебник ответил, что ему ничего не нужно.

– Ты так давно просишь, что я подумал, наверное, ты точно знаешь, что тебе нужно. Просто попроси, и всё будет!

– Отлично! – обрадовался мужчина. – Мне нужен большой красивый дом! Красавица-жена, но чтобы умела хорошо готовить. Еще мне нужно, чтобы у меня всегда было много-много денег!

– Хорошо, – ответил Волшебник. – Ты уснешь, а завтра утром проснешься, и у тебя всё это будет.

И действительно, на следующее утро мужчина проснулся в большом роскошном доме, его встречала улыбчивая красавица, которая была его женой. Завтрак уже был приготовлен. Всё было великолепно. В банке был открыт счет на его имя, и сколько бы он ни тратил, счет все время пополнялся. Сначала мужчина не верил своему счастью. Он был просто в восторге!

Но вот день летел за днем, месяц за месяцем, а в его жизни ничего не менялось. Он сам себе задавал вопрос: чего еще можно хотеть, ведь у меня и так всё есть? Но между тем он чувствовал, что желанного счастья так и не обрел. И он снова начал звать Волшебника.

– Почему я несчастлив, ведь у меня всё есть? – спросил мужчина Волшебника, когда тот снова пришел к нему.

– Я исполнил всё, что ты хотел. Так что наслаждайся своим счастьем!

– Не могу. В моем огромном доме мне одиноко, красавица жена не радует меня. И деньги, которых я так хотел, не приносят мне удовлетворения. Почему, ответь мне Волшебник!

– Ты попросил у меня дом, но не попросил тепла и уюта в нем! Ты попросил у меня жену, но не попросил любви и понимания! Ты попросил у меня денег, но не попросил свободы, силы и радости, которые они могут дать! – ответил Волшебник.

Мужчина очень обрадовался.

– Спасибо! Я всё понял, – сказал он. – Я хочу всего этого! Дай мне это!

– Ну, раз ты всё понял, тогда иди и СОЗДАЙ ВСЁ САМ! – сказал Волшебник и исчез.

А мужчина очнулся в своем прежнем доме, один без жены и денег. Но зато теперь с ним были уверенность и знание того, чего же он хочет на самом деле.

4.2.3 Притча о лягушатах

Родные и друзья, знакомые и незнакомые, желая нам добра, предостерегают о возможных опасностях, советуют быть реалистами и не витать в облаках. А наши **высокие цели** считают не больше чем творением большого воображения. «И, тем не менее, единственный, кто может реально помешать их достичь – не окружающие люди, а Вы сами, – это мнение *Оскара Рая*, автора книги “*Возбуди свою удачу*”, – только от Вас зависит та реальность, в которой проходит жизнь». Там же мы нашли очень поучительную притчу.

Собрались как-то лягушата и решили устроить соревнование, кто выше всех прыгнет. Собралось множество зрителей, таких же лягушат, чтобы посмотреть, кто же сможет достичь цель – запрыгнуть на высокую башню. Большинство из тех, кто пришел поглазеть на это зрелище, не верило, что кто-то справится с таким трудным заданием. В толпе только и было слышно: «Это слишком сложно!» или «Никто не сможет преодолеть такую высоту».

Начались соревнования. Друг за другом сходили с дистанции участники, выбиваясь из сил. А присутствующие лишней раз убеждались, что для лягушек поставлены слишком высокие цели.

«Ни у одного нет шансов победить! Они никогда не заберутся на вершину! Башня слишком высокая!» – слышалось справа и слева. Измученные лягушата падали один за другим. Остались самые выносливые, но и они вскоре начали сдаваться.

В конце концов остался лишь один лягушонок, который собрав все свои оставшиеся силенки, забрался на вершину. «Как же так?! – недоумевали все присутствующие, – этого же невозможно достичь!! Это просто чудо!» Оказалось, что победивший лягушонок был глухим.

Заткните себе уши, станьте глухим, когда отправляетесь за мечтой и ставите перед собой **высокие цели**, чтобы слушать только собственное сердце.

4.2.4 Притча «Самое ценное»

Один человек в детстве был дружен со стариком-соседом. Но время шло, появились колледж и увлечения, затем работа и личная жизнь. Каждую минуту молодой мужчина был занят, и у него не было времени ни вспомнить о прошлом, ни даже побыть с близкими.

Однажды он узнал, что сосед умер – и неожиданно вспомнил: старик многому научил его, стараясь заменить мальчику погибшего отца. Ощувив свою вину, он приехал на похороны.

Вечером, после погребения, мужчина зашел в опустевший дом покойного. Всё было так, как и много лет назад. Вот только маленькая золотая коробочка, в которой, по словам старика, хранилась самая ценная для него вещь, исчезла со стола. Подумав, что ее забрал кто-то из немногочисленных родственников, мужчина покинул дом.

Однако через две недели он получил посылку. Увидев на ней имя соседа, мужчина вздрогнул и открыл коробку. Внутри лежала та самая золотая коробочка. В ней оказались карманные золотые часы с гравировкой: «Спасибо за время, что проводил со мной». И он понял – самым Ценным для старика было время, проведенное со своим маленьким другом. С тех пор мужчина СТАРАЛСЯ как можно больше времени уделять жене и сыну.

Жизнь измеряется не количеством вдохов. Она измеряется – Временем, добрым Вниманием и Добрými делами, которые мы ОТДАЛИ и СДЕЛАЛИ своим ближним. Время утекает от нас каждую секунду. И его нужно разумно использовать – прямо сейчас.

4.2.5 Притча «Цель»

Мудрец привел своего ученика на луг. Посередине возвышался величественный дуб.

Мудрец принял решение открыть ученику мудрость. Сначала учитель прикрепил розу посередине ствола.

Затем он достал три предмета из заплечного мешка.

Лук, сделанный из чудесного благоухающего и прочного сандалового дерева.

Вторым была стрела.

Третьим предметом – белоснежный платок.

Затем Мудрец попросил завязать ему этим платком глаза.

– Сколько от меня до розы? – спросил он своего ученика.

– Тридцать метров, – на глаз определил тот.

– Ты когда-нибудь наблюдал за мной во время ежедневной тренировки в этом древнем виде стрельбы?

– Я видел, как ты попадаешь в глаз быку, находясь от него на расстоянии почти в сто метров. И я не могу припомнить, чтобы ты хоть раз промахнулся с такой близкой дистанции, как сейчас, – ученик отдал должное мастерству учителя.

Тогда, не снимая с глаз повязки и твердо упершись ногами в землю, учитель со всей силы натянул лук и пустил стрелу, нацеливаясь в сторону розы, свисающей с дерева. Стрела с глухим звуком вонзилась в ствол довольно далеко от розы.

– Я думал, что увижу что-то более необычное из твоих магических способностей, учитель. Что случилось? Что это значит?

– Мы забрались в это уединенное место только с одной **целью**. Я принял решение открыть тебе нашу мудрость.

Сегодняшний опыт должен подкрепить мои слова о важности определения **ЯСНЫХ ЦЕЛЕЙ** в жизни и точного осознания направления движения.

То, что ты увидел, лишь подтверждает главнейший принцип для любого человека, стремящегося к достижению собственной цели в жизни: **НЕЛЬЗЯ ПОПАСТЬ В ЦЕЛЬ, КОТОРУЮ НЕ ВИДИШЬ**.

Люди проводят всю свою жизнь в мечтах о том, как стать счастливее, как жить с большей жизненной силой и как наполнить жизнь страстью. И при этом не могут уделить и десяти минут в месяц, чтобы сформулировать на листе бумаги свои цели и серьезно задуматься о смысле собственной жизни.

Постановка **цели** сделает твою жизнь значительной. Твой мир станет богаче, наполнится восхищением и волшебством.

4.2.6 Притча о жизни

Однажды один человек сидел около оазиса, у входа в один ближневосточный город. К нему подошел юноша и спросил: «Я ни разу здесь не был. Какие люди живут в этом городе?»

Старик ответил ему вопросом: «А какие люди были в том городе, из которого ты ушел?» – «Это были эгоистичные и злые люди. Впрочем, именно поэтому я с радостью уехал оттуда». – «Здесь ты встретишь точно таких же», – ответил ему старик. Немного погодя, другой человек приблизился к этому месту и задал тот же вопрос: «Я только что приехал. Скажи, старик, какие люди живут в этом городе?»

Старик ответил тем же: «А скажи, сынок, как вели себя люди в том городе, откуда ты пришел?» – «О, это были добрые, гостеприимные и

благородные души. У меня там осталось много друзей, и мне нелегко было с ними расставаться». – «Ты найдешь таких же и здесь», – ответил старик.

Купец, который недалеко поил своих верблюдов, слышал оба диалога. И как только второй человек отошел, он обратился к старику с упреком: «Как ты можешь двум людям дать два совершенно разных ответа на один и тот же вопрос?» «Сын мой, – говорит старик, – каждый носит – свой мир в своем сердце. Тот, кто в прошлом не нашел ничего хорошего в тех краях, откуда он пришел, здесь и тоже не найдет ничего. А тот, у кого были друзья в другом городе, и здесь тоже найдет верных и преданных друзей. Ибо, видишь ли, окружающие нас люди становятся тем, что мы находим в них...

4.2.7 Притча «Иди вперед!»

Давным-давно в далекой-далекой стране у самых Синих гор жил дровосек, который рубил дрова в соседнем лесу, отвозил их в ближайший город, продавал. И на вырученные деньги жил, пусть и бедно, но счастливо.

Однажды, когда дровосек, как всегда, рубил дрова в ближайшем лесу недалеко от дороги, мимо шел путник. Он увидел дровосека и попросил у него что-нибудь поесть. Дровосек с радостью поделился с путником своим обедом. Когда путник закончил обед, он поблагодарил дровосека и сказал: «Иди вперед!»

Дровосек удивился словам путника, но все же решил попробовать пойти дальше в лес. Он шел некоторое время, пока не увидел сандаловое дерево. А, надо сказать, в далекой-далекой стране сандаловое дерево очень высоко ценилось. Дровосек срубил дерево, взял с собой столько, сколько смог унести и отправился в город, чтоб продать его. Дровосек быстро продал сандаловое дерево, заработал денег намного больше, чем когда продавал дрова. И теперь ему стало легче содержать свою семью.

В следующий раз, когда дровосек решил пойти в лес, он прошел мимо вязанки дров, оставленной им возле дороги, и пошел в глубь леса. Он дошел до срубленного сандалового дерева и, хотя там оставались еще ветки, которые можно было продать, он вспомнил слова путника «Иди вперед!» и решил пойти дальше. Он прошел еще какое-то время и нашел медную руду. Дровосек собрал столько руды, сколько смог, отнес в город, продал и выручил еще больше денег. Теперь у него были свой дом, счастливая семья, благополучие.

И снова дровосек решил отправиться в путь. Он пришел в ближайший лес, прошел мимо вязанки дров, оставленной им возле дороги, и пошел в глубь леса. Он прошел мимо срубленного сандалового дерева, дошел до того места, где нашел медную руду. И, вспомнив слова путника «Иди вперед!», пошел дальше. Через некоторое время он нашел серебряные копи. Набрал серебра столько, сколько мог и отправился домой. Теперь он считался одним из самых уважаемых жителей города, он жил в достатке и

покое. Теперь он мог получить всё, что хотел. Он радовался жизни, стал чаще улыбаться. Он стал счастливым.

Через некоторое время дровосек решил снова отправиться в путь. Он пришел в ближайший лес, прошел мимо вязанки дров, оставленной им возле дороги, и пошел в глубь леса. Он прошел мимо срубленного сандалового дерева, прошел мимо того места, где нашел медную руду, дошел до серебряных копей и, вспомнив слова путника «Иди вперед!», пошел дальше. Какое-то время он шел в глубь леса и вышел к берегу реки. Он опустился на колени, чтоб попить воды и увидел кусочек золота. Он стал мыть золото. И, когда намыл его столько, сколько смог, отправился в обратный путь. Теперь он стал богатым, знатным и преуспевающим человеком. Все в городе уважали его.

И вновь дровосек решил отправиться в путь. Он пришел в ближайший лес, прошел мимо вязанки дров, оставленной им возле дороги, и пошел в глубь леса. Он прошел мимо срубленного сандалового дерева, прошел мимо того места, где нашел медную руду, мимо серебряных копей, дошел до берега реки, где мыл золото, и, вспомнив слова путника «Иди вперед!», пошел дальше. Какое-то время он шел в глубь леса. Дойдя до высокой горы, он заметил, что под ногами что-то блестит. Он нагнулся и увидел алмаз. Дровосек осмотрелся и увидел россыпь крупных и мелких алмазов. Он взял столько, сколько мог, и отправился в обратный путь. Теперь он стал самым богатым и известным человеком в городе, жил вместе со своей семьей в большом доме дружно и счастливо.

Бывший дровосек любил ходить в ближайший лес, садиться у вязанки дров, оставленной им когда-то, и размышлять. Однажды на дороге он увидел путника, который когда-то дал ему совет идти вперед. Он пригласил его в свой дом, угостил обедом и хотел поделиться своим богатством. Но путник, поблагодарив за гостеприимство и отказавшись от богатства, сказал: «Иди вперед!»

Вот такая история случилась давным-давно, в далекой-далекой стране у самых Синих гор.

4.2.8 Притча «Два младенца»

В животе беременной женщины разговаривают двое младенцев. Один из них – верующий, другой – неверующий.

Неверующий младенец: – Ты веришь в жизнь после родов?

Верующий младенец: – Да, конечно. Всем понятно, что жизнь после родов существует. Мы здесь для того, чтобы стать достаточно сильными и готовыми к тому, что нас ждет потом.

Неверующий младенец: – Это глупость! Никакой жизни после родов быть не может! Ты можешь себе представить, как такая жизнь могла бы выглядеть?

Верующий младенец: – Я не знаю все детали, но я верю, что там будет больше света, и что мы, может быть, будем сами ходить и есть своим ртом.

Неверующий младенец: – Какая ерунда! Невозможно же самим ходить и есть ртом! Это вообще смешно! У нас есть пуповина, которая нас питает. Знаешь, я хочу сказать тебе: невозможно, чтобы существовала жизнь после родов, потому что наша жизнь – пуповина – и так уже слишком коротка.

Верующий младенец: – Я уверен, что это возможно. Все будет просто немного по-другому. Это можно себе представить.

Неверующий младенец: – Но ведь оттуда еще никто никогда не возвращался! Жизнь просто заканчивается родами. И вообще, жизнь – это одно большое страдание в темноте.

Верующий младенец: – Нет, нет! Я точно не знаю, как будет выглядеть наша жизнь после родов, но в любом случае мы увидим маму, и она позаботится о нас.

Неверующий младенец: – Маму? Ты веришь в маму? И где же она находится?

Верующий младенец: – Она везде вокруг нас, мы в ней пребываем и благодаря ей движемся и живем, без нее мы просто не можем существовать.

Неверующий младенец: – Полная ерунда! Я не видел никакой мамы, и поэтому очевидно, что ее просто нет.

Верующий младенец: – Не могу с тобой согласиться. Ведь иногда, когда всё вокруг затихает, можно услышать, как она поет, и почувствовать, как она гладит наш мир. Я твердо верю, что наша настоящая жизнь начнется только после родов. А ты?

Неверующий младенец: – А что я, мне и здесь неплохо, вот поблагодумать бы еще свое местечко, а там будь что будет, доживем увидим, а то что гладится и поется, то это закон внутриутробного мира.

Верующий младенец: – Но мир сам по себе не может петь так красиво, ты послушай какие Слова у этой песни, послушай, как Мама зовет нас с Любовью.

Неверующий младенец: – А что такое Любовь? Живем мы с тобой здесь и ладим, вот и хорошо.

Верующий младенец: – Жить то можно ползая в темноте, но я тебе говорю о свете, о том, что придет время, когда увидев свет, мы с первым криком к Маме и плачем перед ней за то, что мы причиняли ей боль, с благодарностью вольемся в новый мир.

Неверующий младенец: – Вот видишь, что уготовила нам мама – крик и плач, и я должен еще благодарить за это.

Верующий младенец: – Но это даст нам силы выжить при таком свете.

Неверующий младенец: – А зачем мне такой свет, чтобы я еще выживал.

Верующий младенец: – Чтобы затем жить вечно, не умирая, ведь не может быть так, что Мама нас выхаживает для смерти, не правда ли?

4.2.9 Притча о ценности жизни

Однажды профессор на одной из лекций представил нам новенькую. В этот момент я почувствовала легкое прикосновение к своему плечу. Оглянувшись, я увидела маленькую сухонькую старушку, улыбающуюся мне так открыто, что невольно улыбка озарила и мое лицо.

– Привет, красавица, меня зовут Роза и мне 87 лет, – сказала она. – Могу я присесть рядом?

Я заулыбалась и подвинулась, чтобы уступить ей место.

– Конечно, присаживайтесь. Могу я узнать, что привело Вас в университет в столь невинном возрасте? – мне вдруг захотелось шутить.

– Я здесь, чтобы встретить богатого мужа и нарожать ему кучу детей, – подмигнув мне, парировала старушка.

– А если серьезно? – Роза нравилась мне все больше и больше. Меня заинтересовали мотивы появления здесь этой весьма пожилой женщины.

– А если серьезно... Я всегда хотела получить высшее образование, и вот я здесь, – ответила Роза.

После лекций мы отправились в студенческую столовую и вместе пообедали. С этого дня мы на протяжении трех месяцев обедали вместе. Роза стала душой компании почти всех студенческих тусовок. Все студенты охотно общались с ней, ни разу не высказав своей неприязни.

В конце семестра мы пригласили ее произнести речь на выпускном вечере. Когда она шла к трибуне, листки со шпаргалками выпали из ее рук. Смутьившись, Роза попыталась подобрать их, но собрала далеко не все листочки.

– Прошу прощения, я стала такой рассеянной. Ради мужа я бросила пить пиво, поэтому от виски я пьянею значительно быстрее, – пошутила она. – Я уже не соберу шпаргалки, поэтому позвольте просто сказать мне, что я думаю.

Пока затихал смех, она прокашлялась и начала свою речь:

– Мы не перестаем играть, потому что мы вырастем. Мы вырастем, потому что перестаем играть. Есть всего лишь несколько составляющих Вашего успеха, молодости и счастья. Вы должны улыбаться и каждый день находить что-то смешное в жизни. Вам необходима мечта. Когда Вы перестаете мечтать – Вы умираете. Вокруг нас столько людей, которые мертвы, и они даже не догадываются об этом! Есть огромная разница между старением и взрослением. Если Вам 19 лет и Вы целый год будете валяться на диване и ничего не делать – Вам станет 20. Если я проваляюсь на диване целый год и ничего не буду делать – мне исполнится 88. Нет ничего сложного в том, чтобы стать старше. Нам не нужен талант или дар для того, чтобы постареть. Дар в том, чтобы открыть новые возможности для себя в переменах. Не жалеете ни о чем! Старые люди обычно не сожалеют о сделанном, они скорбят о том, чего они не успели сделать. Боятся смерти только те, в ком есть много сожаления.

Закончив свою речь фразой «с уважением, Роза», старушка вернулась на свое место. Мы все молчали, переваривая услышанное. Через год Роза получила высшее образование, о котором она так долго мечтала. А еще через неделю она тихо умерла во сне. Более двух тысяч студентов пришло на ее похороны в память о том, что эта маленькая светлая женщина научила их *быть теми, кем они могут и хотят быть.*

4.2.10 Притча «О ценности времени»

Однажды к Мудрецу пришел мужчина со своим сыном-подростком. «О вас говорят, – обратился мужчина к Мудрецу, – что вы можете помочь найти ответы на все жизненные вопросы. Помогите, пожалуйста, моему сыну понять ценность времени».

После непродолжительной паузы он, вздохнув, тихо произнес: «Да и мне эту ценность не мешало бы понять». Мудрец на мгновение призадумался, а потом спокойно обратился к сыну пришедшего мужчины:

– Время – понятие абстрактное. Его ценность трудно понять. Но это не значит, что это невозможно. Вам помогут понять ценность времени 7 человек – студент, женщина-мать, редактор газеты, влюбленный, тот, кто часто ездит на поезде, шофер или водитель, а также спортсмен.

Увидев недоуменные взгляды мужчины и его сына, Мудрец пояснил:

– Чтобы понять ценность года, поговорите со студентом, не сдавшим сессию. Чтобы понять ценность одного месяца, поговорите с матерью, родившей недоношенного ребенка. Чтобы понять ценность одной недели, поговорите с редактором еженедельной газеты. Чтобы понять ценность одного часа, поговорите с влюбленными, ожидающими встречи. Чтобы понять ценность одной минуты, поговорите с тем, кто опоздал на поезд. Чтобы понять ценность одной секунды, поговорите с тем, кто только что не попал в автомобильную аварию. Чтобы понять ценность одной миллисекунды, поговорите со спортсменом, завоевавшим серебряную медаль на Олимпийских играх...

