

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2022, №6, Том 10 / 2022, No 6, Vol 10 <https://mir-nauki.com/issue-6-2022.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/67PSMN622.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Двойникова, Е. Ю. Психолого-педагогическое сопровождение социально-психологической адаптации студентов с ОВЗ и инвалидностью с использованием специальной физкультуры / Е. Ю. Двойникова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/67PSMN622.pdf>

For citation:

Dvoynikova E.Yu. Psychological and pedagogical support of social and psychological adaptation of students with disabilities and disabilities using special physical education. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2022; 10(6): 67PSMN622. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/67PSMN622.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

Двойникова Елена Юрьевна

ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет», Самара, Россия

Доцент

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: Dey10@rambler.ru

Психолого-педагогическое сопровождение социально-психологической адаптации студентов с ОВЗ и инвалидностью с использованием специальной физкультуры

Аннотация. В статье рассказывается о наблюдении социально-психологической адаптации студентов с ОВЗ и инвалидностью в Самарском государственном техническом университете, где была создана группа для занятий специальной физкультурой с элементами дыхательной гимнастики. Авторский курс был разработан с учетом особенностей ограничений нозологии каждого студента и приведен в универсальный вариант для занятий вместе со студентами, не имеющими инвалидности. Группа формировалась по принципу совместной деятельности, в смешанном коллективе, каждый участник которого выполнял одновременно с остальными физические упражнения в общем темпе и ритме из расчета четыре секунды на каждое движение. Задачей курса выступила необходимость развития у студентов с ОВЗ и инвалидностью социально-психологической адаптации и включенности в процесс социального взаимодействия без использования регрессивных защит. В занятиях принимали участие студенты с различными нозологиями, с первого по третий курс, в количестве 15 человек. Психолого-педагогическое сопровождение осуществлялось автором — психологом, преподавателем высшей школы, имеющим физкультурное образование и являющимся инструктором по лечебной физкультуре. Занятие проводилось один раз в неделю на протяжении четырех месяцев. Содержанием занятия было выполнение комплекса физических упражнений вместе со всеми, и в перерывах между выполнением — общение между участниками для обмена впечатлениями об ощущениях, состоянии, с помощью которого студенты с ОВЗ и инвалидностью расширяли навыки и вариативность стратегий межличностного общения. Нам наблюдались изменения типа социально-психологической адаптации у студентов с ОВЗ и инвалидностью.

Ключевые слова: адаптация; ограниченные возможности здоровья; инвалидность; включенность; Я-концептуальная удовлетворенность; самооценка; тревожность; фрустрация; ригидность; психологическое содержание

Введение

Социально-психологическая адаптация, являясь феноменом уникальной способности человека сохранять баланс внутриличностных процессов, не входя в конфликт с окружающей действительностью, всегда актуализируется в проблемной ситуации. Окружающий мир с многообразием событий, задает человеку различные задачи, часть которых он решает незамедлительно, другие же могут оставаться без его внимания, так как не имеют своей актуальности в его жизни. В тех случаях, когда ситуация резко изменяется, и в ней возникают эффект многозадачности, требующий незамедлительного принятия решения параллельно нескольким проблемам, или в совершенно иных, требующих новых стратегий и вариантов решений условиях, актуализируется социально-психологическая адаптация, и человек справляется с нагрузками. Актуальность темы адаптации остается во все времена, так как жизнь человека и общества предполагает постоянное развитие, создающее изменения, как самой личности, так и окружающей социальной среды.

Целью исследования являлось изучение особенностей социально-психологической адаптации студентов с ОВЗ и инвалидностью в процессе психолого-педагогического сопровождения с использованием специальной физической культуры.

Историческая справка

Изучением вопроса адаптации занимались многие исследователи, предлагая различные подходы для объективного и целостного описания этого феномена. Физиолог Ауберт в 1865 году ввел понятие адаптации, которое стало использоваться медиками и психологами. В том толковании словом «адаптация» назывались процессы, способствующие изменению восприимчивости органов чувств к действующим раздражителям [1]. В другой концепции, адаптация в качестве состояния, согласно гомеостатическому подходу, означает объединение в единый механизм функций организма и благоприятные условия окружающей среды [2].

