

Реализация адаптационного потенциала личности в условиях ограничения физических возможностей

С.Л. Богомаз, С.Ф. Пашкович

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

В статье рассматриваются проблемы реализации личностного адаптационного потенциала людьми с ограниченными физическими возможностями.

Цель научного исследования – выявление условий успешной адаптации и разработка программы психологической адаптации для людей с ограниченными возможностями, направленной на преодоление негативных психических состояний путем ориентации их на использование конструктивных адаптационных механизмов и поиск возможностей реализации личностного потенциала.

Материал и методы. *В исследовании был использован метод опроса на основании методик: «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского, измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана, «Многофакторный личностный опросник FPI».*

Результаты и их обсуждение. *Проведенный анализ показал, что успешно преодолевают негативные психические состояния и реализуют личностный адаптационный потенциал в условиях ограниченных физических возможностей те, кто использует активные копинг-стратегии.*

Заключение. *В результате апробации программы психологической адаптации выявлено: переключение на использование активных копинг-стратегий способствует реализации личностного адаптационного потенциала в условиях ограниченных физических возможностей и тем самым помогает процессу психологической адаптации, что в итоге помогает приблизиться к ощущению состояния психологического комфорта и благополучия.*

Ключевые слова: *адаптационный потенциал, копинг-стратегии, психологическая адаптация, люди с ограниченными возможностями.*

Implementation of Adaptation Potential of the Personality in the Conditions of Restriction of Physical Capacities

S.L. Bogomaz, S.F. Pashkovich

Educational establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"

The article discusses the implementation issues of personal adaptation potential of people with disabilities.

The aim of the project is to identify conditions for successful adaptation and development program of psychological rehabilitation for people with disabilities, aimed at overcoming the negative mental states by their targeting at the use of constructive coping mechanisms and search of the opportunities for realization of personal potential.

Material and methods. *The study used the survey method with the use of the methods of The Indicator of Coping Strategies by D. Amirhan adapted by N.A. Sirota and V.M. Yaltonski, measuring the neurotic level by L.I. Wasserman, multi-factor personality questionnaire FPI.*

Findings and their discussion. *The study showed that those who use active coping strategies successfully overcome the negative mental state and implement personal adaptive capacity in the conditions of physical disabilities.*

Conclusion. *The results of the pilot program psychological adaptation show that switching to the use of active coping strategies contributes to the implementation of personal adaptive capacity in the conditions of physical disabilities, and thereby helps the process of psychological adaptation, which ultimately helps to get closer to the feeling state of psychological comfort and well-being.*

Key words: *adaptation potential, coping strategies, psychological adaptation, people with disabilities.*

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. Однако исследований, посвященных изучению особенностей адаптационных механизмов в условиях ограничения физических возможностей, возникающих вследствие травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата, пока недостаточно. Практически не освещены вопросы поиска психологических прогностических критериев протекания процесса адаптации, где сложные взаимодействия личностных переменных, адаптационных ресурсов и отношения с ближайшим окружением человека с ограниченными возможностями могут иметь определяющее значение. На сегодняшний день признана роль психологических факторов в лечении разнообразных соматических расстройств. Вместе с тем, отсутствуют однозначные причинно-следственные связи в сфере психосоматических и соматопсихических соотношений при различных формах патологии, поскольку они обусловлены интегрированностью функционирования человека и отражают неразрывное единство соматического и психического [1].

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

Следует отметить, что ограничение свободы и самостоятельности, невозможность обходиться без посторонней помощи, возникающие вследствие ограничений в физической сфере вначале провоцируют негативные психические состояния, приводят к личностному кризису, а в дальнейшем могут привести и к психическим расстройствам. Но в то же время данные ограничения могут стимулировать использование личностного адаптационного потенциала, который в большинстве случаев остается нереализованным [2].

Цель статьи – выявление условий успешной психологической адаптации в ситуации ограничения физических возможностей и разработка программы психологической адаптации для людей с ограниченными физическими возможностями, направленной на преодоление негативных психических состояний путем ориентации их на использование конструктивных

механизмов психологической адаптации и поиск возможностей реализации личностного потенциала с использованием активных копинг-стратегий.

Материал и методы. Объектом нашего исследования, проведенного на базе ГУ СО «Витебский областной территориальный центр социального обслуживания ветеранов и инвалидов», являлись 42 человека с ограниченными физическими возможностями вследствие травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата различной степени тяжести.