Уже прощаясь со своими визитерами, Мудрец со словами «повесьте это у себя в доме на самом видном месте» протянул мужчине листок бумаги... На листке был следующий текст:

«Каждая секунда вашей жизни на вес золота. Вчера – уже история. Завтра – вообще непонятно что. Сегодня – это дар. Поэтому оно и зовется **НАСТОЯЩИМ**».

Ниже жирными буквами было написано «Находите время для...» и под этими словами прямыми строчками было написано:

«Находите время для работы – это условие успеха. Находите время для размышлений – это источник силы. Находите время для игры – это секрет молодости. Находите время для чтения – это основа знаний. Находите время для дружбы – это условие счастья. Находите время для мечты – это путь к звездам. Находите время для любви – это истинная радость жизни. Находите время для веселья – это музыка души».

4.2.11 Притча о будущем, настоящем и прошлом

Однажды три мудреца поспорили о том, что важнее для человека – прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал:

– Именно прошлое делает человека тем, кто он есть. Всем своим умениям я научился в прошлом.

– Не согласен! – воскликнул другой. – Человека формирует будущее: какими бы знаниями и умениями я ни обладал сегодня, я буду приобретать новые – те, которые потребует от меня будущее. Мои поступки продиктованы стремлением стать тем, кем я хочу быть.

– Вы упустили из виду, – вмешался третий, – что прошлое и будущее существует лишь в наших помыслах. Прошлого уже нет. Будущего еще нет. Но любой поступок совершается вами в настоящем и только в настоящем. И только сегодняшний день определяет, какими вы войдете в будущее, и не станет ли сегодня последней точкой в вашем прошлом.

Не пренебрегайте днем сегодняшним, от которого столько зависит!

4.2.12 Притча о глиняном кувшине

Больной человек лежал на кровати. Он не мог встать, а жажда томила его. В это время все его родные ушли по своим делам. Человек так стонал и мучился, что кувшин, стоявший на столе, исполнился состраданием к нему. Но как ему, глиняному кувшину, дотянуться до больного?

«Дайте мне пить... Пить...», – только и шептал жаждущий. Жизнь едва теплилась в этом исстрадавшемся теле. Собрав невероятные усилия, прикатился кувшин к постели, прямо под руку больного. Тот открыл глаза и изумился увиденному. Стало ему намного легче. Поднеся кувшин к воспаленным губам, человек жадно припал к нему в надежде утолить жажду. Но сосуд был пуст.

Собрав последние силы, больной со злобой швырнул кувшин на пол, и единственный, желающий помочь, разлетелся на мелкие куски.

Никогда не уподобляйте себя такому больному. Не превращайте сердца людей, стремящихся вам помочь, в разбитые глиняные черепки. Пусть иногда попытки их тщетны, но они дарят тепло своей души и надежду.

4.2.13 Притча о трудностях

– Мастер, – однажды спросил ученик, – почему существуют трудности, которые мешают нам достигнуть цели, отклоняют нас в сторону от выбранного пути, пытаются заставить признать свою слабость?

– То, что ты называешь трудностями, – ответил Учитель, – на самом деле является частью твоей цели. Перестань с этим бороться. Всего лишь

подумай об этом, и прими в расчет, когда выбираешь путь. Представь, что ты стреляешь из лука. Мишень далеко, и ты не видишь ее, поскольку на землю опустился густой утренний туман. Разве ты борешься с туманом? Нет, ты ждешь, когда подует ветер и туман развеется. Теперь мишень видна, но ветер отклоняет полет твоей стрелы. Разве ты борешься с ветром? Нет, ты просто определяешь его направление и делаешь поправку, стреляя немного под другим углом. Твой лук тяжел и жесток, у тебя не хватает сил натянуть тетиву. Разве ты борешься с луком? Нет, ты тренируешь свои мышцы, с каждым разом все сильнее натягивая тетиву.

– Но ведь существуют люди, которые стреляют из легкого и гибкого лука в ясную, безветренную погоду, – сказал ученик обиженно. – Почему же лишь мой выстрел встречает столько препятствий на своем пути? Неужели Мир сопротивляется моему движению вперед?

– Никогда не смотри на других, – улыбнулся Учитель. – У каждого свой лук, своя мишень и свое собственное время для выстрела. Одни делают своей целью точное попадание, другие – возможность научиться стрелять.

Учитель понизил голос и наклонился к ученику:

– И еще я хочу открыть тебе страшную тайну, мой мальчик. Туман не опускается на землю для того, чтобы помешать твоему выстрелу, ветер не начинает дуть для того, чтобы увести твою стрелу в сторону, жесткий лук создан лучником не для того, чтобы ты осознал свою слабость. Всё это существует само по себе. Это ты решил, что сможешь в этих условиях точно поразить мишень. Поэтому либо перестань жаловаться на трудности и начинай стрелять, либо усьми свою гордыню и выбери себе более легкую цель. Цель, по которой можно стрелять в упор.

4.2.14 Притча «О ценностях жизни»

Группа выпускников одного престижного вуза, успешных и сделавших замечательную карьеру, пришли в гости к своему старому профессору. Во время встречи зашел разговор о работе: выпускники жаловались на многочисленные трудности и жизненные проблемы.

Профессор предложил своим гостям кофе и вышел на кухню, чтобы его приготовить. Вернулся с кофейником и подносом, уставленным самыми разными чашками: фарфоровыми, стеклянными, пластиковыми, хрустальными. Одни были совсем простые, другие очень дорогие.

После того, как гости разобрали чашки, профессор сказал:

– Обратите внимание, что все красивые чашки вы разобрали, в то время как простые и дешевые остались. Это конечно нормально для вас – желать для себя только лучшее, но в этом кроется источник ваших проблем и стрессов. Поймите, ведь чашка сама по себе не делает кофе лучше. Она просто дороже. В действительности, всё, что вы хотели, – выпить кофе,

а не получить чашку. Но вы сознательно выбрали лучшие чашки, да еще и оценивали, кому какая из них досталась.

А теперь проведите аналогию: жизнь – это кофе, а работа, деньги, положение в обществе – это чашки. Это всего лишь инструменты для поддержания и содержания жизни. От того, какую чашку мы имеем, не меняется качество нашей жизни. А иногда, концентрируясь только на чашке, мы вообще забываем насладиться вкусом самого кофе.

Наиболее счастливые люди – это *не те, которые имеют всё лучшее, а те, которые извлекают всё лучшее из того, что имеют.*

4.2.15 Притча «Сила стремления»

Молодой человек как-то пришел к мудрейшему старцу и спросил:

– Господин, скажи, что мне сделать, чтобы стать мудрым?

Мудрец не удостоил ответом спрашивающего. Молодой человек повторил свой вопрос несколько раз, результат был аналогичный. Юноша наконец ушел, чтобы вернуться на следующий день с этим же вопросом. Вновь не получив ответа, он вернулся и на третий день, опять повторяя вопрос:

– Господин, что мне сделать, чтобы стать мудрым?

Старец наконец повернулся и направился к реке, которая протекала поблизости. Он вошел в воду, кивком пригласил следовать юношу за ним. Когда они достигли достаточной глубины, старец взял его за плечи и погрузил на глубину, где держал его максимально долго, невзирая на попытки юноши освободиться. Когда наконец-таки он его отпустил, и когда юноша восстановив дыхание, смог отвечать на вопросы, спросил:

– Сын мой, чего ты желал больше всего, когда был под водой?

Юноша ответил без колебаний:

– Воздуха! Воздуха! Я хотел дышать! Я хотел воздуха!

– А не предпочел ли ты взамен его богатства, власти, удовольствий или любви, сын мой? Не думал ли ты о чем-нибудь из них? – допытывался мудрец.

– Нет, господин, я желал только воздуха и думал лишь о воздухе, – без замедлений ответил юноша.

– Итак, – сказал мудрец, – чтобы стать мудрым, ты должен так же сильно хотеть мудрости, как только что жаждал воздуха. Ты должен бороться за нее, отказываясь от всех прочих целей жизни. Она должна быть единственным объектом твоего устремления денно и мощно. Если ты будешь стремиться к мудрости с таким рвением, сын мой, ты обязательно станешь мудрым.

4.2.16 Притча о сложной судьбе

Решил как-то один человек, что у него слишком тяжелая судьба. И обратился он к Богу с такой просьбой: «Господи, мой крест слишком тяжел, и я не могу его нести. У всех людей, которых я знаю, кресты гораздо легче. Не мог бы Ты заменить мой крест на более легкий?»

И сказал Бог: «Хорошо, я приглашаю тебя в Мое хранилище крестов – выбери себе тот, который тебе самому понравится». Пришел человек в хранилище и стал подбирать себе крест: он примерял на себя все кресты, и все ему казались слишком тяжелыми. Перебрав все кресты, он заметил у самого выхода крест, который показался ему легче других, и сказал Богу: «Позволь мне взять этот». И ответил Бог: «Так ведь это и есть твой собственный крест, который ты оставил в дверях, перед тем как стал мерить остальные».

4.2.17 Ассирийская притча «Ёж и заяц»

Ёж и заяц состязались в беге. Решено было бежать до подножия горы.

Заяц, понадеявшись на быстроту своих ног, часто отдыхал. В пути он даже прилег и заснул. А ёж, который знал, что он неуклюж и медлителен, без усталости двигался вперед.

Заяц проспал весь день, а ёж весь день бежал и первым достиг подножия горы.

Упорством и настойчивостью можно добиться большего, чем способностями, если их растрачивать попусту.

4.2.18 Притча «Исцеление императора»

...Заболел император. Ужаснулась свита, обрадовалась свита. Недуг приковал его к постели. Лекари стали его лечить. День ото дня они пытались что-то сделать, но лучше не становилось! Проходили дни, проходили месяцы, проходили годы, а он как лежал парализованный, так и лежит. Столько государств он покорил, какие народы поставил на колени. Завоевав полмира, он оказался бессильным перед болезнью. Однажды от беспомощности он пришел в ярость:

– Всем лекарям, которые не смогли меня вылечить, отрубите головы и сложите их на городской стене.

Прошло время. И километры стен побелели от иссушенных черепов ученых мужей. Однажды император позвал своего главного визиря;

– Визирь! Где твои лекари?

– О, мой повелитель! Их больше нет. Вы же сами приказали казнить их.

– Неужели не осталось ни одного?

– Да. Не осталось ни одного достойного Вашего взора врача во всем государстве.

– Так им и надо...

И опять потянулись долгие безрадостные дни.

Однажды император снова спросил:

– Визирь, помнишь, ты сказал, что не осталось лекаря, достойного моего взора? Объясни, что это значит.

– Мой повелитель, в нашем государстве остался один-единственный лекарь. Он живет тут неподалеку.

– Он умеет лечить?

– Да, умеет. Я был у него, но он такой невоспитанный, некультурный, он такой грубиян! Как рот откроет, так слышна отборная брань. А недавно он сказал, что знает секрет лечения самого императора.

– Тогда почему ты мне не сказал?!

– Но если я его приведу, Вы, мой повелитель, меня казните за его поведение.

– Обещаю, что не сделаю этого. Приведи его сюда!

Через некоторое время визирь привел лекаря.

– Говорят, ты умеешь лечить? В ответ молчание. – Почему молчишь? Отвечай! – приказал император.

– Мой повелитель, я запретил ему открывать рот, – сказал визирь.

– Говори, разрешаю! Что? Неужели твоих способностей хватит, чтобы меня вылечить?!

– Не твое собачье дело! Ты можешь усомниться в моих способностях по управлению государством, потому что ты – царь. Но почему ты своим государственным умом лезешь в медицину? Как ты можешь разбираться там? Ты велик в своей работе, но в медицине ты ничем не лучше сапожника.

– Стража!!! – яростно заревел император. – Отрубите ему голову... Нет... Сначала посадите на кол, потом облейте кипящим маслом, а потом разрубите на мелкие кусочки.

За всю жизнь никто ни разу не осмелился даже намеком допустить что-то, выходящее за рамки дворцового этикета, и тем более так отвечать самому императору! Стража схватила лекаря, заломила ему руки и потащила к выходу, а он, глядя через плечо, с издевкой сказал: – Эй! Я твоя последняя надежда! Ты можешь меня убить, но кроме меня не осталось никого, кто смог бы тебя вылечить. А я могу сегодня же поставить тебя на ноги. Император сразу остыл:

– Визирь! Возврати его.

Лекаря вернули.

– Начинай лечить. Ты сказал, что сегодня же поставишь меня на ноги.

– Но сначала ты должен принять три моих условия, только после этого я приступлю к лечению.

подавив очередной приступ ярости в себе, сжав от злости зубы, император процедил:

– Говори!

– Прикажи, чтобы перед воротами дворца поставили самого быстрого в твоём государстве скакуна и небольшой мешочек золота...

– Зачем?

– Это подарок, я очень люблю коней.

– Если ты меня вылечишь, я подарю тебе табун из сорока лошадей, нагруженных мешками с золотом.

– А это потом, потом... Следом отправишь. Второе мое условие, чтобы во время лечения никого не осталось во дворце.

– А это еще зачем?!

– Во время лечения тебе может быть больно, ты будешь кричать, чтобы никто не видел тебя слабым.

– Хорошо. Что еще?

– Третье, чтобы твои слуги под страхом смерти не приходили на зов и только через час приступили к исполнению твоих приказаний.

– Объясни!

– Они могут помешать мне, и лечение не будет доведено до конца.

Император принял условия лекаря и велел всем уйти из дворца. Они остались вдвоем. – Начинай!

– Что начинать, старый ты осел? Кто тебе сказал, что я умею лечить? Ты попался в мою ловушку. У меня есть час времени. Я так давно ждал подходящего момента, чтобы наказать тебя, кровосос ты поганый! У меня есть три давние мечты, три заветных желания. Первое – это плюнуть на твою королевскую морду!

И лекарь от всей души смачно плюнул императору в лицо. Побелел повелитель от негодования и беспомощности, понимая, в какой ситуации оказался. Он начал шевелить головой, чтобы как-то противостоять такому неслыханному изощренному хамству!

– Ах, ты гнилое бревно, старый вонючий кобель, ты еще шевелишься?! Тьфу на тебя еще раз! Вторая моя мечта была... О-о-о! Как давно я хотел пописать на твою императорскую рожу!

И он начал осуществление второго заветного желания.

– Стража!!! Ко мне!!! – взревел император, но захлебнулся мочой.

Он стал отворачивать голову от струи, начал тянуться плечами, чтобы зубами вцепиться в ноги своего оскорбителя. Стража слышала зов повелителя, но не посмела нарушить его приказание,

– Ах ты, дохлая скотина, – сказал лекарь и пнул его ногой.

Император получил удар и почувствовал боль. Он вдруг вспомнил, что рядом у подушки оружейная стойка. Сейчас он схватит свой кинжал и полоснет по его ногам. Движимый единственным желанием наказать оскорбителя, он начал тянуться к стойке.

– Ты, оказывается, еще можешь шевелиться? – презрительно заметил лекарь. – Третья моя мечта...

Но когда император услышал тре-е-етью мечту этого самозванца, он заревел, как раненый зверь, заскрежетал зубами! Титаническим усилием он сдвинулся с места, сполз с ложа и, упираясь локтями в пол, извиваясь, стал подтягиваться к оружейной стойке.

– Зарублю, – рычал император, – сам, лично разрежу на мелкие кусочки!!!

Поднявшись на ватных ногах, держась за стены, он смог добраться до стойки. Дрожащими руками вытащил меч и когда повернулся назад, никого во дворце не было... Он еле доплелся до крыльца. Ах, как он пожалел, что попался в ловушку этого подлеца и отдал ему самого быстрого скакуна. Поняв всю безысходность своего состояния, с трудом подошел к первому попавшемуся коню, попытался подняться в седло. Но силы не те! Силы не те! Он зубами схватился за гриву, подтянулся на слабых руках и сел в седло. Проснулся дух великого воина, проснулся дух великого повелителя, проснулся дух великого полководца.

– Где он? – закричал император стоящим неподалеку слугам. Но те, боясь произнести хоть слово, кивком головы указали на дорогу, по которой ускакал беглец. Император пустился в погоню. С каждой минутой он чувствовал, как сил становится больше и больше. Он выскочил из городских ворот и устремился дальше, пролетая милю за милей. **И вдруг вспомнил:** «Боже! Двадцать лет я не сидел в седле! Двадцать лет не видел перед собой гривы коня! Двадцать лет не держал в руках меча! Двадцать лет не ощущал на лице порывов ветра!» Вдруг он услышал за спиной давно забытые звуки. Топот копыт и восторженные крики приближались. Сотни его полководцев скакали вслед за ним на лошадях, обнажив мечи и крича: – Да здравствует император! Когда они доскакали до него, то увидели, что тот валяется в дорожной пыли, дрыгая руками и ногами, еле дыша от безудержного хохота: – Ах, ты лекарь, твою мать..! Ах, ты сукин сын! Заслужил ты свой караван золота!

4.2.19 Притча «Бабочка»

...Однажды в коконе появилась маленькая щель... Случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой.казалось, бабочка сделала все, что могла, и ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке: он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, а крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут, и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желавший ей помочь, не понимал того, что усилие для выхода через узкую щель кокона необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и бабочка смогла летать. Жизнь заставляла ее с трудом покидать эту оболочку, чтобы бабочка могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. **Если бы нам позволено было жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы стать такими сильными, как сейчас.** Мы никогда не смогли бы летать...

Один мудрец говорил:

«Я просил сил... А жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.

Я просил мудрости... А жизнь дала мне проблемы для разрешения.

Я просил богатства... А жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.

Я просил возможность летать... А жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал.

Я просил любви... А жизнь дала мне людей, которым я мог помогать в их проблемах.

Я просил благ... А жизнь дала мне возможности.

Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил всё, что мне было нужно...»

4.2.20 Суфийская притча «Лавка светильников»

Как-то темной ночью на пустынной дороге встретились два человека.

– Я ищу лавку, которая называется «лавка светильников», она должна быть где-то поблизости, – сказал первый человек.

– Я как раз живу в этих местах и могу показать тебе дорогу, – сказал второй.

– Я мог бы найти ее и сам; мне были даны указания, и я их записал.

– Зачем же ты спрашиваешь меня?

– Просто так спрашиваю.

– Ты, видно, ищешь собеседника, а не помощи.

– Да, наверное, так и есть.

– Но ведь для тебя лучше было бы получить дальнейшие указания от местного жителя, раз ты так далеко зашел, особенно потому, что дальше начинается очень трудный путь.

– Я полностью полагаюсь на первоначальные инструкции, которые помогли мне добраться сюда. Я не уверен, что могу доверять кому-либо еще.

– Итак, ты был способен поверить первоначальной информации, но тебя не научили, как узнать того, кому следует доверять в дальнейшем?

– Да, это так.

– Есть ли у тебя еще какая-либо цель?

– Нет, только найти лавку светильников.

– Не мог бы ты ответить на такой вопрос: почему ты ее ищешь?

– Потому что мне было совершенно авторитетно сказано, что там, где имеются светильники, есть также и средства, помогающие человеку читать в темноте.

– Ты прав. Но это только предположение, а также обрывочная информация. Есть еще предварительные требования. Знаешь ли ты об этом?

– Не понимаю, о чем ты?

– Предварительное требование к чтению с помощью светильников состоит в том, что ты уже должен уметь читать.

– Ты не можешь этого доказать.

– Конечно, в такую темную ночь.

– А что такое «обрывочная информация»?

– Обрывочная информация в данном случае состоит в том, что лавка светильников находится по-прежнему там же, где находилась всегда, но сами светильники унесены в другое место.

– Я не знаю, что такое «светильники», но мне кажется очевидным, что «лавка светильников» – это место, где их можно приобрести, поэтому-то ее и называют «лавкой светильников».

– Ты прав, но дело в том, что понятие «лавка светильников» может иметь два различных значения: во-первых, это может означать «место, где можно приобрести светильники», а во-вторых, «место, где когда-то их можно было достать, но где их уже нет».

– Ты не можешь этого доказать.

– Знаешь, ты можешь показаться многим людям круглым идиотом.

– Тебя тоже многие люди могли бы назвать идиотом. Ты, вероятно, преследуешь скрытую цель посылать покупателей туда, где светильники продают твои товарищи, или, возможно, ты вовсе не желаешь, чтобы я приобрел светильник.

– Я хуже, чем ты думаешь. Вместо того чтобы обещать тебе «лавку светильников» и поощрять твое голое предположение, что там ты найдешь решение своих проблем, я прежде всего проверяю, умеешь ли ты читать. Я желаю знать, приходилось ли тебе уже бывать поблизости от такой лавки или светильники приобретались для тебя каким-либо иным путем.