В начальных исследованиях адаптации использовался термин «adjustment», который означал «функциональное приспособление поведения, дающее возможность лучше приспособляться к непосредственному окружению и своему «Я» [3; 4]. Так, в смысловом значении, в ранних исследованиях, адаптация была рассмотрена как механизм гомеостаза. В начале XX века, сторонники психоанализа предлагали рассматривать адаптацию как «внутреннюю психологическую силу», управляющую потребностно-мотивационной сферой человека [5; 6].

Интересным также выступает психофизиологический подход, в котором, с одной стороны, адаптация является как процессом, так и результатом самого приспособительного процесса [3], а с другой, в проекции на индустриальные общества, она есть путь, в котором социальная система управляет средой своего обитания [7].

Социально-психологическая концепция предлагает понимание адаптации как явления, которое дает характеристику человека, как субъекта, так и объекта социальных отношений, в которых он, в процессе своего развития, становится, в итоге, их продуктом [8]. То есть, социальная адаптация есть «включенность» в систему ценностей, моральных и нравственных ориентиров и отношений [9].

Психоаналитический подход рассматривает адаптацию в концепции З. Фрейда, в которой структурные компоненты личности, «Оно», «Я» и «Сверх-Я», постоянно взаимодействуют, мотивируя и одновременно запрещая ей выражать свою волю в стремлении к достижениям различного спектра удовольствий, одновременно искать компромиссные стратегии реализации запретных желаний, избегая внутриличностных напряжений и конфликтов [10].

Наше исследование базируется на авторском подходе, который освещает адаптацию как «феномен онтогенетического развития личности, характеризующийся особенностями психологического содержания, направленности деятельности, восприятия явлений окружающей среды и их интерпретацией» [11–13].

Адаптация как процесс актуализируется при условии необходимости решения задач внутриличностного или социального спектра. При различных типах адаптации возможность справиться с задачами неодинакова, так как социально-психологическая адаптация личности имеет особенности психического содержания — характерные уровни тревожности, фрустрации и ригидности личности, являющиеся условием стратегий самой адаптации.

Так, при деструктивном типе, с высокими показателями тревожности, фрустрации и ригидности, личность, оказавшаяся в проблемной ситуации, мотивирована концентрировать внимание на процессе разрешения внутренних напряжений, искать поддержки у окружающих, в стремлении обрести нормальную самооценку и уверенность в собственных силах, и только после достижения относительного Я-концептуального удовлетворения, приступает к решению проблемной ситуации. В случае невозможности достижения нужного уровня самооценки, у личности включаются защиты регрессивного спектра. В результате, человек не решает проблему, а занимает «оборонительную» позицию, компенсируя собственный неуспех рационализацией и проекцией.

При конструктивном типе, в котором уровень тревожности не превышает средний показатель, фрустрация и ригидность имеют низкие уровни, в проблемной ситуации, личность мотивирована на решение этой проблемы, она использует копинг-стратегии жизнестойкости, ищет рациональные решения и стремится к достижению результата. В случае неуспеха не теряет самооценку, сохраняет Я-концептуальную целостность и ищет новые решения.

В состоянии физического здоровья, человек живет в осознании относительной свободы волеизъявления. Он может планировать свою деятельность, жизненно важные события, создавать и разрушать межличностные отношения, независимо от значимых в его судьбе людей. При ограничении возможности здоровья и инвалидности (ОВЗиИ), жизнь человека менее свободна. Значимые люди в его окружении становятся необходимыми, в любом качестве отношений, так как состояние здоровья определяет самостоятельность человека в контексте как физическом, так и Я-концептуальном. Основной проблемой в ситуации ОВЗиИ выступает сложная тенденция изменения концепции на «Мы», создавая не только зависимость, но и отделение от «Они» — других людей, за пределами границ доверительных отношений. Таким образом, даже при активной социализации, у личности с ОВЗиИ существует проблема включенности в социальные процессы и отношения.

