

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

**С.Л. Богомаз
С.Ф. Пашкович**

**КОПИНГ-СТРАТЕГИИ
В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ
ЛЮДЕЙ С ТРАВМОЙ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Монография

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2015*

УДК 159.9:616-056.26
ББК 88.482+88.492
Б74

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 24.12.2014 г.

Одобрено научно-техническим советом ВГУ имени П.М. Машерова. Протокол № 3 от 06.03.2015 г.

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

Рецензенты:
заведующий кафедрой психологии БГУ,
доктор психологических наук, профессор *И.А. Фурманов*;
заведующий кафедрой психологии УО «МГУ имени А.А. Кулешова»,
кандидат психологических наук, доцент *Э.В. Котлярова*

Богомаз, С.Л.

Б74 Копинг-стратегии в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата : монография / С.Л. Богомаз, С.Ф. Пашкович. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 216 с.
ISBN 978-985-517-478-4.

Монография посвящена феномену копинг-стратегий в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата. Проведено эмпирическое исследование переживаний людей с данной травмой опорно-двигательного аппарата в рамках нарративного подхода. В научном издании рассмотрены особенности совладающего поведения людей с ограниченными возможностями, в частности, особенностей протекания процесса психологической адаптации у лиц с нарушениями функционирования опорно-двигательного аппарата, а также представлены формы и методы работы, направленные на профилактику и коррекцию выявленных негативных состояний, и предотвращение использования неконструктивных, дезадаптивных способов совладания. Представлена программа психологической адаптации людей с ограниченными физическими возможностями, возникшими вследствие травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата.

Предлагаемое научное издание для психологов, педагогов, а также слушателей системы повышения квалификации и переподготовки кадров.

УДК 159.9:616-056.26
ББК 88.482+88.492

ISBN 978-985-517-478-4

© Богомаз С.Л., Пашкович С.Ф., 2015
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ТРАВМОЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	9
1.1 Концептуальные основы изучения проблем использования копинг- стратегий людьми с травмой опорно-двигательного аппарата	9
1.1.1 Понятия психической и психологической адаптации	9
1.1.2 Сопоставительная характеристика категорий «пережива- ние», «совладание», «копинг» и их отличия от механизмов психологической защиты	15
1.1.3 Эффективность копинг-стратегий и психологическое бла- гополучие	37
1.2 Обоснование необходимости применения нарративного подхода для исследования проблем использования копинг-стратегий людьми с травмой опорно-двигательного аппарата	45
Выводы	54
ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЛЮДЕЙ С ТРАВМОЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	58
2.1 Исследование переживаний людей с травмой опорно- двигательного аппарата качественными методами	58
2.2 Стремление к самоактуализации людей с травмой опорно- двигательного аппарата	64
2.3 Уровень депрессии как показатель успешности адаптационного процесса	69
2.4 Исследование стремления к самоактуализации и депрессивного состояния у людей с травмой опорно-двигательного аппарата	72
2.5 Выбор стратегии совладающего поведения	76
Выводы	82
ГЛАВА 3 ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ТРАВМОЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	85
3.1 Работа с копинг-стратегиями в группе	85
3.2 Анализ эффективности программы: возможности и ограничения ...	90
3.3 Изменение копинг-стратегий в индивидуальной работе	96
Выводы	96
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	108
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	110
ПРИЛОЖЕНИЯ	129

ВВЕДЕНИЕ

Любая ситуация, налагающая определенные 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, как правило, они есть всегда. Возможность выбора правильного решения определяется под влиянием множества факторов, как внутриличностных, так и внешних. Актуальность изучения особенностей психологической адаптации людей с ограниченными физическими возможностями вследствие травмы опорно-двигательного аппарата обосновывается 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 как ближайшего окружения человека с ограниченными возможностями, так и на общество в целом.

Ситуация ограниченных физических возможностей, когда человек не может свободно передвигаться, совершать даже элементарные действия по самообслуживанию, неизбежно накладывает отпечаток на ход всей его жизни. Невозможность выполнения набора общепринятых социальных ролей, вне зависимости от того, родился ли человек с дефектом, либо приобрел его в результате травмы или заболевания, 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 с рождения, либо в результате травмы или заболевания вынужден пользоваться для передвижения инвалидной коляской, вольно или невольно станет для своего окружения неким «центром напряженности», источником негатива, пессимистических настроев и установок. А ведь любому обществу гораздо полезнее и во всех отношениях 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.

В настоящее время научно-технический прогресс привел к значительному улучшению качества и увеличению продолжительности жизни людей с травмой опорно-двигательного аппарата. Технологические достижения предоставляют таким людям возможность быть более мобильными, что значительно повышает их шансы на интеграцию в обществе.

Однако обеспеченность техническими средствами реабилитации является далеко не единственным средством 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, человек может прийти к осознанию создавшейся ситуации, как к возможности заново переосмыслить свою собственную систему ценностей, а также цели и способы своего существования. 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.

В последние десятилетия в научной психологической литературе появилось большое количество зарубежных и отечественных исследований, посвященных изучению механизмов психологической адаптации, в частности, копинг-поведения и психологической защиты 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 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; 37; 73]. 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 [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 остается недостаточно изученным значение социально-психологических факторов и влияния 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, 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 преимущество во всех без исключения случаях.

Произвести достаточно полную и всеобъемлющую классификацию копинг-стратегий на сегодняшний день 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. 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.

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, 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», использовав 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 может не только способствовать восстановлению психологического равновесия, 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 опорно-двигательного аппарата или его травмой либо заболеванием, становятся во многих случаях непреодолимыми препятствиями в реализации жизненных планов и достижения 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 взаимоотноше-

ний 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 действенным 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 используются неконструктивные 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?

Как было сказано выше, одна из проблем совладающего поведения людей с тяжелой травмой, приводящей к ограничениям в передвижении, заключается в том, что ограничения, налагаемые травмой, становятся во многих случаях непреодолимыми препятствиями в реализации жизненных целей. Мы предположили, что восстановлению нормального функционирования психики может способствовать постановка новых и коррекция старых жизненных целей, с поиском необходимых для их реализации ресурсов.

Исходя из этого мы определили **цель**: исследование особенностей использования копинг-стратегий людьми с ограниченными физическими возможностями вследствие травмы опорно-двигательного аппарата, разработка и апробация программы психологической адаптации для людей данной категории на основе копинг-стратегий.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих **задач**:

1. Анализ психологической литературы по вопросам исследования процессов переживания и совладающего (копинг) поведения.
2. Изучение переживаний людей с травмой опорно-двигательного аппарата с использованием качественных методов исследования.
3. Исследование стратегий совладающего поведения людей с травмой опорно-двигательного аппарата.
4. Разработка программы психологической адаптации для людей с травмой опорно-двигательного аппарата.
5. Апробация программы психологической адаптации на базе Центра развития личности и практической психологии ВГУ имени П.М. Машерова.

Объект: люди с ограниченными физическими возможностями вследствие травмы опорно-двигательного аппарата.

Предмет: стратегии совладающего поведения людей с ограниченными физическими возможностями.

Методологической основой исследования являются труды отечественных ученых, изучавших проблемы психологии переживания и совладания (Ф.В. Бассин, Ф.Е. Василюк, Л.С. Выготский, С.В. Духновский, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов и др.), зарубежных авторов, в работах которых рассматривается когнитивная

теория стресса и копинга (А. Бандура, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Фолкман и др.); работы по исследованию копинг-поведения (Дж. Амирхан, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и др.); метод «обоснованной теории» предложенный социологами Б. Глезером и А. Страусом.

Методы исследования:

1. Теоретические методы – изучение и анализ психологической литературы.
2. Методика, направленная на изучение переживаний человека с повреждением опорно-двигательного аппарата.
3. Метод опроса с использованием методик: «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского, измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана, диагностика самоактуализации личности (САМОАЛ) (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина), «Дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге» в адаптации Т.И. Балашовой, «Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В)».
4. Обработка и интерпретация полученных результатов – количественный и качественный анализ данных.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ 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

1.1.1 Понятия психической и психологической адаптации

Прежде всего, по нашему мнению, необходимо определить содержание понятий «адаптация», «психическая адаптация» и «психологическая адаптация».

Согласно определению Б.Г. Мещерякова 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 другим 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 таких реакций называется адаптационным синдромом. Психологический аспект адаптации (частично перекрывается понятием *Адаптации социальной*) – 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. Важнейшим средством 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 приспосабливает 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: адаптацию, 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, целью которого является 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 является 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 постоянно осу-

ществляется 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, осуществление взаимосвязей ее основных аспектов, регулирование психофизиологических соотношений реализуются сложной, многоуровневой функциональной системой, на разных уровнях которой регулирование осуществляется 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 определяет «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]. Это определение 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 неосознания 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 существенной является 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 психофизиологической 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 сопровождаются 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 привести к усилению внутренней активности, а именно, к 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 может непосредственно сказываться на характере адаптации поведения человека. В частности, при значительном доминировании страха преобладает механизм подавления, направленный на исключения из сознания мыслей или переживания, вызванных негативными эмоциями. Это приводит к формированию подавлено-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 распространенной является 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 отноше-

ние окружающих, спонтанностью, упорством в достижении цели, практицизмом, чувством враждебности при противодействии и критике в своей адрес), властно-лидирующего (характеризующегося 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 (отличающегося 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 отечественной 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 приспосабливаться 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-психическую 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 [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 зре-

лости, 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].

Одной из специфических форм проявления личностного потенциала – это 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.

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, характеризующийся 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, что, как и чрезмерное напряжение адаптационных механизмов, так и нерациональное использование имеющегося потенциала приводит к нарушению нормального функционирования организма, и может в итоге привести к ухудшению физического состояния и психического здоровья.

1.1.2 Сопоставительная характеристика категорий «переживание», «совладание», «копинг» и их отличия от механизмов психологической защиты

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. Берези-

на, если чрезмерное напряжение адаптационных механизмов приводит к нарушению нормального функционирования организма, к нарушению физического (или психического) здоровья. 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. Динамической характеристикой, которая в совокупности с внутренними индивидуально-личностными ресурсами отражает адаптационный потенциал личности, в данном случае является совладающее поведение. По мнению 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 двойное значение. С одной стороны, она представляет собой цену, которую организм платит за эффективное функционирование, за поддержание оптимальных форм адаптации. С другой – 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 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.

Как правило, 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 выразиться, 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 такую 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 он может только сам. 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 следует иметь в виду, что процессом переживания травмированного можно в какой-то мере управлять – стимулировать его, организовать, 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 рассматривали 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 ассоциируются проблематика «значущих 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 рассмотрению за поверхностью феноменально ощущаемого потока переживания про-

делываемой 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 формирования 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 с формированием и закреплением психологической структуры личности [57].

Помимо этих общих функций С.В. Духновский в зависимости от формы переживания и его результативного выражения выделяет ряд специфических 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, объединен целый комплекс способностей, широкий круг разновысоких 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. По мнению Л.В. Куликова, с одной стороны, психологическая устойчивость определяет 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 своей 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 своего окружения. И хотя некоторыми исследователями подчеркива-

ется 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 полюсами 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. Такое 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 долгосрочной 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 происходит 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 эта 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 на этом этапе 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 отечественных исследователей (Ф.В. Бассин, Ф.Е. Василюк) понятие «переживание» используется для обозначения особой внутренней деятельности, внутренней работы, с помощью которой человеку удается 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 в. Понятие «coping» происходит от английского «соре» (преодолевать, совладать). В российской психологической литературе его переводят как адаптивное «совладающее поведение» или «психологическое преодоле-

ние». 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]. На сегодняшний день 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 развертывается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства);
- 3) эффективность (приносит желаемый результат по разрешению затруднений или нет);
- 4) временная протяженность полученного эффекта (разрешается ли ситуация радикально или требует возврата к ней);
- 5) ситуации, провоцирующие копинг-поведение (кризисные или повседневные) [120].

С самого начала использования 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 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. По мнению автора, 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 представляют собой 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», использовали для описания некоторых механизмов психологической защиты. Отличительной особенностью данного подхода являлось 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 пониманию 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 используются 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 необходимость 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 тоже время защиты создают определенные препятствия, *сопротивление* переработке психотравмирующего содержания переживаний, что может негативным образом сказаться на процессе адаптации. В тоже время 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, бытовой техникой, повседневными опасностями, которых мы успешно избегаем) [28].

Критерии различения понятий копинг-механизмов и механизмов психологической защиты были предложены N. Наан (1974). По мнению автора, копинг представляет собой динамический «параметр», использующийся индивидом сознательно и направленный на активное изменение ситуации. В отличие от копинга, механизмы психологической защиты являются статичным «параметром», реализующим пассивные механизмы, зависимые 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): уровень осознания, уровень произвольности, время появления в онтогенезе, характер и направление 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 другие, 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]. По мнению В.А. Ташлыкова (1990), с помощью механизмов психологической защиты «Я» стремится удерживать систему отношений в устойчивом положении. Посредством же активных копинг-механизмов «Я» стремится 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 происходит интенсификация поиска наиболее адекватных форм поведения, т.е. усиление поисковой активности. 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, по мнению Березина, 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» (autoplatic) 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. Карварсарского (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]. На сегодняшний день при постановке психотерапевтических задач принято объединять защитные механизмы и копинг-механизмы в целостную систему адаптивных реакций личности [38].

Л.И. Вассерман и соавт. [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, а используя 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 60-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 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 работах представителя психоаналитического направления N. Naan (1965, 1974), трактует его в терминах динамики «Эго» как один из способов психологической защиты,

используемой для ослабления психического напряжения. Вторым подходом определяется coping в терминах черт личности (диспозиционные концепции копинга) – как относительно постоянную предрасположенность индивидуума, устойчивый стиль реагирования на стрессовые события определенным 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 рассматривается 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. Фолкманом в рамках транзакционной 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, генерируемого 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, единственным, 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 является не научным (Боллс, 1974).

Понятие «оценка» в области изучения психологического стресса стало использоваться многими авторами уже достаточно давно (Barber & Coules, 1959; Fritz & Mathewson, 1957; Janis, 1951; Shannon & Isbell, 1963; Wallace, 1956; Withey, 1962), хотя в основном данное понятие использовалось 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 идти вразрез с нашим знанием, эта оценка возможного вреда должна быть так же немедленной» (1960). И, хотя в данном случае можно согласиться, что оценка определяет эмоцию, и что 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 познавательных-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 реально 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, увеличивая ее, либо снижая, 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, которые подчеркивают важность субъективного смысла в любой ситуации. Мюррей (1938), например, различал между свойствами 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 эту позицию (например, Bowers, 1973; Endler & Magnusson, 1976; Magnusson & Endler, 1977; Mischel, 1973; Murphy, 1966; Pervin & Lewis, 1978; Rotter, 1954, 1975; Sarason, 1977). Все эти авторы убеждены, что любые возникающие жизненные ситуации должны быть рассмотрены с точки зрения их значения для данного конкретного человека. Эта 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 (рисунок 1) [79].