Двое печально посмотрели друг на друга и разошлись.

4.2.21 Притча о взаимоотношениях

Однажды Учитель спросил у своих учеников:

– Почему, когда люди ссорятся, они кричат?

– Потому что теряют спокойствие, – сказал один.

– Но зачем же кричать, если другой человек находится с тобой рядом? – спросил Учитель. – Нельзя с ним говорить тихо? Зачем кричать, если ты рассержен?

Ученики предлагали свои ответы, но ни один из них не устроил Учителя. В конце концов он объяснил:

– Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. Для того чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем громче кричат.

– А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат, напротив, говорят тихо. Потому что их сердца находятся очень близко, и расстояние между ними совсем маленькое. А когда влюбляются еще сильнее, что происходит? – продолжал Учитель. – Не говорят, а только перешептываются и становятся еще ближе в своей любви. В конце даже перешептывание становится им не нужно. Они только смотрят друг на друга и все понимают без слов. Такое бывает, когда рядом двое любящих людей. Так вот, когда спорите, не позволяйте вашим сердцам отдаляться друг от друга, не произносите слов, которые еще больше увеличивают расстояние между вами. Потому что может прийти день, когда расстояние станет так велико, что вы не найдете обратного пути.

4.2.22 Притча «Путь к морю»

В одной бедной деревушке родился на свет мальчик. Он проводил свои дни бессмысленно, механически и монотонно, так же как и остальные обитатели этой угасающей деревушки, не имея представления, что делать с собственной жизнью. И в одну прекрасную ночь ему приснилось море. Ни один из жителей деревни ни разу не видел моря, поэтому никто не смог подтвердить, что где-то в мире существует такая бескрайняя вода.

А когда юноша заявил, что собирается отправиться на поиски моря из своего сна, все крутили пальцем у виска и называли его сумасбродом. Но он, несмотря ни на что, пустился в путь и долго странствовал, пока не оказался на развилке дорог. Здесь он выбрал ту дорогу, которая вела прямо, и через несколько дней добрался до поселка, жители которого вели спокойную, обеспеченную жизнь. Когда юноша сообщил им, что странствует, мечтая найти море, они начали убеждать его, что он зря тратит время и лучше будет ему остаться в этом селе и жить так же счастливо, как и все.

Несколько лет молодой человек жил в достатке. Но однажды ночью ему опять приснилось море, и он вспомнил о своей несбывшейся мечте.

Юноша решил покинуть поселок и вновь отправиться в путь. Попрощавшись со всеми, он вернулся на развилку и на этот раз пошел в другом направлении. Шел он долго, пока не дошел до большого города. Восхитился его гомоном и пестротой и решил остаться там. Учился, работал, веселился и со временем совсем забыл о цели своего путешествия.

Однако через несколько лет он опять увидел во сне море и подумал, что если не исполнит мечту своей юности, то впустую растратит жизнь. Поэтому он опять вернулся на развилку и выбрал третью дорогу, которая привела его в лес. На небольшой полянке мужчина увидел избушку, а возле нее уже не слишком молодую, но прекрасную женщину, которая развешивала выстиранное белье. Она предложила ему остаться с нею, так как ее муж ушел на войну и не вернулся. Мужчина согласился.

Много лет они прожили счастливо, вырастили детей, но однажды нашего героя, который уже состарился, опять навестил сон о море. И он оставил всё, с чем был связан много лет, вернулся на развилку и пустился в путь последней, доселе неизвестной ему тропой, очень крутой и каменистой. Он шел с трудом и стал опасаться, что вскоре совсем выбьется из сил.

Оказавшись у подножия большой горы, старик решил подняться на нее в надежде хотя бы издали увидеть море из своих снов. Через несколько часов на исходе сил он добрался до вершины горы. Перед ним раскинулись необозримые просторы: старик увидел развилку дорог и село, в котором жители вели благополучную жизнь, и большой город, и избушку женщины, с которой провел много счастливых лет. А вдали, на горизонте, увидел голубое, бескрайнее море.

И прежде чем остановилось его измученное сердце, растроганный старик сквозь слезы сожаления заметил еще, что все дороги, по которым он шел, вели к морю, но только ни одну из них он не прошел до конца.

4.2.23 Притча «Раны, которые мы оставляем»

Жил-был юноша со скверным характером. Отец дал ему полный мешок гвоздей и сказал: «Забивай один гвоздь в ворота сада каждый раз, когда потеряешь терпение или поругаешься с кем-либо».

В первый день он забил 37 гвоздей в ворота сада.

В последующие недели научился контролировать количество забитых гвоздей, уменьшая его изо дня в день: понял, что проще контролировать себя, чем забивать гвозди.

Наконец, наступил тот день, когда юноша не забил ни одного гвоздя в ворота сада.

Тогда он пришел к отцу и сообщил ему эту новость.

Тогда отец сказал юноше: «Вынимай один гвоздь из ворот каждый раз, когда не потеряешь терпения».

Наконец, наступил тот день, когда юноша смог сказать отцу, что вытащил все гвозди.

Отец подвел сына к садовым воротам:

«Сын, ты прекрасно себя вел, но посмотри, сколько дырок осталось на воротах!»

Никогда они уже не будут такими, как раньше.

Когда ты с кем-то ругаешься и говоришь ему неприятные вещи, ты оставляешь ему раны как те, что на воротах.

Можешь вонзить в человека нож и потом вытащить его, но всегда останется рана.

И будет не важно, сколько раз ты попросишь прощения. Рана останется.

Рана, принесенная словами, причиняет ту же боль, что и физическая.

Друзья – это редкое богатство!

Они заставляют тебя улыбнуться и подбадривают.

Они готовы всегда выслушать тебя.

Они поддерживают и открывают тебе свое сердце.

4.2.24 Притча об анютиных глазках

«В саду вместе росли лилии, розы, пионы и анютины глазки.

Анютины глазки все время грустили и завидовали красоте других цветов: «Что за счастье появиться на свет анютиными глазками? Лилия гордится идеальной белизной своих лепестков, пион – пышностью своего убранства! Роза очаровывает своей царственной осанкой и внешним величием! Вон у нее какой гордый вид! Что привлекательного в анютиных глазках? В таких неприглядных цветах нет ничего особенного!» От ощущения своей никчемности анютины глазки стали чахнуть и увядать.

Но вот пришел садовник и, узнав о причине тоски анютиных глазок, весело рассмеялся и ответил им следующее: «Я посадил вас потому, что хотел видеть именно вас, прелестные цветы! Своей красотой вы доставляете мне столько радости и наслаждения! Ни за что в мире я не захотел бы поменять вас на что-либо другое! Каждый цветок вправе гордиться своей особой красотой! Более того, неповторимость каждого цветка составляет его сущность! Индивидуальная неповторимость является сущностью всякой красоты!»

4.2.25 Притча «Каменотес»

Каменотес много и тяжело работал. Он трудился в каменоломнях целый день, пока на землю не опускались сумерки. Его руки были натружены и покрыты множеством мозолей. Его спина была всегда согнута, а лицо было сумрачным и вытянутым. Он был несчастлив. И однажды он сказал:

– Это не жизнь. Почему моя судьба сделала меня тем, кто я есть? Почему я не могу быть кем-нибудь более богатым? Если бы только я стал богатым, я был бы счастлив.

Ему явился Ангел и спросил:

– Что должно случиться с тобой, чтобы ты ощутил, что ты богат и счастлив?

– Ну, это просто. Если бы я был богатым, я бы жил в городе, в великолепной квартире на верхнем этаже. Я мог бы любоваться небом. В комнате стояла бы большая кровать с балдахином, застеленная шелковыми простынями, прохладными и черными, и я спал бы там целыми днями. Вот тогда я был бы счастлив.

– Ты богат, – сказал Ангел, взмахнув рукой.

И он стал богатым. Он жил в городе, в великолепной квартире на самом высоком этаже. Он спал в кровати, застеленной прохладными шелковыми простынями, и был счастлив. Это продолжалось до того момента, пока однажды рано утром его не потревожил шум, доносившийся с улицы. Он соскочил с кровати и подбежал к окну. Посмотрев вниз, он увидел огромную золотую карету. В нее были запряжены красивые скакуны, а позади шли солдаты. Это был Король. И люди, заполонившие улицы, приветствовали его и преклонялись перед ним. И богач внезапно понял, что несчастлив.

– Я так несчастен. Король более могущественный человек, чем я. Если бы я только мог стать Королем, я был бы полностью счастлив.

И снова явился Ангел и сказал:

– Отныне ты Король.

И он стал Королем. И был счастлив. Он чувствовал свою власть и могущество. И ему нравилось, как люди выказывают свое почтение, и то, что они служат ему, и то, что он мог решать, должен ли кто-то жить или умереть. И он был счастлив. И вот однажды он обратил внимание на Солнце. И увидел, что оно может делать такие вещи, которые ему и не снились. Он увидел, как Солнце превращает поля из зеленых в желтые, а из желтых в коричневые. Он видел, как Солнце высушивает самые широкие реки и не оставляет ничего, кроме иссушенных берегов, покрытых илом. Он видел, как Солнце лишает жизни сами источники жизни. И тут он понял, что несчастлив.

– Я так несчастен. Солнце более могущественно, чем я. Если бы только я мог стать Солнцем, я был бы счастлив.

И снова к нему явился Ангел и сказал:

– Ты – Солнце.

И он стал Солнцем. И был счастлив. Он чувствовал свою силу и могущество. И ему нравилось, что он может превращать цветущие зеленые поля в коричневые, высушивать реки и изменять мир. И он был действительно счастлив. И он управлял миром, стоя в зените и радуясь своей силе. Это длилось до тех пор, пока он не заметил Облако, большую черную грозовую тучу. И он увидел, какой силой обладает Облако, превращающее

коричневые, иссушенные поля в цветущие ковры, наполняющее реки силой, изливающее воду и возвращающее миру жизнь. И он впал в депрессию.

– Я так несчастен. Это Облако намного могущественнее меня. Если бы только я мог стать Облаком, вот тогда бы я был счастлив всегда.

И явился ему Ангел и сказал:

– Ты – Облако.

И он стал Облаком и был безмерно счастлив. Он наслаждался ощущением своей силы и могущества. И ему нравилось, что он может по своему желанию исправлять работу Солнца и возрождать жизнь там, где, казалось, не оставалось ничего живого. И первое время он был действительно счастлив. Пока однажды прямо перед собой он не увидел Скалу. И он увидел, как она, черная, сильная, нестигаемая, неизменна. И он заметил, что неважно, как долго и сильно поливают ее дожди, ничто не могло изменить или разрушить Скалу. Скала была прочной и устойчивой. И он снова ощутил горечь несчастья. И Сказал:

– Я так несчастен. Если бы я мог стать скалой, я вновь обрел бы счастье.

И снова явился Ангел и сказал:

– Ты – Скала.

И он стал Скалой, и наслаждался своей силой и могуществом, и был счастлив. Он радовался своей непобедимости и превосходству. Ему нравилось ощущать, что он может противостоять всему, что бы ни уготовила ему Природа. Он смеялся над Солнцем и дразнил Грозную Тучу. И это продолжалось до тех пор, пока однажды не пришел каменотес.

4.2.26 Притча о счастье

Однажды некий уважаемый горожанин пришел к Соломону, наслаждавшемуся зрелищем рыб, плескавшихся в пруду, и поведал:

– Царь, я в замешательстве! Каждый день моей жизни похож на предыдущий, я не отличаю рассвет от заката, и больше не ведаю счастья.

Соломон задумался и сказал:

– Многие мечтали бы оказаться на твоём месте, обладать твоим домом, твоими садами и твоими богатствами.

И спросил еще мудрый царь:

– А о чем мечтаешь ты?

Ответил проситель:

– Сначала я мечтал освободиться из рабства. Потом я мечтал, чтобы моя торговля приносила доход. А теперь я не знаю, о чем мечтать.

Тогда Соломон изрек:

– Человек, не имеющий мечты, подобен рыбам, что плавают в этом пруду. Каждый день их жизни похож на предыдущий, они не отличают рассвет от заката и не ведают счастья.

Добавил еще царь:

– Только в отличие от рыб ты сам запер себя в своем пруду. Если в твоей жизни нет благой цели, ты будешь бесцельно слоняться по своему дому и, умирая, поймешь, что прожил зря. Если цель есть, всякий раз, делая шаг, ты будешь знать, приблизил он тебя к твоей цели или отдалил, и это будет наполнять тебя азартом и страстью к жизни.

Проситель наморщил лоб и произнес:

– Значит ли это, что всякий раз, достигая одной цели, я должен искать следующую, всякий раз, когда исполняется одна моя мечта, я должен загадывать другую, и только в поиске я обрету счастье?

И ответил царь:

– Да.

4.2.27 Притча о достижении целей

Была у одного народа примета. Тот, кто сорвет белый цветок на горе в канун Нового года, будет счастлив. Гора, на которой расцветал цветок счастья, была заколдована. Она постоянно тряслась, и никто не мог удержаться на ней.

Но каждый Новый год находились смельчаки, которые пытались залезть на гору.

Однажды три друга тоже решили попытать счастья.

Перед тем как идти на гору, зашли друзья к мудрецу – совета спросить:

– Упадешь семь раз – поднимись восемь раз, – посоветовал им мудрец.

Пошли трое друзей на гору, все с разных сторон.

Через час вернулся первый юноша, весь в синяках.

– Неправ был мудрец, – сказал он. – Я упал семь раз, а когда восьмой раз поднялся, то увидел, что прошел только четверть горы. Тогда я решил вернуться.

Второй юноша пришел через два часа, весь побитый, и сказал:

– Мудрец нас обманул. Я упал семь раз, а когда на восьмой раз поднялся, то увидел, что прошел только треть горы. Тогда я решил вернуться.

Третий юноша пришел через день с белым цветком в руках, и на нем не было ни царапинки.

– Разве ты не падал? – спросили его друзья.

– Падал, может, сто раз падал, а может, и больше. Я не считал, – ответил юноша.

– Почему на тебе нет синяков и ссадин? – удивились друзья.

– Перед тем как идти на гору, я научился падать, – засмеялся юноша.

– Этот человек научился не падать, а подниматься, значит, он достигнет любой цели в жизни! – сказал мудрец, узнав о юноше.

Большинство людей хотят быстрого успеха, поэтому они склонны бросать начатое дело после нескольких неудач. Достигают вершин лишь те, кто не считает количество своих ошибок, а просто упорно идет к своей цели.

А вы готовы подниматься вновь и вновь, чтобы прийти к своей Мечте?

4.2.28 Притча «Мудрец и несчастный человек»

Как-то шел по дороге мудрец, любовался красотой мира и радовался жизни. Вдруг заметил он несчастного человека, сгорбившегося под непосильной ношей.

– Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания? – спросил мудрец.

– Я страдаю для счастья своих детей и внуков, – ответил человек. – Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал для счастья моего отца, отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, чтобы мои дети и внуки стали счастливыми.

– А был ли хоть кто-то счастлив в твоей семье? – спросил мудрец.

– Нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливы! – ответил несчастный человек.

– Неграмотный не научит читать, а кроту не воспитать орла! – сказал мудрец. – Научись вначале сам быть счастливым, тогда и поймешь, как сделать счастливыми своих детей и внуков!

4.2.29 Притча «Дракон»

Дракон приоткрыл глаза, потянулся и зевнул. Дернул ухом, прислушиваясь, и повернул голову в ту сторону, откуда раздавался разбудивший его металлический звон.

– Ты что там делаешь? – с интересом спросил он у закованного в доспехи мужика, возившегося возле основания драконьей шеи.

– Не видишь? Голову тебе рублю, – пропыхтел мужик, не переставая мерно наносить удар за ударом по прочной чешуе.

– И как успехи? – поинтересовался Дракон.

– Не мешай! – злобно огрызнулся мужик.

– Ладно, – покладисто согласился Дракон и попытался снова задремать. Но звон меча отвлекал.

– Слушай, а зачем тебе моя голова? – спросил Дракон через полчаса.

– Да она мне не нужна, – ответил мужик.

– А рубишь зачем?

– Так надо.

– А-а... Ну, если надо, тогда конечно. Тяжело, небось?

– Тяжело, – признался мужик.

– Не хочешь передохнуть?

Мужик, прищурившись, поглядел на солнце из-под латной рукавицы.

– Через час передохну, ближе к полудню.

– Это хорошо, – кивнул Дракон. – А то у меня уже шея затекла лежать в одной позе. И в туалет хочется.

– Ну, слетай, только по-быстрому.

Дракон захлопал крыльями и полетел за кусты. Через минуту вернулся и снова расположился на камнях.

– Можешь продолжать.

Мужик повертел в руках иззубренный меч, отбросил в сторону и, решительно достав из заплечного мешка ножовку, начал пилить.

Дракон заерзал и захихикал.

– Эй, перестань, щекотно!

– Ну, извини.

Сменив ножовку обратно на меч, мужик снова принялся рубить.

– Так лучше?

– Ага, – зажмурился Дракон. – Даже приятно. Можешь немножко левее?

– Могу. Некоторое время не было слышно ничего, кроме громкого пыхтения, звона меча и довольного мурлыканья Дракона.

– Прекрати! – наконец не выдержал мужик.

– Что?

– Мурлыкать прекрати. Меня это раздражает.

– Почему? – обиженно спросил Дракон.

– Потому что у тебя это получается немелодично! И вообще, будь серьезнее, когда тебя убивают.

Дракон задумался.

– А меня убивают?

– Да.

– Ты?

– Да.

– Не верю! – Дракон зевнул. – Если бы ты меня столько времени убивал, то уже убил бы десять раз.

– А что же я, по-твоему, делаю? – разозлился мужик.

– Рубишь мне шею.

– Ну!

– Что?

– Если я тебе отрублю шею, ты же помрешь?

– Ты не отрубишь мне шею, – уверенно заявил Дракон. – Сам видишь, ничего не получается.

– А если динамитом? – предложил мужик.

– Не советую, – покачал головой Дракон, – я плююсь высокотемпературной плазмой.

Мужик устало вздохнул и сел на камень.

– Ну, и что мне тогда делать? Если у меня работа такая – драконов рубить?

– Ну и руби, – пожал плечами Дракон. – Я что, возражаю? У нас любой труд почетен. А тут, гляди, еще работы непочатый край!

Дракон вальяжно вытянулся на камнях и подставил мужику бронированное брюхо.

– Не в службу, а в дружбу – может, попробуешь поразить меня в сердце? – умильно попросил он. – Я постараюсь не мурлыкать!»

4.2.30 Притча о возможностях

Один человек как-то приехал в деревню. И вдруг увидел в курятнике орленка. Он, словно петух или курица, ходил вразвалочку и клевал зерна. Иногда его, будто цыпленка, долбали клювом петухи постарше, ничего не опасаясь.

Человек решил провести эксперимент. Взял орленка на руки, сказал: – Ты же орел! Твое место в небе, ты должен летать!

Но орленок спрыгнул с его рук и заковылял обратно в курятник, клевать зерна.

На следующий день человек вновь взял орленка, отнес его на чердак, и вновь произнес:

– Ты же орел! Твое место в небе, ты должен летать!

А потом толкнул орленка вниз. Тот пролетел пару метров, но, оказавшись во дворе, опять потрусил в курятник.

На третий день человек взял орленка с собой в горы. Поднялся на самую высокую вершину и сказал:

– Ты же орел! Твое место в небе, ты должен летать!

На этот раз он постарался подкинуть орленка повыше. Тот испугался, ведь внизу была пропасть. Пришлось молодому орлу расправить крылья и полететь. Он поднимался все выше и выше. Далеко внизу остался и человек, и гора, и деревня, и курятник, и жившие там петухи с курами. Всего на секунду пожалел орел, что он все-таки научился летать, и вновь ему захотелось назад, в уютный курятник. Но тут его пронзила мысль, что его место – действительно в небе. И тогда он понял, что всегда будет вспоминать и свой курятник, и деревню, и этого человека. Но назад к ним не вернется уже никогда...

4.2.31 Притча «О монахе»

Жил-был один Монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда Монах заснул во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад. Осмотрелся вокруг и видит: сидят люди перед котлами с едой. Но какие-то изможденные и голодные. Присмотрелся получше – у каждого в руках ложка с длинню-ю-ю-ющей ручкой. Зачерпнуть из котла они могут, а в рот никак не попадут. Вдруг к нему подбегает местный служащий (судя по всему, Черт) и кричит: «Быстрее, а то ты опоздаешь на поезд, идущий в Рай». Приехал Человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длинню-ю-ю-ющими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек – а здесь люди этими же ложками кормят друг друга.

4.2.32 Притча про яйцо, морковь и кофе

Приходит ученик к Учителю и говорит: «Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... Что мне делать?»

Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковые емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую – положил яйцо, а в третью – насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей емкости.

«Что изменилось?» – спросил он ученика.

«Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде», – ответил ученик.

«Нет, – сказал Учитель, – это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри – твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств – кипятка. Так и люди – сильные внешне могут расклетиться и стать слабыми там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут».

«А кофе?» – спросил ученик.

«О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее – превратили кипяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств. Они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации».

4.2.33 Притча «Счастье и несчастье относительны»

Два человека оказались в тюрьме в одной камере. Они находились в одинаковых условиях, но один из них был несчастен, а другой, как ни странно, счастлив.

– Почему ты такой тоскливый? – спросил счастливый у несчастного.

– А чему тут радоваться? Не повезло мне. Еще недавно я был на свободе и отдыхал на курорте, а там, сам понимаешь, гораздо интересней, чем здесь, – ответил несчастный и спросил в свою очередь: – А ты почему такой довольный? – Видишь ли, – сказал счастливый, – еще недавно я был в другой тюрьме, где условия жизни гораздо хуже, а здесь, по сравнению с тем, что было, просто курорт. У нас там все мечтают сюда попасть, но повезло только мне. Поэтому как же мне не радоваться?

Всё в мире относительно и познается в сравнении. Хочешь быть счастливым – сравнивай свое текущее положение не с тем, что лучше, а с тем, что могло быть хуже.

4.2.34 Удачливый рыбак (Сказка Игоря Сенетова)

На берегу синего моря, в маленьком поселке жили смелые, сильные люди. Они часто выходили в открытое море – рыбалка была их ремеслом.

Один из рыбаков прослыл наиболее опытным и удачливым. Его отец, дед, прадед – из поколения в поколение передавали секреты рыбацкого мастерства и любовь к ремеслу.

Рыбак всегда возвращался на берег с богатым уловом. Жители поселка знали, что под крышей его дома живет счастье. Поэтому именно ему, удачливому рыбаку, доверяли выводить рыбацкую артель в море – с веселой песней, под белыми парусами.

Много раз рыбаки смотрели опасности в глаза – и выходили победителями в борьбе со стихией. Но однажды, по пути домой, их застал страшной силы шторм. Ураганный ветер в клочья рвал снасти, как спички ломал мачты, в щепки крушил и топил рыбацкие суденышки, груженные уловом...

Удачливому рыбаку, в числе немногих, посчастливилось вернуться к родному берегу. С тех пор рыбак стал угрюм и печален. Всё валялось у него из рук. Морщины избороздили его лоб. Он винил себя, что не смог предугадать и предотвратить беду... Никто больше не слышал от него веселых песен. А когда он выходил в море – часто возвращался без улова. Казалось, удачу унесло, разбило и развеяло ужасным штормом...

В один из дней рыбак снова и снова забрасывал рыбацкие сети в волнующееся море. Ничего, кроме водорослей, не попадалось в сети. Раздосадованный и удрученный, он не сразу заметил, что не сам в лодке. А когда увидел, то не удивился и не испугался – уж очень девчонка-русалочка была похожа на его доченьку. Такая же белокурая, улыбчивая и хрупкая, только с серебристым чешуйчатым хвостиком и маленькой блестящей короной на голове.

– Чего озорничаешь? Видишь, не до тебя! – ворчливо буркнул рыбак.

– Не злись, оглянись вокруг, – ответила русалочка.

Море стало необычайно спокойным, светлым и прозрачным.

Он посмотрел вниз и отчетливо увидел морское дно, со всеми его обитателями. И еще – громадный нарост ракушек, приросший к днищу его лодки и уходящий куда-то глубоко вниз. Так, что лодка казалась вершиной рифа. А борта лодки, от такой тяжести, едва возвышались над поверхностью воды. Если бы не волшебный штиль – лодку немедленно захлестнуло бы волной и тогда...

– Что это? Ведь я же недавно чистил и смолил днище! – изумился рыбак.

– Это твои тяжелые мысли, груз переживаний о прошлом. Чем чаще ты возвращаешься к пережитому, тем тяжелее воспоминания. А сейчас ты близок к отчаянию. Еще немного, – указала она на лодку, – и с тобою могло бы случиться непоправимое. Поэтому я здесь...

Русалочка говорила тихим проникновенным голосом. С каждым ее словом глаза как будто открывались у рыбака.

– Нужно дорожить днем сегодняшним и тем, что имеешь. Ценить каждое мгновение, – продолжила русалочка. – Жить сегодня и сейчас...

Рыбак грустно опустил голову. Перед его глазами предстали любимые родные, с надеждой ожидающие его на берегу. И в этот миг понял, что у него есть причина, ради которой стоит жить. Почувствовал, тонко и явственно ощутил, как его любит семья и насколько дороги они ему. И сколько добрых, нежных слов еще нужно им сказать. Как много нужно сделать для семей тех, кто не вернулся домой...

Когда он поднял голову – русалочки в лодке уже не было. Может и не было вовсе, а ему всё это показалось, привиделось?

Солнышко было ярким и ласковым. Море оставалось спокойным, чистым и прозрачным. Под просмоленным днищем лодки сновали косяки многочисленных рыб, словно сопровождая кого-то...

Прошло много лет. Рыбак вырастил своих детей и помог встать на ноги детям одиноких рыбацких семей. Научил их рыбацкому делу и всему, что знал сам.

Море по-прежнему было щедрым к нему. Он выводил на промысел рыбацкую артель с веселой песней, под белыми парусами. А изображение белокурой русалочки на его лодке приносило удачу, оберегало рыбаков от встреч со стихией. И все жители рыбацкого поселка знали, под чьей крышей живет счастье...

4.2.35 Притча «Быть самим собой»

Однажды Садовник пришел в свой сад и обнаружил, что все его цветы, деревья и кустарники умирают.

Дуб пояснил, что умирает, так как не может быть таким высоким, как Сосна... Садовник застал Сосну поверженной: она согнулась под тяжестью мысли, что не могла давать виноград, как Лоза... А Лоза погибала, потому что не могла цвести, как Роза... Роза плакала, так как не была столь сильной и могучей, как Дуб...

Тогда он нашел одно растение – Фрезию, цветущую и прекрасную, как никогда...

Садовник спросил: «Как же так? Ты растешь посреди этого увядшего и мрачного сада, а у тебя такой здоровый вид?»

Красавица ответила: «Я не знаю... Возможно, я всегда думала, что, сажая меня, ты хотел именно Фрезию... Если бы ты хотел иметь в саду еще один Дуб или Розу, ты бы посадил их... Тогда я сказала себе: я постараюсь быть Фрезией настолько хорошо, насколько смогу...»

4.2.36 Притча «В чем смысл?»

Однажды вечером в дверь к мудрецу постучался запоздалый путник. Мудрец пригласил его в дом, угостил нехитрым ужином, они разговорились.

– Послушай! – сказал гость. – Слава о твоей мудрости дошла и до наших краев. Ты многое знаешь. Можешь ли ты объяснить мне, зачем человек живет на этом свете, в чем смысл жизни?

– А что ты сам об этом думаешь? – спросил мудрец.

– Я много размышлял об этом, но ответа так и не нашел. Я каждый день делаю одно и то же: работаю, ем, сплю, отдыхаю... День сменяется ночью, после которой опять настает такой же день. Мелькают недели, месяцы, годы. После зимы настанет лето, потом опять зима. Я нахожу счастье – и опять теряю его. Всё вращается по какому-то бессмысленному кругу. По-моему, никакого смысла в этом нет.

Мудрец, ничего не сказав, подвел вопрошавшего к большим мерно тикающим часам и открыл дверцу механизма. Внутри было много колес, которые вращались – одни быстрее, другие медленнее – зацепляясь зубцами одно за другое и приводя в движение стрелки.

– Взгляни, – нарушил молчание мудрец, – вот на это колесо... или – на это. Они всё время вращаются на одном месте. Как ты думаешь, каков смысл вращения одного колеса?

4.2.37 Притча «Тысяча шариков»

Несколько недель назад я приготовил себе кофе, взял утреннюю газету и сел послушать радиоприемник. Я поворачивал ручку настройки, пока вдруг мое внимание не привлек бархатный голос одного старика. Он что-то говорил о «тысяче шариков». Я заинтересовался, сделал звук погромче и откинулся на спинку кресла.

Позвольте мне рассказать кое-что, что реально помогло мне сохранить и помнить о том, что главное в моей жизни.

И он начал объяснять свою теорию «тысячи шариков».

– Смотрите, в один прекрасный день я сел и подсчитал. В среднем человек живет 75 лет. Я знаю, некоторые живут меньше, другие больше. Но живут примерно 75 лет. Теперь я 75 умножаю на 52 (количество воскресений в году) и получается 3900 – столько воскресений у вас в жизни. Когда я задумался об этом, мне было пятьдесят пять. Это значило, что я прожил уже примерно 2900 воскресений. И у меня оставалось только 1000. Поэтому я пошел в магазин игрушек и купил 1000 небольших пластиковых шариков. Я засыпал их все в одну прозрачную банку. После этого каждое воскресенье я вытаскивал и выбрасывал один шарик. И я заметил, что когда я делал это и видел, что количество шариков уменьшается, я стал обращать больше внимания на истинные ценности этой жизни. Нет более сильного средства, чем

смотреть, как уменьшается количество отпущенных тебе дней! Теперь послушайте последнюю мысль, которой я хотел бы поделиться сегодня с вами, перед тем как обнять мою любимую жену и сходить с ней на прогулку. Этим утром я вытащил последний шарик из моей банки... Поэтому каждый последующий день для меня подарок. Я принимаю его с благодарностью и дарю близким и любимым тепло и радость. Знаете, я считаю, что это единственный способ прожить жизнь. Я ни о чем не сожалею.

4.2.38 Притча об упущенных возможностях

Однажды Зевс и Гера располагались на небесах и наблюдали за людьми. Вдруг Гера заметила одного человека, который сидел на земле и горько плакал. Он был очень беден: его одежда превратилась в лохмотья, сандалии на ногах были почти совсем разорваны.

Гера пожалела его и принялась упрашивать Зевса:

– Видишь вон того мужчину, который горько плачет – помоги ему!

– Я уже пытался, но он еще не готов!

Но Гера ничего не хотела слышать. Ей было искренне жаль мужчину и она заявила Зевсу:

– Какой ты бессердечный! Ведь для тебя ничего не стоит послать ему хоть немного денег! Ты же видишь, он голоден, ему нечего носить!

Зевс рассмеялся:

– Хорошо, я исполню твою просьбу. Для меня это действительно ничего не стоит. Но он еще действительно не готов...

И безоблачное небо пронзила молния. Казалось, что весь мир на мгновение замер. Но вот снова защебетали птицы, еще ярче засветило солнце. И на дороге прямо перед бедняком появился большой мешок, наполненный золотом.

Бедняк понуро брел, не поднимая головы, и наткнулся прямо на мешок. Он споткнулся об него и отскочил в сторону, боясь порвать свои и без того изношенные сандалии. Аккуратно переступив через мешок, он, вздыхая, побрел дальше...

4.2.39 Притча «Галька»

Однажды в пустыне трое кочевников готовились ко сну. Тьма спустилась на землю, накрыла пустыню, и уже становилось холодно. Кочевники, развьючив своих верблюдов, достали все необходимое из дорожных сумок, натянули тент и расстелили циновки. Они уже собирались заснуть, как вдруг их внимание было привлечено странным мерцающим светом на горизонте.

Свет становился ярче, мерцал, пылал и сиял, приближаясь к ним, пока не затмил все ночное небо. Кочевники поняли, что они соприкоснулись

с божественным бытием, и ждали слов, которые, как они чувствовали, должны были прозвучать.

И прозвучали слова. И было сказано:

– Идите в пустыню. Соберите столько гальки и камешков, сколько сможете. И завтра вы найдете восхищение, разочарование и нечто очень-очень любопытное.

И голос смолк. Наступила полная тишина.

Свет вернулся туда, откуда пришел, и пустыня снова погрузилась во тьму, лишь тысячи звезд высыпали на высоком и черном небе. Кочевники пришли в ярость.

– И что это за бог? – воскликнул один. – Собирать гальку? За кого он нас принимает? За плебеев? За собирателей мусора? Я принадлежу к гордой расе. И я должен пасть так низко!

Другой добавил:

– Настоящий бог должен поступать иначе. Настоящий бог открыл бы нам тайну. Он бы сказал нам, как уничтожить бедность и страдание, или как предотвратить мировую войну, или как оросить пустыни.

– Настоящий бог, – сказал третий, – дал бы нам ключ к успеху. Назвал бы выигрышные номера в лотерее, показал бы, как стать богатыми и знаменитыми.

Но, может, под влиянием еще свежих воспоминаний об удивительном свете или подчиняясь авторитету голоса, говорившего с ними, кочевники все же пошли в пустыню. Все еще возмущенные, они небрежно собрали несколько камешков и бросили их на самое дно своих дорожных сумок. А потом отправились спать.

Следующее утро началось с прекрасного рассвета. Кочевники свернули свои циновки, сложили тент, навьючили верблюдов тюками и отправились к следующему оазису. Целый день они ехали под солнцем, находясь высоко над их головами, через высокие дюны и глубокие каньоны, и лишь когда солнце склонилось к западу, они увидели отблески на поверхности озера и оазис, к которому так долго стремились.

Затем они приступили к привычной для них процедуре: развьючили верблюдов, натянули тенты и расстелили циновки.

Но вдруг один из них заметил что-то странное в своей сумке. Он запустил туда руку, и вскоре в ладони оказалось нечто маленькое, круглое и тяжелое. Это был камешек. Но когда кочевник извлек его, он увидел, что камешек превратился в бриллиант. Он не поверил своим глазам, начал искать и доставать другие камешки и обнаружил, что вся галька превратилась в бриллианты.

Вы можете себе представить, как они были восхищены?

Но спустя несколько минут они осознали, как мало камней насобирали прошлым вечером. И каково было их разочарование.

Но после того как первые страсти улеглись, кочевники начали размышлять, что случилось. Камешки, которые прошлой ночью казались такими бесполезными, теперь стали необыкновенно ценными. И эти люди начали понимать, как много других вещей в их жизни, казавшихся незначительными в прошлом, могут обладать ценностью, о которой они пока не подозревают.

И кочевники принялись размышлять над открытием смысла, скрытого под внешним видом вещей, со все возрастающим чувством восхищения и удивления.

Обсуждение: «Какими “бриллиантами” Вы сейчас владеете и какие “камни” Вам пришлось для этого собирать? А сколько “камешков”, подаренных Вам судьбой, Вы отказались (поленились, побоялись) собрать? Какие “камешки” Вы сейчас можете собирать, чтобы потом превратить их в “бриллианты”? Вы видите эти “камешки”? Что-то они не очень похожи на “бриллианты”? Вам решать, класть их в сумку или нет!»

В качестве эпилога к притче можно привести слова Ричарда Баха, известного американского писателя, в прошлом профессионального пилота и авиаинструктора: «Мы сами создаем окружающий нас мир. Мы получаем именно то, что заслуживаем. Как же мы можем обижаться на жизнь, которую создали для себя сами? Кого винить, кого благодарить, кроме самих себя! Кто, кроме нас, может изменить ее, как только пожелает?»

4.2.40 Очень мудрая притча

Однажды на одной лекции по философии профессор пришел на лекцию с пустой трехлитровой банкой.

– Эта банка совершенно пуста, правда? – обратился он к студентам.

– Да, – закивали в аудитории в ответ.

Тогда профессор взял небольшие камушки, около трех сантиметров в диаметре и засыпал их в банку.

– Как, по-вашему, теперь банка полная? – снова спросил профессор.

– Да, теперь полная, – недоуменно ответили студенты.

Тогда профессор взял горошек и стал засыпать его в банку, потряхивая ее так, чтобы горошек заполнил пустые места, оставшиеся между камнями. И вот весь стакан горошка оказался в банке.

– Как вы думаете, теперь эта банка полная? – снова спросил профессор.

– Да, конечно, – хором ответили студенты.

Профессор достал из стола еще одну коробку. На этот раз в ней был песок. Он аккуратно стал засыпать его в банку. Мелкие песчинки заполнили все оставшиеся просветы и всё закрыли.

И снова профессор спросил:

– Полна ли сейчас банка?

– Теперь она точно полна! – уверенно отвечали студенты.

Тогда профессор достал из-под стола кружку с водой и вылил ее в банку. Смочив песок, вода полностью вместилась в банке.

Студенты смеялись.

– Я хочу вам сказать, – начал профессор, – что банка эта ваша жизнь. В ней есть место для главных вещей – любовь, здоровье, семья, дети, друзья – все те ценности, без которых жизнь не имеет смысла. Это камни. Кроме того, в жизни могут быть и второстепенные вещи (горошек). Это вещи, которые стали важными лично для вас: работа, дом, автомобиль. Песок – это всё остальное. Мелочи, из которых складывается каждый наш день. Если сначала засыпать песок, не останется места для камней и горошка. Точно так и в жизни. Если каждый день расплываться на мелочи, то можно упустить главное. Не тратьте всю энергию на мелочи. почаще занимайтесь главным – играйте со своими детьми, уделяйте время любимым, отдыхайте с друзьями. Занимайтесь камнями! Всегда найдется время для работы, уборки дома. Определите свои приоритеты, иначе песок займет всё. Профессор замолчал и отвернулся к доске.

Тогда одна студентка спросила:

– Скажите, пожалуйста, что же означает вода?

– Спасибо, я рад, что вы спросили! Я это сделал для того, чтобы показать, что как бы не заполнялась ваша жизнь, в ней всегда найдется место для праздного безделья.

4.2.41 Мудрая притча о возможностях

Как-то ночью одного человека посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине.

Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и в конце концов он умер в одиночестве и нищете.

Когда он дошел до врат рая, то увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему: «Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Всю свою жизнь я ждал... но ничего не произошло».

– Я не это тебе обещал, – ответил ангел. – Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил.

Человек был озадачен.

– Я не представляю, о чем ты говоришь, – сказал он.

– Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать? – спросил ангел.

Человек кивнул.

– Из-за того, что ты отказался осуществлять ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самых богатых людей в царстве.

– И еще, помнишь, – сказал ангел, – был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твое отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твое имущество, так что ты не обращал внимания на призывы о помощи и остался дома.

Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.

– Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, такая, что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе, – сказал ангел.

– Ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что она никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее?

Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы.

– Да, мой друг, – сказал ангел, – она стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь.

4.2.42 Поймайчик Агао с планеты людчей (Сказка Д.Ю. Соколова)

На далекой-далекой планете живут очень похожие на нас существа. И язык их, и обычаи только чуть-чуть отличаются от наших. Они называют себя не люди, а людчи. Ребенок у них называется любенок, мальчик – поймайчик и так далее.

И вот жил на этой планете поймайчик Агао. Был он совсем как все, и только в одном отличался. Дело в том, что у каждого любенка было семь родителей. Их звали породитель, наградитель, погрозитель, оградитель, рачитель, врачитель и переродитель. А у Агао было только шесть родителей. Переродителя у него почему-то не было.

У каждого родителя было, конечно, свое дело. Переродитель отвечал за то, чтобы любенок рос и изменялся. А вот Агао никогда не изменялся. Он всегда оставался одним и тем же. Ему было скучно и он мечтал, что когда-нибудь – когда-нибудь! – он найдет своего переродителя.

Однажды он сказал:

– Хватит! Я как не людча. Пойду искать своего переродителя.

Его шестеро родителей уговаривали Агао остаться, но он не послушался. Тогда они устроили ему прощальный пир. Накрыли огромный стол. Каждый родитель принес с собой подарков, чтобы дать своему любенку в дорогу. Породитель дал ему сухого молока и бульонных кубиков. Оградитель принес мешок, в котором были упакованы шуба, шапка, сапоги, перчатки, темные очки и еще килограмм 20 всяких ненужных вещей. Погрозитель вручил ему боксерские перчатки и деревянную дубинку. Рачитель – блокнот и ерундаш, чтобы записывать, сколько чего есть, сколько истрачено

и сколько еще осталось. Врачитель – зеленку-веселенку и прочие озадорители. И только наградитель пришел на этот вечер с пустыми руками. Агао в начале вечера был такой урадостный, а потом решил обидеться на наградителя – ведь тот всегда дарил больше всех, а тут... Но после стола наградитель подошел к нему сам и сказал:

– Я долго думал, что лучше дать тебе в дорогу. Еду ты съешь, вещи сломаются и растеряются. Я решил дать тебе самое лучшее из того, что дал мне когда-то мой родитель-наградитель. Освободи, пожалуйста, немного места на дне своего сердца.

– Это трудно сделать, – сказал Агао.

– Хорошо, давай я тебе помогу. Там нет случайно такого чувства, что ты плохой?

