

8. Мазилев В.А. Методология психологии на современном этапе: проблемы и перспективы // Системогенез учебной и профессиональной деятельности. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией Ю.П. Поваренкова. 2007. С. 42-48.
9. Мазилев В.А. Прогресс на фоне кризиса // Вопросы психологии. 2017. № 6. С. 107-116.
10. Мазилев В.А. De anima: предмет психологии и границы его постижения // Высшее образование сегодня. 2019. № 6. С. 70-80.
11. Мазилев В.А. Когнитивная методология психологической науки: уровневый подход // Системогенез учебной и профессиональной деятельности. V Всероссийская научно-практическая конференция. Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского; под редакцией Ю.П. Поваренкова. 2011. С. 57-59.
12. Мазилев В.А. Методология современной психологии: актуальные проблемы // Сибирский психологический журнал. 2013. № 50. С. 8-16.
13. Мясищев В.Н. Психология отношений. – М., 1995. 356 с.
14. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Теоретическая психология. Москва : Издат. центр «Академия», 2003. 495 с.
15. Платонов К.К. Психология летного труда. – М., 1960. 351 с.
16. Социальный мир человека. — Вып. 5: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Человек и мир: психология конфликта, неопределенности и риска инноваций» 17-19 апреля 2014 года, г. Ижевск/ Под ред. Н.И. Леонова. — Ижевск: ERGO, 2014. — 340 с.
17. Столбун В.Д., Стрельцова В.П. Нейротропное немедикаментозное лечение цисталгии. – Тверь : Лилия, 2005. 352 с.
18. Стрельцова В. П. Психологические воззрения В. Н. Мясищева. – Тверь: Изд-во «СФК-офис», 2009. 288 с.
19. Стрельцова В. П. Медико-психологические и медицинские воззрения В. Н. Мясищева. – Тверь: Изд-во «СФК-офис», 2011. 304 с.
20. Счастливы как никогда // Российская газета. 2012. 18 мая.
21. Фельдштейн Д.И. О развитии фундаментальных психологических исследований. Москва : Изд-во Московского психолого-социального ин-та ; Воронеж : ИПФ Воронеж, 2006. - 16 с.
22. Фесенко П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005. Т. 2. № 4. С. 132-138.
23. Флербе М. За пределами ВВП: в поисках общественного благосостояния // Вопросы экономики. 2012. №3. С. 32-51
24. Человеческий потенциал современной России. – М.: Изд-во СГУ, 2005. 263 с.
25. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 318 p.
26. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. 95. P. 542-575.
27. Easterling R. Does money buy happiness // Public Interest. 1973. V.30. P.4.
28. <http://hdrstats.undp.org/indicators/1.html>.
29. http://hdr.undp.org/sites/default/files/reports/14/hdr2013_en_complete.pdf.
30. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. 1995. P. 99-104.

УДК 159.9.072.432

С.Л. Богомаз, С.Ф. Пашкович

Нарративный подход в психолого-педагогическом сопровождении адаптации личности с повреждением опорно-двигательного аппарата

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

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

Narrative approach in psychological and pedagogical support of personality adaptation with damage to the musculoskeletal system

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

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

Введение. Человеческая адаптация происходит на различных уровнях. Посредством генетической и культурной адаптации люди обретают способность приспосабливаться к изменениям в окружающем их природном и социальном мире, приобретающим все более динамичный характер. В наиболее широком значении под адаптацией понимается процесс приспособления или подчинения окружению посредством поведенческих или психических изменений, способствующих достижению оптимального уровня функционирования.

Ситуация ограничения физических возможностей, когда человек лишен возможности свободно передвигаться, совершать действия по самообслуживанию, неизбежно вносит коррективы, касающиеся всех аспектов его жизнедеятельности. Невозможность выполнения набора общепринятых социальных ролей повышает восприимчивость к внушающим влияниям различного рода и может способствовать переходу из состояния активного поиска способов и путей самореализации в состояние пассивной приспособительной жизнедеятельности. В связи с этим актуальной становится проблема психолого-педагогического сопровождения психологической адаптации человека с ограниченными возможностями, возникающими вследствие повреждения опорно-двигательного аппарата.