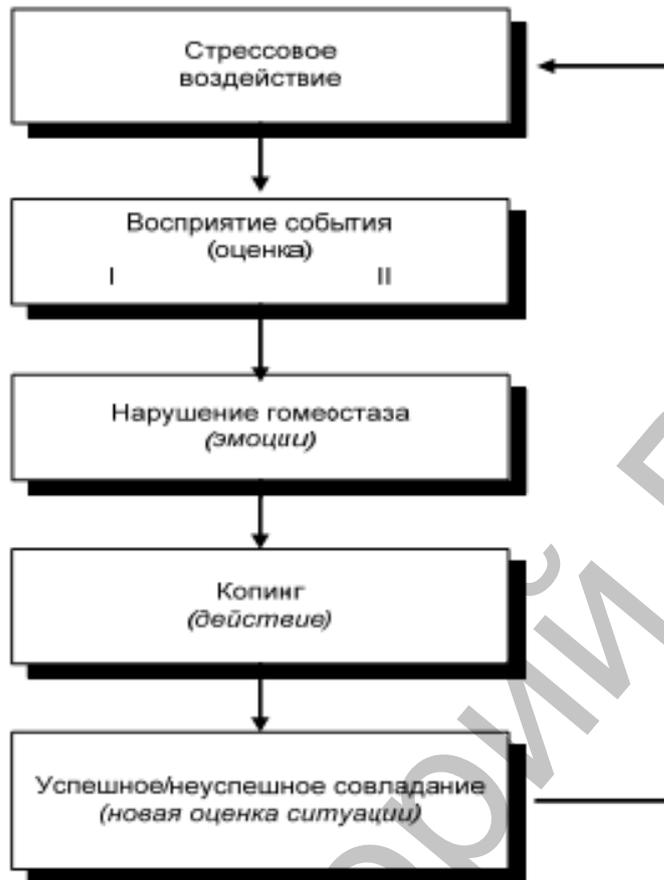


Рисунок 1–Структура копинг-процесса

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. Таким образом, Р. Лазарусу было необходимо в то время 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, 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 определенные 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 отличались (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. По мнению Р. Лазаруса, 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 реакции, 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 оце-

ночный, 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 представляет 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. Эти оценки характеризуются приятными эмоциями, такими как радость, любовь, счастье, взволнованность, или миролюбие. Однако, как отмечает 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* сосредоточивается 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* сосредоточивается на потенциальном вреде и характеризуется отрицательными эмоциями, такими как страх, тревога и гнев [62].

Таким образом, ключевым моментом в исследованиях 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, стрессо-

генные стимулы приводят к различной величине стресса у разных людей и в разных ситуациях.

В результате Р. Лазарусом и С. Фолкман 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 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 редуцирование эмоционального напряжения [64].

В дальнейшем Р. Лазарус и С. Фолькман определили 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 совпадающего 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 позволил 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 свою позицию, спорить с целью «добиться справедливости» и поддержать 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 своих 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), беспокойность 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 проигрывания в уме случившегося, в фокусе внимания – собственная некомпетентность и застревание на ошибках, а не план действий по выходу из ситуации.

Здесь следует 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. А как показали наши исследования, чрезмерное использование данной стратегии приводит к развитию чувства подавленности и зависимости с депрессивными переживаниями.

Бегство-избегание.

В поведении – известные способы снятия напряжения с помощью алкоголя, сна и прочего, 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 и соавт. (1986), исследовав совладание со стрессом в разнообразных стрессовых ситуациях, показали, 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 «плановое решение проблемы» в наибольшей степени зависели от ситуации. Одним из значимых компонентов формирования адекватного, адаптивного совладания или активного копинг-поведения является стратегия «плановое разрешение проблем». Данная поведенческая стратегия способствует появлению и дальнейшему рассмотрению широкого круга альтернативных вариантов решения проблемы. Некоторые исследователи считают, что активное разрешение проблем является когнитивно-поведенческим процессом, 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 используют 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 исследованиях выделили три взаимосвязанных вида эмоциональной регуляции:

- регуляция переживаемых эмоций (эмоционально-ориентированные копинги), то есть процессов порождения, поддержания, управления эмоциональными состояниями,
- регуляция поведения (собственных действий и выражения эмоций),
- регуляция 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 является **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 подчиняющиеся 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 использования 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 этой точке зрения, эмоционально-ориентированные копинги – неоднородное понятие. С одной стороны, они включают 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, к ним относятся 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].

1.1.3 Эффективность копинг-стратегий и психологическое благополучие

Согласно 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. Иной точки зрения по данному вопросу придерживаются М. Perrez и М. Reicherts, которые в соответствии с результатами своих исследова-

ний 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 являться 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 мнению 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 упускать ее из-под контроля. В этом 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 так же от того, что поставлено на карту.

По мнению Лазаруса, вторичная оценка является более чем просто интеллектуальное упражнение 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 использования 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 этого взаимодействия, по мнению 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* 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 по-

лучении 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 авторов, 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 иллюстрируют 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 вытекает из оценки безнадежности. Таким образом, 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 т.д. к специфическому образцу оценки, которая ее произвела. Например, ощущение неотвратимого, но неоднозначного и символического вреда должны привести к тревожности, и суждению, что это унижение производит гнев.

Помимо вторичной оценки ситуации, 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, или 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 этого 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 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*. Защитная пере-

оценка 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, так 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, основанному на противоречиях между вербальными, поведенческими и соматическими показателями или переносом их из одного времени в другое, и очевидных пробелов между такими 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 – направлен на то, 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, используются копинг-стратегии, наблюдаемые в поведении.
3. Успешный/неуспешный:
 - а) успешный копинг – используются 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, проводившемся 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 своей компетентности, а не как угрозу. Девушки чаще, чем юноши, прибегали к социальной поддержке.

В исследовании, проведенном среди менеджеров по продажам при неудачных сделках С. Брауна с коллегами, предполагалось, что в ситуации неудачи различные копинги по-разному опосредствуют влияние негативных эмоций на эф-

фективность деятельности. Так, они предполагали, 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 рассматривается как неэффективный копинг, приводящий к ухудшению ситуации, а в дальнейшем и нарушениям здоровья [43].

Результаты исследования Г. Баумана и М. Штерн позволяют пересмотреть полученные ранее 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. К таким стратегиям совладания относятся: «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 показывают, 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 использовании 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, к усилению стресса приводили самообвинение, нерешительность и враждебность [43].

Исследование влияния смеха как копинг-стратегии на эмоции было проведено Н. Куйпером и Р. Мартином. Они показали, 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 приводило к нарастанию 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 возможно состоит в том, что потеряв возможность двигаться, человек теряет при этом и веру в свои возможности вообще, поскольку не может даже представить, как в таком положении можно 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, при этом, 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 является когнитивная переоценка ситуации, придача ей другого смысла. По мнению авторов, успешная адаптация возможна тогда, когда субъект в состоянии объективно и в полном объеме воспринимать стрессор [19]. Однако 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 на эмоции двух других групп испытуемых он не оказал 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 является избегание. И, как показывают наблюдения, большинством травмированных эта стратегия в различных формах и используется. При чем, 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. 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 использование пассивных копинг-стратегий (избегание проблем) ведет к ее усилению [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 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. При этом 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 показывают, 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.

1.2 Обоснование необходимости применения нарративного подхода для исследования проблем использования копинг-стратегий людьми 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?» [210]. То есть, 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-стратегиях с помощью количественных измерений. И, что 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 использовали. 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 основным 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, и 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 важную роль во время ожидания [59].

Как правило, в методиках измерения копингов необходимо описать конкретную стрессовую ситуацию, в других опросниках требуется обобщенный ответ на вопрос «Что Вы обычно делаете в трудной ситуации?». Ситуативные оценки копингов не совпадают с диспозициональными (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 диспозициональный, 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 связан с дистрессом непосредственно, а диспозициональный – опосредствованно, через ситуативный копинг. Ситуативный копинг удастся предсказать на основе диспозиционального копинга и когнитивных оценок. Причем проблемно-ориентированные копинги связаны со вторичной оценкой ситуации (оценкой своих способностей), а дистанцирование/избегание – с первичной оценкой (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 связа-

ны 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 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.

«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». Такое жизненное событие не может не иметь для его субъекта психологических последствий. Оно вызывает изменение социальной ситуации развития личности, приводит к смене роли, к 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 можно было бы 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, приводящих 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 мнению И.Р. Пригожина, «современная наука в целом становится все более нарративной. Прежде существовала четкая дихотомия: социальные, преимущественно нарративные науки – с одной стороны, и собственно 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 исследователи 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 операциональной единицей изучения является слово, значение и смысл, в narra-

тивном 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 них – это коммуникативная задача. 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 к 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 и так далее.

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. 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.» [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 справиться 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.

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

По мнению многих исследователей, 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 исследования 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 немного, 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 эту 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 и заботы в этом нелегком деле.

Таким образом, 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, по нашему мнению 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 добавление 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].

Одним из методов получения данных для анализа методом обоснованной теории является интервью. В исследовательской работе психолога интервью, пожалуй, самый необходимый инструмент. Однако научная психология, 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 свою 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. Что 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 опрашиваемых 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 ее 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, необходимые 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 в 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 изучаются 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, и установление оси этих связей.

В итоге мы должны прийти к достаточно определенному решению в правильности, либо не правильности 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 разрабо-

тана 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 этой 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 этих 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 она 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, она мешает развитию теории.

Согласно этой стратегии, исследователь анализирует первые же порции полученных данных, что дает направление для дальнейшего поиска в их сборе. 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 данном 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 строятся 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 наступает 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, обеспечивая «фонд» аналитических идей и распознавание слабых 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, и 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.

Строя обоснованную теорию 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. Таким образом, репрезентативность в этой теории, по мысли ее авторов, достигается не соотношением генеральной и выборочной совокупностей, а репрезентативностью понятий. С точки зрения традиционной количественной методологии, такой 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 применения 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 Стросс и 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 (необязательно 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 обеспечивается установлением причинных отношений. Внешняя валидность предполагает четкое определение области, на которую могут быть генерализованы результаты исследования. Наконец, надежность предполагает возможность подтверждения полученных результатов [28, с. 265].

Подход с позиций обоснованной теории предоставляет чрезвычайно широкие возможности для построения теорий, во-первых, 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, способствует повышению конструктивной, внутренней и внешней валидности 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].

Выводы

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-психическую 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 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. Одной из специфических форм проявления личностного потенциала – это 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 будет 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. Также приводит к внутренней гармонии, высокой работоспособности, полноценному психическому здоровью. Негативное переживание выступает как ригидное, автоматическое, вынужденное, не-

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. 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. Изучение 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. Второй подход 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 рассматривается 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 использование пассивных копинг-стратегий (избегание проблем) ведет 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. При этом 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 показывают, 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 прочее. И именно возможность пересмотра отношения к проблемам и практически «переписывание» наново своей истории предоставляемые 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

ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЛЮДЕЙ С ТРАВМОЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

2.1 Исследование 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 разнообразные психологические факты 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 позволяет 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 позволяет получить более личную информацию, как в прямом виде, так и в форме определенных оговорок, различных интонаций, пауз и т.д.

Целью нашего 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 может быть 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 свою автономность, обладать свободой выбора, ощущать себя действующим субъектом.

Интервьюирование проводилось с помощью телефона. Потенциального испытуемого информировали о проведении исследования, и при получении его согласия принять участие в исследовании ему задавались вышеприведенные 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 приобретения 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 методу исследования, являются его возможности в изучении тех процессов и значений, которые не строго исследуются или измеряются, или 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 нашего исследования уже сформировалось определенное мнение о степени успешности адаптационного процесса в каждом случае. И при формировании нашей первой теоретической выборки, учитывая, что предметом 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 субъективный опыт предшествующих наблюдений за данными испытуемыми.

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

На вопрос «Бывают ли ситуации, в которых ты забываешь о своей болезни?» получили ответы:

М.С.: ...Ну, да... и часто... телевизор, компьютер, интернет, друзья когда приходят... ну, отвлечься, это понятно... найти какое-нибудь интересное занятие, которое будет отвлекать и которое будет интересно... ну, вот я как все 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... и ...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, когда на компьютере работаю... 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 заиклен 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... это в начале... это может 2–3 раза таких вот, прямо та-

ких слезных... в течение полугода первых... а потом уже даже и все, 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 же, когда очень больно... первое, наверное, и основное... и ...ну да, наверно, это с обострением здоровья связано 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 ни чего 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 это 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 ...завишу 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 завишу 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 ощущать все неполадки и неудобства, связанные с травмой.

Активность помогает травмированному ощущать себя действующим субъектом. Человеку, потерявшему многие возможности важно ощущать, что, несмотря на все потери, он еще на что-то способен. Естественно, эта активность не обязательно должна проявляться в физической сфере. Можно проявить 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 открывающиеся 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, эта 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 этот 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 происходит 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 **воспоминания 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 этот новый жизненный опыт. Естественно, чем больше у травмированного будет новых впечатлений и значимых событий, тем быстрее пройдет этот 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 приняло 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».

Значимость фактора «прошедшее время» для успешной адаптации определяется следующим. Если после травмы прошло еще очень мало времени и человек находится в состоянии кризиса, обусловленного непосредственно травмой, то нельзя ему прямо, открыто заявлять, что в плане улучшения физических кондиций ему рассчитывать не на что, поэтому необходимо смириться и в большинстве случаев далее ничего не предлагается. Этого делать нельзя, потому что в это время человек живет надеждой скорого возвращения к прежнему состоянию. И если

в этот 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 происходит в каждом случае по-разному. Кому-то для этого необходимо несколько месяцев, а для другого этот процесс может длиться годами.

Что касается фактора «воспоминания о прошлом», то для успешного переживания, как показывают данные исследования, они 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 этот новый жизненный опыт. Естественно, чем больше у травмированного будет новых впечатлений и значимых событий, тем быстрее пройдет этот процесс «затирания» и, как сказал один из респондентов, процесс «мутации».

Было выявлено, что на процесс переживания оказывают влияние так же 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.

Как показало наше исследование, значительное и очень неоднозначное влияние на процесс переживания оказывает такой фактор, как «помощь близких». На начальном этапе без этой помощи, конечно, никак не обойтись. В острый посттравматический период человек действительно не может осуществлять никаких действий ввиду «свежести» травмы, так как существует, например, вероятность своими движениями сдвинуть с места не до конца сросшиеся позвонки или их обломки, или имеются другие медицинские противопоказания. И очень часто получается так, что 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». Здесь следует подчеркнуть, что 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.

Помимо вышеперечисленных факторов, на процесс переживания существенное влияние оказывает такой фактор, как «активная деятельность» самого травмированного. Анализ данных эмпирического исследования показал, что успешному переживанию изменений условий жизнедеятельности травмированного способствует его собственная активность, которая помогает ощущать себя действующим субъектом. Человеку, потерявшему многие возможности, важно ощущать, что, несмотря на все потери, он еще на что-то способен. Естественно, эта активность не обязательно должна проявляться в физической сфере. Можно 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 сфере компьютерных технологий.

Положительным фактором, способствующим успешности процесса переживания, можно считать также какое-либо занятие, в качестве действия позволяющего забыть о своем положении. 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 ощущать все неполадки и неудобства, связанные с травмой.

Ну и, наконец, еще одним фактором, определяющим успешность процесса переживания, является такой фактор, как наличие работы. 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 открывающиеся не реализовавшийся ранее потенциал.