Агао подумал и сказал:

– Есть. Оградитель говорил, что я везде лезу, рачитель говорил, что я все теряю, а погрозитель повторял, что я расту плохим.

– Вот-вот. Знаешь, давай вытащим оттуда то, что ты плохой. Это неправда. Теперь там есть место?

– Да. Порядочно!

– Положи туда и накрепко запомни вот что: ты – хороший. В самую глубину сердца. Туда, где рождаются мысли.

– Я – хороший?

– Да, ты – хороший.

Далее еще были проводы, танцы, песни, потом все легли спать, а наутро Агао взвалил себе на плечи мешок (хотя шубу и шапку он все же оставил) и отправился в дорогу.

* * *

Путь его лежал через пустыню. Идти было трудно. К вечеру первого дня он остановился, разжег костер, а наутро взял в дорогу только половину вещей. Еще через день на его плечах болтался только маленький рюкзачок, а сапоги, темные очки, боксерские перчатки и прочие подарки остались ждать других хозяев. В этот день Агао встретил караван верблюдчей. Погонщик согласился взять его с собой. К вечеру они устроили привал. Только тут, у костра, погонщик стал расспрашивать Агао.

– Так ты, значит, переродителя ищешь? Трудное это дело. Знаешь?

– Знаю.

– Обычно это не получается. А у тебя почему получится?

Агао стал думать; он зашел в самую глубину сердца и вдруг набрел на ответ.

– Я – хороший.

– Ага, – сказал погонщик, – это меняет дело. Тогда давай говорить серьезно. Я маг и волшебник. Смотри!

И погонщик щелкнул пальцами, и костер из желтого стал синим, потом черным, потом зеленым, голубым, фиолетовым. Потом он занялся

верблюдами и превратил их в слонов, жаворонков, драконов, мышей, а потом обратно в верблюдей. Агао затаил дыхание.

– Я и тебя смогу научить волшебству. И тогда ты сможешь найти своего переродителя. Хочешь?

– Да. Да, да. Знаете, я всегда хотел стать волшебником!

И волшебник взял его в свои ученики.

* * *

Караван пришел к сказочному дворцу. Пока погонщик разводил верблюдей по стойлам, Агао решил обойти дворец кругом. Но с другой стороны дворец оказался простой бревенчатой хижинкой с соломенной крышей. Агао побежал обратно – спереди дворец, – назад: сзади – хижина! Его так это изумило, что он бегал вокруг, пока не запыхался. Тут его позвал погонщик.

– Итак, я буду давать тебе задания, а ты будешь их выполнять. Но смотри: надо делать все точно.

– В первый день – а может быть, в первый месяц, как справишься, – ты будешь учиться смелости. Ты найдешь свою смелость.

И с утра следующего дня Агао стал тренировать свою смелость. Он взлетал на воздушном шаре и прыгал оттуда с одеялом вместо паруса. Он катался по бурному морю на доске. Без воды он уходил на целый день в пустыню. Он охотился на тигров с одним копьём. И через месяц учитель сказал:

– Хорошо. Ты действительно стал смелым. А теперь ты будешь учиться трусости.

И целый месяц Агао ходил ночами смотреть на страшные пляски драконов посреди пустыни – драконов, которых никто не мог победить, и где смелость была не нужна. Он спускался в глубины моря и смотрел на животных, никогда не видевших света. Волшебник показывал ему целые деревни и города, погибающие от таинственных болезней, где смелость была ни к чему. Через месяц он сказал:

– Теперь ты, наверное, понимаешь, что смелость не везде годится, и есть вещи, которые сильнее тебя.

– Да, я понимаю.

– Тогда подумай, как можно быть и смелым, и трусливым одновременно. Через три дня Агао пришел к нему и сказал:

– Я думаю, я понимаю.

Волшебник посмотрел в его глаза и сказал:

– Мне тоже так кажется.

* * *

После нескольких дней отдыха волшебник дал Агао новое задание:

– Теперь ты будешь учиться быть веселым.

Несколько недель Агао провел на ярмарках, праздниках смеха, в цирках, где выступали лучшие клоуны и скоморохи. Каждый день он выдумывал по семьдесят шуток и пятьдесят пять анекдотов. Это было совершенно потрясающее время. Но однажды волшебник сказал:

– Хватит. Теперь учишься грусти.

И Агао принялся ходить по пустым лесам (тогда уже началась осень), по берегу холодного моря, по пустыне и думал, думал о всяких печальных вещах: о том, как настает осень, как скучают о нем его родители, как сам он о них скучает, о том, что такое печаль и грусть.

Когда через пять недель он пришел рассказать, что он понял, волшебник сразу же сказал:

– А теперь – спокойствие.

И они стали ходить вместе на веселые ярмарки и сохранять спокойствие там, и в самые печальные места – чтобы и там быть спокойными. Уже через три недели учитель сказал: «Пожалуй, хватит».

* * *

«Твое новое задание, – сказал он ему через несколько дней, – будет потруднее. Ты пойдешь в небесный дом и узнаешь, людчи умирают или нет».

Агао пошел в небесный дом. Отворив огромную дверь, которая одновременно была безмерно тяжелой и воздушно-легкой, он попал на первый этаж, где жило Солнце.

– Скажите, – спросил Агао, – людчи умирают или нет?

– Нет, – сказала Солнце, – людчи не умирают. Они исчезают, как я это делаю каждый вечер, а потом появляются, как я это делаю каждое утро.

– Спасибо, – сказал Агао. Он попрощался и поднялся на второй этаж. Там веселой гурьбою жили звезды.

– Да, – сказали звезды, – людчи умирают. Как звезда: если она упадет или погаснет, она уже никогда не засияет снова.

– Спасибо, – сказал Агао и поднялся на третий этаж, где жила луна.

– Нет, – сказала луна, – людчи не умирают. Они становятся старше, уменьшаются, дряхлеют, как я, а потом исчезают, и через день возрождаются маленькими – как я – и потом растут, растут...

– Я понял, – сказал Агао и поднялся еще выше. На четвертом этаже его ждала роза.

– Людчи умирают, – прошелестела роза. – Когда они умирают, они плохо пахнут. От плохого запаха гибнет все! Людчи не могут возвращаться из царства смерти. Тогда Агао медленно спустился и вышел из небесного дома. Когда он вернулся к волшебнику, тот спросил его:

– Ну, что ты понял?

– Те людчи, которые как звезды и роза, умирают. А те, которые как Солнце и Луна, нет.

– Правильно, – сказал волшебник. – Твоим следующим заданием будет вот что: тебе нужно спуститься в пещеры подземного царства и узнать, где прячется иголка твоей жизни.

И вот Агао спустился в подземное царство. Он зашел в первую пещеру. Как тесно было в ней, как странно было в ней! На Агао сразу оказалось какое-то огромное количество очень толстых и тяжелых вещей. Они были немного похожи на те, которые дал ему с собой оградитель, но еще толще и тяжелее. В ушах у него появилась вата, сквозь которую он почти

ничего не слышал. В глазах замелькали какие-то блики, хотя на глазах были тяжелые очки с темными стеклами. Сверху давило так, будто болела голова. Сама голова была замотана в длинные пушистые шарфы. Агао прошелся по пещере, там был полумрак.

Потом он вышел и отряхнулся: ф-фух!

Во второй пещере было так свежо, немного холодно... Вдруг Агао обнаружил, что стоит в ней почти голый. Ветер, то прохладный, то горячий, дул со всех сторон, и Агао стоял на ветру, такой открытый; потом он двинулся и прошел дальше по пещере. По ней хотелось идти дальше и дальше... но вокруг валялись битые стекла, а сверху было как-то слишком ярко, а снизу как-то очень темно... Он был слишком незащищен там; и он вышел из второй пещеры.

Он зашел в третью пещеру и замер. В третьей пещере был полумрак. Там был полумрак, и в нем медленно-медленно двигались какие-то людчи и какие-то животные. Они ничего не говорили друг другу и поворачивались только очень-очень медленно... Хотелось бежать, хотя было непонятно куда, невозможно было двинуть ни рукою, ни ногою... как в вязком масле, все можно было делать только так медленно... Даже изменить направление взгляда... С огромным трудом Агао выбрался и из этой пещеры.

Выйдя, он стал думать, в какой же из этих пещер может находиться его иголка жизни, где он хочет, чтобы она была.

Потом он вернулся к волшебнику и сказал: «Вторая».

– Вот твое последнее задание, – сказал волшебник. – Оно тоже трудное. Видишь ли, твоего родителя-переродителя просто нет. Ты не можешь его найти. Ты можешь его только создать. Сейчас я дам тебе много разных фотографий...

И он принес Агао целый мешок фотографий, на которых были изображены разные людчи.

– На одной из этих фотографий изображен тот, кто может быть твоим переродителем. Ты должен найти эту фотографию.

И вот Агао заперся в комнате, разложил фотографии на полу и стал смотреть на них, смотреть... Удивительно, что там не было ни одного людчи, которого бы он не знал. Там были его родители, его друзья, его учителя в школе, родители его друзей во дворе... Там была даже фотография его самого. И вот он смотрел на эти карточки, изучал их и гадал: кто же может быть его переродителем?

Так он думал один день, два, три дня... Ну как он мог отгадать? Конечно, это не могли быть его друзья, и никто из его родителей тоже не мог стать переродителем. Он думал, думал, и никак не мог ни до чего додуматься.

На седьмой день к нему в комнату заглянул волшебник. «Ну как, – спросил он, – ты смог выбрать одну фотографию?»

Агао поднял голову. У него был такой взгляд, как будто он не узнал волшебника. Не сразу он ответил:

– Я нашел только одну.

– Покажи мне.

И Агао протянул ему фотографию. А волшебник воскликнул:

– Да! Это он!

И вдруг Агао оказался в пустыне возле гаснущего костра, там, где он встретил погонщика верблюдов. Он был один. У него не было того рюкзака, но в руках он сжимал фотографию. Это была та самая фотография, которую он выбрал из всех. И на этой фотографии был изображен поймайчик Агао.

4.2.43 Притча про ношу

По дороге шел Путник и нес свою ношу. Он шел так долго, что уже и позабыл, откуда начал путь и куда направлялся. Забыл он и о том, как появилась у него его ноша и зачем она ему. Просто за время пути он к ней привык и считал родной. Ноша была тяжела, и путник все время думал: «Придет время, и я сброшу ее с себя, тогда я распрямлю уставшую спину и смогу идти как свободный человек».

Но время шло, а путник все нес и нес свою тяжесть. Теперь он думал только о том, чтобы не поскользнуться, не завязнуть в грязи, не споткнуться о камень, ведь с ношей падать было опасно. Когда ему становилось невмоготу, он был готов избавиться от собственной ноши, но всякий раз сомнения терзали его: вместе с ней он чувствовал себя защищенным.

Однажды силы почти совсем покинули его, и он решил осуществить свою мечту. Он сбросил ношу на землю, и вместо облегчения крик ужаса вырвался из его груди: пока путник терпел, он превратился в горбуна.

4.2.44 Притча про девять коров

Однажды путешествовали по морю 2 друга. Плыли они долго, и у них стали заканчиваться запасы воды и еды. Они решили их пополнить на одном из островов. На этом острове жили красивые и дружелюбные люди.

Друзья сошли на берег, и один из них встретил девушку, влюбился и решил на ней жениться.

Но когда он показал невесту своему другу, тот удивился: «Слушай, чего же ты выбрал себе такую невзрачную? Здесь же полно более красивых девушек!» На что его товарищ ответил: «Я люблю эту и женюсь на ней». И он отправился к старейшине деревни, который был отцом девушки, чтобы попросить ее руки. А на том острове был обычай – за невесту платили выкуп коровами. Причем самый большой выкуп по закону не мог превышать девять коров.

И вот приходит жених к отцу и говорит: «Я люблю твою дочь и хочу на ней жениться. Я плачу тебе за нее выкуп – девять коров».

Старейшина был честный человек и ответил: «Я рад и согласен! Но, по совести, объективно оценивая свою родную дочку, больше трех взять с тебя не могу».

Жених: «Девять коров». Старейшина говорит: «Ну, хорошо. Давай пять». Жених снова повторил: «Девять коров». «Ладно, шесть». Но жених заявил: «Девять коров. И ни одной коровой меньше».

И тогда отцу пришлось взять выкуп в девять коров. Были свадьба, пир, медовый месяц... Второй путешественник собрался домой, а его друг остался жить на острове со своей женой и ее близкими.

Но вот прошло несколько лет и тот, что уехал, заскучал по своему другу и решил его навестить. Он снова приплыл на остров и отправился к дому своего товарища. Дверь ему открыла удивительно красивая, очаровательная, грациозная женщина. Она пригласила его в дом, изящно обставленный и чисто прибранный, угостила вкуснейшими кушаньями. Путешественник увидел двух очаровательных озорных ребятшек...

Тут вернулся хозяин и друзья бросились на шею друг другу. Когда восторги от встречи поутихли, гость спросил своего друга: «Послушай, но когда ты успел жениться второй раз? Да еще на такой удивительной женщине!»

– Да ты что – у меня всегда была одна жена. Та самая. Не веришь? Спроси у нее!

Гость подошел к прекрасной хозяйке и поинтересовался, так ли это.

– Да, это я, – ответила женщина с улыбкой.

«Но как это возможно?!»

«Просто мой муж всегда видел меня на девять коров».

4.2.45 7 уроков жизни

1. Начинать с малого – это нормально. Кувшин наполняется постепенно, капля за каплей. Каждый мастер когда-то был любителем. Все мы начинаем с малого, не пренебрегайте малым. Если вы последовательны и терпеливы, вы добьетесь успеха! Никто не может преуспеть всего за одну ночь: успех приходит к тем, кто готов начать с малого и усердно трудиться, пока не заполнится кувшин.

2. Мысли материальны. Наше сознание – это всё. Вы становитесь тем, о чем думаете. Если человек говорит или действует с дурными мыслями, его преследует боль. Если же человек говорит или действует с чистыми намерениями, за ним следует счастье, которое, как тень, никогда его не оставит. Чтобы правильно жить, нужно заполнить мозг «правильными» мыслями. Правильное мышление даст всё, что пожелаете; неправильное мышление – зло, которое в конце концов разрушит вас. Все проступки возникают из-за разума. Если разум изменится, останутся ли проступки?

3. Простить. Сдерживать гнев в себе – все равно, что схватить горячий уголь с намерением бросить его в кого-нибудь еще, но сгорите именно вы. Когда вы освобождаете тех, кто заключен в тюрьме непощения, вы освобождаете из этой тюрьмы сами себя. Вы никого не сможете подавлять, не подавляя и себя тоже. Учитесь прощать. Учитесь прощать быстрее. Вы должны приложить все свои силы, чтобы понять точку зрения другого человека. Выслушайте

других, поймите их точку зрения, и вы обретете спокойствие. Больше сосредоточьтесь на том, чтобы быть счастливым, чем быть правым.

4. Ваши поступки имеют значение. Чтобы развиваться, вы должны действовать; чтобы быстро развиваться, действовать нужно каждый день. Слава – для всех, но познать ее смогут только те, кто постоянно действует. Пословица гласит: «Бог дает каждой птице червя, но не бросает его в гнездо». Будда сказал: «Я не верю в судьбу, которая сваливается на людей, когда они действуют, но я верю в судьбу, которая сваливается на них, если они бездействуют».

5. Победите себя. Лучше победить себя, чем выиграть тысячи сражений. Тогда победа – твоя. Ее у тебя не смогут отнять ни ангелы, ни демоны, ни рай, ни ад. Чтобы победить себя, нужно победить собственный разум. Вы можете контролировать свои мысли. Они не должны бушевать, как морские волны. Вы можете подумать: «Я не могу контролировать свои мысли». Мысль приходит, когда ей вздумается. На что я отвечаю: «Вы не можете запретить птице пролетать над вами, но, несомненно, вы можете помешать ей свить гнездо у вас на голове».

6. Живите в гармонии. Гармония приходит изнутри. Не ищите ее снаружи. Не ищите снаружи то, что может быть только в вашем сердце. Часто мы можем искать снаружи, чтобы только отвлечь себя от правдивой реальности. Правда в том, что гармонию можно найти только внутри себя. Гармония – это не новая работа, не новая машина или новый брак; гармония – это мир в душе, и он начинается с вас.

7. Будьте благодарны. Давайте встанем и поблагодарим за то, что если мы не учились много, то по крайней мере не потратили много времени, а если и потеряли время, то по крайней мере не заболели, если же заболели, то хотя бы не умерли. Всегда найдется что-то, за что стоит поблагодарить. Не будьте настолько пессимистичны, что на минуту, даже в момент ссоры, вы не в состоянии осознать хотя бы десять вещей, за которые стоит быть благодарным. Не все смогли проснуться сегодня утром; вчера некоторые уснули в последний раз. Всегда есть что-то, за что стоит поблагодарить. Благодарное сердце сделает вас великим!

4.2.46 8 вещей, о которых стоит помнить, когда всё идет не так

1. Боль является частью роста. Иногда жизнь закрывает двери, потому что пора двигаться. И это – хорошо, потому что мы часто не начинаем движение, если обстоятельства не вынуждают нас. Когда наступают тяжелые времена, напоминайте себе, что никакая боль не прибывает без цели. Двигайтесь от того, что причиняет вам боль, но никогда не забывайте урок, который она преподает вам. То, что вы боретесь, не означает, что вы терпите неудачу. Каждый большой успех требует, чтобы присутствовала достойная борьба. Хорошее занимает время. Оставайтесь терпеливыми и уверенными. Всё наладится; скорей всего не через мгновение, но в конечном счете всё будет... Помните, что есть два вида боли: боль, которая ранит, и боль,

которая изменяет вас. Когда вы идете по жизни, вместо того, чтобы сопротивляться ей, помогите ей развивать вас.

2. Всё в жизни является временным. Всегда, когда идет дождь, ты знаешь, что он закончится. Каждый раз, когда вам причиняют боль, рана заживает. После темноты всегда появляется свет – вам напоминает об этом каждое утро, но тем не менее часто кажется, что ночь продлится всегда. Этого не будет. Ничто не длится вечно. Таким образом, если всё хорошо прямо сейчас, наслаждайтесь этим. Это не будет длиться вечно. Если всё плохо, не волнуйтесь, потому что это тоже не будет длиться вечно. То, что жизнь не легка в данный момент, не означает, что вы не можете смеяться. То, что нечто беспокоит вас, не означает, что вы не можете улыбнуться. Каждый момент дает вам новое начало и новое окончание. Каждую секунду вы получаете второй шанс. Просто используйте его.

3. Волнение и жалобы ничего не изменяют. Те, кто жалуется больше всех, добиваются меньше всех. Всегда лучше попытаться сделать что-то большее и потерпеть неудачу, чем попытаться преуспеть, ничего не делая. Ничто не закончено, если вы проиграли; всё закончено, если вы в действительности только жалуетесь. Если вы верите во что-то, продолжайте пытаться. И независимо от того, что произойдет в конечном счете, помните, что истинное счастье начинает прибывать только тогда, когда вы прекращаете жаловаться на ваши проблемы и начинаете быть благодарными за все те проблемы, которых у вас нет.

4. Ваши шрамы являются символами вашей силы. Никогда не стыдитесь шрамов, оставленных вам жизнью. Шрам означает, что боли больше нет, и рана затянулась. Это означает, что вы победили боль, извлекли урок, стали более сильными и продвинулись. Шрам является татуировкой триумфа. Не позволяйте шрамам держать вас в заложниках. Не давайте им возможность заставлять вас жить в страхе. Начните рассматривать их как признак силы. Джалаладдин Руми однажды сказал: «Через раны в вас проникает свет». Ничто не может быть ближе к истине. Из страдания появились самые сильные души; самые влиятельные люди в этом большом мире помечены шрамами. Посмотрите на свои шрамы как на лозунг: «ДА! Я СДЕЛАЛ ЭТО! Я выжил, и у меня есть шрамы, чтобы доказать это! И теперь у меня есть шанс стать еще более сильным».

5. Каждая маленькая битва – это шаг вперед. В жизни терпение не равно ожиданию; оно является способностью сохранять хорошее настроение, упорно работая на ваши мечты. Поэтому, если вы собираетесь пробовать, идите до конца. Иначе в старте нет никакого смысла. Это может означать потерю стабильности и комфорта на некоторое время, и, возможно, даже вашего разума. Вероятно, вам придется не есть то, что вы привыкли, или не спать столько, сколько вы привыкли, в течение многих недель подряд. Это может означать изменение вашей зоны комфорта. Это может означать жертвование отношениями и всем, что вам знакомо. Это может означать появление насмешек. Это может означать одиночество. Одиночество, тем не менее, является подарком, который делает многие вещи возможными. Вы получите пространство, в котором нуждаетесь. Всё остальное – тест

на вашу выдержку, на то, насколько вы действительно хотите достичь цели. И если вы захотите этого, Вы сделаете это, несмотря на неудачи и разногласия. И каждый шаг вы будете чувствовать себя лучше, чем вы можете вообразить. Вы поймете, что борьба – не преграда на пути, это – путь.