В течение полутора лет мы наблюдали за адаптацией студентов с ОВЗиИ в Самарском техническом университете. Наблюдение выявило ряд особенностей адаптации этих студентов. Так, в межличностном взаимодействии, при доброжелательном отношении окружающих, студентов и преподавателей, у студентов с ОВЗиИ наблюдались признаки недоверия, настороженности, пассивности точки зрения, обесценивания своих собственных достижений или достижений других, демонстрация своей «социальной полезности». Нами был разработан проект, в котором в качестве помощи в адаптации был предложен курс «специальной физкультуры».

Физическая культура является универсальным приемом повышения физической и интеллектуальной активности человека. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, имеются статистически значимые доказательства положительного влияния физической активности на физиологическое состояние человека. Более того, данные свидетельствуют, что большее количество и более высокая интенсивность физической активности также связаны с положительным влиянием на кардиореспираторную форму,

мышечную форму, здоровье костей и кардиометаболическое здоровье. Для нашего исследования имеет значение также и факт, что физическая активность снижает риск возникновения депрессии, а меры физической активности уменьшают депрессивные симптомы у детей и подростков с большой депрессией и без нее. Кроме того, физическая активность оказывает положительное влияние на когнитивные функции и академические результаты у детей и подростков. Наконец, физическая активность также оказывает благоприятное влияние на детей и подростков, страдающих ожирением, так как ускорение метаболизма приводит к стабилизации массы тела и снижением выработки провоспалительных цитокинов, и как следствие — снижением уровня системного воспаления [14].

В исследовании О.Ю. Малоземова была показана положительная взаимосвязь между применением физического воспитания и закреплении моделей поведения и личностных качеств. Как следствие, физическое воспитание способствует социализации и индивидуализации учащихся в соответствии с типологическими особенностями, которые они проявляют в процессе их двигательной деятельности [15].

В отличие от адаптивной физической культуры, основная задача которой заключается в «формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и др. ценностей физической культуры, содержание адаптивного спорта направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижения ими наивысших результатов в различных видах спорта на состязаниях с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем [15]. Наш проект был направлен на социально-психологическую адаптацию студентов с ОВЗиИ в вузе, для достижения ими психологической включенности в студенческую жизнь и повышения качества их межличностных отношений.

Методы исследования

Разработанный нами авторский курс, подробное описание которого планируется в отдельной публикации, состоял из физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики. Вместе с временно освобожденными от занятий в общей группе студентами, в занятиях курса участвовали студенты с различными нозологиями. С заболеваниями опорно-двигательной системы: сколиоз остеохондроз, остеоартроз; заболеваниями нервной системы: детский церебральный паралич, последствия черепно-мозговой травмы; с сердечно-сосудистыми заболеваниями; врожденные пороки сердца, нейроциркуляторная дистония; с заболеваниями дыхательной системы: бронхиальная астма, хронический обструктивный бронхит. Кроме физически ориентированной терапии, эффективность курса заключалась в СО-движении, СО-действии, СО-ритме физической деятельности всех участников группы. Этот процесс совместного физического движения студентов, выполняющих вместе одни и те же упражнения, создавал у всех участников психологическое единство, без различий в возможностях, способностях и без деления на группы нормы, ограничения здоровья и инвалидности. Упражнения в курсе были составлены таким образом, что не были противопоказаны ни одной нозологической группе. Основным действием являлось дыхание, которое сопровождалось движением, например, подъемом рук вверх и приведением их в исходное положение, опущенных свободно вниз. Движения выполнялись с различной нагрузкой, например, наклонами тела вперед, вправо, влево. Ряд упражнений требовал координации движений, так как выполнялся асинхронно. Все упражнения делились на блоки. Первый блок упражнений выполнялся стоя, второй — сидя, третий — лежа на полу. В завершении всего комплекса студенты медленно вставали и выполняли три основных движения на вдох и выдох.

Занятия проводились в определенное время, выполнялись всеми студентами одновременно. Каждый участник делал упражнения в своей личной амплитуде, но все двигались в одном темпе. Расчетная скорость каждого движения была ориентирована на 4 секунды. Занятие проводилось 40 минут, каждые 10 из которых имели двухминутный перерыв. В процессе выполнения упражнений студенты, наблюдая друг за другом, подбадривали тех, кому было труднее выполнять движения, хвалили друг друга по завершению блока упражнений, рассказывали о физических ощущениях и настроении. Таким образом, для всех студентов сложность занятия не превышала их возможности, при этом эффект СО-трудничества повышал общее настроение в группе.