Таким образом, наше исследование переживаний людей, в результате тяжелой травмы или заболевания, оказавшихся в ситуации ограниченных возможностей, показало, 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 будет 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, показывает, что очень небольшому числу из данной категории удастся самостоятельно успешно адаптироваться в новом положении, поскольку большинство не находит возможности в реализации своей активности. Как показывают многолетние наблюдения, многими травма переживается как безвременное 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 тоже время, бывают случаи, когда травма становится мощнейшим стимулом личностного роста. Более того, порой создается впечатление, что для того, что бы данная личность начала свое активное развитие, ей просто необходимо было ограничение ее физических возможностей.

В связи с этим возникает вопрос: что необходимо человеку, попавшему в условия ограничения физических возможностей, для нормализации своего психического состояния и гармонизации своего внутреннего мира, который находится в состоянии хаоса, обусловленного травмой?

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

Также можно предположить, что адаптационный процесс протекает успешно только тогда, когда человек пытается не просто приспособиться к новым условиям существования (при этом используя всю «выгодность» своего положе-

ния), 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 успешность адаптационного процесса в ситуации полной или почти полной потери свободы и самостоятельности? Ведь вполне возможна ситуация, когда человек, не рассчитав своих возможностей, 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 проблемами самоактуализации людей с тяжелой травмой, приводящей к ограничениям в передвижении, никто специально не занимался.

«Все психические процессы протекают в личности, и каждый из них в своем реальном протекании зависит от нее» [18, с. 406]. И поскольку личность – образование 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. Коренным образом меняется образ жизни. Естественная и привычная до травмы активная деятельность, после травмы во многом ограничивается, а во многих сферах становится невозможной. В такой ситуации человек теряет не просто свободу выбора и самостоятельность в своей деятельности, но, очень часто не может найти смысла своего 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 определении 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 представил 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 представляется использование гуманистического подхода, поскольку возникающие в связи с травмой проблемы в большинстве своем имеют в своей 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 исследования комплекса проблем сопровождающих травму или заболевание опорно-двигательного аппарата с тяжелыми нарушениями в двигательной сфере. Анализ данных, полученных в процессе исследования, показал, 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 тяже-

сти 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, по Роджерсу, это путь самопреобразования, объективным показателем которого является преобразование «Я-концепции» [16, с. 23].

В книге «Мотивация и личность» Маслоу определяет самоактуализацию как стремление человека к самовоплощению, к актуализации заложенных в нем потенций, 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]

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 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 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 является одной 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 самоактуализации не приводит однозначно к некоему концу проблем и трудностей.

Учитывая все вышеназванное, 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 осознания своей травмы как ситуации, 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 вышеперечисленные признаки в совокупности являются одним из основных признаков состояния депрессии.

М. Перре в своих исследованиях отмечал, что более эффективно 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 определяет 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].

С.Ю. Головин различает:

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

2) депрессия патологическая – 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 Бертон 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 галлюциаторную 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; другие – 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 использовании 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 (*TAT*). «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 данного исследования, то термин «депрессия» используется для характеристики настроения, а также в качестве симптома сопровождающего группу биопсихосоциальных проблем, связанных с травмой и последующей адаптацией. Поскольку проблемы, связанные с адаптацией 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 (нарушении сна и аппетита), появляется чувство 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]. По мнению М. Перре и В.А. Абабкова (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].

Для того, чтобы исследовать отношение 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, нет оснований считать адаптационный процесс успешным. Поэтому для оценки качества адаптационного процесса была выбрана методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний.

С целью исследования проблемы 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 позволяет выявить наличие определенного 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] (см. приложение 1).

Уровень депрессии определялся 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] (см. приложение 2).

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 предлагалось 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 возникнул по первому побуждению.

После того как испытуемый заканчивал работу с методикой САМОАЛ, ему предлагалось ответить на вопросы методики диагностики депрессивного состояния: 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 показало 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, показал следующее.

Высокие баллы, полученные испытуемыми по шкале «ориентации 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 дан-

ной 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 показывает – 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 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 отметить 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].

Также следует отметить высокие баллы, полученные испытуемыми по шкале «Аутосимпатия». Данная шкала, по мнению психологов 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 был показан испытуемыми 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 данном 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 «Гибкости в общении». «Шкала гибкости в общении соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении» [7]. Высокие показатели среди испытуемых 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 сво-

ей привлекательности в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие [7].

Подсчет полученных баллов по методике «Дифференциальной диагностики 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 уровень 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 позволяет 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 отметить тот факт, 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 «Дифференциальной диагностики 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. Также 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 с травмой к самоактуализации и успешности 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 тоже 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 возмож-

ностей, необходимо учитывать, что некоторыми из условий успешной адаптации являются:

1. Ориентированность травмированного на «жизнь настоящим», то есть он не должен откладывать свою жизнь на «потом» и не пытаться искать «убежище в прошлом».

2. Высокая потребность травмированного в познании. Данная потребность характеризует способность к бытийному познанию – интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей.

3. 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 них, для того, чтобы с этим справиться, прежде всего, восстанавливает 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 требованиями;
- б) когда ранее усвоенные и привычные формы реагирования уже не справляются;
- 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, невозможность реализации потребностей. При этом обращает на себя внимание вариативность в возможности их включения либо невключения.

В условиях жестких физических ограничений, возникших вследствие тяжелой травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата, для совладания с трудной жизненной ситуацией человеку необходимо 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 отложенные 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 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, по мнению В.Д. Небылицына (1976), является активность. По его мнению, активность является ядром 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*» (А.Г. Маклаков, 2001; А.Г. Портнова, А.М. Богомолов, 2003: цит. по К.А. Хохлова, 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. Богомолов 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 мнению Богомолова, 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. По ее мнению, «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) выделяют следующие характерологические 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 многие 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 являются источником социальной поддержки, которая оказывает смягчающий эффект воздействия стрессовой ситуации на личность [55].

В концепции R.S. Lazarus социальная поддержка подразделяется на эмоциональную, материальную или «ощутимую» и информационную. В салютогенной («salutogenic concept») модели здоровья А. Antonovsky (1979) копинг и социальная поддержка являются центральными конструктами, определяющими 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, в конечном счете, 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 такой 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 использованию 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 использованием 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» Дж. 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 Дж. 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.

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 сома-

тических 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 говорят о неэффективности и неуспешности 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

		«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 результатах 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» ($r = -0,651$). В соответствии с частной классификацией между этими переменными существует

значимая корреляция, поскольку коэффициент корреляции соответствует уровню статистической значимости $p \leq 0,05$.

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

Почти такое же соотношение между уровнем невротизации и использованием стратегии «Поиск поддержки». Это также свидетельствовало об отсутствии успешной адаптации.

В тоже время, значимая отрицательная корреляция, существующая между уровнем невротизации и стратегией «Решение проблемы», может свидетельствовать о том, что человек, использующий преимущественно именно 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, организовать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы этот 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 условиями успешной адаптации является не создание условий 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».

Выводы

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 (проявляющихся 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 показали, что внутренними ресурсами, обеспечивающими эффективность переживания являются многообразные личностные, социальные факторы и факторы активности самого травмированно-

го. При этом полюсами переживания будет 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 «Дифференциальной диагностики 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. В то же время 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 травме к самоактуализации и успешности 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 использованы методика «Индикатор копинг-стратегий» Дж. 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 определяли предпочитаемые травмированными стратегии совладающего поведения. С помощью методики Л.И. Вассермана 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 своих личностных недостатков. Это, в свою очередь, формирует чувство собственной неполноценности, затрудненность в общении, социальную робость и зависимость. Все вышечисленные симптомы говорят о неэффективности и неуспешности 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 выявлена 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 условиями 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 необходимо разработать программу психологической адаптации на основе копинг-стратегий.

ГЛАВА 3

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ТРАВМОЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

3.1 Работа с копинг-стратегиями в группе

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 понять 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 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 говорил: «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 такой 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, приводящие 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 создается впечатление, что данной личности для начала своего активного развития просто необходимо было ограничение ее физических возможностей. Такие случаи показывают возможность успешной адаптации в любом положении, несмотря ни на какие ограничения.

Следует сказать, 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].

Так же следует отметить, что по мнению Э. Фромма «человеку присущ инстинкт преодоления» [55], одной из форм проявления которого является «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 своего 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 может 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 по-

ставленных целей. Помимо этого, психологической адаптации должно способствовать развитие способности понимания себя, стимулирование осознания и принятия личностных особенностей, а также развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях и уверенности в себе.

Для оказания психологической помощи человеку после травмы нами была разработана программа психологической адаптации 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 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).

Краткое содержание **первого блока программы «Цель, ресурсы, мотивация»** (приложение Е).

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. Вступительное слово.
2. Упражнение «Декларация жизненных целей».
3. Упражнение «Свободен».
4. Упражнение «Письмо в будущее».
5. Упражнение «Анализ целей».
6. Упражнение «7 главных проблем с целями».
7. 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. Вступительное слово.
2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после предыдущего занятия вопросы.
3. Упражнение «Линия жизни (прошлое)».
4. Упражнение «Ваши жизненные ценности».
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. Вступительное слово.
2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после предыдущего занятия вопросы.
3. Упражнение «Хочу – могу – буду».
4. Упражнение «Мотивы достижения цели».
5. Упражнение «Ежедневный итоговый контроль дел», способствующее достижению намеченной цели. Матрица Эйзенхауэра.
6. Упражнение «Метод Л. Зейверта».
7. Упражнение «Линия жизни (будущее)».
8. Заключение «О пользе безумной мечты».
9. 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».

Краткое содержание **второго блока программы «Самопознание и взаимоотношения»** (приложение Е).

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. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после предыдущего занятия вопросы
3. Упражнение. Притча «Бабочка».
4. Упражнение «Я как...».
5. Упражнение «Волшебная лавка».
6. Упражнение «Ужасный секрет».

7. Упражнение «Мой сказочный герой».
8. Упражнение. Притча об Анютиных глазках.
9. 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. Вступительное слово.
2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после предыдущего занятия вопросы.
3. Упражнение. Притча о счастье.
4. Игра «Парижская выставка».
5. Упражнение «Друг для друга».
6. Упражнение «Я и Другие».
7. Упражнение «Пять предложений».
8. Упражнение. Притча «Дракон».
9. 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. Вступительное слово.
2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после предыдущего занятия вопросы.
3. Упражнение. 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.

Краткое содержание **третьего блока программы «Реальность, которую мы построим сами»** (приложение Е).

Занятие 1 «Анализ событий»

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. Вступительное слово.
2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после предыдущего занятия вопросы.
3. Упражнение. Притча «Быть самим собой».
4. Упражнение «Уровень счастья».
5. Упражнение «Спектакль о моей жизни».
6. Упражнение «Умение себя принимать таким, какой есть».
7. Упражнение «Притча про ношу».
8. Обратная связь. Прощание.

Занятие 2 «**Наши возможности**»

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. Вступительное слово.
2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после предыдущего занятия вопросы.
3. Упражнение. Притча о возможностях № 1.
4. Упражнение «Времена года моей души».
5. Упражнение «Смысл жизни».
6. Упражнение «Ключи».
7. Упражнение Притча «Галька».
8. 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. Вступительное слово.
2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после предыдущего занятия вопросы.
3. Упражнение «Очень мудрая притча».
4. Медитация–визуализация «Судно, на котором я плыву».
5. Коллаж «Мое развитие».
6. Упражнение «Ожерелье благопожеланий».
7. Упражнение «8 уроков жизни».
8. Обратная связь. Прощание.

3.2 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 ВГУ имени П.М. Машерова. В программе приня-

ло 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. А также 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, делали 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 выделить 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», целью которого являлся анализ целей в сопоставлении их со значимыми областями жизни.

В заключении 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 выявление 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 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 заключении 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, 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 разра-

ботанной 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 изменения, произошедшие 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 (целей)?
4. Что Вы будете делать, когда достигнете своей цели (целей)?

После проведения последнего занятия участникам было предложено снова ответить на вопросы данной анкеты. После окончания 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 позволяет выстроить поэтапную стратегию пригодную для реализации и материальному воплощению 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 невнятно 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 но-

вые 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 преходящих 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 преходящих обстоятельств», а от того насколько он сам правильно выстроит стратегию по достижению целей с учетом имеющихся у него ресурсов. Знаменательным является именно это понимание испытуемым того, что *неподдающиеся контролю* «преходящие обстоятельства» во многих случаях это неправильно рассчитанные *находящиеся под его контролем* ресурсы.

На вопрос «Какие препятствия существуют на пути к Вашей цели (целей)?» 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 можно объяснить 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 грез» на «грешную землю» 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 вместо иллюзорных полетов фантазии в придуманном ими виртуальном мире почувствовать, может быть, очень зыбкую, но реальную почву под ногами, от которой можно оттолкнуться 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. 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 про-

сто 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 данном 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, позволит 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 (цели)?» 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 свои 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 необходимо 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 анкеты, а также данные, полученные в беседе с испытуемыми, позволяют говорить о том, что цель и задачи первого блока программы были эффективно реализованы поскольку:

1. У людей с ограниченными возможностями, принимавших участие в программе адаптации, в результате проведенных занятий произошла перестановка приоритетов желаемых целей и переоценка, находящихся в их распоряжении ресурсов.

2. 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.

3. Можно говорить о том, что испытуемые приходят к осознанию своих ограниченных возможностей, но, в тоже 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.

3.3 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 вы-

вод, 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 предоставлен 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 радовал, 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 тоже время, по его словам, он периодически стал злоупотреблять алкоголем.

Постепенно разговоры на темы о состоянии здоровья испытуемого, по его словам, перешли в разряд закрытых, то есть, этот факт, а так же 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, также в последнее время стало ухудшаться. По словам испытуемого, он реально осознавал, что переехал в это учреждение «умирать». И главным мотивом этого поступка для него было – осво-

бодить своих близких от физического и психологического напряжения, в котором они непрерывно пребывали в течение многих последних 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 темы: «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 свои 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 подвергаться резкой критике отношении и профессиональную компетенцию врачей, как это было во время нашей первой беседы, теперь ответственность за состояние своего 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 своей деятельности.

В процессе работы с испытуемым был выявлен его самый главный ресурс – время. То есть, к нашему подопечному пришло осознание: несмотря на лишение 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 все 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 свое 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 оцен-

ки по шкале соответствуют наличию этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношениях к себе и к 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 экстратенсивного типа. Высокие оценки свидетельствуют о высоком уровне психопатизации, характеризующемся 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.

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.