6. Негативная реакция других людей – это не ваша проблема. Будьте уверены, когда плохое окружает вас. Улыбайтесь, когда другие попытаются победить вас. Это – легкий способ поддержать собственный энтузиазм. Когда другие люди будут говорить о вас плохо, продолжайте быть собой. Никогда не позволяйте чьим-либо разговорам изменять вас. Вы не можете принимать всё слишком близко к сердцу, даже если это кажется личным. Не думайте, что люди делают что-то ради вас. Они делают что-то ради себя. Прежде всего, никогда не меняйтесь для того, чтобы произвести впечатление на кого-то, кто говорит, что вы недостаточно хороши. Меняйтесь, если это делает вас лучше и ведет вас к более яркому будущему. Люди будут говорить независимо от того, что вы делаете или как хорошо вы делаете это. Волнуйтесь о себе, а не о мнении других. Если вы верите во что-то, не бойтесь бороться за это. Большая сила прибывает из преодоления невозможного.

7. То, что должно произойти, произойдет. Вы обретаете силу, когда отказываетесь от криков и жалоб и начинаете улыбаться и ценить вашу жизнь. Есть благословения, скрытые в каждой борьбе, с которой вы сталкиваетесь, но вы должны быть готовы открыть сердце и ум, чтобы увидеть их. Вы не можете заставить вещи происходить. Вы можете только пытаться. В определенный момент вы должны отпустить ситуацию и позволить тому, что предназначено, случиться. Любите вашу жизнь, доверяйте интуиции, рискуйте, теряйте и находите счастье, изучайте через опыт. Это – долгая поездка. Вы должны прекратить волноваться, задаваться вопросами и сомневаться в любой момент. Смейтесь, наслаждайтесь каждым моментом своей жизни. Вы можете не знать точно, куда вы намеревались пойти, но вы в конечном счете прибудете туда, где вы должны быть.

8. Просто продолжайте движение. Не бойтесь рассердиться. Не бойтесь полюбить снова. Не позволяйте трещинам в своем сердце превращаться в рубцы. Поймите, что сила увеличивается каждый день. Поймите, что храбрость прекрасна. Найдите в вашем сердце то, что заставляет других улыбаться. Помните, что вы не нуждаетесь во многих людях в своей жизни, поэтому не стремитесь иметь больше «друзей». Будьте сильны, когда будет тяжело. Помните, что вселенная всегда делает то, что является правильным. Признавайте, когда вы будете неправы и извлекайте уроки из этого. Всегда оглядывайтесь назад, смотрите, чего вы добились, и гордитесь собой. Не изменяйтесь ни для кого, если вы не хотите. Делайте больше. Живите проще. И никогда не прекращайте движение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Травма либо заболевание опорно-двигательного аппарата ставит человека в условия, которые неизбежно заставляют его заново выстраивать всю систему взаимоотношений с социумом. Данный процесс подвержен воздействию большого количества факторов. Речь идет о степени утраты самостоятельности и уровне потери возможности самообслуживания, наличии социальной поддержки, различных взаимодействиях названных факторов, а также о многих других. Изначально вызывают затруднение прогноз в возможности восстановления здоровья и определение реабилитационного потенциала возврата первоначальных физических кондиций. Поэтому психологическую поддержку в указанной ситуации необходимо осуществлять путем воздействия на восприятие человеком новой ситуации, чтобы направить его на анализ, переоценку и реализацию всех имеющихся в его распоряжении ресурсов. Это в итоге позволит человеку с тяжелой травмой вписаться в социум не в качестве объекта, пользующегося своим беспомощным состоянием, а в качестве субъекта, вносящего свой посильный вклад в жизнь общества.

Посредством данного исследования мы пытались выявить условия успешной психологической реабилитации и разработать программу психологической адаптации для людей с ограниченными возможностями, направленной на преодоление негативных психических состояний путем ориентации их на использование конструктивных адаптационных механизмов и поиска возможностей реализации личностного потенциала.

В современной отечественной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями. Это и психологическое наполнение введенного Л.Н. Гумилевым понятия пассионарности представителями Санкт-Петербургской психологической школы, и понятие о личностном адаптационном потенциале, определяющем устойчивость человека к экстремальным факторам, предложенное А.Г. Маклаковым, и понятие о личностном потенциале, разрабатываемое Д.А. Леонтьевым на основе синтеза философских идей М.К. Мамардашвили, П. Тиллиха, Э. Фромма и В. Франкла [1]. Понятие о личностном адаптационном потенциале идет от концепции адаптации и оперирует традиционными для этой научной парадигмы терминами. А.Г. Маклаков считает способность к адаптации не только индивидуальным, но и личностным свойством человека. Адаптация рассматривается им не только как процесс, но и как свойство живой саморегулирующейся системы, состоящее в способности приспособляться к изменяющимся внешним условиям. Адаптационные способности человека зависят от психологических особенностей личности. Именно эти особенности определяют возможности адекватного регулирования физиологических состояний. Чем значительнее адаптационные способности, тем

выше вероятность того, что организм человека сохранит нормальную работоспособность и высокую эффективность деятельности при воздействии психогенных факторов внешней среды. Адаптационные способности человека поддаются оценке через оценку уровня развития психологических характеристик, наиболее значимых для регуляции психической деятельности и самого процесса адаптации. Чем выше уровень развития этих характеристик, тем выше вероятность успешной адаптации человека и тем значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым он может приспособиться. Данные психологические особенности человека составляют его личностный адаптационный потенциал, в который, согласно А.Г. Маклакову, включаются следующие характеристики: нервно-психическая устойчивость, уровень развития которой обеспечивает толерантность к стрессу, самооценку личности, являющуюся ядром саморегуляции и определяющую степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей, ощущение социальной поддержки, обуславливающее чувство собственной значимости для окружающих, уровень конфликтности личности, опыт социального общения. Все перечисленные характеристики он считает значимыми при оценке и прогнозе успешности адаптации к трудным и экстремальным ситуациям, а также при оценке скорости восстановления психического равновесия. Личностный потенциал, согласно Д.А. Леонтьеву, является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости, а главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала выступает как раз феномен самодетерминации личности. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых им усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни. Одна из специфических форм проявления личностного потенциала – проблематика преодоления личностью неблагоприятных условий ее развития. Эти неблагоприятные условия могут быть заданы генетическими особенностями, соматическими заболеваниями, а также внешними неблагоприятными условиями. Существуют заведомо неблагоприятные условия для формирования личности, они могут действительно роковым образом влиять на развитие, но их влияние может быть преодолено, опосредовано, прямая связь разорвана за счет введения в эту систему факторов дополнительных измерений, прежде всего самодетерминации на основе личностного потенциала [7].

Проведенное нами исследование с использованием методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского [8] и методики измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана [9] показало, что успешно преодолевают негативные психические состояния и реализуют личностный адаптационный потенциал в условиях ограниченных физических возможностей те, кто применяет активные копинг-стратегии, поскольку наличие сильной положительной корреляции, которая

существует между выбранной пассивной стратегией «Избегание» и уровнем невротизации, послужило свидетельством того, что использующие данную стратегию не могут успешно адаптироваться. В то же время значимая отрицательная корреляция, существующая между уровнем невротизации и активной стратегией «Решение проблемы», подтверждает то, что человек, обращающийся именно к этой стратегии, добивается успеха в преодолении отрицательных психических состояний, реализации личностного адаптационного потенциала и в действительности достигает того уровня, который можно назвать успешной адаптацией [2].

По результатам исследования была разработана и реализована программа занятий с элементами социально-психологического тренинга «Цель, ресурсы, мотивация» на базе Студии развития личности ВГУ имени П.М. Машерова. Анализ данных, полученных с помощью методики «Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В)», методики измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана, а также данных, полученных с помощью анкеты и в беседе с испытуемыми, позволяет говорить о том, что цель и задачи нашей программы психологической адаптации людей с ограниченными возможностями, возникшими вследствие травмы опорно-двигательного аппарата, были эффективно реализованы, поскольку произошли существенные изменения в самосознании испытуемых. Участники программы в процессе занятий смогли определить жизненные области, наиболее важные для себя. То есть обозначить те сферы, в которых они хотели бы и, что самое главное, могли бы добиться конкретных успехов. Можно говорить о том, что испытуемые пришли к реальному осознанию своих ограниченных возможностей и одновременно поняли, 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 требуется не только правильно ставить и формулировать свои цели, но при этом жизненно важно очень четко определять наличие тех ресурсов, которые 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 его могут ожидать глубокое разочарование и еще большее сомнение в своих возможностях. Можно констатировать, что участники программы четко осознали истинные причины, мешающие в реализации их замыслов. Следует отметить, что данное осознание для людей с ограниченными физическими возможностями в большинстве случаев может быть очень болезненным, но в то же время является жизненно необходимым. Особенно для тех из них, которые хотят добиться конкретных и реальных результатов в улучшении качества своей жизни. Именно осознание собственных 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. Здесь необходимо акцентировать внимание на понятии «свой путь», поскольку многие из исследуемой нами категории всю жизнь стремятся подражать людям с обычными, если можно так выразиться, возможностями, и, как правило, это не приносит никаких положительных результатов. Опыт показывает, что успеха в любых сферах человек с ограниченными возможностями может добиться в том случае, если осознает собственную личностную уникальность и неповторимость, а также уникальность и неповторимость своего жизненного пути, и не будет строить жизнь, стараясь вписать ее в рамки общепринятых шаблонных представлений. В процессе работы с испытуемыми также был выявлен самый главный ресурс – возможность, в отличие от людей без физических ограничений, самостоятельно планировать и использовать свое время. Именно возможность самостоятельно распоряжаться собственным временем в итоге дает возможность путем решения менее сложных задач достигать кажущихся на определенном этапе недостижимых целей. Анализ данных, полученных с помощью методики «Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В)», свидетельствует о положительной динамике изменений в структуре состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения. Низкий уровень невротизации, выявленный с помощью методики измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана, может говорить об эмоциональной устойчивости и положительном фоне основных переживаний испытуемых. Данные показатели подтверждают успешность психологической адаптации испытуемых в условиях ограниченных физических возможностей.

Таким образом, проведенные нами исследования показали, что психологическая адаптация людей с повреждением ОДА представляет собой сложный и неоднозначный процесс, поскольку происходит в условиях нарушения равновесия в системе «человек–среда», которое вызывает напряжение всех адаптационных механизмов при значительном уменьшении физических или психических ресурсов, что может привести к расхождению между значимыми потребностями субъекта и возможностями их удовлетворения. При таких нарушениях следует говорить не просто о некотором восстановлении нарушенного равновесия, а о выстраивании взаимоотношений со средой заново. И при этом нужно учитывать, что как и чрезмерное напряжение адаптационных механизмов, так и нерациональное использование имеющегося потенциала приводит к нарушению нормального функционирования организма и может в итоге ухудшить физическое состояние и психическое здоровье. Человеку, утратившему в результате повреждения ОДА большое количество возможностей, для того, чтобы успешно адаптироваться в условиях жестких физических ограничений, необходимо *пережить* эти события, обстоятельства и изменения своей жизни. Переживание представляет собой особую внутреннюю деятельность, с помощью которой человеку удастся перенести тяжелые жизненные события. В процессе

переживания человеком новых условий жизнедеятельности можно наблюдать применение разнообразных механизмов психологической адаптации, в частности, копинг-поведения и психологической защиты личности. Особенности выбора обуславливаются физическими ограничениями, которые являются объективными причинами, заставляющими человека поверить в невозможность что-либо изменить, и поэтому во многих случаях адекватным функциональным способом совладания в данной ситуации является избегание. Однако если в острый посттравматический период использование данной стратегии может быть оправданным, поскольку позволяет смягчить удар и избежать тяжелой психологической травмы, то в последующем жизненно необходимо переключение на конструктивные и продуктивные стратегии.

Процессом переживания можно управлять – стимулировать его, организовывать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы этот процесс в идеале вел к росту и совершенствованию личности. Активно-поведенческая борьба с критической ситуацией ведет к снижению негативных переживаний (хотя внутренняя напряженность при этом может возрастать) и способствует развитию личности посредством преодоления ситуации. Использование псевдоадаптивных, пассивных копинг-стратегий, возможно, будет приводить к редукции психоэмоционального напряжения, но при этом вызовет появление защитно-компенсаторных образований. Для оказания эффективной психологической поддержки человеку, получившему повреждение ОДА, которое привело к рассогласованию его взаимодействия со средой, необходимо создавать условия для того, чтобы человек осознал свою травму как ситуацию, которая содержит возможности личностного развития, и приложил максимальные усилия для реализации этих возможностей. Условием успешной психологической адаптации является не создание условий комфортного существования, а стремление к самостоятельности и максимальному использованию имеющихся ресурсов. Успешная психологическая адаптация личности в условиях ограничения физических возможностей и приближение к состоянию психологического комфорта возможны при осознании того, что проблема заключается не в физических ограничениях, а в безынициативности, в результате которой формируются переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний. Как значимый фактор, мешающий приблизиться к состоянию психологического комфорта, выступает эгоцентрическая личностная направленность, которая проявляется и в склонности к ипохондрической фиксации на неприятных соматических ощущениях, и в сосредоточенности на переживаниях своих личностных недостатков. Это, в свою очередь, формирует чувство собственной неполноценности, затрудненность в общении, социальную робость и зависимость. В то же время приближение к состоянию эмоциональной устойчивости и положительному фону основных переживаний (спокойствию, оптимизму, простоте в реализации своих

желаний) формирует чувство собственного достоинства, социальную смелость, независимость, легкость в общении. Данные показатели свидетельствуют об успешности адаптации человека в условиях физических ограничений.

Апробация программы психологической адаптации показала, что воздействие на восприятие новой ситуации человеком после тяжелой травмы или заболевания ОДА способствует переключению на использование активных копинг-стратегий, которые помогают преодолению негативных психических состояний, возникающих вследствие невозможности реализации личностного адаптационного потенциала в условиях ограниченных физических возможностей, и тем самым запускают процесс психологической адаптации человека в данных условиях, поскольку открытие путей реализации своей активности помогает ему избавиться от психологического дискомфорта, вызванного иллюзиями, уходом от решения реальных проблем и опорой на ложные ресурсы, что в итоге приближает его к ощущению состояния психологического комфорта и благополучия.

Полученные результаты и представленный в монографии инструментарий позволяют применять программу психологической адаптации психологами специализированных отделений социально-психологической адаптации в работе по оказанию психологической помощи людям с ограниченными физическими возможностями.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абабков, В.А. Защитные психологические механизмы и копинг: анализ взаимоотношений / В.А. Абабков // Актуальные проблемы клинической психологии и психофизиологии: материалы науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения-2004» / под ред. Л.А. Цветковой. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. – С. 14–22.
2. Абабков, В.А. Систематическое исследование семейного стресса и копинга / В.А. Абабков, М. Перре, Б. Планшерел // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1998. – № 2. – С. 4–8.
3. Абитов, И.Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения: в норме и при психосоматических и невротических расстройствах: дис. ... канд. психол. наук / И.Р. Абитов. – Казань, 2007.
4. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: КГУ, 1987. – 261 с.
5. Абрамович, В.К. Социально-психологический тренинг: программы развивающей тематики: учеб.-метод. пособие / В.К. Абрамович, Н.А. Ивинская, И.А. Челядинская, О.В. Шапошникова; под общ. ред. Р.П. Попка. – Минск: БГУ, 2009. – 111 с.
6. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 99 с.
7. Айзенк, Г.Ю. Количество измерений личности: 16,5 или 3? Критерии таксономической парадигмы / Г.Ю. Айзенк // Иностранная психология. – 1993. – Т. 1, № 2. – С. 9–23.
8. Александровский, Ю.А. Психогении в экстремальных ситуациях / Ю.А. Александровский. – М., 1991.
9. Анастаси, А. Психологическое тестирование: в 2 кн.: пер. с англ. / А. Анастаси; под ред. К.М. Гуревича, В.И. Лубовского. – М.: Педагогика, 1982. – Кн. 2. – 336 с.
10. Антипов, В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В.В. Антипов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 176 с.
11. Антипов, В.В. Психологические механизмы дезадаптации и адаптации к меняющимся социальным условиям / В.В. Антипов, Б.А. Сосновский // Психология человека в условиях социальной нестабильности. – М., 1994.
12. Анцыферова, Л.И. К психологии личности как развивающейся системы. Психология формирования и развития личности / Л.И. Анцыферова. – М.: Наука, 1981. – С. 3–19.
13. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.

14. Аракелов, Г.Г. Стресс и его механизмы / Г.Г. Аракелов // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 1995. – № 4. – С. 45–54.
15. Аршавский, В.В. Поисковая активность и адаптация / В.В. Аршавский, В.С. Ротенберг. – М.: Наука, 1984. – 193 с.
16. Аршавский, И.А. Механизмы и особенности физиологического и психологического стресса в различные возрастные периоды / И.А. Аршавский // Актуальные проблемы стресса. – Кишинев: Штиинца, 1976. – С. 5–22.
17. Асмолов, А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров / А.Г. Асмолов. – М.: Институт практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 728 с.
18. Балл, Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 92–100.
19. Басов, М.Я. Воля как предмет функциональной психологии / М.Я. Басов. – М., 1922.
20. Бассин, Ф.В. О развитии взглядов на предмет психологии / Ф.В. Бассин // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 101–113.
21. Бассин, Ф.В. О силе «Я» и «психологической защите» / Ф.В. Бассин // Вопр. философии. – 1969. – № 2.
22. Бассин, Ф.В. Проблема бессознательного в неосознаваемых формах высшей нервной деятельности / Ф.В. Бассин. – М.: Медицина, 1968. – 468 с.
23. Бассин, Ф.В. Сознание, «бессознательное» и болезнь / Ф.В. Бассин // Вопросы философии. – 1971. – № 9. – С. 90–102.
24. Батаршев, А.В. Психодиагностика пограничных расстройств личности и поведения / А.В. Батаршев. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. – 320 с.
25. Белорукова, Н.О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.О. Белорукова. – Кострома, 2006.
26. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л., 1988. – 270 с.
27. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн; Акад. мед. наук СССР. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
28. Битюцкая, Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук / Е.В. Битюцкая. – М., 2007.
29. Бовина, И.Б. Социальная психология здоровья и болезни / И.Б. Бовина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 261 с.
30. 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. Сер. С: Психолого-педагогические науки. – 2012. – № 2(40). – С. 32–43.

31. 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.

32. Богомолова, Н.Н. Контент-анализ / Н.Н. Богомолова, Н.Г. Стефаненко. – М.: МГУ, 1992. – 40 с.

33. Бодалев, А.А. Общение и формирование личности / А.А. Бодалев // Социальная психология личности. – М.: Наука, 1979. – С. 28–29.

34. Бодалев, А.А. О смысле жизни человека, его акме и взаимосвязи между ними / А.А. Бодалев // Мир психологии. – 2001. – № 2. – С. 54–58.

35. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 523 с.

36. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1995. – С. 136.

37. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с.

38. Бондаренко, А.Ф. Социальная психотерапия личности (психосемантический подход) / А.Ф. Бондаренко. – Киев: КГПИИЯ, 1991. – 189 с.

39. Боринг, Э.Г. История интроспекции / Э.Г. Боринг // История психологии (10–30-е годы. Период открытого кризиса): тексты. – М.: МГУ, 1992. – С. 20–46.

40. Братусь, Б.С. К проблеме человека в психологии / К.С. Братусь // Вопросы психологии. – 1997. – № 5. – С. 3–19.

41. Брикмер, Дж. Отношения между локусом контроля, копинг-стилями и психологическими симптомами / Дж. Брикмер, М. Петроски // Клиник. Психология. – 1991. – № 47(3). – С. 336–345.

42. Брунер, Дж.С. Нарративное конструирование действительности / Дж.С. Брунер // Критические вопросы. – 1991. – № 18. – С. 1–21.

43. Бурлачук, А.Ф. К построению теории «измеренной индивидуальности» в психодиагностике / А.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова // Вопросы психологии. – 1994. – № 5. – С. 5–11.

44. Бурлачук, Л.Ф. Психология жизненных ситуаций: учеб. пособие / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.

45. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / А.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – Киев: Наук. думка, 1989. – 197 с.

46. Бусыгина, Н.П. Научный статус качественных методов в психологии / Н.П. Бусыгина // Московский психотерапевтический журнал. – 2005. – № 1.