В проекте принимали участие все желающие студенты, независимо от группы здоровья, с первого по третий год обучения. Нашим исследовательским интересом выступили студенты с ОВЗиИ разных нозологий, в количестве 15 человек.

В течение четырех учебных месяцев с сентября по декабрь 2022 года, один раз в неделю студенты посещали занятия в группе проекта. Для фиксации показателей социально-психологической адаптации нами была использована методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс и Р. Даймонд). Для определения психического содержания адаптации — методика диагностики психических состояний Г. Айзенка¹.

Не претендуя на статус эксперимента, для фиксации результатов проведенного наблюдения мы воспользовались методом описательной статистики.

На первом занятии мы провели диагностику указанных выше показателей. Так, студенты с ОВЗиИ на предварительном исследовании показали деструктивный тип адаптации (табл. 1).

Таблица 1

Результаты входного тестирования по методике диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку) студентов группы № 1 (1 курс) и группы № 2 (2 и 3 курс) ОФП и спортивных специализаций СамГТУ в 2022/23 учебном году

№ п.п.	Студенты	Уровень, %			Тип СПА
		тревожности	фрустрации	ригидности	
1	Студент К.1	40	45	95	Деструктивный
2	Студент Р.1	40	50	90	Деструктивный
3	Студент Ж.	45	50	90	Деструктивный
4	Студент П.1	45	50	80	Деструктивный
5	Студент К.2	55	50	60	Деструктивный
6	Студент Р.2	60	50	65	Деструктивный
7	Студент Р.3	60	55	55	Деструктивный
8	Студент Г.	65	55	50	Деструктивный
9	Студент И.	70	55	40	Деструктивный
10	Студент С.1	75	60	45	Деструктивный
11	Студент С.2	80	70	55	Деструктивный
12	Студент П.2	80	70	70	Деструктивный
13	Студент Л.	85	75	70	Деструктивный
14	Студент К.3	90	80	80	Деструктивный
15	Студент С.3	90	85	85	Деструктивный

Составлено авторами на основе данных наблюдения

¹ Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Сост. Д.Я. Райгородский. — Самара: Изд-ий дом «БАХРАХ», 2011. — 672 с.

В процессе выполнения упражнений на первых занятиях, студенты с ОВЗиИ не проявляли включенности в процесс. Они располагались в зале так, чтобы другие студенты не видели, как ими выполняются упражнения. Наше наблюдение не предполагало контрольной группы и промежуточной фиксации показателей. В дальнейших занятиях студенты с различными нозологиями, закрепляли навыки выполнения упражнений, это способствовало повышению их самооценки, в процессе общения они узнавали от свободных от нозологий студентов описания физических впечатлений, сходных с их впечатлениями. Это создавало эффект понимания и идентичности с группой, что в последствии стало мотивом к вовлеченности в общий процесс деятельности.

На заключительном этапе мы провели диагностику социально-психологической адаптации и психических состояний личности у студентов с ОВЗиИ. Результаты приведены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты итогового тестирования по методике диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку) студентов группы № 1 (1 курс) и группы № 2 (2 и 3 курс) ОФП и спортивных специализаций СамГТУ в 2022/23 учебном году

№ п.п.	Студент	Уровень, %			Тип СПА
		тревожности	фрустрации	ригидности	
1	Студент К.1	30	40	85	Деструктивный
2	Студент Р.1	30	35	90	Неопределенный
3	Студент Ж.	40	35	90	Неопределенный
4	Студент П.1	35	40	80	Неопределенный
5	Студент К.2	35	45	50	Конструктивный
6	Студент Р.2	30	35	40	Конструктивный
7	Студент Р.3	35	35	30	Конструктивный
8	Студент Г.	35	45	30	Конструктивный
9	Студент И.	40	40	30	Конструктивный
10	Студент С.1	40	40	35	Конструктивный
11	Студент С.2	35	45	30	Конструктивный
12	Студент П.2	50	40	35	Конструктивный
13	Студент Л.	40	50	40	Конструктивный
14	Студент К.3	45	40	80	Неопределенный
15	Студент С.3	80	45	85	Деструктивный