В нашем исследовании мы использовали 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, «Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В)». При помощи количественного и качественного анализа данных проводились обработка и интерпретация полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Проблема совладающего поведения людей с ограничениями в передвижении имеет свою специфику, которая заключается в том, что эти ограничения становятся непреодолимыми препятствиями в реализации жизненных целей, поскольку человек не видит возможности реализации своего личностного адаптационного потенциала и, как правило, использует пассивные копинг-стратегии. В ситуации ограничения физических возможностей, возникающих вследствие травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата, очевидным решением является использование социальной поддержки. И на начальном этапе выбор данной стратегии во многих случаях оправдан, однако, постоянное применение ее в дальнейшем может провоцировать негативные психические состояния, которые могут привести к психическим расстройствам. Помимо этого, к негативным результатам может привести и использование стратегий избегания – ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Они направлены на преодоление или снижение дистресса человеком в данном случае в связи с недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. При этом они могут носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности – человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может попытаться уйти от решения проблем радикальным способом, использовав такой активный способ избегания, 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, успешно реализующей заложенный в ней личностный адаптационный потенциал [2].

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 [1]. Понятие о личностном адаптационном потенциале идет от концепции адаптации и оперирует традиционными для этой научной парадигмы терминами. А.Г. Маклаков считает способность к адаптации не только индивидуальным, но и личностным свойством человека. Адаптация рассматривается им не только как процесс, но и как свойство живой саморегулирующейся системы, состоящее в способности адаптироваться к изменяющимся внешним условиям. Адаптационные способности человека зависят от психологических особенностей личности. Именно эти особенности определяют возможности адекватного регулирования физиологических состояний. Чем значительнее адаптационные способности, тем выше вероятность того, что организм человека сохранит нормальную работоспособность и высокую эффективность деятельности при воздействии психогенных факторов внешней среды. Адаптационные способности человека поддаются оценке через оценку уровня развития психологических характеристик, наиболее значимых для регуляции психической деятельности и самого процесса адаптации. Чем выше уровень

развития этих характеристик, тем выше вероятность успешной адаптации человека и значительно более широкий диапазон факторов внешней среды, к которым он может приспособиться. Данные психологические особенности человека составляют его личностный адаптационный потенциал, в который, согласно А.Г. Маклакову, включаются следующие характеристики: нервно-психическая устойчивость, уровень развития которой обеспечивает толерантность к стрессу; самооценка личности, являющаяся ядром саморегуляции и определяющая степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей; ощущение социальной поддержки, обуславливающее чувство собственной значимости для окружающих; уровень конфликтности личности, опыт социального общения. Все перечисленные характеристики он считает значимыми при оценке и прогнозе успешности адаптации к трудным и экстремальным ситуациям, а также при оценке скорости восстановления психического равновесия [3].

Д.А. Леонтьев вводит понятие личностного потенциала как базовой индивидуальной характеристики, стержня личности. Личностный потенциал, согласно Д.А. Леонтьеву, является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости, а главный феномен личностной зрелости и форма проявления личностного потенциала феномен самодетерминации личности. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете – самой себя, а также меру прилагаемых ей усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни. Одна из специфических форм проявления личностного потенциала – проблематика преодоления личностью неблагоприятных условий ее развития. Эти неблагоприятные условия могут быть заданы генетическими особенностями, соматическими заболеваниями или внешними неблагоприятными условиями. Существуют заведомо неблагоприятные условия для формирования личности, они могут действительно роковым образом влиять на развитие, но их воздействие может быть преодолено, опосредовано, прямая связь разорвана за счет введения в эту систему факторов дополнительных измерений, прежде всего самодетерминации на основе личностного потенциала [4].

Проведенное нами исследование с использованием методики «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского [5] и методики измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана [6] показало, что успешно преодолевают негативные психические состояния и реализуют личностный адаптационный потенциал в условиях ограниченных физических возможностей те, кто использует активные копинг-стратегии, поскольку наличие сильной положительной корреляции, которая существует между выбранной пассивной стратегией «Избегание» и уровнем невротизации, стало свидетельством того, что использующие данную стратегию не могут успешно адаптироваться. В то же время значимая отрицательная корреляция, существующая между уровнем невротизации и активной стратегией «Решение проблемы», может свидетельствовать о том, что человек, использующий именно эту стратегию, добивается успеха в преодолении отрицательных психических состояний, реализации личностного адаптационного потенциала и в действительности достигает того уровня, который можно назвать успешной адаптацией [2].