В начале работы



Спустя 1 год и 10 месяцев

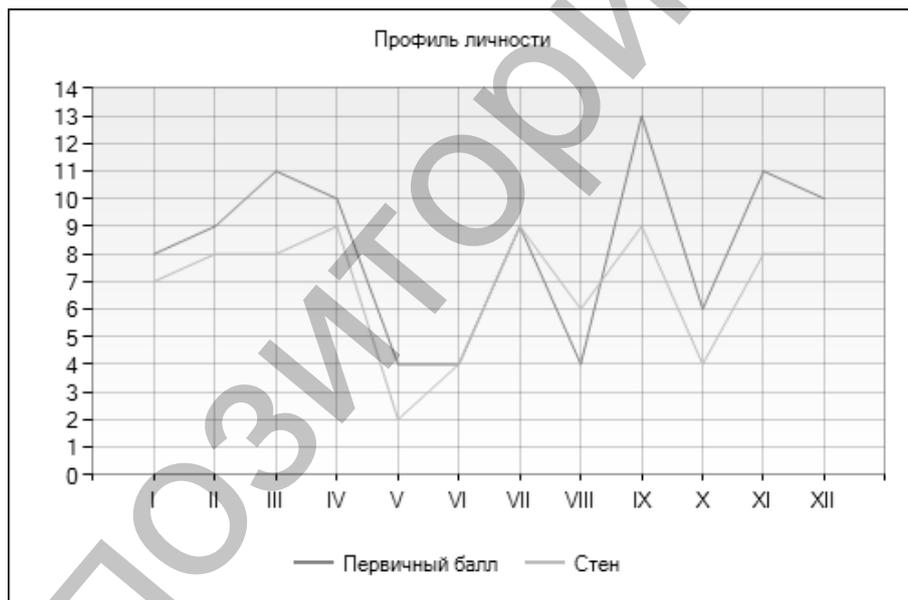


Рисунок 2 – Профили личности испытуемого в начале и после проведенной работы

Для наглядности произошедших личностных изменений результаты двух исследований предоставлены 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 малозначачие 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, данный видимый прогресс позволяет говорить о том, что проводимая с ним работа способствует значительному и неуклонному снижению уровня данного 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, честлюбивы, 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 свои желания сразу же в непосредственном поведении, серьезно не задумываясь о последствиях своих поступков, действуют импульсивно и непродуманно. Поэтому они не извлекают пользы из своего 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 следует оценивать, как положительную, поскольку сильное снижение данного 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 скрывается 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, падают 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, не способности 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 труднопреодолимые. 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 личностной 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 неприспособленность, 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 появлению 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 свой 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 свою власть, заставлять мучиться близких людей, расположения которых они еще совсем недавно так усиленно добивались. 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 вышесказанного 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 в данном случае можно наблюдать тенденцию к изменению поведения испытуемого в сторону смелости, решительности, склонности к риску и к 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 этот 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 дезорганизуются, 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 своей 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 тоже 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 к нюансам межличностных отношений, им доступно понимание движущих сил человеческого поведения. Они способны точно чувствовать других людей, умеют эмоционально излагать свои мысли, интересовывать других людей своими проблемами, мягко, без нажима, склонить их на свою сторону. В поведении им не хватает смелости, решительности и настойчивости. Они пас-

сивны, 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, предприимчивость, стремления к самоутверждению, склонности к риску, к 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 своим 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 свидетельствовал 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 свои физические кондиции. Ответственность за состояние своего здоровья испытуемый взял на себя. Он заново переоценил все свои возможности, проанализировал и оценил имеющиеся в его распоряжении ресурсы. В процессе ра-

боты с испытуемым был выявлен его самый главный ресурс – время. Таким образом, к нашему подопечному пришло осознание того, что, несмотря на то, что он лишен почти всех физических возможностей, позволяющих ему заниматься какой-либо активной деятельностью, 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 все 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 свое будущее как ближайшее, так и в перспективе. 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.

Выводы

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 цели и задачи нашей программы психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата были эффективно реализованы поскольку:

1. Анализ 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 тоже 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 необходимо 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, если человек начинает реализацию каких-либо планов без опоры на соответствующие ресурсы, то его может не ждать ничего, кроме глубокого разочарования и еще большего сомнения в своей собственной эффективности.

3. Результатом проведенных занятий можно считать изменения взглядов испытуемых, которые позволяют говорить о том, что они осознали то, какие препятствия на самом деле мешают реализации их планов. Можно предположить, что испы-

туемые долгое время пребывали в состоянии бесплодных мечтаний и представляли, что неуспех во всех делах и начинаниях можно объяснить 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 грез» на «грешную землю» 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 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 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. 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.

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 ему, по нашим наблюдениям, а также его собственной субъективной оценке, значительно улучшить свое физическое и психологическое самочувствие. Применяя новые методы физической реабилитации, он значительно улучшил свои 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 свои возможности, он стал планировать свое будущее, как ближайшее, так и в перспективе. Что позволило 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: 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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного теоретического и эмпирического исследования, а также апробация программы психологической адаптации для людей с ограниченными возможностями вследствие травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата свидетельствуют о достижении заявленной цели, решении поставленных задач и позволяют сделать следующие выводы:

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. 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-психическую 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 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. Одной из специфических форм проявления личностного потенциала – это проблематика преодоления личностью неблагоприятных условий ее развития. 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. Человеку, утратившему в результате тяжелой травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата огромное количество возможностей, для того чтобы успешно адаптироваться в условиях жестких физических ограничений, 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 явля-

ются внутренними ресурсами, обеспечивающими эффективность переживания. При этом полюсами переживания будет 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. Такое 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. 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. Изучение 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. Хаан трактует его в терминах динамики «Эго» как один из способов психологической защиты, используемой 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 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 рассматривается 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. 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 редукации психоэмоционального напряжения, но при этом будет способствовать появлению защитно-компенсаторных образований. При этом 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 показывают, 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.

4. До сих пор остается насущной проблема измерения совладающего поведения. 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 прочее. И именно возможность пересмотра отношения к проблемам и практически «переписывание» наново своей истории предоставляемые нарративным подходом можно использовать в работе с выбранной нами категорией клиентов. Для выявления условий успешной психологической адаптации человека после тяжелой травмы опорно-двигательного аппарата было проведено изучение конкретных клинических случаев в рамках нарративного подхода с применением качественных и количественных методов исследования.

5. 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 использованы методика «Индикатор копинг-стратегий» Дж. 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 определяли предпочитаемые травмированными стратегии совладающего поведения. Благодаря методике Л.И. Вассермана 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 своих личностных недостатков. Это, в свою очередь, формирует чувство собственной неполноценности, затрудненность в общении, социальную робость и зависимость. Все вышеперечисленные симптомы говорят о неэффективности и неуспешности 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 выявлена в отношении переменных «Решение проблемы» и «Невротизация» ($r = -0,651$). Результаты проведенных эмпирических исследований позволили говорить о том, что при оказании психологической помощи человеку, получившему тяжелую травму опорно-двигательного аппарата, необходимо учитывать, что условиями 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 необходимо разработать программу психологической адаптации на основе копинг-стратегий.

6. 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 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 приходят к реальному осознанию своих ограниченных возможностей, но, в тоже 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. 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 им будут необходимы для достижения этих целей.

Поскольку, в противном случае, если человек начинает реализацию каких-либо планов без опоры на соответствующие ресурсы, то его может не ждать ничего, кроме глубокого разочарования и еще большего сомнения в своей собственной эффективности. 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 грез» на «грешную землю» для людей с ограниченными физическими возможностями в большинстве случаев может быть очень болезненным, но, в тоже время является жизненно необходимым. Особенно для тех, которые хотят добиться конкретных и реальных результатов в улучшении качества своей 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 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. 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.

7. 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 свои 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 свои возможности, он стал планировать свое будущее, как ближайшее, так и в перспективе. Что позволило 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. Данные показатели могут свидетельствовать об успешности психологической адаптации испытуемого в условиях ограниченных физических возможностей.

Таким образом, результаты теоретического и экспериментального исследования подтверждают перспективность продолжения в данном направлении работы в сфере психологической адаптации людей с ограниченными возможностями после тяжелой травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата.

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 // Обозрение 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 [и др.]; под общ. ред. Р.П. Попка. – Минск: БГУ, 2009. – 111 с.
6. Александрова, Л.А. Психологические условия адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Л.А. Александрова. – М., 2004.
7. Александровский, Ю.А. Психогении в экстремальных ситуациях / Ю.А. Александровский. – М., 1991.
8. Антипов, В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В.В. Антипов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 176 с.
9. 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.
10. Анцыферова, Л.И. К психологии личности как развивающейся системы. Психология формирования и развития личности / Л.И. Анцыферова – М.: Наука, 1981. – С. 3–19.
11. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – Т. 15. – С. 3–18.
12. Аракелов, Г.Г. Стресс и его механизмы / Г.Г. Аракелов // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 1995. – № 4. – С. 45–54.
13. Арсеньев, А.С. Проблема цели в воспитании и образовании. Научное образование и нравственное воспитание / А.С. Арсеньев // Философско-психологические проблемы развития образования / под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1980.
14. Аршавский, В.В. Поисковая активность и адаптация / В.В. Аршавский, В.С. Ротенберг. – М.: Наука, 1984.
15. 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.

16. Балл, Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 92–100.
17. Басов, М.Я. Воля как предмет функциональной психологии / М.Я. Басов. – М., 1922.
18. Бассин, Ф.В. О развитии взглядов на предмет психологии / Ф.В. Бассин // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 101–113.
19. Бассин, Ф.В. О силе «Я» и «психологической защите» / Ф.В. Бассин // Вопросы философии. – 1969. – № 2.
20. Бассин, Ф.В. Проблема бессознательного в неосознаваемых формах высшей нервной деятельности / Ф.В. Бассин. – М.: Медицина, 1968. – 468 с.
21. Бассин, Ф.В. Сознание, «бессознательное» и болезнь / Ф.В. Бассин // Вопросы философии. – 1971. – № 9. – С. 90–102.
22. Батаршев, А.В. Психодиагностика пограничных расстройств личности и поведения / А.В. Батаршев. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. – 320 с.
23. Белорукова, Н.О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.О. Белорукова. – Кострома, 2006.
24. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л., 1988. – 270 с.
25. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М., 1966.
26. Битюцкая, Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук / Е.В. Битюцкая. – М., 2007.
27. Бовина, И.Б. Социальная психология здоровья и болезни / И.Б. Бовина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 261 с.
28. Богомаз, С.Л. Использование копинг-стратегий в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата / С.Л. Богомаз, С.Ф. Пашкович // Вестн. МГУ им. А.А. Кулешова. Сер. С, Психолого-педагогические науки. – 2012. – № 2(40). – С. 32–43.
29. Бодалев, А.А. Общение и формирование личности. / А.А. Бодалев // Социальная психология личности. – М.: Наука, 1979. – С. 28–29.
30. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006.
31. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1995. – С. 136.
32. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности: под ред. Д.И. Фельдштейна / Вступительная статья Д.И. Фельдштейна. – 2-е изд. – М.: Изд-во «Институт практической психологии». – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 352 с.
33. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. – 672 с.
34. Брикмер, Дж. Отношения между локусом контроля, копинг стилями и психологическими симптомами / Дж. Брикмер, М. Петроски // Дж. Клиник. Психология – 1991. – № 47(3). – С. 336–345.
35. Брунер, Дж.С. Нарративное конструирование действительности / Дж.С. Брунер // Критические вопросы. – 1991. – № 18. – С. 1–21.

36. Бурлачук, Л.Ф. Психология жизненных ситуаций: учеб. пособие / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Рос. пед. агентство, 1998. – 263 с.
37. Бусыгина, Н.П. Научный статус качественных методов в психологии / Н.П. Бусыгина // Московский психотерапевтический журнал. – 2005. – № 1.
38. Васильев, Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов / Н.Н. Васильев. – СПб., 2002. – 174 с.
39. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
40. 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.
41. 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.
42. Вассерман, Л.И. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и мед. психологов / Л.И. Вассерман [и др.]. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009.
43. Вассерман, Л.И. Факторы риска психической дезадаптации у педагогов массовых школ: метод. пособие / Л.И. Вассерман, М.А. Беребин // Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева. – СПб., 1997. – 52 с.
44. Вахромов, Е.Е. Понятие «Самоактуализация» в психологии / Е.Е. Вахромов. – М., 2000.
45. Вахромов, Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации: учеб. пособие / Е.Е. Вахромов. – М.: Международная педагогическая академия, 2001.
46. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособие / И.В. Вачков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2003. – 224 с.
47. Воловик, В.М. Функциональный диагноз в психиатрии и некоторые спорные вопросы психиатрической диагностики / В.М. Воловик // Теоретико-методологические проблемы клинической психоневрологии. – Л., 1975. – С. 79–90.
48. 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.
49. 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.
50. Выготский, Л.С. Полное собрание сочинений: в 6 т. / Л.С. Выготский. – М., 1983. – Т. 3. – 365 с.
51. Горбатов, Д.С. Практикум по психологическому исследованию: учеб. пособие / Д.С. Горбатов. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. – 272 с.
52. Гордеева, Т.О., Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE / Т.О. Гордеева [и др.] // 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.

53. Гребенников, Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика: дис. ... канд. психол наук: 19.00.07 / Л.Р. Гребенников. – М., 1994. – 202 с.

54. Гримак, Л.П. Системы формирования жизненных резервов человека / Л.П. Гримак, О.С. Кордобовский // Человек. – 2009. – № 1. – С. 143–150.

55. Гурвич, И.Н. Социальная психология здоровья / И.Н. Гурвич. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999. – 1023 с.

56. Гущина, Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.В. Гущина. – Кострома, 2006.

57. Дейнека, О.С. Проявления адаптационного ресурса при социальной и психосоматической дезадаптации / О.С. Дейнека, Е.Р. Исаева // Психологические проблемы самореализации личности. – Вып. 12 / под ред. Л.А. Коростылевой. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. – С. 146–175.

58. Джидарьян, И.А. Представления о счастье в российском менталитете / И.А. Джидарьян. – СПб.: Алетейя, 2001.

59. Джонс, Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы / Ф. Джонс, Дж. Брайт – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 352 с.

60. Дилтс, Р. НЛП: навыки эффективного лидерства / Р. Дилтс. – СПб., 2002. – 224 с.

61. Доденко, Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е.Л. Доденко. – М.: ЧеРо, 1997. – 344 с.

62. Докшина, Д.А. Здоровье человека как предмет психологического исследования / Д.А. Докшина; М-во образования Рос. Федерации, Правительство Ленингр. обл., Ленингр. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – СПб.: ЛГУ, 2003. – 38 с.

63. Духновский, С.В. Переживание дисгармонии межличностных отношений: монография / С.В. Духновский. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2005. – 175 с.

64. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – СПб.: Издательство «Речь», 2004. – 256 с.

65. Елисеев, О.П. Конструктивная типология и психодиагностика личности / О.П. Елисеев. – Псков: Изд-во Псков, обл. ин-та усовершенствования врачей, 1994. – 280 с.

66. Ермолаева, М.В. Психология развития: метод. пособие / М.В. Ермолаева. – М.: Московский психосоциальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. – 336 с.

67. Жорняк, Е.С. Нарративная терапия: от дебатов к диалогу / Е.С. Жорняк // Журнал психологии и психоанализа. – 2001. – № 4.

68. Журавлев, В.Ф. Нарративное интервью в биографических исследованиях / В.Ф. Журавлев // Социология: 4 М. – 1994. – № 3, 4.

69. Журбин, В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы философии. – 1990. – № 4. – С. 14–21.

