

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

© 2014

С.Л. Богомаз, кандидат психологических наук, доцент
С.Ф. Пашкович, аспирант

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, Витебск (Беларусь)

Аннотация: Исследование особенностей копинг-стратегий людей с ограниченными возможностями позволяет оказывать эффективную помощь в оптимизации процесса их психологической адаптации. Необходимо учитывать, что условиями успешной психологической адаптации является не создание условий комфортного существования, а стремление к самостоятельности и максимальному использованию имеющихся ресурсов.

Ключевые слова: копинг-стратегии, совладающее поведение, психологическая адаптация, люди с ограниченными возможностями.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. Проблема совладания («копинга») личности с трудными жизненными ситуациями стала активно разрабатываться в 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 преодоление». Образно говоря, «совладать с ситуацией» – значит подчинить себе обстоятельства, сладить с ними [1]. 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.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. В последние десятилетия анализ способов преодоления негативных психологических последствий трудных ситуаций привел к возникновению целого направления исследований, связанных с изучением так называемого «совладающего (копинг) поведения». За рубежом проблемами совладающего поведения занимались Дж. Амирхан, 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.Б. Березин, Ф.Е. Василюк, Л.И. Вассерман, Ц.П. Короленко, М.Ш. Магомед-Эминов, Н.Н. Пуховский, М.М. Решетников, Н.В. Тарабрина, В.А. Ташлыков, В.М. Ялтонский и др.

Провести 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 внешних и внутрилличностных факторов. Тем не менее, к настоящему времени существует несколько классификаций выделяющих различные стратегии совладания. При этом все поведенческие стратегии можно условно подразделить на три группы: стратегия разрешения проблем (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 и стратегия избегания.

Формирование целей статьи (постановка задания). Проблема совладающего поведения людей с ограничениями в передвижении, возникающими вследствие

травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата, имеет свою специфику. Она заключается в том, что ограничения, налагаемые врожденным дефектом опорно-двигательного аппарата или его травмой и заболеванием, 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, а также поиск ресурсов для их достижения.

Исходя из этого мы определили *цель*: произвести анализ особенностей копинг-стратегий людей, имеющих ограничения в передвижении вследствие травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата, разработать программу психологической адаптации и апробировать ее на базе Центра психологической помощи УО «ВГУ им. П.М. Машерова».

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. В первую очередь специфика ситуации ограниченных возможностей определяется тем, что человек лишенный возможности передвигаться и самостоятельно управлять своим телом, становится практически 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. Однако наши наблюдения показывают, что излишняя опора человека с ограниченными возможностями на социальную поддержку и, особенно, гиперопека со стороны его окружения во многих случаях оказывают негативное и блокирующее влияние на процесс адаптации. Зачастую попытка совершить какое либо трудно выполнимое действие на глазах у сочувствующих близких в большинстве случаев приводит к тому, что они сами выполняют это действие. 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 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 аддиктивного поведения.

Для определения успешности адаптационного процесса в связи с использованием человеком с ограниченными возможностями определенных стратегий совладающего поведения была исследована группа инвалидов-колясочников в количестве десяти человек [2].

В исследовании были использованы методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского и методика измерения уровня невротизации Л.И. Вассермана [3].

В результатами нашего исследования было выявлено

но, 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 так же 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 люди, использующие преимущественно данную стратегию не могут успешно адаптироваться в условиях ограничения возможностей. Почти такое же соотношение между уровнем невротизации и использованием стратегии «Поиск поддержки».

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 адаптационном процессе и в действительности достигает того уровня, который можно назвать успешной адаптацией [2].

Таким образом, результаты проведенного эмпирического исследования позволили говорить о том, что при оказании психологической помощи человеку с ограниченными физическими возможностями 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 в таком положении должна являться ориентация (и, при необходимости, переориентация) его на стратегию совладающего поведения «Решение проблемы».

При разработке программы мы исходили из того, 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 самореализации проявляется в стремлении реализовать свой личностный потенциал (запас жизненной энергии, задатки, способности)» [4]. Так же следует отметить, что по мнению Э. Фромма «человеку присущ инстинкт преодоления» [5], одной из форм проявления которого является «поисковая активность, направленная на изменение ситуации» [6].

Ограничение физических возможностей 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. Как показывают многолетние наблюдения, большинство из людей с ограниченными возможностя-

ми не может самостоятельно определить свое место в жизни, найти сферы для реализации своего потенциала, открыть в себе новые возможности. Им необходима квалифицированная психологическая помощь.

