

познании окружающего мира, на развитие их самостоятельности и активности. Необычная организация занятий в рамках модульной технологии – сильнейший стимул учёбы, развития познавательного интереса[3].

Литература

1. Буланова-Топоркова, М.В. Педагогика и психология высшей школы / М.В. Буланова-Топоркова. – Учебное пособие. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 544 с.
2. Ерунов, В.П. Оценочно-критериальная система учебного процесса в вузе / В.П. Ерунов. – Оренбург: Изд-во ОГУ, 2002. – 237 с.
3. Федоров, И.Б. Высшее профессиональное образование. Мировые тенденции: (Социальный и философский аспекты) / И.Б. Федоров, С.П. Еркович, С.В. Коршунов. – Москва: МГТУ им. Н.Э. Баумана. – 1998. – 368 с.

©ВГУ имени П.М. Машерова

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

С.Ф. ПАШКОВИЧ, С.Л. БОГОМАЗ

The article is devoted to the use of coping strategies in coping of people after severe trauma or diseases of the musculoskeletal system. Coping strategies used by people in stressful situations everywhere. The paper presents the specific features of these strategies in the adaptation of man after severe trauma or diseases of the musculoskeletal system, resulting in it loses the possibility of independent movement and self-service

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

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность изучения особенностей психологической адаптации людей с ограниченными физическими возможностями обосновывается необходимостью решения многих проблем, с которыми человек самостоятельно справиться не в силах. Нерешенность многих проблем в данной сфере тяжким бременем ложиться на плечи, как ближайшего окружения человека с ограниченными возможностями, так и на общество в целом.

Ситуация ограниченных физических возможностей, когда человек не имеет возможности 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, со временем, как правило, начинает провоцировать негативные психические состояния, приводит к личностному кризису, а в дальнейшем может привести и к психическим расстройствам.

В настоящее время научно-технический прогресс привел к значительному улучшению качества и увеличению продолжительности жизни людей с ограниченными возможностями. 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 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 негативных влияний предполагает использование человеком определенных способов, направленных на оптимизацию его психологического состояния. Правильно выбранная стратегия поведения в данной ситуации может не только способствовать восстановлению психологического равновесия, но и оказывать содействие в формировании гармоничной, зрелой личности [1].

Проблема совладающего поведения людей с ограничениями в передвижении, имеет свою специфику. Она заключается в том, что ограничения, налагаемые врожденным дефектом опорно-двигательного аппарата или его травмой или 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 определение ресурсов для их реализации.

Исходя из этого мы определили **цель**: разработать программу психологической адаптации людей с ограниченными физическими возможностями на основе копинг-стратегий.

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

1. Анализ психологической литературы по вопросам исследования процессов переживания и совладающего поведения.

2. Изучение переживаний людей с ограниченными физическими возможностями с использованием качественных методов исследования.
3. Исследование стратегий совладающего поведения людей с ограниченными возможностями.
4. Разработка программы психологической адаптации для людей с ограниченными физическими возможностями.
5. Апробация программы психологической адаптации на базе Центра психологической помощи УО «ВГУ им. П.М. Машерова».

Объект: люди с ограниченными физическими возможностями.

Предмет: стратегии совладающего поведения людей с ограниченными физическими возможностями.

ВЫБОР СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Анализ литературы посвященной изучению процессов переживания и совладания со стрессогенными психотравмирующими ситуациями показал, что человек в ситуации ограничения физических возможностей, для того, чтобы восстановить психологическое равновесие, использует определенные стратегии совладающего поведения.

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». 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 [2, с. 11]. 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.

Концепция «копинга» была детально разработана Р. Лазарусом и С. Фолкман в рамках транзактной модели стресса. Согласно этой модели, 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» [3, с. 10]. Согласно определению, сформулированному Р. Лазарусом и С. Фолкман, под копингами понимаются «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности» [4, с. 141].

Устойчивые паттерны копингов формируют копинг-стратегии, или личностные стили. Копинг-стратегии являются своеобразным медиатором, через который глубинные психологические конструкты обеспечивают саморегуляцию поведения в стрессовой ситуации [3, с. 11]. По результатам факторного анализа было выделено два вида копингов: проблемно-ориентированные (направленные на преодоление самого источника стресса) и эмоционально-ориентированные (направленные на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором). В последнее время оба вида копингов чаще рассматриваются в контексте эмоциональной регуляции: пусковым механизмом активных действий всегда служит эмоциональное возбуждение, вызванное стрессором [5, с. 287].