70. Зарайский, Д.А. Управление чужим поведением / Д.А. Зарайский. – Дубна, 1997. – 232 с.
71. Зачевицкий, Р.А. Социальные и биологические аспекты психологической защиты / Р.А. Зачевицкий // Социально-психологические исследования в психоневрологии. – Л., 1980. – С. 22–27.
72. Защитные механизмы личности: метод. рекомендации / сост. В.В. Деларю. – Волгоград, 2004. – 48 с.
73. 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.
74. Иванов, П.А. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) / П.А. Иванов, Н.Г. Гаранян // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 1. С. 82–93.
75. Игры – обучение, тренинг, досуг... / под ред. В.В. Петрусинского. – М.: Новая школа, 1994. – 368 с.
76. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.
77. Индекс жизненного стиля: метод. пособие / Вассерман Л.И. [и др.]. – СПб., 1999. – 48 с.
78. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
79. Исаева, Е.Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией: дис. ... канд. психол. наук / Е.Р. Исаева. – СПб., 1999. – 140 с.
80. Калмыкова, Е.С. Нарратив в психотерапии: Рассказы пациентов о личной истории (Часть 1, теоретическая) / Е.С. Калмыков, Э. Мергенталер // Психологический журнал. – 1998. – № 5.
81. Квале, С. Исследовательское интервью / С. Квале. – М.: Смысл, 2003. – 301 с.
82. Кирой, В.Н. Критерии оценки уровня здоровья / В.Н. Кирой, В.Б. Войнов // Валеология. – 1998. – № 3. – С. 43–48.
83. 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.
84. Козлов, В.В. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учеб. пособие / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М., 2002.
85. Козлов, Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И. Козлов. – Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД, 1997. – 144 с.
86. Коломинский, Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах: общ. и возраст. особенности: учеб. пособие для студентов пед. спец. вузов / Я.Л. Коломинский. – 2-е изд., доп. – Минск: ТетраСистемс, 2000. – 431 с.
87. Кондаков, И.М. Экспериментальное исследования структуры и личностного контекста локус контроля / И.М. Кондаков // Психологический журнал. – 1995. – Т. 1, № 1. – С. 43–52.

88. 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.
89. Корнев, К.И. Проблема совладающего поведения ВИЧ-инфицированных больных / К.И. Корнев // Вестн. Омского ун-та. Сер. Психология. – 2006. – № 2. – С. 17–24.
90. Корсини, Р. Психологическая энциклопедия. – 2-е изд. / Р. Корсини. – СПб.: Питер. – 2003. – 1797 с.
91. Костандов, Э.А. Восприятие и эмоции / Э.А. Костандов. – М.: Медицина, 1977. – 248 с.
92. Костюк, Г.С. О роли наследственности, среды и воспитания в психическом развитии ребенка / Г.С. Костюк // Сов. педагогика, 1940. – № 6. – С. 15–39.
93. Краткий психологический словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского; ред.-составитель Л.А. Карпенко. – 2-е изд., расширенное, испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 1998.
94. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2007.
95. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2004.
96. 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.
97. 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.
98. Куликов, Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учеб. пособие / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
99. Куликов, Л.В. Психология настроения / Л.В. Куликов. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 1997. – 234 с.
100. Куфтяк, Е.В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.В. Куфтяк. – Кострома, 2003.
101. Кэррел, С. Групповая психотерапия подростков / С. Кэррел. – СПб., 2002. – 224 с.
102. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – 1970. – С. 178–208.
103. Левченко, И.Ю. Акцентуации характера у подростков с детским церебральным параличом / И.Ю. Левченко // Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, 1988. – № 8. – С. 15–24.
104. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. / А.Н. Леонтьев. – М., 1983.
105. 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.

106. Леонтьев, Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 56–65.
107. Леонтьев, Д.А. Опыт структурной диагностики личностного потенциала / Д.А. Леонтьев [и др.] // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 8–31.
108. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: Природа, структура и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 486 с.
109. 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.
110. 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.
111. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика: справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 992 с.
112. 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.
113. Маркарян, Э.С. Теория культуры и современная наука / Э.С. Маркарян. – М.: Мысль, 1983.
114. Маркова, О.Н. Личностная зрелость как проблема» современной психологии / О.Н. Маркова // Вестн. ТГУ. – 2006. – Вып. 3(43). – С. 190–191.
115. Маслоу, А. Мотивация и личность. / А. Маслоу; пер. с англ. А.М. Татлыбаевой. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
116. Матрос, Л.Г. Социальные аспекты проблемы здоровья / Л.Г. Матрос. – Новосибирск: ВО Наука, 1992. – 159 с.
117. Медведев, В.Н. Адаптация человека / В.Н. Медведев. – СПб.: Ин-т мозга человека РАН, 2003. – 550 с.
118. Меерсон, Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – М.: Наука, 1981. – 278 с.
119. 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.
120. Менделевич, В.Д. Неврология и психосоматическая медицина / В.Д. Менделевич, С.Л. Соловьева. – М.: МЕДпресс-информ, 2002. – 608 с.
121. 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.

122. Методологические проблемы оценки индивидуального здоровья / А.И. Вялков [и др.] // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. – 2006. – № 2. – С. 3–8.
123. Методы социальной психологии / под ред. Е.С. Кузьмина, В.Е. Семёнова. – Л.: ЛГУ, 1977. – 175 с.
124. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессом и проблемными для личности ситуациями: пособие / Вассерман Л.И. [и др.]. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. – 40 с.
125. Михайлов, А.Н. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях / А.Н. Михайлов, В.С. Роттенберг // Вопросы психологии. – 1990. – № 5. – С. 106–111.
126. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова. – М.: Либроком, 2008.
127. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1, вып. 2. – С. 37–47.
128. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования. / Р. Мэй. – М.: Независимая фирма «Класс», 1994. – 144 с.
129. Мясищев, В.Н. Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1960. – 426 с.
130. Набиуллина, Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учеб. пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Изд-во ИП Тухтаров В.Н., 2003. – 98 с.
131. 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.
132. Налчаджян, А.А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии / А.А. Налчаджян. – СПб.: Эксмо, 2010. – 368 с.
133. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping – Behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30.
134. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2001.
135. Небылицын, В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицын. – М.: Наука, 1976. – 336 с.
136. Немчин, Т.А. Адаптация человека к экстремальным условиям и нервно-психическое напряжение / Т.А. Немчин // Вестн. ЛГУ. – 1977. – № 11. – С. 11–18.
137. Немчин, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин. – Л.: ЛГУ, 1983. – 166 с.
138. Никандров, В.В. Систематизация волевых свойств человека / В.В. Никандров // Вестн. СПбГУ. – 1995. – № 3.
139. Николаева, В.В. Влияние хронической болезни на психику / В.В. Николаева. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. – 167 с.
140. Оксфордский толковый словарь по психологии; под ред. А. Альбера. – М.: Айрис-пресс, 2002. – 435 с.

141. Оллпорт, Г. Становление личности: избранные труды / Г. Оллпорт. – М.: Смысл, 2002. – 462 с.
142. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию: курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Минск, 2002.
143. Перре, М. Клиническая психология, 2-е международное издание / М. Перре, У. Бауман. – СПб.: Питер, 2007. – 1312 с.: ил. – (Сер. «Мастера психологии»).
144. Петровский, В.А. Принцип отраженной субъективности в психологическом исследовании личности. / В.А. Петровский // Вопросы психологии. – 1985. – № 4.
145. Пиджеон, Н. Использование обоснованной теории в психологическом исследовании. Действие качественного анализа в психологии / Н. Пиджеон, К. Хенвуд // Психологическая пресса. – 1998. – С. 245–274.
146. Писаренко, В.М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека / В.М. Писаренко // Психологический журнал. – 1986. – Т. 7, № 1. – С. 62–72.
147. Платонов, К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1986. – 255 с.
148. Погодаев, К.И. К биологическим основам «стресса» и «адаптационного синдрома» / К.И. Погодаев // Актуальные проблемы стресса. – Кишинев: Штиинца, 1976. – С. 21–29.
149. Подобина, О.Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.Б. Подобина. – Кострома, 2005.
150. 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.
151. Пригожин, И.Р. Философия нестабильности / И.Р. Пригожин // Вопросы философии. – 1991. – № 6. – С. 46–57.
152. Прикладные аспекты современной психологии: термины, законы, концепции, методы: справочное издание / авт.-сост. доктор психологических наук, доцент Н.И. Конюхов. – М., 1992.
153. Прихидько, А.И. Социально-психологический анализ адаптации ученых к социальным изменениям: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.И. Прихидько. – М., 2006.
154. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб., 2000. – 256 с.
155. 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.
156. Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – 2-е изд. – СПб.: 2006. – 1096 с.
157. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с.
158. Разумов, А.Н. Здоровье здорового человека: (основы восстановительной медицины) / А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Пискунов. – М.: Медицина, 1996. – 413 с.

159. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 3(17). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://psystudy.ru>. – Дата доступа: 23.01.2012. 0421100116/0027.
160. Реан, А.А. К проблеме социальной адаптации личности / А.А. Реан // Вестн. СПбГУ. Сер. 6, Психология. – 1995. – Вып. 3. – С. 74–79.
161. Реан, А.А. Психологические проблемы акмеологии. Акмеология личности / А.А. Реан // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 3. – С. 89–95.
162. Реан, А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: Мед. пресса, 2002. – 344 с.
163. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1998.
164. Роджерс, К. Клиенто-центрированная терапия / К. Роджерс. – М., 1997.
165. Романова, Е.С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – Мытищи: Изд-во «Талант», 1990. – 144 с.
166. Ромек, Г.В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / Г.В. Ромек. – СПб., 2005. – 175 с.
167. Роттенберг, В.С. Поисковая активность и адаптация / В.С. Роттенберг, В.В. Аршавский. – М.: Наука, 1984.
168. Рохлин, Л.Л. Психический фактор в клинике внутренних заболеваний / Л.Л. Рохлин // Роль психического фактора в происхождении, течении и лечении соматических болезней. – М., 1972. – С. 29–34.
169. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 712 с.: ил.
170. 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.
171. Савенко, Ю.С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология / Ю.С. Савенко // Проблема клиники и патогенеза заболеваний. – М., 1974. – С. 95–112.
172. Самосознание и защитные механизмы личности / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара, 2003. – 656 с.
173. Сарджвеладзе, Н.Н. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н.Н. Сарджвеладзе. – Тбилиси: Мецниереба, 1989. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.koob.ru/sardiveladze/>. – Дата доступа: 17.07.2010.
174. Сапоровская, М.В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как факторы школьной адаптации первоклассников: автореф. дис. ... канд. психол. наук / М.В. Сапоровская. – Кострома, 2003.
175. Семичов, С.Б. Предболезненные психические расстройства / С.Б. Семичов. – Л.: Медицина, 1987. – 182 с.
176. Симонов, П.В. Адаптивные функции эмоций / П.В. Симонов // Физиология человека. – 1986. – Т. 22, № 2. – С. 5–9.

177. Сирота, Н.А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Обзорные психиатрии и медицинской психологии. – 1994. – № 1. – С. 63–64.
178. 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.
179. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин, Харвест; Минск, 1998.
180. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов; отв. ред. С.Б. Крымский – Киев: Наук. думка, 1989. – 200 с.
181. Снежневский, А.В. Влияние внешних стрессовых факторов при эндогенных психозах / А.В. Снежневский, М.Е. Вартамян // Журнал неврологии и психиатрии. – 1998. – Вып. 6. – С. 4–7.
182. 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.
183. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева [и др.]. – М.: ИП РАН, 2008.
184. Соколова, Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 215 с.
185. Соловьев, И.В. Посттравматический стрессовый синдром: причины, условия, последствия. Оказание психологической помощи и психореабилитация / И.В. Соловьев. – М., 2000. – 111с.
186. Стацевич, Т.Л. Особенности работы интервьюеров при телефонных опросах / Т.Л. Стацевич // Социологические исследования. – 1993. – № 7.
187. Стищенко, И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И.В. Стищенко. – СПб., 2006. – 240 с.
188. Страусс, А. Основы качественного исследования: обоснованная теория, процедуры и техники / А. Страусс, Дж. Корбин, пер. с англ. и послесловие Т.С. Васильевой. – М.: Эдиториал УРСС, 2001. – 256 с.
189. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 268 с.
190. Ташлыков, В.А. Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) и защиты у больных неврозами в процессе психотерапии / В.А. Ташлыков // Медикопсихологические аспекты охраны психического здоровья. – Томск, 1990. – С. 60–61.
191. Ташлыков, В.А. Психологическая защита у больных неврозами и психосоматическими расстройствами: пособие для врачей / В.А. Ташлыков. – СПб., 1992. – 24 с.
192. Тимошенко, Г.В. Работа с телом в психотерапии: практ. руководство / Г.В. Тимошенко, Е.А. Леоненко. – М., 2006. – 480 с.
193. Топчий, М.В. Стресс как объект научной рефлексии / М.В. Топчий, Т.М. Чурилова. – Ставрополь: НОУ ВПО СКСИ, 2009. – 312 с.
194. 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.

195. Фэйдимен, Д. Теория и практика личностно-ориентированной психологии / Д. Фэйдимен, Р. Фрейгер. – М., 1996.
196. Фопель, К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: практ. пособие / К. Фопель; пер. с нем. – 5-е изд., стер. – М.: Генезис, 2004. – 256 с.
197. Фопель, К. Уверенное управление. Тренинг, коучинг, саморазвитие / К. Фопель; пер. с нем. – 2-е изд. – М.: Генезис, 2004. – 122 с.
198. Фромм, Э. Душа человека. Ее способность к добру и злу / Э. Фромм. – М., 1992.
199. Фурманов, И.А. Аффективно-динамическая теория адаптации / И.А. Фурманов // Вестн. БГУ. – 2001. – Сер. 3, № 3. – С. 42–47.
200. Хазова, С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников: автореф. дис. ... канд. психол. наук / С.А. Хазова. – Кострома, 2002.
201. Ходырева, Н.В. Психологические факторы здоровья / Н.В. Ходырева // Актуальные проблемы практической психологии. – СПб., 1992. – С. 97–107.
202. Холл, К.С. Теории личности / К.С. Холл, Г. Линдсей. – М., 1997. – 720 с.
203. Хьелл, Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.
204. Чирков, В.И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека / В.И. Чирков // Вопросы психологии. – 1996. – № 3. – С. 116.
205. Шагарова, И.В. Личностные детерминанты и типы копинг-поведения в ситуации потери работы: автореф. дис. ... канд. психол. наук / И.В. Шагарова. – Ярославль, 2008.
206. Шевандрин, Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. / Н.И. Шевандрин. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. – 2001. – 512 с.
207. Шепелева, Е.А. Особенности учебной и социальной самоэффективности школьников: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.А. Шепелева. – М.: Моск. гос. ун-т, 2008.
208. Эриксон, М. Мой голос останется с вами / М. Эриксон. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2009. – 304 с.
209. Янчук, В.А. Введение в современную социальную психологию / В.А. Янчук. – Минск: Асар, 2005. – 768 с.
210. Янчук, В.А. Методология, теория и метод в современной социальной психологии и персонологии: интегративно-эkleктический подход / В.А. Янчук. – Минск: Бестпринт, 2000.
211. Ярошевский, М.Г. Идеи Б.М. Теплова о переживании как феномене культуры / М.Г. Ярошевский // Вопросы психологии. – 1997. – № 4. – С. 63–75.
212. Amirkhan, J.H. A Factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator / J.H. Amirkhan // J. Pers. Soc. Psychol. – 1990. – Vol. 59, N 5. – P. 1066–1074.
213. Andrews, G. Life event stress, social support, coping style, and risk of psychological impairment / G. Andrews, C. Tennant, D.M. Hewson, G.E. Vaillant // J. Nerv. Ment. Dis. – 1978. – Vol. 166, N 5. – P. 307–316.
214. Antonovsky, A. Health, stress and coping / A. Antonovsky. – San-Francisco: Jossey-BassPubl., 1979. – 255 p.