47. Бююль, А. SPSS: искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей / А. Бююль, П. Цефель; пер. с нем. С.П. Колтон. – СПб.: «ДиаСофтЮп», 2005. – 608 с.
48. Вартофский, М. Модели. Репрезентация и научное понимание: пер. с англ. / М. Вартофский; общ. ред. И.Б. Новика, В.Н. Садовского. – М.: Прогресс, 1988. – 507 с.
49. Васильев, Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов / Н.Н. Васильев. – СПб.: Речь, 2002. – 170 с.
50. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
51. Вассерман, Е.Д. Многомерное клинико-нейропсихологическое исследование высших психических функций у детей с церебральными параличами / Е.Д. Вассерман, М.В. Катышева // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. – 1998. – № 2. – С. 45–52.
52. Вассерман, Л.И. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и мед. психологов / Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, Е.Р. Исаева, Е.А. Трифонова, О.Ю. Щелкова, М.Ю. Новожилова, А.Я. Вукс. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009.
53. Вассерман, Л.И. О системном подходе в оценке психической адаптации / Л.И. Вассерман, М.А. Беребин, Н.И. Косенков // Обзор психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1994. – № 3. – С. 16–25.
54. Вахромов, Е.Е. Понятие «самоактуализация» в психологии / Е.Е. Вахромов. – М., 2000.
55. Вахромов, Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации: учеб. пособие / Е.Е. Вахромов. – М.: Международная педагогическая академия, 2001. – 158 с.
56. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособие / И.В. Вачков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2003. – 224 с.
57. Воробьев, В.М. Адаптивные психические процессы и патологические защиты психики / В.М. Воробьев, Н.Л. Коновалова // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1996. – № 4. – С. 88–94.
58. Воробьев, В.М. Психическая адаптация как проблема психологии и психиатрии / В.М. Воробьев // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1993. – № 2. – С. 33–39.
59. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. / Л.С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1982. – Т. 2: Проблемы общей психологии. – 504 с.
60. Выготский, Л.С. Полное собрание сочинений: в 6 т. / Л.С. Выготский. – М., 1983. – Т. 3. – 365 с.

61. Гадамер, Х.-Г. Актуальность прекрасного: пер. с англ. / Х.-Г. Гадамер; под ред. В.С. Малахова. – М.: Искусство, 1991. – 367 с.
62. Горбатов, Д.С. Практикум по психологическому исследованию: учеб. пособие / Д.С. Горбатов. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. – 272 с.
63. Гордеева, Т.О. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE / Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Е.А. Рассказова, О.А. Сычев, В.Ю. Шевяхова // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. / под ред. Т.Л. Крюковой [и др.]. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – С. 195–197.
64. Готтсданкер, Р. Основы психологического эксперимента: учеб. пособие / Р. Готтсданкер; пер. с англ. – М.: МГУ, 1982. – 464 с.
65. Гребенников, Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Л.Р. Гребенников: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. – М., 1994. – 202 л.
66. Гримак, Л.П. Системы формирования жизненных резервов человека / Л.П. Гримак, О.С. Кордобовский // Человек. – 2009. – № 1. – С. 143–150.
67. Гущина, Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.В. Гущина. – Кострома, 2006.
68. Дейнека, О.С. Проявления адаптационного ресурса при социальной и психосоматической дезадаптации / О.С. Дейнека, Е.Р. Исаева // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Л.А. Коростылевой. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. – Вып. 12. – С. 146–175.
69. Джонс, Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы / Ф. Джонс, Дж. Брайт – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 352 с.
70. Докшина, Д.А. Здоровье человека как предмет психологического исследования / Д.А. Докшина; М-во образования Рос. Федер., Правительство Ленингр. обл., Ленингр. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – СПб.: ЛГУ, 2003. – 38 с.
71. Дьяченко, М.И. Краткий психологический словарь. Личность. Образование. Самообразование. Профессия / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: Народная асвета, 1996. – 399 с.
72. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – СПб.: Издательство «Речь», 2004. – 256 с.
73. Елисеев, О.П. Конструктивная типология и психодиагностика личности / О.П. Елисеев. – Псков: Изд-во Псков. обл. ин-та усовершенствования врачей, 1994. – 280 с.
74. Жорняк, Е.С. Нарративная терапия: от дебатов к диалогу / Е.С. Жорняк // Журнал психологии и психоанализа. – 2001. – № 4.

75. Журавлев, В.Ф. Нарративное интервью в биографических исследованиях / В.Ф. Журавлев // Социология. – 1994. – № 3–4.
76. Журбин, В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы философии. – 1990. – № 4. – С. 14–21.
77. Залевская, А.А. Введение в психолингвистику / А.А. Залевская. – М.: Рос. гос. гум. ун-т, 1999. – 348 с.
78. Зарайский, Д.А. Управление чужим поведением / Д.А. Зарайский. – Дубна, 1997. – 232 с.
79. Зачевицкий, Р.А. Социальные и биологические аспекты психологической защиты / Р.А. Зачевицкий // Социально-психологические исследования в психоневрологии. – Л., 1980. – С. 22–27.
80. Защитные механизмы личности: метод. рекомендации / сост. В.В. Деларю. – Волгоград, 2004. – 48 с.
81. Зинченко, В.П. Проблема объективного метода в психологии / В.П. Зинченко, М.К. Мамардашвили // Вопросы философии. – 1977. – № 7. – С. 109–125.
82. Зобов, Р.А. Социальное здоровье и социализация человека: учеб. пособие для вузов / Р.А. Зобов, В.П. Келасьев; Фак. социологии С.-Петерб. гос. ун-та. – СПб.: Химиздат, 2005. – 166 с.
83. Иванов, П.А. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) / П.А. Иванов, Н.Г. Гаранян // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 1. – С. 82–93.
84. Игры – обучение, тренинг, досуг... : в 4 кн. / под ред. В.В. Петрусинского. – М.: Новая школа, 1994. – 368 с.
85. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.
86. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
87. Исаева, Е.Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией: дис. ... канд. психол. наук / Е.Р. Исаева. – СПб., 1999. – 140 л.
88. Калмыкова, Е.С. Нарратив в психотерапии: Рассказы пациентов о личной истории (Часть 1, теоретическая) / Е.С. Калмыков, Э. Мергенталер // Психологический журнал. – 1998. – № 5.
89. Кант, И. Сочинения: в 10 т. / И. Кант. – М.: Наука, 1966. – Т. 6. – 743 с.
90. Квале, С. Исследовательское интервью / С. Квале. – М.: Смысл, 2003. – 301 с.
91. Кирой, В.Н. Критерии оценки уровня здоровья / В.Н. Кирой, В.Б. Войнов // Валеология. – 1998. – № 3. – С. 43–48.

92. Клайн, П. Справочное руководство по конструированию тестов: введение в психометрическое проектирование / П. Клайн. – Киев: ПАН ЛТД., 1994. – 283 с.
93. Климов, Е.А. О среде обитания человека глазами психолога. Выступление на пленарном заседании Первой российской конференции по экологической психологии, Москва, 3–5 дек. 1996 г. / Е.А. Климов. – М., 1996.
94. Клубова, Е.Б. Методы медицинской психологии в диагностике психологических защитных механизмов / Е.Б. Клубова // Теория и практика медицинской психологии и психотерапии. – СПб., 1994. – С. 77–82.
95. Козлов, В.В. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учеб. пособие / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М., 2002.
96. Козлов, Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И. Козлов. – Екатеринбург: Изд. АРД ЛТД, 1997. – 144 с.
97. Ковалев, Г.А. Три парадигмы в психологии – три стратегии психологического воздействия / Г.А. Ковалев // Вопросы психологии. – 1987. – № 3. – С. 41–49.
98. Копнин, П.В. Гносеологические и логические основы науки / П.В. Копнин. – М.: Мысль, 1974. – 568 с.
99. Коржова, Е.Ю. Жизненные ситуации и стратегии поведения / Е.Ю. Коржова // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. – СПб.: СПбГУ, 1997. – С. 75–88.
100. Корнев, К.И. Проблема совладающего поведения ВИЧ-инфицированных больных / К.И. Корнеев // Вестник Омского университета. Сер.: Психология. – 2006. – № 2. – С. 17–24.
101. Корсини, Р. Психологическая энциклопедия / Р. Корсини. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 1797 с.
102. Краткий психологический словарь / под общ. ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского; ред.-сост. Л.А. Карпенко. – 2-е изд., расширенное, испр. и доп. – Ростов н/Д: «ФЕНИКС», 1998.
103. Крон, Г. Исследование сложных систем по частям: диакопик / пер. с англ. / под ред. А.В. Баранова. – М.: Наука, – 1972. – 542 с.
104. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2007. – 60 с.
105. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2004. – 343 с.
106. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л.В. Куликов // Общество и политика: Современ. исслед., поиск концепций / под ред. В.Ю. Большакова. – СПб.: С.-Петербург. ун-т, 2000. – С. 476–510.
107. Куликов, Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: С.-Петербург. ун-т, 2000. – С. 405–442.

108. Кучинский, Г.М. Диалог и мышление / Г.М. Кучинский. – Минск, БГУ, 1983. – 190 с.
109. Кучинский, Г.М. Психология внутреннего диалога / Г.М. Кучинский. – Минск: БГУ, 1988. – 206 с.
110. Куфтяк, Е.В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.В. Куфтяк. – Кострома, 2003.
111. Кэррел, С. Групповая психотерапия подростков / С. Кэррел. – СПб., 2002. – 224 с.
112. Лаак, Я. Психодиагностика: проблемы содержания и методов / Я. Лаак. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 384 с.
113. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – М., 1970. – С. 178–208.
114. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
115. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. / А.Н. Леонтьев. – М., 1983.
116. Леонтьев, Д.А. Внутренний мир личности / Д.А. Леонтьев // Психология личности в трудах отечественных психологов: хрестоматия. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2009. – С. 380–385.
117. Леонтьев, Д.А. Жизненный мир человека и проблема потребностей / Д.А. Леонтьев // Психологический журнал. – 1992. – № 2. – С. 107–116.
118. Леонтьев, Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – Вып. 1. – С. 56–65.
119. Леонтьев, Д.А. Опыт структурной диагностики личностного потенциала / Д.А. Леонтьев [и др.] // Психол. диагностика. – 2007. – № 1. – С. 8–31.
120. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 486 с.
121. Леонтьев, Д.А. Самореализация и сущностные силы человека / Д.А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 156–176.
122. Лефевр, В.А. От психофизики к моделированию души / В.А. Лефевр // Вопросы философии. – 1990. – № 7. – С. 25–31.
123. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 444 с.

124. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс; пер. с англ. – СПб.: Питер, 1996. – 684 с.
125. Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16–24.
126. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика: справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 992 с.
127. Мамайчук, И.И. Психологическое изучение личностных особенностей детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / И.И. Мамайчук, О.В. Воробьева // Восстановительное лечение детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. – Л., 1984. – С. 34–38.
128. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу; пер. с англ. А.М. Татлыбаевой. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
129. Матрос, Л.Г. Социальные аспекты проблемы здоровья / Л.Г. Матрос. – Новосибирск: ВО Наука, 1992. – 159 с.
130. Мацумото, Д. Человек, культура, психология. Удивительные загадки, исследования и открытия / Д. Мацумото. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 668 с.: ил.
131. Медведев, В.Н. Адаптация человека / В.И. Медведев. – СПб.: Ин-т мозга человека РАН, 2003. – 550 с.
132. Меерсон, Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – М.: Наука, 1981. – 278 с.
133. Мельникова, О.Т. Качественные методы в решении практических социально-психологических задач. Введение в практическую социальную психологию / О.Т. Мельникова; под ред. Ю.М. Жукова, Л.А. Петровской, О.В. Соловьевой. – М., 1996.
134. Менделевич, В.Д. Неврология и психосоматическая медицина / В.Д. Менделевич, С.Л. Соловьева. – М.: МЕДпресс-информ, 2002. – 608 с.
135. Мейен, С.В. Введение в теорию стратиграфии / С.В. Мейен. – М.: Наука, 1989. – 280 с.
136. Меркулов, В.Л. Об объективных и субъективных факторах восприятия научного открытия / В.Л. Меркулов // Научное открытие и его восприятие. – М.: Наука, 1971. – С. 236–246.
137. Метатеория психологического знания: теория и практика: монография / В.А. Янчук [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – 455 с.
138. Методические рекомендации по использованию Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, десятого пересмотра в диагностической деятельности центров коррекционно-развивающего обучения и реабилитации / Научно-исслед. ин-т соц. гигиены, эконом. здравоохранения им. Н.К. Семашко. – М.: Медицина, 2002. – 37 с.

139. Методологические проблемы оценки индивидуального здоровья / А.И. Вялков [и др.] // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. – 2006. – № 2. – С. 3–8.
140. Методы социальной психологии / под ред. Е.С. Кузьмина, В.Е. Семенова. – Л.: ЛГУ, 1977. – 175 с.
141. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессом и проблемными для личности ситуациями / Л.И. Вассерман [и др.]. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. – 40 с.
142. Михайлов, А.Н. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях / А.Н. Михайлов, В.С. Ротенберг // Вопросы психологии. – 1990. – № 5. – С. 106–111.
143. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова. – М.: ЛИБРОКОМ, 2008.
144. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1, вып. 2. – С. 37–47.
145. Мясищев, В.Н. Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1960. – 426 с.
146. Мясищев, В.Н. Проблема потребностей в системе психологии / В.Н. Мясищев // Ученые записки ЛГУ. – 1957. – № 244, вып. XI.
147. Набиуллина, Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учеб. пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – М.: Изд-во ИП Тухтаров В.Н., 2003. – 98 с.
148. Назыров, Р.К. Отношение к здоровью и лечению, интра- и интерперсональная конфликтность и копинг-поведение у больных неврозами: дис. ... канд. мед. наук / Р.К. Назыров. – СПб., 1993.
149. Налчаджян, А.А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии / А.А. Налчаджян. – СПб.: Эксмо, 2010. – 368 с.
150. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30.
151. Небылицын, В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицын. – М.: Наука, 1976. – 336 с.
152. Немчин, Т.А. Адаптация человека к экстремальным условиям и нервно-психическое напряжение / Т.А. Немчин // Вестник ЛГУ. – 1977. – № 11. – С. 11–18.
153. Немчин, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин. – Л.: ЛГУ, 1983. – 166 с.
154. Никандров, В.В. Систематизация волевых свойств человека / В.В. Никандров // Вестник СПбУ. – 1995. – № 3.

155. Николаева, В.В. Влияние хронической болезни на психику / В.В. Николаева. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. – 167 с.
156. Новейший философский словарь / сост. А.А. Грицанов. – Минск: Изд. В.М. Скакун, 1998. – 896 с.
157. Оксфордский толковый словарь по психологии; под ред. А. Альбера. – М.: Айрис-пресс, 2002. – 435 с.
158. Оллпорт, Г. Становление личности: избранные труды / Г. Оллпорт. – М.: Смысл, 2002. – 462 с.
159. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию: курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Минск, 2002. – 288 с.
160. Перре, М. Клиническая психология, / М. Перре, У. Бауман. – 2-е междунар. изд. – СПб.: Питер, 2007. – 1312 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
161. Петровский, В.А. Принцип отраженной субъективности в психологическом исследовании личности / В.А. Петровский // *Вопр. психол.* – 1985. – № 4.
162. Пиджеон, Н. Использование обоснованной теории в психологическом исследовании. Действие качественного анализа в психологии / Н. Пиджеон, К. Хенвуд // *Психологическая пресса.* – 1998. – С. 245–274.
163. Писаренко, В.М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека / В.М. Писаренко // *Психол. журн.* – 1986. – Т. 7, № 1. – С. 62–72.
164. Платонов, К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1986. – 255 с.
165. Погодаев, К.И. К биологическим основам «стресса» и «адапционного синдрома» / К.И. Погодаев // *Актуальные проблемы стресса.* – 1976. – С. 21–29.
166. Посохова, С.Т. Психология адаптирующейся личности / С.Т. Посохова; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб.: Изд-во РГПУ, 2001. – 240 с.
167. Похилько, В.И. Техника репертуарных решеток п экспериментальной психологии личности / В.И. Похилько, Е.О. Федотова // *Вопросы психологии.* – 1984. – № 3. – С. 151–158.
168. Практикум по психодиагностике. Дифференциальная психометрика / под ред. В.В. Столина, А.Г. Шмелева. – М.: МГУ, 1984. – 224 с.
169. Пригожин, И.Р. Философия нестабильности / И.Р. Пригожин // *Вопросы философии.* – 1991. – № 6. – С. 46–57.
170. Прикладные аспекты современной психологии: термины, законы, концепции, методы: справ. изд. / авт.-сост. д-р психол. наук, доцент Н.И. Конюхов. – М., 1992.
171. Прикладная социальная психология / под ред. А.Н. Сухова, А.Л. Деркача. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1998. – 688 с.

172. Прихидько, А.И. Социально-психологический анализ адаптации ученых к социальным изменениям: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.И. Прихидько. – М., 2006.
173. Прокопеня, Г.В. Семантика понятия «кросс-культурный подход» / Г.В. Прокопеня // Вестник С.-Петербур. ун-та. – 2007. – Сер. 6, вып. 3. – С. 9–13.
174. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб., 2000. – 256 с.
175. Психология: комплексный подход / М. Айзенк, П. Брайант, Х. Куликэн и др.; под ред. М. Айзенка; пер. с англ. С.Б. Бенедиктова. – Минск: Новое знание, 2002. – 832 с.: ил.
176. Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – 2-е изд. – СПб., 2006. – 1096 с.
177. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с.
178. Разумов, А.Н. Здоровье здорового человека: (основы восстановительной медицины) / А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Пискунов. – М.: Медицина, 1996. – 413 с.
179. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. – № 3(17). – Режим доступа: <http://psystudy.ru>. – Дата доступа: 23.01.2012.
180. Реан, А.А. К проблеме социальной адаптации личности / А.А. Реан // Вестник СПбГУ. – 1995. – Сер. 6, Психология, вып. 3. – С. 74–79.
181. Реан, А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: Мед. пресса, 2002. – 344 с.
182. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1998.
183. Роджерс, К. Клиенто-центрированная терапия / К. Роджерс. – М., 1997.
184. Романова, Е.С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – Мытищи: Изд-во «Талант», 1990. – 144 с.
185. Ромек, Г.В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / Г.В. Ромек. – СПб., 2005. – 175 с.
186. Ротенберг, В.С. Поисковая активность и адаптация / В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский. – М.: Наука, 1984.
187. Рохлин, Л.Л. Психический фактор в клинике внутренних заболеваний / Л.Л. Рохлин // Роль психического фактора в происхождении, течении и лечении соматических болезней: тез. докл. – М., 1972. – С. 29–34.

188. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2003. – 540 с.
189. Рубинштейн, С.Л. Мышление. Язык. Речь / С.Л. Рубинштейн // Вопросы языкознания. – 1957. – № 2. – С. 67–79.
190. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 712 с.: ил.
191. Рубинштейн, С.Л. Проблема способностей и вопросы психологической теории / С.Л. Рубинштейн // Вопросы психологии. – 1960. – № 3. – С. 46–59.
192. Русина, Н.А. Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья / Н.А. Русина // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Ин-т психологии РАН, 2008.
193. Савенко, Ю.С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология / Ю.С. Савенко // Проблема клиники и патогенеза заболеваний. – М., 1974. – С. 95–112.
194. Самосознание и защитные механизмы личности / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара, 2003. – 656 с.
195. Сарджвеладзе, Н.Н. Личность и ее взаимодействие с социальной средой [Электронный ресурс] / Н.Н. Сарджвеладзе. – Тбилиси: Мецниереба, 1989. – Режим доступа: <http://www.koob.ru/sardiveladze/>. – Дата доступа: 17.07.10.
196. Семичов, С.Б. Предболезненные психические расстройства / С.Б. Семичов. – Л.: Медицина, 1987. – 182 с.
197. Симонов, П.В. Адаптивные функции эмоций / П.В. Симонов // Физиология человека. – 1986. – Т. 22, № 2. – С. 5–9.
198. Сирота, Н.А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Обозр. психиатр. и мед. психол. – 1994. – № 1. – С. 63–64.
199. Сирота, Н.А. Теоретические основы копинг-профилактики наркоманий как база для разработки практических превентивных программ. / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Вопросы наркологии. – 1996. – № 4. – С. 59–76.
200. Словарь иностранных слов. – 10-е изд., стереотип. – М.: Русский язык, 1983. – 608 с.
201. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998.
202. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов; отв. ред. С.Б. Крымский. – Киев: Наук. думка, 1989. – 200 с.
203. Снежневский, А.В. Влияние внешних стрессовых факторов при эндогенных психозах / А.В. Снежневский, М.Е. Вартамян // Журн. неврол. и психиатр. – 1998. – Вып. 6. – С. 4–7.