По результатам исследования была разработана и реализована программа занятий с элементами социально-психологического тренинга «Цель, ресурсы, мотивация» на базе центра психологической помощи ВГУ имени П.М. Машерова. Анализ данных, полученных с помощью методики «Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В)», методики измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана, а также данные, полученные с помощью анкеты и в беседе с испытуемыми, позволяют говорить о том, что цель и задачи нашей программы психологической адаптации людей с ограниченными возможностями, возникшими вследствие травмы опорно-двигательного аппарата, были эффективно реализованы, поскольку произошли существенные изменения в самосознании испытуемых. Участники программы в процессе занятий смогли определить жизненные области, наиболее важные для себя – то есть те сферы, в которых они хотели бы и, что самое главное, могли бы добиться определенных успехов. Можно говорить о том, что испытуемые пришли к реальному осознанию своих ограниченных возможностей и в то же время поняли, что достижение целей зависит не от преходящих обстоятельств, а от того, насколько они сами правильно выстроят стратегию по достижению целей с учетом имеющихся в их распоряжении ресурсов. Участники программы пришли к пониманию, что необходимо не только правильно ставить и

формулировать свои цели, но при этом жизненно важно очень четко определять наличие тех ресурсов, которые будут необходимы для достижения этих целей. Поскольку, в противном случае, если человек начинает реализацию каких-либо планов без опоры на соответствующие ресурсы, то его могут ожидать глубокое разочарование и еще большее сомнение в своих возможностях. Можно констатировать, что участники программы четко осознали истинные причины, мешающие в реализации их замыслов. Следует отметить, что данное осознание для людей с ограниченными физическими возможностями в большинстве случаев может быть очень болезненным, но в то же время является жизненно необходимым. Особенно для тех из них, которые хотят добиться конкретных и реальных результатов в улучшении качества своей жизни. Именно объективное осознание своих возможностей позволяет почувствовать реальную почву под ногами, от которой можно отталкиваться и идти вперед в своем личностном развитии, применяя все новые и новые ресурсы. Здесь необходимо акцентировать внимание на понятии «свой путь», поскольку многие из исследуемой нами категории всю свою жизнь стремятся подражать людям с обычными, если можно так выразиться, возможностями, и, как правило, это не приносит никаких положительных результатов. Опыт показывает, что успеха в любых сферах человек с ограниченными возможностями может добиться в том случае, если осознает свою собственную личностную уникальность и неповторимость, а также уникальность и неповторимость своего жизненного пути, и не будет строить свою жизнь, стараясь вписать ее в рамки общепринятых шаблонных представлений. В процессе работы с испытуемыми также был выявлен самый главный ресурс – время. Именно возможность самостоятельно распоряжаться своим временем в итоге дает возможность путем решения менее сложных задач достигать кажущихся на определенном этапе недостижимыми целей. Анализ данных, полученных с помощью методики «Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В)», свидетельствует о положительной динамике изменений в структуре состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения. Низкий уровень невротизации, выявленный с помощью методики измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана, может говорить об эмоциональной устойчивости и положительном фоне основных переживаний испытуемых. Данные показатели могут свидетельствовать об успешности психологической адаптации испытуемых в условиях ограниченных физических возможностей.

Заключение. Таким образом, проведенные нами исследования и апробация программы психологической адаптации показали, что переключение на использование активных копинг-стратегий способствует преодолению негативных психических состояний, возникающих вследствие невозможности реализации личностного адаптационного потенциала в условиях ограниченных физических возможностей, и тем самым содействует процессу психологической адаптации человека в данных условиях, поскольку открытие путей реализации своей активности помогает ему избавиться от психологического дискомфорта, вызванного иллюзиями, уходом от решения реальных проблем и опорой на ложные ресурсы, что в итоге приближает его к ощущению состояния психологического комфорта и благополучия.

Научная новизна работы состоит в том, что в ходе исследования были обобщены данные о переживаниях людей с дефектами опорно-двигательного аппарата, разработана методика для изучения переживаний, которые играют важную роль в психологической адаптации человека с ограниченными возможностями, а также создана программа психологической адаптации для людей с врожденными или приобретенными в результате травмы или заболевания дефектами опорно-двигательного аппарата.

Практическая значимость исследования заключается в том, что программа психологической адаптации может быть использована психологами специализированных отделений социально-психологической адаптации в работе по оказанию психологической помощи людям с ограниченными физическими возможностями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.

2. 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. – С. 32–43.
3. 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.
4. Леонтьев, Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – Вып. 1. – С. 56–65.
5. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.
6. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 1998. – 672 с.

Репозиторий ВГУ