

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ КАК ВЫЗОВ ЦИВИЛИЗАЦИОННОГО ПРОЦЕССА

Макеева Екатерина Сергеевна

кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социальной работы и
реабилитологии факультета философии и социальных наук Белорусского
государственного университета

Фадеев Александр Николаевич

студент факультета философии и социальных наук
Белорусского государственного университета

Аннотация. Статья посвящена проблеме социально-психологической реабилитации и адаптации людей с ограниченными возможностями в условиях современного цивилизационного процесса. В частности, в ней рассматривается взаимосвязь, существующая между такими переменными, как копинг-стратегии и показатели жизнестойкости у людей с ограничениями здоровья.

Ключевые слова: копинг-стратегии; уровень жизнестойкости; люди с ограниченными возможностями.

COPING STRATEGIES AND RESILIENCE OF PEOPLE WITH DISABILITIES AS A CHALLENGE TO THE CIVILIZATION PROCESS

Makeeva Ekaterina Sergeevna

PhD in Psychology, Cand. of Sciences, Associate Professor of the Department of Social Work
and Rehabilitation Sciences,
Belarusian State University

Fadeev Alexander Nikolaevich

student of the Faculty of Philosophy and Social Sciences
Belarusian State University

Abstract. The article is devoted to the problem of socio-psychological rehabilitation and adaptation of people with disabilities in the conditions of the modern civilization process. In particular, it examines the relationship that exists between such variables as coping strategies and indicators of resilience in people with disabilities.

Key words: coping strategies; level of resilience; people with disabilities.

В условиях социальной турбулентности современного общества проблема психологии людей с ограниченными возможностями вследствие различных дефектов здоровья и нарушений психофизического развития приобретает особую актуальность. Одним из наиболее глобальных вопросов, в рамках данной проблемы, является вопрос способов социальной и психологической реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями. Так, по мнению Е.В. Морозовой, в качестве важнейшей проблемы больных, находящихся в условиях инвалидизирующего заболевания, выступает личностное самоопределение в отношении социального статуса инвалида. Поэтому наибольшее внимание необходимо уделять копинг-поведению лиц с ограничениями здоровья как проявлению их общей адаптационной реакции [3, с. 129]. По утверждению Е.М. Старобиной, О.Н. Владимировой, А.Т. Давыдова, М.И. Разумовского, Л.А. Кожушко, реабилитацией лиц с ограниченными возможностями может послужить выполнение трудовой деятельности. Барьеры, препятствующие инвалидам в трудоустройстве, а также облегчающие трудовую деятельность, и личностные факторы, обеспечивающие более эффективное включение инвалидов в работу, представляют собой не только специфические условия организации учебного и производственного пространства, но и психологические особенности, отношение к своему статусу [5, с. 19]. В современной отечественной психологии можно указать ряд работ, посвящённых данной проблеме. В частности, В.Н. Поникарова и Ю.Ю. Алексина изучали основные направления формирования продуктивного копинг-поведения у лиц с ограничениями здоровья [4, с. 413]. В зарубежной психологии N.G. Regiera, P.A. Parmelee рассматривали проблему совладающего поведения у людей с ограниченными возможностями в аспекте прогнозирования возникновения у них депрессии [7, с. 1115]. Связь между копинг-стратегиями и жизнестойкостью у инвалидов проанализирована в исследовании V. Kraaij и N. Garnefski [6, с. 1595]. Однако в целом проблема выбора копинг-стратегий и повышения уровня жизнестойкости как условия успешной реабилитации и адаптации лиц с ограничениями здоровья представляется нам недостаточно изученной в отечественной психологии.

В своем исследовании мы определяем копинг-стратегии как осознанно используемые человеком приемы совладания с трудными жизненными ситуациями. К ним относятся множество различных поведенческих стратегий, которые меняют поведение или мысли человека и дают ему возможность справиться со специфическими внешними или

внутренними требованиями, которые человек оценивает как чрезмерные или превышающие ресурсы личности [1, с. 46]. Жизнестойкость мы рассматриваем как совокупность ценностных установок и диспозиций, позволяющих человеку сформулировать позитивный жизненный проект, рационально оценить существующие и потенциальные ресурсы, актуализировать рациональные потребности и положительно адаптироваться в заданных условиях [2, с. 16].

В качестве предмета нашего исследования выступили особенности взаимосвязи копинг-стратегий и показателей жизнестойкости у людей с ограниченными возможностями. В исследовании приняли участие 50 людей (25 мужчин и 25 женщин) с ограничениями здоровья (нарушение опорно-двигательного аппарата). Использование копинг-стратегий мы замеряли при помощи методики «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана, в адаптации Н.А Сирота и В.М. Ялтонского. Для определения уровня жизнестойкости и ее показателей использовалась методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева.

В ходе исследования были получены следующие результаты.

Анализ данных в выборке испытуемых показал, что уровень копинг-стратегий «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание (уклонение)» проявляется у людей с ограниченными возможностями в одинаковой степени, независимо от пола. Вместе с тем, «поиск социальной поддержки» в сложной ситуации характерен для женщин, тогда, как мужчины предпочитают избегать стрессовых ситуаций в жизни.