215. Arnold, M.B. Stress and emotion // Psychological stress; Issues in research / Ed. by M.N. Appley. – N.Y.: Appleton-Century-Crofts, 1967. – P. 123–140.
216. 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, N 4. – P. 877–891.
217. Carver, C.S. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach / C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub // J. Pers. and Soc. Psychol. – 1989. – Vol. 56, N 2. – P. 267–283.
218. 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, N 1. – P. 87–127.
219. Coping with stress: effective people and processes / Edited by C.R. Snyder. – N.Y., 2001. – 318 p.
220. Cramer, P. Coping and defense mechanisms: What's the difference? / P. Cramer // Journal of Personality. – 1998. – № 66. – P. 919–946.
221. 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.
222. DuCette, J. Cognitive and motivational correlates of generalized expectancies for control / J. DuCette, S. Wolk // J. of Personality and Social Psychology. – 1973. – V. 26. – P. 420–426. Folkman, S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis / S. Folkman // J. Pers. Soc. Psychol. – 1984. – Vol. 46, N 4. – P. 839–852.
223. Folkman, S. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms / S. Folkman, R.S. Lazarus, A. Delongis, R.J. Gruen // J. Pers. and Soc. Psychol. – 1986. – N 50. – P. 571–579.
224. Folkman, S. Manual for Ways of Coping Questionnaire / S. Folkman, R. Lazarus. – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988.
225. Heim, E. Coping-based intervention strategies / E. Heim // Patient Education and Counseling. – 1995. – Vol. 26(1–3). – P. 145–151.
226. Lazarus, R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping / R. Lazarus // Journal of Personality. – 2006. – Vol. 74, N 1. – P. 9–43.
227. Lazarus, R. Stress, appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. – N.Y.: Springer, 1984. – 460 p.
228. 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.
229. Losoya, S. Developmental issues in the study of coping / S. Losoya, N. Eisenberg, R. Fabes // International Journal of Behavioral Development. – 1998. – Vol. 22, N 2. – P. 287–313.
230. Murphy, L. Coping vulnerability and residence in childhood - coping and adaptation / L. Murphy. – N.Y., 1974.
231. Nakano, K. The role of coping strategies on psychological and physical well-being / K. Nakano // Jap. Psychol. Res. – 1991. – Vol. 33, N 4. – P. 160–167.

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

233. 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: Hogret and Huber Publishers, 1992. – 233 p.

234. Plutchik, R. A structural theory of ego defenses and emotions// Emotions in personality and psychopathology / R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte. – Izard E. (Ed.). – N.Y.: Plenum Press, 1979. – P. 229–257.

235. 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, N 5. – P. 459–512.

236. Selye, H. The stress of life / H. Selye. – N.Y., 1956. – 216 p.

237. Vaillant G.E. Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanism / G.E. Vaillant // Arch. General Psychiatry. – 1971. – Vol. 24. – P. 107–118.

238. Young, P.T. The Role of Hedonic Processes in Motivation / P.T. Young // Jones M. (ed.). Nebr. Symp. On Motivation. – Lincoln, Univ. Of Nebraska Press, 1955. – P. 194.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

МЕТОДИКА «ИНДИКАТОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ»

Описание методики

Методика разработана Дж. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995).

«Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхан разработал на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс. Он выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания.

Методику «Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

Стратегия разрешения проблем – это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

Стратегия поиска социальной поддержки – это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

Стратегия избегания – это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем. Человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», использовав активный способ избегания – суицид.

Стратегия избегания – одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

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.

Процедура проведения

Инструкция

На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются.

Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах.

Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения.

Полностью согласен.

Согласен.

Не согласен.

Список утверждений

1. Позволяю себе поделиться чувством с другом.
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему.
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять.
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы.
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо.
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи.
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией.
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора.
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий.
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу.
13. Больше времени, чем обычно, провожу один.
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению.
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение.
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы.
17. Обдумываю про себя план действий.
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно.
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше.
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации.
21. Избегаю общения с людьми.
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем.
23. Иду к другу за советом – как исправить ситуацию.
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему.
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей.
26. Сплю больше обычного.
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе.
28. Представляю себя героем книги или кино.
29. Пытаюсь решить проблему.
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.
31. Принимаю помощь от друзей или родственников.

32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше.
 33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения.

Обработка результатов

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом. Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале – 11 баллов, максимальная – 33 балла.

Ключ

Шкала «разрешение проблем» – пункты опросника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала «поиск социальной поддержки» – пункты опросника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «избегание проблем» – пункты опросника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Баллы начисляются по следующей схеме:

Ответ «Полностью согласен» оценивается в 3 балла.

Ответ «Согласен» в 2 балла.

Ответ «Не согласен» в 1 балл.

Интерпретация результатов

Нормы для оценки результатов теста:

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	< 16	< 13	< 15
Низкий	17–21	14–18	16–23
Средний	22–30	19–28	24–26
Высокий	> 31	> 29	> 27

**МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ
УРОВНЯ НЕВРОТИЗАЦИИ Л.И. ВАССЕРМАНА**

Проверьте себя: ознакомьтесь с приведенными ниже суждениями и ситуациями, выбирая ответ «да» или «нет».

Приводимые примеры для определения уровня невротизации имеют ориентировочный характер.

1. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, ощущение мурашек, онемение.
2. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
3. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
4. Голова у меня болит часто.
5. Два–три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.
6. В последнее время я себя чувствую хуже, чем когда-либо.
7. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
8. У меня бывали периоды, когда из-за волнения терял сон.
9. Обычно работа стоит мне большого напряжения.
10. Иногда я бываю так возбужден, что это мешает мне заснуть.
11. Большую часть времени я испытываю неудовлетворенность жизнью.
12. Меня постоянно что-нибудь тревожит.
13. Я стараюсь реже встречаться со своими знакомыми и друзьями.
14. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
15. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
16. Я очень устаю за день.
17. Я верю в будущее.
18. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
19. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.
20. Самая трудная борьба для меня – это борьба с самим собой.
21. Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь.
22. У меня мало уверенности в себе.
23. Я часто чувствую неуверенность в себе.
24. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).
25. Иногда у меня бывает такое чувство, что передо мной выросло столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
26. Раз в неделю или чаще я без видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
27. Временами я изматываю себя тем, что слишком много на себя беру.
28. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
29. Мое зрение ухудшилось в последнее время.
30. В отношениях между людьми чаще всего торжествует несправедливость.
31. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
32. Я с удовольствием танцую, когда есть возможность.

33. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.
34. Мой желудок сильно беспокоит меня.
35. Должен признаться, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
36. Часто сам огорчаюсь, что я такой раздражительный и ворчливый.
37. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
38. Мне кажется, что близкие меня плохо понимают.
39. У меня часто бывают боли в сердце или груди.
40. В гостях я обычно сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним.

Обработка данных

Надо подсчитать число положительных ответов. Чем больше полученный результат, тем выше уровень невротизации.

Интерпретация уровней. Высокий уровень невротизации свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность); о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний; о эгоцентрической личностной направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости.

Низкий уровень невротизации свидетельствует: о эмоциональной устойчивости; о положительном фоне переживаний (спокойствие, оптимизм); о инициативности; о чувстве собственного достоинства, независимости, социальной смелости; о легкости в общении.

**ДИАГНОСТИКА САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ (САМОАЛ)
(А.В. ЛАЗУКИН В АДАПТАЦИИ Н.Ф. КАЛИНА)**

Инструкция

Из двух вариантов утверждений выберите тот, который Вам больше нравится или лучше согласуется с Вашими представлениями, точнее отражает Ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

Опросник

1. а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.
б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
2. а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.
б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
3. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.
б) Принимая услугу незнакомою человека, я не чувствую себя обязанным ему.
4. а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.
б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
5. а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.
б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
6. а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7. а) Способность к творчеству – природное свойство человека.
б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8. а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.
б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9. а) Я часто принимаю рискованные решения.
б) Мне трудно принимать рискованные решения.
10. а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.
б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11. а) Я люблю оставлять приятное «на потом».
б) Я не оставляю приятное «на потом».
12. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.
б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.
б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.
б) Я себе нравлюсь.
15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.
б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.

16. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.
б) Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда.
17. а) Довольно часто мне скучно.
б) Мне никогда не бывает скучно.
18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.
б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
19. а) Иногда мне трудно быть искренним.
б) Мне всегда удается быть искренним.
20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.
б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне этого не удастся.
23. а) Эгоизм – естественное свойство любого человека.
б) Большинству людей эгоизм не свойственен.
24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.
б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.
б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.
б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.
б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактны.
б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие – нет.
б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.
б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.
б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.
33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.
б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех.
б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.

35. а) Люди редко раздражают меня.
б) Люди часто меня раздражают.
36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.
б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
37. а) Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям.
б) Главное в жизни – делать добро и служить истине.
38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.
б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.
б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.
б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.
41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.
б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.
42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.
б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.
43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.
б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.
б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
45. а) Секс без любви не является ценностью.
б) Даже без любви секс – очень значимая ценность.
46. а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.
б) Я не чувствую себя ответственным за это.
47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями.
б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.
48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.
б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.
б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
50. а) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления».
б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.
б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
52. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.
б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.
б) Я не люблю споров.

54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.
б) Подобные вещи меня не интересуют.
55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.
б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.
б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.
б) Главное назначение воли – подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.
б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. а) Человеку свойственно стремиться к новому.
б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. а) Я думаю, что неверно выражение «век живи – век учись».
б) Выражение «век живи – век учись» я считаю правильным.
61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.
б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.
б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.
б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
64. а) Одаренному человеку непроситительно пренебрегать своим долгом.
б) Талант и способности значат больше, чем долг.
65. а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.
б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.
66. а) Я стараюсь избегать огорчений.
б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.
б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.
б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.
б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
70. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.
б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.
71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.
б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
72. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.
б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.

- б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
74. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.
б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.
75. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.
б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.
76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.
б) Обычно оценить человека очень легко.
77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.
б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.
б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
79. а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.
б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.
80. а) Я считаю себя творцом своего будущего.
б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
81. а) Выражение «добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.
б) Вряд ли верно выражение «добро должно быть с кулаками».
82. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.
б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.
83. а) Иногда я боюсь быть самим собой.
б) Я никогда не боюсь быть самим собой.
84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.
б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.
85. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.
б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.
86. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.
б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
87. а) Я стараюсь не быть «белой вороной».
б) Я позволяю себе быть «белой вороной».
88. а) В доверительной беседе люди обычно искренни.
б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять своих чувства.
б) Я никогда этого не стыжусь.
90. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.
б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.
91. а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.
б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
92. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.
б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.

93. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.
 б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
94. а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.
 б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
95. а) Я уверен в себе.
 б) Не могу сказать, что я уверен в себе.
96. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.
 б) Достижение счастья – главная цель человеческих отношений.
97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.
 б) Меня любят, потому что я сам способен любить.
98. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.
 б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
99. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.
 б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновна невнимательность собеседника.
100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.
 б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

Обработка и интерпретация результатов

Ключ

Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами теста:

1б	26б	51б	76а
2а	27а	52а	77б
3б	28а	53а	78б
4б	29б	54б	79б
5б	30а	55б	80а
6б	31б	56б	81б
7а	32а	57б	82б
8б	33б	58а	83б
9а	34б	59а	84а
10а	35а	60б	85а
11а	36б	61а	86а
12б	37б	62б	87б
13а	38б	63б	88а
14б	39а	64б	89б
15а	40б	65б	90а
16б	41а	66б	91а
17б	42а	67б	92а
18а	43б	68б	93а
19б	44а	69а	94а
20б	45а	70б	95а
21а	46б	71б	96б
22б	47а	72а	97б
23б	48а	73а	98б
24б	49б	74б	99а
25а	50б	75а	100б

Отдельные шкалы вопросника САМОАЛ представлены следующими пунктами:

1. Ориентация во времени: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.
2. Ценности: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.
3. Взгляд на природу человека: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.
4. Потребность в познании: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.
5. Креативность (стремление к творчеству): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.
6. Автономность: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.
7. Спонтанность: 5б, 21 а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а.
8. Самопонимание: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.
9. Аутосимпатия: 6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.
10. Контактность: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.
11. Гибкость в общении: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

Примечание:

Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные – по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию: 15 баллов (максимум по каждой шкале) составляют 100%, а число набранных баллов составляет $x\%$

1. Шкала ориентации во времени показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь на «потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат 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 показывает – это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

2. Шкала ценностей. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

3. Взгляд на природу человека может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

4. Высокая потребность в познании 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 позна-

ние, считает 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.

5. Стремление к творчеству или креативность – неперенный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

6. Автономность, по мнению большинства гуманистических психологов, 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. Спонтанность – это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

8. 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. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих – Д. Рисмен называл таких «ориентированными извне» в отличие от «ориентированных изнутри».

9. Аутосимпатия – естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или не критичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная Я-концепция, служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

10. Шкала контактности измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность ко взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.

11. Шкала гибкости в общении соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, 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, неуверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

**МЕТОДИКА ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ
ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ ЗУНГЕ
АДАПТАЦИЯ Т.И. БАЛАШОВОЙ**

Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скриннинг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики. Тест адаптирован Т.И. Балашовой. Полное тестирование с обработкой занимает 20–30 мин.

Испытуемый отмечает ответы на бланке.

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

$$УД = \sum_{пр.} + \sum_{обр.}$$

где $\sum_{пр.}$ – сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19; $\sum_{обр.}$ – сумма цифр, «обратных» зачеркнутым, к высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Например: у высказывания № 2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла; у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2, мы ставим в сумму 3 балла; у высказывания № 6 зачеркнут ответ 3 – ставим в сумму 2 балла; у высказывания № 11 зачеркнут ответ 4 – ставим в сумму 1 балл и т.д.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние **без депрессии**. Если УД более 50 баллов и менее 59, то делается вывод о **легкой депрессии ситуативного или невротического генеза**. При показателе УД от 60 до 69 баллов диагностируется **субдепрессивное состояние** или **маскированная депрессия**.

Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более чем 70 баллов.

Шкала депрессии

Фамилия _____ Дата _____

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

А – никогда или изредка

В – иногда

С – часто

Д – почти всегда или постоянно

		A	B	C	D
1.	Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2.	Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3.	У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4.	У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5.	Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
6.	Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находиться рядом	1	2	3	4
7.	Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8.	Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9.	Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10.	Я устаю без всяких причин	1	2	3	4
11.	Я мыслю так же ясно, как всегда	1	2	3	4
12.	Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4
13.	Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14.	У меня есть надежды на будущее	1	2	3	4
15.	Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16.	Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17.	Я чувствую, что полезен и необходим	1	2	3	4
18.	Я живу достаточно полной жизнью	1	2	3	4
19.	Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
20.	Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	1	2	3	4

МНОГОФАКТОРНЫЙ ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК FPI (МОДИФИЦИРОВАННАЯ ФОРМА В)

Вводные замечания. Личностный опросник 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.