Теоретические основы исследования. Изучение способов преодоления человеком сложных жизненных ситуаций постепенно сформировалось в целое направление в практической психологии. Начиная с 60-х годов прошлого века и по сей день в научной психологической литературе появляются зарубежные и отечественные исследования, посвященные изучению совладающего (копинг) поведения. За рубежом проблемами совладающего поведения занимались Дж. Амирхан, М. Арнольд, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Л. Перлин, С. Фолькман, К. Шулер, и др. В отечественной психологии проблема трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими авторами, опирающимися на такие понятия, как переживание, копинг-стратегии, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями: это Ф.В. Бассин, Ф.Б. Березин, Ф.Е. Васильюк, 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. Однако исследований, посвященных изучению особенностей адаптационных механизмов в условиях ограничения физических возможностей, возникающих вследствие травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата, пока недостаточно. Практически не освещены вопросы поиска психологических прогностических критериев протекания процесса адаптации, где сложные взаимодействия личностных переменных, адаптационных ресурсов и отношения с ближайшим окружением человека с ограниченными возможностями могут иметь определяющее значение. На сегодняшний день признана роль психологических факторов в лечении разнообразных соматических расстройств. 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 (Исаева, 2009).

Также до сих пор остается недостаточно изученным значение социально-психологических факторов, а также влияние психотравмирующих событий и ситуаций на личность, оценка переживаний личностью этих событий и ситуаций и способы переработки интрапсихического конфликта с помощью специфических проявлений психологических защит и совладания. Кроме того, мало изучено комплексное взаимодействие психологических защит и совладания в посттравматический период адаптации и их воздействие на реализацию личностного адаптационного потенциала. Тем более, что не все механизмы психологической защиты в рамках определенного контекста можно рассматривать однозначно, как не конструктивные, и, в тоже время нельзя утверждать, что механизмы совладания всегда конструктивны, контекстуально уместны и им следует отдавать предпочтение во всех без исключения случаях.

Следует отметить, что ограничение свободы и самостоятельности, невозможность обходиться без посторонней помощи, возникающие вследствие ограничений в физической сфере, с одной стороны провоцируют негативные психические состояния, приводят к личностному кризису, а в дальнейшем могут привести и к психическим расстройствам; но, в тоже время, данные ограничения могут стимулировать использование личностного адаптационного потенциала, который в большинстве случаев остается нереализованным (Богомаз, 2015).

Материалы и методы исследования. Методологической основой исследования являются труды отечественных ученых, которые изучали проблемы психологии переживания (Ф.В. Бассин, Ф.Е. Василюк, Л.С. Выготский, С.В. Духновский, В.В. Козлов, В.А. Мазилев, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов), зарубежных авторов, в работах которых рассматривается когнитивная теория стресса и копинга (А. Бандура, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Фолькман, и др.); работы по исследованию копинг-поведения (Д. Амирхан, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, и др.); метод «обоснованной теории» предложенный социологами Б. Глезером и А. Строссом (Стросс, 2001); **интегративная эклектика путем триангуляции** – разработанная В.А. Янчуком авторская модификация подхода методологической триангуляции, представляющая комбинирование продуктивных возможностей количественных и качественных методов исследования, предполагающая использование процедур альтернативных методологий, направленных на выявление динамического, экзистенциально-феноменального и неосознаваемого аспектов исследуемого явления, за счет схватывания и уточнения тождественности значений и смыслов в системе исследователь – исследуемый (Янчук, 2000). Методы применялись в системе, причем выбор в каждом случае обосновывался возможностью метода выявлять причинно-следственные связи изучаемых явлений. Для обработки и интерпретация полученных результатов применялся количественный и качественный анализ данных.

Результаты и их обсуждение. В поиске методов, с помощью которых можно было бы выявить закономерности успешного применения копинг-стратегий 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, приводящих к сильным ограничениям в физической сфере, удалось восстановить свое душевное равновесие и, несмотря на трудности и очень сильные ограничения, они смогли «начать жить заново». Именно поэтому одно из исследований мы провели с помощью качественных методов исследования, используя нарративный подход.

Изначальная лингвистическая ориентированность психологии сейчас уже не вызывает сомнений. Однако в отличие от семиотических, психолингвистических и других линий исследования в психологии, где операциональной единицей изучения является 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 – это коммуникативная задача. Нарративы транслируют информацию от рассказчика к слушателю. При этом необходимо заметить, что эта «информация» не тождественно содержанию рассказа, ведь некоторые вещи сообщаются и самой структурой нарратива, его жанром, ситуацией, в которой он рассказывается и так далее. Вторая – это задача по упорядочиванию собственного опыта. Нарративы являются средством организации и соотнесения личного опыта субъекта. Для работы в интересующей нас сфере также особое значение имеют дополнительные задачи, которые решаются за счет конструирования нарратива. Следует 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.» (Крюкова, 2007).

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 прочее (Исаева, 2009).

Возможность пересмотра отношения к проблемам и практически «переписывание» наново своей истории предоставляемые нарративным подходом можно использовать в работе с выбранной нами категорией клиентов.