N.Eisenberg и R.Fabes выделяют 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) и
- регуляция контекста, вызывающего эмоции (проблемно-ориентированные копинги) [6, с. 2].

В настоящее время под копингами понимают, как правило, произвольные и сознательные действия [3, с. 57], критерием их отличия от защитных механизмов является **осознанность**.

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 пре-

делах 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».

В первую очередь специфика ситуации ограничения возможностей заключается в том, что человек не имея 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, без такой поддержки во многих ситуациях никак не обойтись. Однако наши наблюдения показывают, что излишняя опора больного 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 сцены и выполняют это действие за больного. 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.

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 [7].

Результаты исследований были обработаны с помощью компьютера средствами пакета SPSS. Для определения степени взаимовлияния изучаемых нами переменных был применен корреляционный анализ.

В результатами нашего 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 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 больные, использующие преимущественно данную стратегию не могут успешно адаптироваться в сложных условиях ограничения возможностей.

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

Таким образом, результаты исследований показали, что успешно адаптируются те, кто использует активные копинг-стратегии, поскольку 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 адаптационном процессе и в действительности достигает того уровня, который можно назвать успешной адаптацией [1, с. 40].

По результатам исследования была разработана и реализована программа психологической адаптации для людей с ограниченными физическими возможностями. Программа прошла апробацию на базе Центра психологической помощи УО «ВГУ им. П.М. Машерова».

Программа была направлена на психологическую адаптацию человека с ограниченными возможностями; должна была содействовать осознанию личностью своих жизненных целей и средств их достижения, поиску и максимальному использованию внутренних ресурсов в жизни, осложненной ограничением физических возможностей. 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.

Качественный анализ данных полученных с помощью анкеты и в беседе с участниками программы после ее проведения позволил говорить о том, что в процессе занятий произошли изменения в их самосознании, свидетельствующие о положительной динамике в процессе адаптации. Произошли корректировка и переформулировка старых и определение новых целей в жизни, а также, что самое важное, произведен поиск и анализ ресурсов, необходимых для их осуществления, что в итоге дало участникам программы ориентиры в реализации их активности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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 таких людей должна являться ориентация (и, при необходимости, переориентации) на стратегию совладающего поведения «Решение проблемы».

Апробация программы психологической адаптации показала, что у людей с ограниченными возможностями, принимавших в ней участие, в результате проведенных занятий произошла перестановка приоритетов желаемых целей и переоценка, находящихся в их распоряжении ресурсов.

Участники программы в процессе занятий смогли определить жизненные области, наиболее важные для себя. То есть определить те сферы, в которых они хотели бы и, что самое главное, могли бы добиться определенных успехов. Можно говорить о том, что испытуемые пришли к осознанию своих ограниченных возможностей, но, в тоже время, они поняли, что достижение целей зависит не от проходящих обстоятельств, а от того насколько они сами правильно выстроят стратегию по достижению целей с учетом имеющихся в их распоряжении ресурсов.

Исходя из этого можно прийти к выводу, что переключение на использование активных копинг-стратегий при правильном расчете имеющихся ресурсов способствует процессу психологической адаптации человека в условиях ограничения физических возможностей, поскольку открытие путей реализации своей активности помогает ему избавиться от психологического дискомфорта вызванного уходом от решения реальных проблем и опорой на ложные ресурсы, что в итоге помогает ему приблизиться к ощущению состояния психологического комфорта и благополучия.

Литература

1. Богомаз С.Л. Использование копинг-стратегий в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата / С.Л. Богомаз, С.Ф. Пашкович // Вестник МГУ им. А.А. Кулешова. Серия С: психолого-педагогические науки. – №2 (40), 2012. – С. 32-43.
2. 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.
3. Lasarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // Journal of Personality. 2006. Vol. 74, № 1. P. 9–43.
4. Lasarus R. Stress, appraisal and coping / R. Lasarus, S. Folkman – New York: Springer, 1984. – 460 p.
5. 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.
6. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 23.01.2012). 0421100116/0027.
7. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом "БАХРАХ", 1998. – 672с.