Оснащение. Опросник с инструкцией и бланк ответного листа в количестве, соответствующем числу одновременно исследуемых лиц.

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. Производные шкалы составлены из вопросов основных шкал и обозначаются иногда не цифрами, а буквами E, N и M соответственно.

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 к 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 экстратенсивного типа. Высокие оценки свидетельствуют о высоком уровне психопатизации, характеризующемся 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 тревожно-

сти, 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.

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.

Порядок работы. Исследование может проводиться индивидуально либо с группой испытуемых. В последнем случае необходимо, чтобы каждый из них имел не только персональный бланк ответного листа, но и отдельный опросник с инструкцией. Размещаться испытуемые должны так, чтобы не создавать помех друг другу в процессе работы. Психолог-исследователь кратко излагает цель исследования и правила работы с опросником. Важно при этом достичь положительного, заинтересованного отношения исследуемых к выполнению задания. Их внимание обращается на недопустимость взаимных консультаций по ответам в процессе работы и каких-либо обсуждений между собой. После этих разъяснений психолог предлагает внимательно изучить инструкцию, отвечает на вопросы, если они возникли после ее изучения, и предлагает перейти к самостоятельной работе с опросником.

Обработка результатов.

Первая процедура касается получения первичных, или «сырых», оценок. Для ее осуществления необходимо подготовить матричные формы ключей каждой шкалы на основе общего ключа опросника. Для этого в бланках чистых ответных листов, идентичных тем, которыми пользовались испытуемые, вырезаются «окна» в клетках, соответствующих номеру вопроса и варианту ответа. Полученные таким образом шаблоны поочередно, в соответствии с порядковым номером шкалы, накладываются на заполненный исследуемым ответный лист. Подсчитывается количество отметок (крестиков), совпавших с «окнами» шаблона. Полученные значения заносятся в столбец первичных оценок протокола занятия.

Вторая процедура связана с переводом первичных оценок в стандартные оценки 9-балльной шкалы с помощью таблицы. Полученные значения стандартных оценок обозначаются в соответствующем столбце протокола нанесением условного обозначения (кружок, крестик или др.) в точке, соответствующей величине стандартной оценки по каждой шкале. Соединив прямыми обозначенные точки, получим графическое изображение профиля личности.

Анализ результатов следует начинать с просмотра всех ответных листов, заполненных исследуемыми, уточняя, какой ответ дан на первый вопрос. При отрицательном ответе, означающем нежелание испытуемого отвечать откровенно на поставленные вопросы, следует считать исследование несостоявшимся. При по-

ложительном ответе на первый вопрос, после обработки результатов исследования, внимательно изучается графическое изображение профиля личности, выделяются все высокие и низкие оценки. К низким относятся оценки в диапазоне 1–3 балла, к средним – 4–6 баллов, к высоким – 7–9 баллов. Следует обратить особое внимание на оценку по шкале IX, имеющую значение для общей характеристики достоверности ответов.

Интерпретация полученных результатов, психологическое заключение и рекомендации должны быть даны на основе понимания сути вопросов в каждой шкале, глубинных связей исследуемых факторов между собой и с другими психологическими и психофизиологическими характеристиками и их роли в поведении и деятельности человека.

Инструкция испытуемому. На последующих страницах имеется ряд утверждений, каждое из которых подразумевает относящийся к вам вопрос о том, соответствует или не соответствует данное утверждение каким-то особенностям вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядам на жизнь и т.п. Если вы считаете, что такое соответствие имеет место, то дайте ответ «Да», в противном случае – ответ «Нет». Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у вас ответном листе, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру утверждения в вопроснике и виду вашего ответа. Ответы необходимо дать на все вопросы.

Успешность исследования во многом зависит от того, насколько внимательно выполняется задание. Ни в коем случае не следует стремиться своими ответами произвести на кого-то лучшее впечатление, так как ни один ответ не оценивается как хороший или плохой. Вы не должны долго размышлять над каждым вопросом, а старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, пусть весьма относительно, но все-таки кажется вам ближе к истине. Вас не должно смущать, если некоторые из вопросов покажутся слишком личными, поскольку исследование не предусматривает анализа каждого вопроса и ответа, а опирается лишь на количество ответов одного и другого вида. Кроме того, вы должны знать, что результаты индивидуально-психологических исследований, как и медицинских, не подлежат широкому обсуждению.

ВОПРОСЫ

1. Я внимательно прочел инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы анкеты.
2. По вечерам я предпочитаю развлекаться в веселой компании (гости, дискотека, кафе и т.п.).
3. Моему желанию познакомиться с кем-либо всегда мешает то, что мне трудно найти подходящую тему для разговора.
4. У меня часто болит голова.
5. Иногда я ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи.
6. Я быстро теряю самообладание, но и так же быстро беру себя в руки.
7. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом.
8. Я избегаю о чем-либо расспрашивать и предпочитаю узнавать то, что мне нужно, другим путем.
9. Я предпочитаю не входить в комнату, если не уверен, что мое появление пройдет незамеченным.
10. Могу так вспылить, что готов разбить все, что попадет под руку.
11. Чувствую себя неловко, если окружающие почему-то начинают обращать на меня внимание.
12. Я иногда чувствую, что сердце начинает работать с переборами или начинает биться так, что, кажется, готово выскочить из груди.
13. Не думаю, что можно было бы простить обиду.
14. Не считаю, что на зло надо отвечать злом, и всегда следую этому.
15. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова.
16. Я почти ежедневно думаю о том, насколько лучше была бы моя жизнь, если бы меня не преследовали неудачи.
17. В своих поступках я никогда не исхожу из того, что людям можно полностью доверять.
18. Могу прибегнуть к физической силе, если требуется отстоять свои интересы.
19. Легко могу развеселить самую скучную компанию.
20. Я легко смущаюсь.
21. Меня ничуть не обижает, если делаются замечания относительно моей работы или меня лично.
22. Нередко чувствую, как у меня немеют или холодеют руки и ноги.
23. Бываю неловким в общении с другими людьми.
24. Иногда без видимой причины чувствую себя подавленным, несчастным.
25. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.
26. Порой я чувствую, что мне не хватает воздуха, будто бы я выполнял очень тяжелую работу.
27. Мне кажется, что в своей жизни я очень многое делал неправильно.
28. Мне кажется, что другие нередко смеются надо мной.
29. Люблю такие задания, когда можно действовать без долгих размышлений.
30. Я считаю, что у меня недостаточно оснований быть не очень-то довольным своей судьбой.
31. Часто у меня нет аппетита.

32. В детстве я радовался, если родители или учителя наказывали других детей.
33. Обычно я решителен и действую быстро.
34. Я не всегда говорю правду.
35. С интересом наблюдаю, когда кто-то пытается выпутаться из неприятной истории.
36. Считаю, что все средства хороши, если надо настоять на своем.
37. То, что прошло, меня мало волнует.
38. Не могу представить ничего такого, что стоило бы доказывать кулаками.
39. Я не избегаю встреч с людьми, которые, как мне кажется, ищут ссоры со мной.
40. Иногда кажется, что я вообще ни на что не годен.
41. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться.
42. Нередко у меня возникают боли «под ложечкой» и различные неприятные ощущения в животе.
43. Если обидят моего друга, я стараюсь отомстить обидчику.
44. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.
45. В моей жизни было так, что я почему-то позволил себе мучить животное.
46. При встрече со старым знакомым от радости я готов броситься ему на шею.
47. Когда я чего-то боюсь, у меня пересыхает во рту, дрожат руки и ноги.
48. Частенько у меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал.
49. Когда ложусь спать, то обычно засыпаю уже через несколько минут.
50. Мне доставляет удовольствие, как говорится, ткнуть носом других в их ошибки.
51. Иногда могу похвастаться.
52. Активно участвую в организации общественных мероприятий.
53. Нередко бывает так, что приходится смотреть в другую сторону, чтобы избежать нежелательной встречи.
54. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал.
55. Я почти всегда подвижен и активен.
56. Нередко сомневаюсь, действительно ли интересно моим собеседникам то, что я говорю.
57. Иногда вдруг чувствую, что весь покрываюсь потом.
58. Если сильно разозлюсь на кого-то, то могу его и ударить.
59. Меня мало волнует, что кто-то плохо ко мне относится.
60. Обычно мне трудно возражать моим знакомым.
61. Я волнуюсь и переживаю даже при мысли о возможной неудаче.
62. Я люблю не всех своих знакомых.
63. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться.
64. Не знаю почему, но иногда появляется желание испортить то, чем восхищаются.
65. Я предпочитаю заставить любого человека сделать то, что мне нужно, чем просить его об этом.
66. Я нередко беспокойно двигаю рукой или ногой.
67. предпочитаю провести свободный вечер, занимаясь любимым делом, а не развлекаюсь в веселой компании.
68. В компании я веду себя не так, как дома.

69. Иногда, не подумав, скажу такое, о чем лучше бы помолчать.
70. Боюсь стать центром внимания даже в знакомой компании.
71. Хороших знакомых у меня очень немного.
72. Иногда бывают такие периоды, когда яркий свет, яркие краски, сильный шум вызывают у меня болезненно неприятные ощущения, хотя я вижу, что на других людей это так не действует.
73. В компании у меня нередко возникает желание кого-нибудь обидеть или разозлить.
74. Иногда думаю, что лучше бы не родиться на свет, как только представлю себе, сколько всяких неприятностей, возможно, придется испытать в жизни.
75. Если кто-то меня серьезно обидит, то получит свое сполна.
76. Я не стесняюсь в выражениях, если меня выведут из себя.
77. Мне нравится так задать вопрос или так ответить, чтобы собеседник растерялся.
78. Бывало, откладывал то, что требовалось сделать немедленно.
79. Не люблю рассказывать анекдоты или забавные истории.
80. Повседневные трудности и заботы часто выводят меня из равновесия.
81. Не знаю, куда деться при встрече с человеком, который был в компании, где я вел себя неловко.
82. К сожалению, отношусь к людям, которые бурно реагируют даже на жизненные мелочи.
83. Я робею при выступлении перед большой аудиторией.
84. У меня довольно часто меняется настроение.
85. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.
86. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом.
87. Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову.
88. К сожалению, меня не понимают ни в семье, ни в кругу моих знакомых.
89. Если сегодня я посплю меньше обычного, то завтра не буду чувствовать себя отдохнувшим.
90. Стараюсь вести себя так, чтобы окружающие опасались вызвать мое неудовольствие.
91. Я уверен в своем будущем.
92. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.
93. Я не прочь посмеяться над другими.
94. Я отношусь к людям, которые «за словом в карман не лезут».
95. Я принадлежу к людям, которые ко всему относятся достаточно легко.
96. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.
97. Иногда зачем-то причинял боль любимым людям.
98. У меня нередко конфликты с окружающими из-за их упрямства.
99. Часто испытываю угрызения совести в связи со своими поступками.
100. Я нередко бываю рассеянным.
101. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть.
102. Часто я слишком быстро начинаю досадовать на других.
103. Иногда неожиданно для себя начинаю уверенно говорить о таких вещах, в которых на самом деле мало что смыслю.
104. Часто у меня такое настроение, что я готов взорваться по любому поводу.

105. Нередко чувствую себя вялым и усталым.
106. Я люблю беседовать с людьми и всегда готов поговорить и со знакомыми и с незнакомыми.
107. К сожалению, я зачастую слишком поспешно оцениваю других людей.
108. Утром я обычно встаю в хорошем настроении и нередко начинаю напевать или напеть.
109. Не чувствую себя уверенно в решении важных вопросов даже после длительных размышлений.
110. Получается так, что в споре я почему-то стараюсь говорить громче своего оппонента,
111. Разочарования не вызывают у меня сколь-либо сильных и длительных переживаний.
112. Бывает, что я вдруг начинаю кусать губы или грызть ногти.
113. Наиболее счастливым я чувствую себя тогда, когда бываю один.
114. Иногда одолевает такая скука, что хочется, чтобы все перессорились друг с другом.

Прошу вас проверить, на все ли вопросы даны ответы.

ОТВЕТНЫЙ ЛИСТ

Фамилия, имя, отчество _____
 Дата _____ Возраст _____

	Да	Нет		Да	Нет												
1			20			39			58			77			96		
2			21			40			59			78			97		
3			22			41			60			79			98		
4			23			42			61			80			99		
5			24			43			62			81			100		
6			25			44			63			82			101		
7			26			45			64			83			102		
8			27			46			65			84			103		
9			28			47			66			85			104		
10			29			48			67			86			105		
11			30			49			68			87			106		
12			31			50			69			88			107		
13			32			51			70			89			108		
14			33			52			71			90			109		
15			34			53			72			91			110		
16			35			54			73			92			111		
17			36			55			74			93			112		
18			37			56			75			94			113		
19			38			57			76			95			114		

КЛЮЧ

Номер шкалы	Название шкалы и количество вопросов	Ответы по номерам вопросов	
		да	нет
I	Невротичность 17	4, 5, 12, 15, 22, 26, 31, 41, 42, 57, 66, 72, 85, 86, 89, 105	49
II	Спонтанная агрессивность 13	32, 35, 45, 50, 64, 73, 77, 93, 97, 98, 103, 112, 114	99
III	Депрессивность 14	16, 24, 27, 28, 30, 40, 48, 56, 61, 74, 84, 87, 88, 100	–
IV	Раздражительность 11	6, 10, 58, 69, 76, 80, 82, 102, 104, 107, 110	–
V	Общительность 15	2, 19, 46, 52, 55, 94, 106	3, 8, 23, 53, 67, 71, 79, 113
VI	Уравновешенность 10	14, 21, 29, 37, 38, 59, 91, 95, 108, 111	–
VII	Реактивная агрессивность 10	13, 17, 18, 36, 39, 43, 65, 75, 90, 98	
VIII	Застенчивость 10	9, 11, 20, 47, 60, 70, 81, 83, 109	33
IX	Открытость 13	7, 25, 34, 44, 51, 54, 62, 63, 68, 78, 92, 96, 101	–
X	Экстраверсия–интроверсия 12	2, 29, 46, 51, 55, 76, 93, 95, 106, 110	20, 87
XI	Эмоциональная лабильность 14	24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 85, 87, 88, 102, 112, 113	59
XII	Маскулинизм–феминизм 15	18, 29, 33, 50, 52, 58, 59, 65, 91, 104	16, 20, 31, 47, 84

ПРОТОКОЛ ЗАНЯТИЯ

Фамилия, имя, отчество _____

Дата _____ Возраст _____

Профиль личности

Номер шкалы	Первичная оценка	Стандартная оценка, баллы								
		9	8	7	6	5	4	3	2	1
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
X										
XI										
XII										

Перевод первичных оценок в стандартные

Первичная оценка	Стандартная оценка по шкалам											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1
2	4	3	4	4	1	2	4	5	1	1	3	1
3	4	4	4	5	1	3	5	6	2	2	4	1
4	5	5	5	6	2	4	6	6	3	3	4	1
5	5	5	6	7	2	5	7	7	3	4	5	2
6	6	7	6	7	3	6	8	7	4	4	6	3
7	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
8	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
9	8	8	8	9	5	9	9	9	6	7	8	6
10	8	9	8	9	5	9	9	9	8	8	8	8
11	8	9	8	9	6	-	-	-	8	9	8	8
12	8	9	9	-	7	-	-	-	9	9	9	9
13	9	9	9	-	8	-	-	-	9	-	9	9
14	9	-	9	-	9	-	-	-	-	-	9	9
15	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
16	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Блок 1 «ЦЕЛЬ, РЕСУРСЫ, МОТИВАЦИЯ»

Занятие 1. Поиск целей. Приветствие, знакомство, введение в проблему. Постановка и коррекция целей.