В результате проведенных нами исследований было выяснено, что 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 своего личностного адаптационного потенциала и, как правило, использует пассивные копинг-стратегии. В ситуации ограничения физических возможностей, возникающих вследствие травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата, очевидным решением является использование социальной поддержки. И на начальном этапе выбор данной стратегии является во многих случаях оправданным, однако, постоянное использование ее в дальнейшем может провоцировать негативные психические состояния, которые могут привести к психическим расстройствам. Помимо этого, к негативным результатам может привести и использование стратегий избегания – ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Они направлены на преодоление или снижение дистресса человеком в данном случае в связи с 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 и т.д.. В тоже время, правильно выбранная активная стратегия с переоценкой и поиском всевозможных ресурсов в ситуации ограничения физических возможностей может не только способствовать восстановлению психологического равновесия, но и оказывать содействие в формировании гармоничной, зрелой личности, успешно реализующей заложенный в ней личностный адаптационный потенциал (Богомаз, 2015).

В понятие «личностный адаптационный потенциал» 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 (Маклаков, 2001).

Проведенное нами исследование с использованием методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского (Крюкова, 2007) и методики измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана (Райгородский, 1998) показало, что успешно преодолевают негативные психические состояния и реализуют личностный адаптационный потенциал в условиях ограниченных физических возможностей 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 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 отрицательных психических состояний, реализации личностного адаптационного потенциала и в действительности достигает того уровня, который можно назвать успешной адаптацией (Богомаз, 2015).

По результатам исследования была разработана и реализована программа занятий с элементами социально-психологического тренинга «Цель, ресурсы, мотивация» на базе Центра психологической помощи УО «ВГУ им. 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 данные полученные с помощью анкеты и в беседе с испытуемыми, позволяют говорить о том, что цель и задачи нашей программы психологической адаптации людей с ограниченными возможностями, возникших 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 определить те сферы, в которых они хотели бы и, что самое главное, могли бы добиться определенных успехов. Можно говорить о том, что испытуемые пришли к реальному осознанию своих ограниченных возможностей, и, в тоже время, они поняли, что достижение целей зависит не от проходящих обстоятельств, а от того насколько они сами правильно выстроят стратегию по достижению целей с учетом имеющихся в их распоряжении ресурсов. Участники программы пришли к пониманию, что необходимо не только правильно ставить и формулировать свои цели, но при этом жизненно важно очень четко определять наличие тех ресурсов, которые будут необходимы для достижения этих целей. 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 тоже время является жизненно необходимым. Особенно для тех из них, которые хотят добиться конкретных и реальных результатов в улучшении качества своей жизни. Именно осознание своих реальных возможностей позволяет почувствовать реальную почву под ногами, от которой можно отталкиваться и идти вперед в своем личностном развитии, находя и привлекая на *своем* пути все новые и новые ресурсы. Считаем необходимым акцентировать внимание на понятии «свой путь», поскольку многие из исследуемой нами категории всю свою жизнь стремятся подражать людям с обычными, если можно так выразиться, возможностями, и, как правило, это не приносит никаких положительных результатов. Анализ результатов исследований 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. В процессе работы с испытуемыми также был выявлен самый главный ресурс – время. Именно возможность самостоятельно распоряжаться своим 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 могут свидетельствовать об успешности психологической адаптации испытуемых в условиях ограниченных физических возможностей (Богомаз, 2015).

Заключение. Таким образом, теоретический анализ, проведенные исследования и апробация программы психологической адаптации показали, что воздействие на восприятие новой ситуации человеком после тяжелой травмы ОДА способствуют переключению на использование активных копинг-стратегий, которые способствуют преодолению негативных психических состояний, возникающих вследствие невозможности реализации личностного адаптационного потенциала в условиях ограниченных физических возможностей, и тем самым помогают процессу 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 помогает ему приблизиться к ощущению состояния психологического комфорта и благополучия. Помимо этого наше исследование наглядно продемонстрировало продуктивность и перспективы интеграции различных психологических подходов.

Библиографический список

1. Богомаз С. Л., Пашкович С. Ф. Копинг-стратегии в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата : монография. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. 216 с.
2. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. 136 с.
3. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007.
4. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. Психологический журнал. 2001, Т.22, №1. С. 16-24.
5. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: Издательский дом "БАХРАХ", 1998. 672 с.
6. Стросс А., Кобин Дж. Основы качественного исследования: обоснованная теория, процедуры и техники. Пер. с англ. и послесловие Т.С. Васильевой. М.: Эдиториал УРСС, 2001. 256 с.
7. Янчук В. А. Методология, теория и метод в современной социальной психологии и персонологии: Интегративно-эkleктический подход. Минск: Бестпринт, 2000. 376 с.