

стями и образом жизни. Проблемы, связанные с тревожностью, значительно усугубляются в отношении тех, кто испытывает трудности полноценной адаптации, интеграции и эффективного социального функционирования, в частности, вследствие ограниченных возможностей здоровья. Общеизвестно считать, что лица с ОВЗ являются одной из самых социально уязвимых и неадаптированных групп населения.

Поведенческая сфера характеризуется возрастанием готовности к конфликтам, переживанием собственной беспомощности, качественное изменение межличностных контактов, возможным появлением суицидальных тенденций, осторожностью в установлении новых социальных связей. Исследование Л.Г. Забориной, посвященное изучению личностных характеристик и особенностей эмоционального реагирования у взрослых людей с ОВЗ, позволило установить, что для них свойственны преобладание сниженного фона настроения, опечаленность, удрученность собственным положением. Это может приводить к учащению вспышек раздражительности. Выраженными являются такие характеристики, как тревожная мнительность, склонность к драматизации событий, чувствительность, инфантильность. Необходимо обратить внимание на тот факт, что психологическое благополучие людей с ОВЗ в большей степени зависит от наличия социальной поддержки и удовлетворенности ею. Но при этом такая поддержка не всегда адекватно осознана и не любая ее форма может оказаться подходящей.

Заключение. На основании проведенного анализа можно говорить о том, что ситуация, в которой оказываются лица данной категории, отражается на когнитивной, эмоциональной и поведенческой составляющих личности. Следовательно, учет этих особенностей может способствовать успешной социализации, развитию и интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья в общество. Дальнейшие исследования позволят расставить адекватные акценты в изучаемой проблеме.

*Богомаз С.Л., доцент, кандидат психологических наук
lovekafedra@mail.ru*

*Пашкович С.Ф., аспирант
ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

УДК 159.9:616-056.26

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ЛЮДЕЙ С ПОВРЕЖДЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

В статье рассматриваются особенности копинг-поведения людей с ограниченными физическими возможностями, возникающими вследствие повреждения опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: психологическая адаптация, копинг-поведение, механизмы психологической защиты, люди с повреждением опорно-двигательного аппарата.

FEATURES OF COPING BEHAVIOR OF PEOPLE WITH DAMAGE TO THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

The article discusses the features of coping behavior of people with disabilities arising from damage to the musculoskeletal system.

Key words: psychological adaptation, coping behavior, psychological defense mechanisms, people with damage to the musculoskeletal system.

Введение. Комплексный анализ особенностей копинг-поведения людей с повреждением 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. Однако обеспеченность техническими средствами реабили-

тации и наличие законодательной базы являются далеко не единственными средствами успешной психологической адаптации. Ограничение свободы и самостоятельности, невозможность обходиться без посторонней помощи, неизбежно порождают 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, при грамотном психологическом сопровождении человек может прийти к осознанию создавшейся ситуации, как к возможности заново переосмыслить свою собственную систему жизненных 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 способствуют перенаправлению энергии в нужном направлении, а также помогают сконцентрироваться на достижении поставленных целей.

Материал и методы. Материалом послужил многолетний опыт работы авторов с людьми с ограниченными физическими возможностями вследствие травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата различной степени тяжести. Методологической основой исследования являются труды отечественных ученых, которые изучали проблемы психологии переживания (Ф.В. Бассин, Ф.Е. Василюк, Л.С. Выготский, С.В. Духновский, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов), зарубежных авторов, в работах которых рассматривается когнитивная теория стресса и копинга (А. Бандура, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Фолькман, и др.); 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; **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 [1]. 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 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. В настоящее время активно ведутся исследования по определению наиболее важных копинг-ресурсов личности и их роли в формировании успешного совпадающего со стрессом поведения. Все больше внимания уделяется изучению механизмов психологической адаптации личности во всех сферах жизнедеятельности, в том числе и в условиях, осложненными различными физическими дефектами, травмами и заболе-

ваниями [3; 4; 6; 7]. Однако исследований, посвященных изучению особенностей копинг-поведения 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. На сегодняшний день признана роль психологических факторов в лечении разнообразных соматических расстройств [2, 4]. 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. Также до сих пор остается недостаточно изученным 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 изучено комплексное взаимодействие психологических защит и совладания в посттравматический период адаптации. Тем более, как показывают наши исследования, 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, уместны и им следует отдавать преимущество во всех без исключения случаях.

Адаптация, как результат копинг-поведения происходит 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 термин обладает специфическими значениями: в физиологии – регуляция телесного органа к условиям конкретного окружения, в эволюционной биологии – приспособление видов к окружению, в котором они развиваются, и в психологии – процесс, посредством которого индивид достигает наилучшего баланса между конфликтующими потребностями. Поэтому, с учетом специфики, в контексте наших исследований следует говорить не психосоциальной, а о биопсихосоциальной адаптации, тем самым интегрируя психосоциальное с биологическим, телесным, без коего она не возможна 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 био-психо-социального или природного, психического и социального.

Ситуация ограниченных физических возможностей в первую очередь характеризуется невозможностью выполнения личностью набора общепринятых социальных ролей, повышенной восприимчивостью к внушающим влияниям различного рода, что может способствовать переходу из состояния активного поиска способов 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. При этом, любому обществу выгоднее иметь в своих рядах людей, пусть

с определенными физическими ограничениями, но активных, стремящихся к личностной и профессиональной самореализации, бытовой и финансовой самостоятельности, чем пассивных, ни к чему не стремящихся иждивенцев.