Занятие 2. Поиск ресурсов, необходимых для достижения цели. Определение личностных ценностей, совместный анализ ценностей и целей. Анализ взаимосвязей между целями, совместный анализ целей и средств их достижения. Проверка целей на экологичность.

Занятие 3. Определение мотивов. Мотивация достижения цели, итоговый контроль дел, способствующих достижению цели, закрепление составляющих успеха, рассуждения о пользе безумной мечты.

Блок 2 «САМОПОЗНАНИЕ И ВЗАИМООТНОШЕНИЯ»

Занятие 1. Самопознание. Запуск процесса самораскрытия, погружение в атмосферу самоанализа, анализ собственных личностных особенностей, работа над их принятием; усиление групповой динамики.

Занятие 2. Я глазами других. 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.

Занятие 3. Секреты взаимоотношений. 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.

Блок 3 «РЕАЛЬНОСТЬ, КОТОРУЮ МЫ ПОСТРОИМ САМИ»

Занятие 1. Рефлексия жизненного пути. Временная и пространственная интеграция событий жизни в прошлом, настоящем и будущем. Определение актуальности прошлых событий посредством установления их значимости для будущего.

Занятие 2. Жизненные перспективы. Осознание и конкретизация жизненных целей и перспектив, принятие на себя ответственности за их реализацию; развитие способности принимать решения и делать выбор.

Занятие 3. В дорогу. 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.

Блок 1 «ЦЕЛЬ, РЕСУРСЫ, МОТИВАЦИЯ»

Занятие 1 «ПОИСК ЦЕЛЕЙ»

1. Вступительное слово

Когда Милтон Эриксон 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 на-

стоятельно 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 пододвинуть 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, оказываясь, 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 одном из американских университетов провели эксперимент. 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 вы видите, 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». Имеются в виду конкретные цели, 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 это значит? Это значит, что у человека возникает жизненная проблема и решение ее становится целью. Например, вы поступили в вуз 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.

Давайте попробуем составить и проанализировать свои цели прямо сейчас.

2. 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».

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 все равно куда плыть, ибо ему так же 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, улыбувшись, 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.

3. 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. 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».

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, все, что его окружало. Он задавался вопросом, почему у кого-то есть все, 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 все исполню.

Мужчина очень обрадовался. Сначала он не поверил своему счастью.

– Неужели так бывает? Просто попроси, и все 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 все 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 все 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. Все было великолепно. В банке был открыт счет на его имя, и сколько бы он не 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 все 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 все есть? – спросил мужчина Волшебника, когда тот снова пришел к нему.

– Я исполнил все, 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 все понял, – сказал он. – Я хочу всего этого! Дай мне это!

– Ну, раз ты все понял, тогда иди и СОЗДАЙ ВСЕ САМ! – сказал Волшебник и исчез.

А мужчина очнулся в своем прежнем доме, один без жены и денег. Но зато теперь с ним была уверенность и знание того, что же он хочет на самом деле.

5. 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».

6. Упражнение «7 главных проблем с целями»

Цель – правильно сформулировать 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. Таким образом, 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 мелка, 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».

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 больного 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 посмот-

реть, 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 лишний 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 собрал 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.

7. Обратная связь. Прощание

Занятие 2 «ПОИСК РЕСУРСОВ»

1. Вступительное слово

2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после предыдущего занятия вопросы

Притча «Цель»

Мудрец привел своего ученика на луг. Посередине возвышался величественный дуб.

Мудрец принял решение открыть ученику мудрость. Сначала учитель прикрепит розу посередине ствола.

Затем он достал три предмета из заплечного мешка.

Лук, сделанный из чудесного благоухающего и прочного сандалового дерева.

Второй 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 своей 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 своей жизни.

Постановка **цели** сделает твою жизнь значительной. Твой мир станет богаче, наполнится восхищением и волшебством.

3. Упражнение «Линия жизни (прошлое)»

Цель – определить доступные на сегодняшний день 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 своей 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 и 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».

Мудрая 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.

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 был 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 все, 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 вглубь 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 вглубь 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. 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, работоспособность, хорошее настроение, домашний уют и др.

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 все 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 поблагоустроить 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?

5. 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.

Трогательная 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. Смутившись, 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 взрослеем. Мы взрослеем, 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 жалейте 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.**

6. 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

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. Найдите время для размышлений – это источник силы. Найдите время для игры – это секрет молодости. Найдите время для чтения – это основа знаний. Найдите время для дружбы – это условие счастья. Найдите время для мечты – это путь к звездам. Найдите время для любви – это истинная радость жизни. Найдите время для веселья – это музыка души».

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, которых 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 любовью 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!

7. 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», Скарлет 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, проделаем 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 достигнуть)

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 услышал, легче стало?».

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 истрадавшемся 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, со злобой швырнул больной 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.

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. Все 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.

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, что бы 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, все, 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 качества нашей жизни. А иногда, концентрируясь только на чашке, мы вообще забываем наслаждаться вкусом самого кофе.

Наиболее счастливые люди – это *не те, которые имеют все лучшее, а те, которые извлекают все лучшее из того, что имеют.*

8. Обратная связь. Прощание

Занятие 3 «ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОТИВОВ»

1. Вступительное слово

2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после предыдущего занятия вопросы

Притча «Сила стремления»

Молодой человек как-то пришел к мудрейшему старцу и спросил:

– Господин, скажи мне, 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.

3. 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.

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. 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 удовлетворения и

удовольствия 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».

Ассирийская притча «Еж и заяц»

Еж 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 еж, который знал, что он неуклюж и медлителен, без устали двигался вперед.

Заяц проспал весь день, а еж весь день бежал и первым достиг подножия горы.

Упорством и настойчивостью можно добиться большего, чем способностями, если их растрчивать попусту.

5. Упражнение «Ежедневный итоговый контроль дел», способствующее 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 квадратам, на какие дела ушло больше всего времени, довольны ли вы анализом?».

6. Упражнение «Метод Л. Зейверга»

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».

7. 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 своим целям: самым коротким или обходным путем, какие препятствия вам предстоит преодолеть, на какую помощь можете рассчитывать, какой резерв можете использовать. Проанализируйте, использовались 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?».

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 тогда, 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?! Тыфу 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!

8. Заключение «О пользе безумной мечты»

Цель – повысить мотивацию к достижению поставленной цели.

9. Обратная связь. Прощание

Блок 2 «САМОПОЗНАНИЕ И ВЗАИМООТНОШЕНИЯ»

Занятие 1 «САМОПОЗНАНИЕ»

1. Вступительное слово

2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после предыдущего занятия вопросы

3. Упражнение. Притча «Бабочка»

Цель – осознание роли усилия для личностного развития.

Инструкция:

«Вначале мне хочется рассказать Вам притчу. Смысл притчи не всегда очевиден. Он открывается тогда, когда человек готов его воспринять. Форма притчи позволяет донести всю глубину смысла прямо в сердце, минуя разум. Пожалуйста, слушайте.

...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 все, что мне было нужно...»

4. 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, 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?»

Суфийская притча «Лавка светильников»

Как-то темной ночью на пустынной дороге встретились два человека.

– Я ишу 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 твоё 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 приобрелись для тебя каким-либо иным путем.

Двое печально посмотрели друг на друга и разошлись.

5. 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?».

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 увеличивает расстояние между вами. Потому что может прийти день, когда расстояние станет так велико, что вы не найдете обратного пути.

6. Упражнение «Ужасный секрет»

Цель – расширение представлений о себе и других.

Процедура. 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!»

Обсуждение: «Чему учит это упражнение?»

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 навел сон о море. И он оставил все, 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.

7. 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 изо 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 этой 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 создан-

ные 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 так далее.

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.

Притча «Раны, которые мы оставляем»

Жил-был юноша с плохим 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 сказал 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.

8. Упражнение. Притча об анютиных глазках

Цель – осознание того, как важно быть разными, не похожими на других, осмысление своей уникальности.

Инструкция:

«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 великолепием! 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!»

Притча «Каменотес»

Каменотес много и тяжело работал. Он работал 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 счаст-

лив. 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, негибаемая – 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 Грозовую Тучу. И это продолжалось до тех пор, пока однажды не пришел каменотес.

9. Обратная связь. Прощание

Занятие 2 «Я ГЛАЗАМИ ДРУГИХ»

1. Вступительное слово

2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после предыдущего занятия вопросы

3. Упражнение. Притча о счастье

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 ещё мудрый царь:

– А о чём мечтаешь ты?

Ответил проситель:

– Сначала я мечтал освободиться из рабства. Потом я мечтал, чтобы моя торговля приносила доход. А теперь я не знаю, о чём 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 ещё царь:

– Только в отличие от рыб ты сам запер себя в своём 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. 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 коман-

да «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.

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 попытаться 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?

5. 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?»

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, только 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!

6. 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.

Процедура. 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.

Обсуждение: Осуществляется попытка провести грань между реальной разницей в уровне компетентности и иллюзиями, возникшими в результате соперничества.

7. Упражнение «Пять предложений»

Цель – развитие новых взглядов друг на друга, формирование лучшего взаимопонимания.

Процедура. 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.

8. Упражнение. Притча «Дракон»

Цель – развитие уверенности в себе, своем жизненном выборе.

Инструкция:

«Послушайте, пожалуйста, притчу. 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-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 кустики. 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!»

9. Обратная связь. Прощание

Занятие 3 «СЕКРЕТЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ»

1. Вступительное слово

2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после предыдущего занятия вопросы

3. Упражнение. Притча о монахе

Цель – введение в тему, создание групповой атмосферы.

Инструкция:

«Послушайте, пожалуйста, одну притчу. 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 длиннющей 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 длиннющей ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек – а здесь люди этими же ложками кормят друг друга».

4. Информационный блок «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 нау-

читься 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.

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 одинаковых 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 расклеиться 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».

5. 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.

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?

Все 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.

6. Обсуждение раздаточного материала «Ловушки антиобщения»

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. Их можно свести к пяти схемам, представленным ниже. Задумайтесь, может быть, 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. Принизать 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.

Ущерб от антиобщения

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 – позволяет обращаться с собой подобным образом. Такое взаимовлияние знакомо каждому: точно также в процессе обольщения обязательно задействованы двое – один соблазняет, а другой поддается соблазну.

7. Игра-притча «Невидимая связь»

Цель – формирование чувства причастности и ответственности за отношения с другими людьми.

Оборудование: моток прочных толстых нитей.

Процедура. 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 начнет 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 записывать на доске. Они станут добрыми советами всем участникам.

Притча «Удачливый рыбак». (Сказка Игоря Сепетова)

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. Все валилось у него из рук. Морщины избородили 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 волнуящееся 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 озорничает? 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, как будто, глаза 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 все 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...

8. Обратная связь. Прощание

Блок 3 «РЕАЛЬНОСТЬ, КОТОРУЮ МЫ ПРОСТРОИМ САМИ»

Занятие 1 «АНАЛИЗ СОБЫТИЙ»

1. Вступительное слово

2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после предыдущего занятия вопросы

3. Упражнение. 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. 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?»

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. Все вращается по какому-то бессмысленному кругу. По-моему, никакого смысла в этом нет.

Мудрец, ничего не сказав, подвел вопрошавшего к большому 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 все время вращаются на одном месте. Как ты думаешь, каков смысл вращения одного колеса?

5. 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? Драмму или «мыльную оперу»? 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».

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 привлёк 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.

6. Упражнение «Умение себя принимать 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 себе. 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 свою жизнь и свое время (используйте тайм менеджмент).

Обсуждение: «Какие трудности возникли в процессе выполнения этого упражнения?»

7. Упражнение «Притча про ношу»

Цель – довести до участников мысль об ответственности за собственные изменения.

Инструкция:

«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 своей 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».

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 также 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. Была 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 ребятишек...

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.*

8. Обратная связь. Прощание

Занятие 2 «НАШИ ВОЗМОЖНОСТИ»

1. Вступительное слово

2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после предыдущего занятия вопросы

3. Упражнение. Притча о возможностях № 1

Однажды Зевс и Гера сидели 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. 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 мин).

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».

Притча

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.

5. 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, в жестах, в 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.

Притча о возможностях № 2

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 столкнул 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...

6. 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?»

7. Упражнение. Притча «Галька»

Цель – осознание важности и ценности каждой возможности, которую предоставляет нам жизнь.

Инструкция:

«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, высоко стоящим 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: они 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!»

Информация для ведущего. 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?»

8. Обратная связь. Прощание

Занятие 3 «В ДОРОГУ»

1. Вступительное слово

2. Анализ состояния участников. Ответы на возникшие после предыдущего занятия вопросы

3. Упражнение «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 снова засыпать его в банку, потряхивая ее так, чтобы горошек заполнил пустые места, оставшиеся между камнями. И вот весь стакан горошек 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 все 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 вместились 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 все 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 все. 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 была заполнена ваша жизнь, в ней всегда найдется место для праздного безделья.

4. Медитация–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 своем 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 оmyвает 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, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Ухо-

дит... 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 пойдем 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 идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите 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 выдержать 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... Вы двигаетесь 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 не нужно.

«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. Пошевелите 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 бодрый, 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 рассмотреть 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.

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 внимание на призывы о помощи и остался дома.

Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.

– Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так 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 повезло бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь.

5. 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.

6. 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.

Притча «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 оздоровители. 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.

Потом 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 верблюдчей. 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 верблюдчей 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 бежал 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 копьем. 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 он 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 учись 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 труднее. 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 – они 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 оказались одетыми 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 оказалась 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.

7. Упражнение «8 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 все. 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 все, 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.

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. Пытайтесь понять. Мы перестали бороться за правду, мы начали бороться только за себя. Сперва попытайтесь понять, и лишь потом постарайтесь, чтобы

поняли вас. 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.

6. 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 свой разум. Вы должны 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».

7. 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, только чтобы 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.

8. 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!

8. Обратная связь. Прощание

Научное издание

БОГОМАЗ Сергей Леонидович
ПАШКОВИЧ Сергей Федорович

**КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ
ЛЮДЕЙ С ТРАВМОЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Монография

Технический редактор *Г.В. Разбоева*
Корректор *Т.В. Образова*
Компьютерный дизайн *Л.Р. Жигунова*

Подписано в печать 2015. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 12,56. Уч.-изд. л. 15,83. Тираж . . . экз. Заказ

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 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.