Составлено авторами на основе данных наблюдения

Результаты и обсуждение

Поскольку аналогичные исследования в отечественной и зарубежной литературе отсутствуют, данное исследование является оригинальным. Результат изменения показателей социально-психологической адаптации и психических состояний личности студентов с ОВЗиИ выявил наличие промежуточных показателей, не соответствующих ни конструктивному типу, ни деструктивному. Мы назвали эти данные зоной неопределенности. Особенности изменения типа социально-психологической адаптации нами были описаны в других работах, посвященных данной теме.

В ходе занятий, студенты без нозологий проявляли стратегии невербальной поддержки студентов с ОВЗиИ. Например, нарушая заданный темп и ритм движения, они «тормозили» свои движения или делали их недостаточно четко для синхронизации с теми студентами, которым не удавалось выполнять упражнения чисто. В ходе выполнения упражнения студентом с церебральным параличом, остальные студенты подбадривали его: «Давай, давай! Молодец-молодец!!»

В беседах между блоками упражнений они обсуждали свои ощущения тела. Например, рассказывая о трудности координации движения рук, взмахи которых должны быть в разных направлениях относительно тела, когда одна рука поднимается через перед, а другая в это же время поднимается сзади. При выполнении каждой рукой окружности, студент с детским церебральным параличом впервые узнал от студента без нозологии, что тот тоже имел затруднения в выполнении этого упражнения. Сравнивая собственные впечатления от работы тела с впечатлениями других студентов, люди с ОВЗиИ корректировали свои представления о собственных неудачах. В беседах со студентами реализуемого проекта, мы наблюдали у лиц с ОВЗиИ коррекцию самооценки. У лиц без нозологий, развитие эмпатии, тактичности, доброжелательности. В целом, у студентов повысился уровень показателей социально-психологической адаптации, в частности таких важных для студентов с ОВЗиИ ее составляющих компонентов, как эмоциональный комфорт; принятие себя; принятие другого.

Таким образом, реализация авторского курса специальной физкультуры, включающего в себя физические упражнения с элементами дыхательной гимнастики, способствовал формированию конструктивного типа социально-психологической адаптации студентов с ОВЗиИ. Так, нами зафиксировано снижение у студентов уровня показателей тревожности, фрустрации и ригидности. В целом, мы наблюдали повышение продуктивности работы в упражнениях; изменения позиции зависимости на позицию самостоятельности и расширение вариативности стратегий межличностного взаимодействия за пределами группы курса.

Проведенное наблюдение показало эффективность реализованного проекта в направлении социально-психологической адаптации студентов с ОВЗиИ. Дальнейшее наблюдение свидетельствует об изменении у них стратегий взаимодействия с окружающими людьми, студентами и преподавателями. Навыки обращения за помощью обогатились навыками предложения о сотрудничестве; расширилась вариативность копинг-стратегий сохранения самооценки и целостности Я-концепции; поведение в сложных или конфликтных ситуациях стало характеризоваться меньшим обращением к регрессивным защитам; возникла мотивация к планированию мероприятий, касающихся личностного развития и самореализации, например, участие в научно-практических студенческих конференциях и творческих конкурсах.

Наше наблюдение является началом дальнейшего исследования особенностей социально-психологической адаптации личности с ОВЗиИ в условиях мультизадачности и неопределенности. Полученные данные могут быть полезны в образовательных организациях при планировании программ психолого-педагогического сопровождения студентов и учащихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Березин Б.Ф. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. — Л.: Изд-во «Наука», 1988. — 267 с.
2. Гаенко О.Б. Психолого-педагогическое сопровождение студентов первого курса на этапе адаптации к вузовскому социуму / О.Б. Гаенко // Концепт. — 2013. — № 10(26). — С. 1–6.
3. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А.А. Налчаджян. 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Изд-во «Эксмо», 2010. — 368 с.
4. Корель Л.В. Социология адаптации: вопросы теории, методологии и методики / Л.В. Корель. — Новосибирск: Наука, 2005. — 424 с.