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» [3; 7], в ситуации 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 использование 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 использование стратегий избегания – ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Они направлены на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне личностного развития. Использование 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», используя активный способ избегания, такой как суицид. 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.

По результатам исследования нами была разработана и реализована программа занятий с элементами социально-психологического тренинга «Цель, ресурсы, мотивация» на базе Студии развития личности 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 преходящих обстоятельств, а от того насколько они сами правильно выстроят стратегию по достижению целей с учетом имеющихся в их распоряжении ресурсов. Участники программы пришли к пониманию, что необходимо не только правильно ставить и формулировать свои цели, но при этом 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 может 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 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. Здесь необходимо 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. 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 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.

При этом следует отметить, что со временем соотношение физических возможностей и наличие многообразных ресурсов постоянно и неизбежно изменяется и в связи с наличием этого значимого фактора следует готовить человека в ограниченных физических условиях к своевременному подключению ресурсов социальной поддержки, например, в случае ухудшения физического состояния, либо появления сопутствующих заболеваний.

Заключение. Таким образом, наше исследование показало, что травма 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: степень утраты самостоятельности и уровень потери возможности самообслуживания, наличие социальной поддержки, различные взаимодействия названных факторов, а также наличие многих других. Изначально вызывает затруднение прогноз в возможности восстановления здоровья и определение реабилитационного потенциала возврата первоначаль-

ных физических кондиций. Поэтому психологическую поддержку в данной ситуации необходимо осуществлять путем воздействия на восприятие человеком новой ситуации, чтобы направить его на анализ, переоценку и реализацию всех имеющихся в его распоряжении ресурсов. Что 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.

Данной работой мы пытались выявить особенности копинг-поведения 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. Проведенное нами исследование 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. 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 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.

При этом жизненно важно подготовить человека к своевременной переоценке своего собственного физического состояния и при возникновении такой необходимости своевременному переключению на иные, более адаптивные и соответствующие ситуации копинг-стратегии.

Список использованной литературы:

1. Янчук, В.А. Методология, теория и метод в современной социальной психологии и персонологии: Интегративно-эклетический подход / В.А. Янчук. – Минск: Бестпринт, 2000.
2. Богомаз, С.Л. Копинг-стратегии в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата : монография / С.Л. Богомаз, С.Ф. Пашкович. – Витебск : УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2015. – 196 с.
3. 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. Бассин, Ф.В. Сознание, «бессознательное» и болезнь / Ф.В. Бассин // Вопросы философии №9 (1971). – С. 90–102.
5. Метатеория психологического знания: теория и практика : монография / В.А. Янчук, С.Л. Богомаз [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – 455 с.
6. Богомаз, С.Л. 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.

7. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2007.

8. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74, № 1. P. 9–43.

9. Стресс, А. Основы качественного исследования: обоснованная теория, процедуры и техники / А. Стресс, Дж. Корбин, пер. с англ. и послесловие Т.С. Васильевой. – М.: Эдиториал УРСС, 2001. – 256 с.

10. Pearling, L. The structure of coping / L. Pearling, C. Schooler // *J. Health., Soc. Be- hav.*– 1978.– Vol. 19. – P. 2-21.

11. 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: URL: <http://psystudy.ru>. – Дата доступа: 23.01.2012.

12. Богомаз, С.Л. Использование копинг-стратегий в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата / С.Л. Богомаз, С.Ф. Пашкович // *Вестник МГУ им. А.А. Кулешова. Серия С: психолого-педагогические науки.* – №2, 2012. – С. 32–43.

Божко Г.А., студент
galchonok80@mail.ru

Циркунова Н.И., старший преподаватель
ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.922.6-053.81:159.944.4

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ И УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ В РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Статья посвящена проблеме изучения взаимосвязи локуса контроля с эмоциональными состояниями, в частности, с тревожностью в период ранней взрослости. Представлены результаты исследования взаимосвязи локуса контроля с уровнем тревожности у молодых людей. Показано, что в структуре личности такие характеристики, как уровень тревожности и локализация контроля взаимосвязаны. Оптимальными для жизнедеятельности являются интернальный локус контроля и близкий к возрастной норме уровень тревожности.

Ключевые слова: локус контроля, интернальность, тревожность, ситуативная тревожность, личностная тревожность, ранняя взрослость.

THE RELATIONSHIP BETWEEN LOCUS OF CONTROL AND ANXIETY LEVELS IN EARLY ADULTHOOD

The article is devoted to the problem of studying the relationship of locus of control with emotional states, in particular, with anxiety in early adulthood. The results of the study of the relationship between the locus of control and the level of anxiety in young people are presented. It is shown that such characteristics as anxiety level and locus of control are interrelated in the personality structure. The internal locus of control and anxiety level close to the age norm are optimal for life activity.

Key words: locus of control, internality, anxiety, situational anxiety, personality anxiety, early adulthood.

Введение. Локус контроля является психологическим понятием, отражающим одну из важнейших характеристик личности – степень независимости, самостоятельности и активности в достижении своих целей, развитие личной ответственности за происходящие события. Принадлежность человека к внешнему или внутреннему типу локализации контроля оказывает влияние на многообразные характеристики его психики и поведения.

В то же время переход к периоду ранней взрослости связан с рядом жизненных и личностных изменений: в идентичности и внутренней жизни (изменяется чувство Я человека и его предположения о взрослой жизни; происходят перемены во всех отношениях в связи с перераспределением ролей).

Тревожность в ранней взрослости по-разному сказывается на устойчивости поведения и проявлении навыков его самоконтроля. Если при низком уровне тревожно-