

## **АКТИВНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА В СИТУАЦИИ ОГРАНИЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

***С.Ф. Пашкович***

*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Ситуация ограничения физических возможностей человека изначально является для него стрессогенной, поскольку ограничение свободы и самостоятельности, невозможность обходиться без посторонней помощи, неизбежно порождают внутриличностный конфликт между потребностями и возможностями их реализации. Невозможность выполнения набора общепринятых социальных ролей провоцирует негативные психические состояния, приводит к личностному кризису, а в дальнейшем может привести и к психическим расстройствам.

Преодоление негативного влияния хронического стресса, продуцируемого ограничением физических возможностей, предполагает использование человеком определенных способов, направленных на оптимизацию

его психологического состояния. Правильно выбранная стратегия поведения в данной ситуации может не только способствовать восстановлению психологического равновесия, но и оказывать содействие в формировании гармоничной, зрелой личности, умеющей противостоять различным стрессогенным факторам [1].

Нами была поставлена цель: выявление условий успешного преодоления негативного влияния хронического стресса в ситуации ограничения физических возможностей и разработка программы психологической адаптации для людей с ограниченными физическими возможностями, направленной на преодоление негативных воздействий хронического стресса путем поиска возможностей личностной самореализации с использованием активных копинг-стратегий.

**Материал и методы.** Объектом нашей работы являлись люди с ограниченными физическими возможностями.

В нашем исследовании мы использовали методы:

1. Метод опроса с использованием методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского и методики измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана.
2. Обработка и интерпретация полученных результатов – количественный и качественный анализ данных.

Проблема совладающего поведения людей с ограничениями в передвижении, имеет свою специфику, которая заключается в том, что эти ограничения становятся непреодолимыми препятствиями в реализации жизненных целей, поскольку человек не видит возможности реализации своей активности и, как правило, использует пассивные копинг-стратегии. В тоже время, проведенное нами исследование с использованием методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского [2] и методики измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана [3] показало, что успешно преодолевают негативные последствия хронического стресса те, кто использует активные копинг-стратегии.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты исследований были обработаны с помощью компьютера средствами пакета SPSS. Результаты корреляционного анализа данных нашего исследования представлены в таблице 1.

Данные показывают, что успешно преодолевают негативные последствия хронического стресса те, кто использует активные копинг-стратегии, поскольку наличие сильной положительной корреляции, которая существует между выбранной пассивной стратегией «Избегание» и уровнем невротизации стала свидетельством того, что, использующие данную стратегию не могут успешно адаптироваться в стрессогенных условиях. В тоже время, значимая отрицательная корреляция, существующая между уровнем невротизации и активной стратегией «Решение проблемы», может свидетельствовать о том, что человек, использующий именно эту стратегию, добивается успеха в преодолении отрицательного воздействия хронического стресса и в действительности достигает того уровня, который можно назвать успешной адаптацией [1, с. 40].

По результатам исследования была разработана и реализована программа психологической адаптации. Качественный анализ данных полу-

ченных с помощью анкеты и в беседе с участниками программы после ее проведения позволил говорить о том, что в процессе занятий произошли изменения в их самосознании, свидетельствующие о положительной динамике в преодолении отрицательного влияния хронического стресса. Произошли корректировка и переформулировка старых и определение новых целей в жизни, а также, что самое важное, произведен поиск и анализ ресурсов, необходимых для их осуществления, что в итоге дало участникам программы ориентиры в реализации их активности.

Таблица 1 – Таблица коэффициентов корреляции Пирсона

		«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).

**Заключение.** Таким образом, исследование и апробация программы показали, что переключение на использование активных копинг-стратегий способствует преодолению негативного воздействия хронического стресса в условиях ограниченных физических возможностей, и тем самым помогает процессу психологической адаптации человека в данных условиях, поскольку открытие путей реализации своей активности помогает ему избе-

виться от психологического дискомфорта вызванного иллюзиями, уходом от решения реальных проблем и опорой на ложные ресурсы, что в итоге помогает ему приблизиться к ощущению состояния психологического комфорта и благополучия.

Список литературы

1. Богомаз, С.Л. Использование копинг-стратегий в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата / С.Л. Богомаз, С.Ф. Пашкович // Вестник МГУ им. А.А. Кулешова. Серия С: психолого-педагогические науки. – №2 (40), 2012. – С. 32-43.
2. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.
3. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом "БАХРАХ", 1998. – 672с.

Репозиторий ВГУ