5. Верхотурова Н.Ю. Эмоциональное реагирование: функции, компоненты, характеристики, проблемы и перспективы исследования / Н.Ю. Верхотурова // Вестник Российского университета дружбы народов, серии «Психология и педагогика». — 2012. — № 1. — С. 94–99.
6. Ветлугина Т.П. Система иммунитета и уровень тревожности при адаптации человека к новым условиям жизнедеятельности / Т.П. Ветлугина, В.Б. Никитина, Т.И. Невидимова // Фундаментальные исследования. — 2012. — № 9-1. — С. 17–21.
7. Парсонс Т. Система современных обществ / Пер. с англ. Л.А. Седова и А.Д. Ковалева / Под ред. М.С. Ковалевой / Т. Парсонс. — М.: Изд-во «Аспект Пресс», 1998. — 270 с.
8. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. — СПб.: Изд-во Питер, 2001. — 272 с.
9. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А.А. Реан. — СПб.: Изд-во «Прайм-Еврознак»; М.: Изд-во «Олма-пресс», 2004. — 407 с.
10. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд / Пер. с англ. М.Р. Гинзбург. — М.: Изд-во «Педагогика-пресс», 1993. — 140 с.
11. Двойникова Е.Ю. Девиантное поведение студентов в процессе социально-психологической адаптации в вузе / Е.Ю. Двойникова // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия Психолого-педагогические науки. — 2015. — № 2(26). — С. 43–49.
12. Бейлина Н.С. Проблемы социально-психологической адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в высшей школе / Н.С. Бейлина, Е.Ю. Двойникова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2020. — Т. 8. — № 3. — С. 59.
13. Dvoynikova E.Yu. Problems of social psychological adaptation of students in conditions of social deprivation / Dvoynikova E., Bakshutova E., Beylina N., Telnova O., Vasilieva J. / В сборнике: E3S Web of Conferences. 14th International Scientific and Practical Conference on State and Prospects for the Development of Agribusiness, INTERAGROMASH 2021. — Rostov-on-Don, 2021 (<https://elibrary.ru/gfvhnf>).
14. Chaput J.P., Willumsen J., Bull F., Chou R., Ekelund U., Firth J., Jago R., Ortega F.B., Katzmarzyk P.T. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2020 Nov 26; 17(1): 141. doi: 10.1186/s12966-020-01037-z. PMID: 33239009; PMCID: PMC7691077.
15. Малоземов О.Ю. Возможности физической культуры в социально-психологической адаптации / О.Ю. Малоземов, И.И. Малоземова // Проблемы современного педагогического образования. — 2018. — С. 148–151.

Dvoynikova Elena Yur'evna
Samara State Technical University, Samara, Russia
E-mail: Dey10@rambler.ru

Psychological and pedagogical support of social and psychological adaptation of students with disabilities and disabilities using special physical education

Abstract. The article presents the results of an experiment of psychological and pedagogical support for the social psychological adaptation of students with disabilities at the Samara State Technical University, where a group was created for special physical education classes with elements of breathing exercises. The author's course was developed taking into account the peculiarities of the limitations of the disease of each student and brought into a universal version for classes with students who do not have disabilities. The group was formed according to the principle of joint activity, in a mixed team, each member of which performed physical exercises simultaneously with the rest at a common pace and rhythm at the rate of four seconds for each movement. The objective of the course was the need for the development of social psychological adaptation and inclusion in the process of social interaction among students with disabilities without the use of regressive defenses. The experiment involved students with various nosologies, from the first to the third year, in the amount of 15 people. Psychological and pedagogical support was carried out by the author — a psychologist, a teacher of higher education, who has a physical education grade and is an instructor in physical therapy. Classes were held once a week for four months. The content of the classes was the performance of physical exercises together with everyone, and in the intervals between performance — communication between the participants to exchange impressions about feelings, condition, with the help of which students with disabilities expanded the skills and variability of interpersonal communication strategies. The result of the experiment is a change in the type of social psychological adaptation in students with disabilities.

Keywords: adaptation; limited health possibilities; disability; involvement; self-concept; self-esteem; anxiety; frustration; rigidity; psychological content