204. Собчик, Л.Н. Введение в психологию индивидуальности: теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик. – 3-е изд. – М.: Ин-т современ. политики, 2000. – 511 с.
205. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева [и др.]. – М.: ИП РАН, 2008.
206. Современная зарубежная социальная психология: тексты / под ред. Г.М. Андреевой, Н.Н. Богомоловой, Л.А. Петровской. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 256 с.
207. Современная философия науки: знание, рациональность, ценности в трудах мыслителей Запада: хрестоматия. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательская корпорация «Логос», 1996. – 400 с.
208. Соколова, Е.Т. Проективные методы исследования личности / Е.Т. Соколова. – М.: Педагогика, 1980. – 174 с.
209. Соколова, Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 215 с.
210. Соловьев, И.В. Посттравматический стрессовый синдром: причины, условия, последствия. Оказание психологической помощи и психореабилитация / И.В. Соловьев. – М., 2000. – 111 с.
211. Стацевич, Т.Л. Особенности работы интервьюеров при телефонных опросах / Т.Л. Стацевич // Социологические исследования. – 1993. – № 7.
212. Стишенок, И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И.В. Стишенок. – СПб., 2006. – 240 с.
213. Страусс, А. Основы качественного исследования: обоснованная теория, процедуры и техники / А. Страусс, Дж. Корбин, пер. с англ. и послесл. Т.С. Васильевой. – М.: Эдиториал УРСС, 2001. – 256 с.
214. Сухов, А.Н. Глава 1. Предмет, структура и задачи прикладной социальной психологии // Прикладная социальная психология / под ред. А.Н. Сухова, А.А. Деркача. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1998. – С. 10–80.
215. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 268 с.
216. Ташлыков, В.А. Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) и защиты у больных неврозами в процессе психотерапии / В.А. Ташлыков // Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья. – Томск, 1990. – С. 60–61.
217. Ташлыков, В.А. Психологическая защита у больных неврозами и психосоматическими расстройствами: пособие для врачей / В.А. Ташлыков. – СПб., 1992. – 24 с.
218. Тимошенко, Г.В. Работа с телом в психотерапии: практ. руководство / Г.В. Тимошенко, Е.А. Леоненко. – М., 2006. – 480 с.
219. Топчий, М.В. Стресс как объект научной рефлексии / М.В. Топчий, Т.М. Чурилова. – Ставрополь: НОУ ВПО СКСИ, 2009. – 312 с.

220. Торчинская, Е.Е. Роль ценностно-смысловых образований личности в адаптации к хроническому стрессу (на примере спинальных больных) / Е.Е. Торчинская // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 2. – С. 27–35.
221. Усанова, О.Н. Специальная психология / О.Н. Усанова. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
222. Фэйдимен, Д. Теория и практика личностно-ориентированной психологии / Д. Фэйдимен, Р. Фрейгер. – М., 1996.
223. Фопель, К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего: практ. пособие / К. Фопель; пер. с нем. – 5-е изд., стер. – М.: Генезис, 2004. – 256 с.
224. Фопель, К. Уверенное управление. Тренинг, коучинг, саморазвитие / К. Фопель; пер. с нем. – 2-е изд. – М.: Генезис, 2004. – 122 с.
225. Фромм, Э. Душа человека. Ее способность к добру и злу / Э. Фромм. – М., 1992.
226. Фурманов, И.А. Аффективно-динамическая теория адаптации / И.А. Фурманов // Вестник БГУ. – 2001. – Сер. 3, № 3. – С. 42–47.
227. Хазова, С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников: автореф. дис. ... канд. психол. наук / С.А. Хазова. – Кострома, 2002.
228. Хайдеггер, М. Время картины мира / М. Хайдеггер // Новая технократическая волна на Западе. – М.: Когито-центр, 1986. – С. 93–103.
229. Хакен Г. Тайны природы. Синергетика: учение о взаимодействии: пер. с нем. / Г. Хакен. – М.–Ижевск: Институт компьютерных исследований, 2003. – 320 с.
230. Ходырева, Н.В. Психологические факторы здоровья / Н.В. Ходырева // Актуальные проблемы практической психологии. – СПб., 1992. – С. 97–107.
231. Холл, К.С. Теории личности / К.С. Холл, Г. Линдсей. – М., 1997. – 720 с.
232. Хомяков А.С. Полное собрание сочинений: в 4 т. / А.С. Хомяков. – М., 1861. – Т. I. – С. 238.
233. Хьелл, Л. Теории личности (основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.
234. Чирков, В.И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека / В.И. Чирков // Вопросы психологии. – 1996. – № 3. – С. 116.
235. Шагарова, И.В. Личностные детерминанты и типы копинг-поведения в ситуации потери работы: автореф. дис. ... канд. психол. наук / И.В. Шагарова. – Ярославль, 2008.
236. Шалак, В.И. Современный контент-анализ. Приложение в области политологии, психологии, социологии, культурологии, экономики, рекламы / В.И. Шалак. – М.: Омега, 2004. – 272 с.
237. Шаповал, И.А. Методы изучения и диагностики отклоняющегося развития: учеб. пособие / И.А. Шаповал. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 320 с.

238. Швейцер, А. Культура и этика / А. Швейцер; пер. с нем. К.Л. Дубина. – М.: Прогресс, 1973. – 340 с.
239. Шевандрин, Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.И. Шевандрин. – 2-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 512 с.
240. Шевченко, С.Г. Коррекционно-развивающее обучение: организационно-педагогические аспекты / С.Г. Шевченко. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 136 с.
241. Шепелева, Е.А. Особенности учебной и социальной самоэффективности школьников: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.А. Шепелева; Моск. гос. ун-т. – М., 2008.
242. Шилова, Т.А. Влияние неравномерности и гетерохронности в психическом развитии учащихся на отставания в учении и отклонения в поведении: автореф. дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.10 / Т.А. Шилова; МПГУ. – М., 1997. – 39 с.
243. Шипицина, Л.М. Комплексное исследование мнестической деятельности младших школьников с речевой патологией / Л.М. Шипицина, Л.С. Волкова, Э.Г. Крутикова // Дефектология. – 1991. – № 2. – С. 16–22.
244. Шипицина, Л.М. Некоторые особенности эмоционально-личностных качеств у младших школьников с общим недоразвитием речи / Л.М. Шипицина, Л.С. Волкова // Дефектология. – 1993. – № 4. – С. 8–13.
245. Эриксон, М. Мой голос останется с вами / М. Эриксон. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2009. – 304 с.
246. Янчук, В.А. Введение в современную социальную психологию / В.А. Янчук. – Минск: Асар, 2005. – 768 с.
247. Янчук, В.А. Методология, теория и метод в современной социальной психологии и персонологии: интегративно-эклетический подход / В.А. Янчук. – Минск: Бестпринт, 2000. – 414 с.
248. Янчук, В.А. Социальные нормы в структуре саморегуляции социального поведения личности / В.А. Янчук // Активизация личности в системе общественных отношений: тез. докл. к VII съезду психологов СССР. – М., 1989. – С. 83–84.
249. Янчук, В.А. Опорные зоны саморегуляции социального поведения / В.А. Янчук // Человек и современный клуб: материалы Всесоюз. науч. конф. – Пермь, 1989. – С. 113–119.
250. Янчук, В.А. Методологические основы диагностического процесса / В.А. Янчук // Диагностика: методологические, психолого-педагогические, управленческие аспекты / под общ. ред. В.А. Янчука, С.А. Ковалева. – Минск: ИПК и П РРСО, 1994. – С. 4–20.
251. Янчук, В.А. Психологические ограничения интерпретационных возможностей компьютерных методов психодиагностики / В.А. Янчук // Материалы выставки-семинара «Компьютерная психодиагностика»,

Минск, Беларусь, 1–2 окт. 1997 г. / Белорус. гос. ун-т. – Минск, 1997. – С. 9–13.

252. Янчук, В.А. Формирование и управление впечатлением о личности другого человека / В.А. Янчук // Адукацыя і выхаванне. – 1998. – № 4. – С. 45–56.

253. Янчук, В.А. Межличностная аттракция и детерминирующие ее факторы / В.А. Янчук // Адукацыя і выхаванне. – 1998. – № 5. – С. 45–52.

254. Янчук, В.А. Проблема социального объяснения в современной зарубежной социальной психологии / В.А. Янчук // Адукацыя і выхаванне. – 1998. – Ч. 1, № 9. – С. 38–49.

255. Янчук, В.А. Проблема социального объяснения в современной зарубежной социальной психологии / В.А. Янчук // Адукацыя і выхаванне. – 1998. – Ч. 2, № 10. – С. 24–31.

256. Янчук, В.А. Психология в поисках парадигм, способа теоретизирования и метода исследования / В.А. Янчук // Вышэйшая школа. – 1999. – № 1. – С. 3–10.

257. Янчук, В.А. Психология на рубеже третьего тысячелетия – в поисках методологических оснований развития / В.А. Янчук // Адукацыя і выхаванне. – 1998. – № 4. – С. 32–39.

258. Янчук, В.А. Психология на рубеже третьего тысячелетия – поиски парадигмальных координат, способа теоретизирования и метода исследования / В.А. Янчук // Адукацыя і выхаванне. – 1999. – № 8. – С. 30–40.

259. Ярошевский, М.Г. Идеи Б.М. Теплова о переживании как феномене культуры / М.Г. Ярошевский // Вопросы психологии. – 1997. – № 4. – С. 63–75.

260. Amirkhan, J.H. A Factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator / J.H. Amirkhan // J. Pers. Soc. Psychol. – 1990. – Vol. 59, № 5. – P. 1066–1074.

261. Allen, B.P. Personality theories: Development, growth and diversity / B.P. Allen. – 2nd ed. – Needham Heights, MA: Allyn and Bacon, 1997. – 540 p.

262. Andrews, G. Life event stress, social support, coping style, and risk of psychological impairment / G. Andrews, C. Tennant, D.M. Hewson, G.E. Vailant // J. Nerv. Ment. Dis. – 1978. – Vol. 166, № 5. – P. 307–316.

263. Antonovsky, A. Health, stress and coping / A. Antonovsky. – San-Francisco: Jossey-BassPubl., 1979. – 255 p.

264. Arnold, M.B. Stress and emotion / M.B. Arnold // Psychological stress; Issues in research / Ed. by M.N. Appley. – New York: Appleton-Century-Crofts, 1967. – P. 123–140.

265. Bandura, A. Influence of models' reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses / A. Bandura // Journal of Personality and Social Psychology. – 1965. – Vol. 1. – P. 589–595.

266. Bandura, A. Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory / A. Bandura. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986. – 276 p.
267. Bayer B.M. Reconstructing the psychological subject: Bodies, practices and technologies / B.M. Bayer, Shorter J. [Eds.]. – London: Sage Publications, 1998. – 234 p.
268. Berry, J.W. Cross-cultural psychology Research and applications / J.W. Berry, Y.H. Poortinga, M.H. Segall & P.R. Dasen. – New York: Cambridge University press, 1992. – 415 p.
269. Billings, A.G. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression / A.G. Billings, R.H. Moos // J. Pers. Soc. Psychol. – 1984. – Vol. 46, № 4. – P. 877–891.
270. Bishop, D. The underlying nature of specific language impairment / D. Bishop // J. of child psychology and psychiatry. – 1992. – Vol. 33, № 5. – P. 3–66.
271. Borkowski, J.G. Effects of attributional retraining on strategy-based reading comprehension in learning-disabled students / J.G. Borkowski, R.S. Weyhing, M. Carr // J. Educ. Psychology. – 1988. – Vol. 80, № 1. – P. 3–25.
272. Carver, C.S. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach / S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub // J. Pers. and Soc. Psychol. – 1989. – Vol. 56, № 2. – P. 267–283.
273. Compas, B.E. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research / B.E. Compas, J. Connor-Smith, S. Saltzman, A. Thomsen, S. Wadsworth // Psychological Bulletin. – 2001. – Vol. 127, № 1. – P. 87–127.
274. Coping with stress: effective people and processes / Edited by C.R. Snyder. – New York, 2001. – 318 p.
275. Cramer, P. Coping and defense mechanisms: What's the difference? / P. Cramer // Journal of Personality. – 1998. – № 66. – P. 919–946.
276. Coyne, J.C. Cognitive style, stress perception and coping / J.C. Coyne, R.S. Lazarus // Handbook of stress and anxiety / Eds. J.L. Kutash, L.B. Schlesinger. – 1980. – P. 144–158.
277. Dooley, D. Social research methods / D. Dooley. – London: Prentice Hall, 1995. – 448 p.
278. Duck, S. Meaningful Relationships: Talking, sense, and relating / S. Duck. – London: Sage Publications, 1994. – 208 p.
279. Duffy, M.E. Methodological Triangulation: A Vehicle for Merging Quantitative and Qualitative Research Methods / M.E. Duffy // IMAGE: Journal of Nursing Scholarship. – 1987. – № 19(3). – P. 130–133.
280. Dweck, C.S. Capturing the dynamic nature of personality / C.S. Dweck // Journal of Research in Personality. – 1996. – Vol. 30. – P. 348–362.

281. Folkman, S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis / S. Folkman // *J. Pers. Soc. Psychol.* – 1984. – Vol. 46, № 4. – P. 839–852.
282. Folkman, S. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms / S. Folkman, R.S. Lazarus, A. Delongis, R.J. Gruen // *J. Personal, and Soc. Psychol.* – 1986. – № 50. – P. 571–579.
283. Folkman, S. *Manual for Ways of Coping Questionnaire* / S. Folkman, R. Lazarus. – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988.
284. Foucault, M. *The birth of the clinic; an archaeology of medical perception.* Translated from the French by A.M. Sheridan Smith [1st American ed.]. – New York: Pantheon Books, 1973. – 215 p.
285. Freedman E.G. Understanding scientific discourse: A strong programme for the cognitive psychology of science / E.G. Freedman // *Theory and Review in Psychology.* – 1996. – Vol. 1. – P. 1–10.
286. Freedman H. *Personality: Classic theories and modern research* / H. Freedman, M. Schustack. – New York: Allyn & Bacon, 1999. – 566 p.
287. Gergen K.J. Metaphor, metatheory, and social world / K.J. Gergen / In: D.E. Leary (Ed.), *Metaphors in the history of psychology.* – New York: Cambridge University Press, 1992. – P. 267–299.
288. Gergen K.J. *Refiguring self and psychology* / K.J. Gergen [and et.]. – Aldershot: Dartmouth, 1993. – 267 p.
289. Gergen K.J. The ordinary, the original, and the believable in psychology's construction of person/ In: B.M. Bayer, J. Shotter (Eds.), *Reconstructing the psychological subject: bodies, practices and technologies.* – London: Sage Publications. – 1998. – P. 11–125.
290. Gergen, K.J. Narrative form and the construction of psychological science / K.J. Gergen, M.M. Gergen / In: T.R. Sarbin (Ed.) *Narrative psychology: The storied nature of human conduct.* – New York: Praeger, 1986. – P. 22–44.
291. Gergen, K.J. *Historical social psychology* / K.J. Gergen, M.M. Gergen. – Hillsdale, N J: Erlbaum, 1984. – 409 p.
292. Glaser, B.G. *Emergence vs. forcing: basics of grounded theory analysis* / B.G. Glaser. – Mill Valley, CA: Sociology Press, 1992. – 129 p.
293. Glaser, B.G. *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research* / B.G. Glaser, A.L. Strauss. – New York: Aldine De Gruyter, 1967. – 271 p.
294. Corbin J. *Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria* / J. Corbin, A. Strauss // *Qualitative sociology.* – 1990. – № 13. – P. 3–21.
295. Guidano V.F. *Cognitive Processes and Emotional Disorders* / V.F. Guidano, G.A. Liotti. – New York: Guilford, 1983. – 320 p.
296. Heim, E. *Coping-based intervention strategies* / E. Heim // *Patient Education and Counseling.* – 1995. – Vol. 26(1–3). – P. 145–151.

297. Lazarus, R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping / R. Lazarus // *Journal of Personality*. – 2006. – Vol. 74, № 1. – P. 9–43.
298. Lazarus, R. Stress, appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer, 1984. – 460 p.
299. Lazarus, R.S. Transactional theory and research on emotion and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman // *Eur. J. Pers.* – 1987. – Vol. 1. – P. 141–169.
300. Losoya, S. Developmental issues in the study of coping / S. Losoya, N. Eisenberg, R. Fabes // *International Journal of Behavioral Development*. – 1998. – Vol. 22, № 2. – P. 287–313.
301. Murphy, L. Coping vulnerability and resilience in childhood – coping and adaptation / L. Murphy. – New York, 1974.
302. Nakano, K. The role of coping strategies on psychological and physical well-being / K. Nakano // *Jap. Psychol. Res.* – 1991. – Vol. 33, № 4. – P. 160–167.
303. Pearling, L. The structure of coping / L. Pearling, C. Schooler // *J. Health., Soc. Be-hav.* – 1978. – Vol. 19. – P. 2–21.
304. Perrez, M. Stress, Coping and Health: a situation behavior approach: theory, methods, applications / M. Perrez, M. Reicherts; Foreword by R.S. Lazarus. – Seattle; Toronto; Bern: Hogrefe and Huber Publishers, 1992. – 233 p.
305. Plutchik, R. A structural theory of ego defenses and emotions // *Emotions in personality and psychopathology* / R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte. – Izard E. [ed.]. – New York: Plenum Press, 1979. – P. 229–257.
306. Seligman, M.E. Coping behavior: learned helplessness, physiological change and learned inactivity / M.E. Seligman, J. Weiss, M. Weinraub, A. Schulman // *Behav. Res. Ther.* – 1980. – Vol. 18, № 5. – P. 459–512.
307. Selye, H. The stress of life / H. Selye. – New York, 1956. – 216 p.
308. Vaillant G.E. Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanism / G.E. Vaillant // *Arch. General Psychiatry*. – 1971. – Vol. 24. – P. 107–118.
309. Watson, J.B. Psychology as the behaviorist views it. / J.B. Watson // *Psychological Review*. – 1913. – Vol. 20. – P. 158–177.
310. Yanchuk, V.A. Cross-cultural diversity: an integrative-eclectical approach. Course reader / V.A. Yanchuk. – University of Humberside Press, 1996. – 17 p.
311. Yanchuk, V.A. Social psychology: an integrative-eclectical approach. Course Programme for social science specialization / V.A. Yanchuk. – University of Humberside Press, 1996. – 17 p.
312. Yanchuk, V.A. An integrative-eclectical approach to analyzing social psychological phenomena across cultures / V.A. Yanchuk / *Extended abstracts of the XIV International Congress of the International Association for Cross-cultural Psychology, august 3–8, 1998, Western Washington*. – Western Washington: Western Washington University Press, 1998. – P. 131.

313. Yanchuk, V.A. An integrative-eclectical approach to social representation analysis. Extended abstracts of the Fourth International Conference on Social Representation, Mexico City, August 25–28, 1998.

314. Yanchuk, V. Methodological triangularity approach to cross-cultural phenomenon's analysis / In: Sim, Q.E., Tanzer N.K. [Eds.], Cultural diversity and European integration. Abstracts of Joint European Conference of International Association for Cross-Cultural Psychology and the International Test Commission, University of Graz, Austria, June 29 – July 2, 1999. – Karl-Franzes Univerjbitat Press, 1999. – P. 134–135.

315. Yanchuk, V. Methodological triangularity approach to cross-cultural phenomenon's analysis. / In: Sim, Q.E., Tanzer N.K. (Eds.), Cultural diversity and European integration. – Graz: Karl-Franzes Univerjbitat Press. – 1999. – P. 174–187.

316. Yanchuk, V.A. Agenda-setting interpretative frame in the structure of social thinking / In: La pensee sociale: questions vives. 29–30 avril et ler mai 1999, Montreal. – Montreal: UQAM University Press. – 1999. – P. 234–251.

317. Yanchuk. V.A. An integrative-eclectical approach to social psychological phenomenon's analysis across cultures / V.A. Yanchuk / In: W. Lonner [Ed.], Psychology across cultures. – Bellingham: Western Washington University Press. – 1999. – P. 233–241.

318. Yanchuk, V.A. Agenda-setting interpretative frame in the structure of social thinking / V.A. Yanchuk / In: La pensee sociale: questions vives, 29–30 avril et ler mai 1999, Montreal. Abstracts. – Montreal: UQAM University Press. – 1999. – P. 113.

Научное издание

БОГОМАЗ Сергей Леонидович
ПАШКОВИЧ Сергей Федорович

**КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ
С ТРАВМОЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА:
ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА, ДИАГНОСТИКА**

Монография

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Корректор

А.Н. Фенченко

Компьютерный дизайн

В.Л. Пугач

Подписано в печать 27.01.2023. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 15,52. Уч.-изд. л. 16,51. Тираж 50 экз. Заказ 6.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.