Для оценки различий в показателях уровня проявления копинг-стратегий у мужчин и женщин применялся расчет непараметрического U-критерия Манна-Уитни. Полученные сравнительные показатели указывают на наличие значимых отличий в проявления копинг-стратегий у людей с ограниченными возможностями в зависимости от пола испытуемых, то есть в различных ситуациях, в том числе и стрессовых респонденты мужчины предпочитают стратегию «разрешения проблем», а женщины – «поиск социальной поддержки» на 5-ти процентном уровне значимости.

При изучении жизнестойкости людей с ограниченными возможностями, анализ данных по выборке показал, что по шкале «вовлеченность» 6,6 % испытуемых имеют высокий уровень, а это значит, что респонденты чувствуют себя значимыми, готовыми полностью включаться в решение задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений. У 60 % людей с ограничениями здоровья наблюдается средний

уровень «вовлеченности» и у 33,3 % респондентов – низкий уровень. Эти люди предпочитают ничего не видеть, ничего не слушать, стоять в стороне, чаще всего они испытывают желание быть в одиночестве.

По шкале «контроль» - высокий уровень набрали 10 % испытуемых, которые готовы искать пути для выхода из любых стрессовых состояний, 70 % людей с ограниченными возможностями в анализируемой выборке имеют средний уровень данного показателя. 20 % людей с ограничениями здоровья показали - низкий уровень по шкале «контроль». Это значит, что они испытывают чувство бессилия в стрессовой ситуации, боятся каких-либо изменений в своей жизни.

В выборке отсутствуют испытуемые с высоким уровнем выраженности шкалы «принятие риска». 70 % респондентов имеют средний уровень выраженности данной шкалы. Это указывает на то, что люди с ограниченными возможностями считают обстоятельства ответственными за события собственной жизни. В данной выборке у 30 % людей с ограничениями здоровья наблюдается низкий уровень выраженности данной шкалы. Это свидетельствует о том, что они стремятся к безопасности и минимизации стрессового напряжения.

По шкале жизнестойкость высокий уровень набрало 3,3% испытуемых, которые убеждены, что с любой стрессовой ситуацией можно справиться, они готовы преодолевать и разрешать ее. Средний уровень наблюдается 70 % людей с ограничениями здоровья. Низкий уровень имеют 26,6 % респондентов, убежденных, что от них ничего не зависит и они рождены страдать.

При помощи U-критерия Манна-Уитни нами были выявлены достоверные различия по показателям жизнестойкости в выборке людей с ограниченными возможностями по двум шкалам - «принятие риска» и «уровень жизнестойкости» на 5-ти процентном уровне значимости. Это означает, что большинство испытуемых вне зависимости от пола не хотят лишней раз рисковать, и часто считают, что все обстоятельства против них.

Для выявления взаимосвязи копинг-стратегий и уровня жизнестойкости у людей с ограничениями здоровья был проведен статистический анализ по критерию линейной корреляции r-Спирмена. В анализируемой выборке были обнаружены слабая и средняя прямая корреляционная связь между копинг-стратегией «разрешение проблем» и таким показателем жизнестойкости как «вовлеченность» ($r=0,224$ при $p \geq 0,05$); а также, стратегией «избегание» и показателем «контроль» ($r=0,314$, при $p \geq 0,05$). Обратная корреляционная зависимость была

установлена между копингом «разрешение проблем» и шкалой жизнестойкости «принятие риска» ($r=-0,26$ при $p \geq 0,05$).

Таким образом, для большинства испытуемых анализируемой выборки характерна готовность решать возникающие проблемы вне зависимости от действия стрессогенных факторов, и наоборот, люди с ограниченными возможностями не готовы рисковать в стрессогенной ситуации, так как считают, что обстоятельства сложатся не в их пользу.

Список литературы

1. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 2014. – №1. – С. 45-49.
2. Гинзбург, М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 2014 – № 3 – С. 12-19.
3. Морозова, Е.В. Совладающее поведение как проявление общей адаптационной реакции на получение инвалидности / Е.В. Морозова // Медицинский вестник юга России. – 2014. – № 2. – С. 128-133.
4. Поникарова, В.Н. Содержание и основные направления формирования продуктивного копинг-поведения у лиц с ограниченными возможностями / В.Н. Поникарова, Ю.Ю. Алексина // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5. – С. 412-414.
5. Старобина, Е.М. Факторы, определяющие трудовую деятельность инвалидов со значительными нарушениями здоровья / Е.М. Старобина, О.Н. Владимирова, А.Т. Давыдова, М.И. Разумовский, Л.А. Кожушко // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – 2017. – Т. 20. – № 1. – С. 19-24.
6. Kraaij, V. Coping and depressive symptoms in adolescents with a chronic medical condition / V. Kraaij, N. Garnefski // A search for intervention targets. J Adolesc. – 2012. – № 35 (6). – P. 1593-1600.
7. Regiera, N.G. The stability of coping strategies in older adults with osteoarthritis and the ability of these strategies to predict changes in depression, disability, and pain. / N.G. Regiera, P.A. Parmelee // Aging Ment Health. – 2015. – №19 (12). – P. 1113-1122.