Наше эмпирическое исследование копинг-стратегий людей с ограниченными возможностями показало, что успешно адаптироваться в новом положении удается тому, кто проявляет активность и использует копинг-стратегию «Решение проблем». Однако проявления активности может блокироваться ограничениями налагаемыми травмой или заболеванием. Мы предположили, что успешной психологической адаптации будет способствовать определение конкретных жизненных целей. При этом, естественно, должны быть учтены и условия ограниченных возможностей, и, что самое главное – доступные ресурсы, с помощью которых становится возможным достижение поставленных целей. Помимо этого, психологической адаптации должно способствовать развитие способности понимания себя, стимулирование осознания и принятия личностных особенностей, а так же развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях и уверенности в себе.

Нами была разработана программа психологической адаптации. Программа должна была содействовать осознанию личностью своих жизненных целей и средств их достижения, поиску и максимальному использованию внутренних ресурсов в условиях ограниченных возможностей. Программа прошла апробацию на базе Центра психологической помощи УО «ВГУ им. П.М. Машерова». В программе приняло участие 16 человек.

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, вам 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 разработанной 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. Из ответов

участников программы следует, что произошло определение наиболее важных для них жизненных областей, постановка новых и коррекция старых целей, поиск ресурсов, необходимых для достижения цели.

Был проведен анализ личностных ценностей и то, насколько они согласуются с выбранными целями. А также проанализированы взаимосвязи между целями на наличие противоречий между ними и расстановка приоритетов.

Выполняя предложенные упражнения, участники проверили свои цели на экологичность, то есть определили, как достижение цели может повлиять на их жизнь и жизнь других людей. Для того чтобы правильно сформулировать поставленные цели, участникам была предложена возможность определить главные проблемы, с которыми сталкивается человек при постановке целей. Определялись и подвергались проверке внешняя и внутренняя мотивации достижения целей.

Ответы участников программы продемонстрировали осознание того, какие препятствия на самом деле мешают реализации их планов, что привело их к осознанию истинных причин, мешающих в реализации их замыслов, и именно осознание своих реальных возможностей позволяет добиться конкретных и реальных результатов в улучшении качества своей жизни.

Выводы исследования и перспективы дальнейших исследований данного направления. Таким образом, проведенные исследования переживаний и стратегий совладающего поведения людей с ограниченными физическими возможностями после травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата, а также проведенная работа по переориентации этих людей на использование активных копинг-стратегий показали, что ситуация ограниченных возможностей может сопровождаться серьезными психологическими последствиями, поскольку она вызывает изменение социальной ситуации развития личности, спектра решаемых человеком проблем и возможностей принятия им решений, а так же делает его зависимым от ближайшего окружения.

Исследования в рамках нарративного подхода показали, что внутренними ресурсами, обеспечивающими эффективность переживания являются многообразные личностные, социальные факторы и факторы активности самого травмированного. В результате проведенного эмпирического исследования копинг-стратегий людей с травмой или заболеванием 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, попавшему в ситуацию ограниченных возможностей 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 ограниченными физическими возможностями необходимо разработать программу психологической адаптации на основе копинг-стратегий.

Анализ результатов реализации программы психологической адаптации показал, что участники программы приблизились к осознанию своих возможностей; проанализировали и по-иному расставили приоритеты в своих жизненных целях; а также во многом приблизились к пониманию того, что правильно выстроенная стратегия достижения поставленных ими целей, с учетом имеющихся в их распоряжении ресурсов, делает достижение этих целей зависимым не от преходящих обстоятельств, а от них самих, и это, в свою очередь, позволит им идти вперед в своем личностном развитии, находя и привлекая на своем пути новые ресурсы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – изд-во ИП Тухтаров В.Н., 2003 – 98 с.
2. Богомаз С.Л. Использование копинг-стратегий в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата / С.Л. Богомаз, С.Ф. Пашкович // Вестник Могилевского государственного университета им. А.А. Кулешова. Серия С: психолого-педагогические науки. – №2 (40), 2012. – С. 32-43.
3. Козлов В.В. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учеб. пособие / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М., 2002.
4. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. / Н.И. Шевандрин. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, – 2001. – 512 с.
5. Фромм Э. Душа человека. Ее способность к добру и злу / Э. Фромм. – М.: 1992.
6. Ротенберг В.С. Поисковая активность и адаптация / В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский. – М.: Наука, 1984.

FEATURES OF THE COPING STRATEGIES OF PEOPLE WITH DISABILITIES

© 2014

S.L. Bogomaz, candidate of psychological science, associate professor

S.F. Pashkovich, post-graduate student

Vitebsk State University them P.M. Masherov, Vitebsk (Belarus)

Annotation: Investigation of the features of the coping strategies of people with disabilities allows you to effectively help in optimizing the process of psychological adaptation. Be aware that conditions for successful psychological adaptation is not the creation of comfortable conditions of existence, and the desire for independence and maximize available resources.

Keywords: coping strategies, coulduse behavior, psychological adaptation, and people with disabilities.