

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ С
НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Н. Н. Дудаль, старший преподаватель кафедры психологии Учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

В последние время при изучении стрессовых ситуаций резко возрос интерес к механизмам совладания или копинг-стратегиям, определяющим успешную или неуспешную адаптацию, которая, в свою очередь, может служить предиктором возникновения эмоциональных трудностей и депрессивных симптомов.

В настоящее время в зарубежной психологии доминируют несколько подходов к раскрытию феномена копинг-поведения:

– диспозиционный подход рассматривает, существуют ли определенные личностные качества, способствующие лучшему совладанию с трудностями, и стили преодоления стресса (психоаналитическая модель З. Фрейда);

– ситуационный или динамический подход сосредоточен на процессе совладания со стрессом и изучении специфических стратегий, которые изменяются в соответствии с изменением конкретных ситуаций. В данном случае рассматриваются более подвижные и изменчивые ситуационно-обусловленные факторы, которые определяют выбор копинг-стратегий. К ситуационному подходу относятся транзакционная теория стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолькмана, изучение специфических стрессовых ситуаций, например, конфликтных (Х. Файфкель и С. Страк, К. Карвер, С. Фолкман);

– интегративный подход. Представители данного подхода рассматривают личностные и ситуационные факторы, как предикторы, влияющие на выбор копинг-усилий (Р. Моос, Дж. Шеффер, Р. Моос, А. Биллинг, Г. МакКуббин) [1].

В российской психологии явление, обозначающееся в современной психологии как копинг, нашло отражение в работах К.К. Платонова, Л. И. Уманского, Б. М. Теплова, В. А. Бодрова, рассматривающие понятие «стрессоустойчивость»; «эмоциональная устойчивость» – в работах В. С. Мерлина, «поисковая активность» – у В. В. Аршавского и В. С. Ротенберга. Поведение личности при стрессе изучалось в контексте экстремальных ситуаций представителями психологии труда, медицинской психологии и медицины (В. А. Бодров, Н. И. Сирота, В. М. Ялтонский) [2].

Анализ различных точек зрения к толкованию понятия «coping» показывает, что целью копинг-поведения может быть ответ на стрессовую ситуацию и адаптация к ней (М. Паркер), избегание разрушения (Л. Перлин), управление стрессом (Р. Лазарус), адаптация к воздействиям (И. Паульхан) [3].

В теории копинг-поведения выделяются следующие базисные копинг-стратегии:

– копинг-стратегия разрешения проблем – комплекс навыков для эффективного управления ежедневными проблемными ситуациями. Разрешение социальных проблем рассматривается как когнитивно-поведенческий процесс, путем которого личность обнаруживает эффективные стратегии преодоления проблемных ситуаций, встречающихся в повседневной жизни, как основная копинг-стратегия, целью которой является открытие широкого круга альтернативных решений, способствующих общей социальной компетентности;

– копинг-стратегия поиска социальной поддержки – является одним из самых мощных копинг-ресурсов. Социальная поддержка, смягчая влияние стрессоров на организм, тем самым сохраняет здоровье и благополучие человека. Социальная поддержка может оказать не только позитивный, но и негативный эффект, последний связан с чрезмерным и неуместным оказанием поддержки, что может привести к потере чувства контроля и к беспомощности. При этом очень важно знание субъективной оценки адекватности получаемой социальной поддержки для определения психологического состояния индивида;

– копинг-стратегия избегания становится одной из ведущих поведенческих стратегий при формировании аддиктивного поведения [4].

Таким образом, копинг-поведение можно рассматривать как процесс, направленный на разрешение критической ситуации и критического состояния путем использования специфических психологических средств регуляции активности. Это осуществляется через осознанные стратегии действий, направленные на устранение трудности (стрессовой, конфликтной ситуации), которые либо адаптируют к требованиям ситуации либо помогают преобразовать ее. Психологическое предназначение копинг-поведения состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить негативное действие ситуации.

В настоящее время усиливается интерес исследователей к процессу преодоления жизненных трудностей у различных категорий лиц с отклоняющимся развитием. Смещение акцентов со свойств личности на характер и способы ее функционирования в различных условиях социальной среды вполне объяснимо, так как это позволяет непосредственно сфокусировать внимание на проблеме регуляции поведения и его нарушениях. Наиболее активно формирование стратегий совладания происходит в подростковом возрасте, так как именно подростковый возраст оказывается наиболее чувствительным к влиянию неблагоприятных факторов самого разного плана [5].

Нарушение зрения относится к числу негативных событий, выходящих за пределы обычного человеческого опыта, и выступающих, как стрессогенный фактор. В обыденном, повседневном сознании нарушение зрения ассоциируется чаще всего с физической патологией органов зрения. В

медицинском аспекте под нарушением зрения понимается снижение или полная утрата способности глаза воспринимать световое излучение. В основе возникновения данной патологии лежат многочисленные структурные нарушения в строении и функционировании зрительного анализатора, являющиеся следствием различных заболеваний и травм. Однако проблема зрительной депривации не исчерпывается её медико-биологическим аспектом. Носителем нарушения зрения является человек, который переживает не биологические причины зрительной патологии, а ее психосоциальные последствия [6].

Полная утрата зрения или нарушение функций зрительного анализатора являются для человека одним из самых тяжелых стрессов, изменяющих его психофизиологическое состояние, влияющих на личность и поведение. Потеря зрения оказывает на индивида психотравмирующее воздействие, сила и продолжительность которого зависят от тяжести зрительного нарушения и личностных особенностей индивида, а также от причины потери зрения, динамики развития глазного заболевания, длительности зрительного нарушения, наличия сопутствующих заболеваний. Кроме того, для успешной реализации целей и задач реабилитационного процесса нужно учитывать наличие дополнительных психотравмирующих факторов (внутрисемейные конфликты, бытовые конфликты с соседями, снижение или потеря социального статуса и т.д.) [7].

Одним из последствий состояния зрительной депривации выступает изменение отношений человека с окружающим миром, вызывающее у него острые, болезненные эмоциональные реакции. Т.С. Шалагина, А.Г. Литвак утверждают, что характер реакций на зрительную депривацию, а также поведение и жизнедеятельность индивида в условиях зрительной недостаточности определяются морально-волевыми свойствами личности и интеллектом [8].

Проблема обусловленности взаимодействия человека с нарушенным зрением с окружающим миром его личностными особенностями была подробно изучена в исследованиях А. А. Быкова. По данным исследователя, наиболее значимое влияние на личностную сферу индивида с патологией зрения оказывает социальный фактор, а именно ограниченность социальных контактов. Доказано, что нарушение социальных контактов приводит к возникновению ряда отклонений в личностной и мотивационно-потребностной сферах у лиц с нарушением зрения с различным временным периодом пребывания в состоянии зрительной депривации (слепорожденные, утратившие зрение в детском возрасте, взрослоослепшие). К таким отклонениям относятся: изменения в динамике потребностей, связанных с затруднениями их удовлетворения; сужение круга интересов, обусловленное ограничениями в сфере чувственного отражения; снижение способностей к видам деятельности, требующим визуального контроля; отсутствие или ограниченность внешнего проявления внутренних состояний [9].

Нарушение социальных контактов при отсутствии или недостаточно квалифицированном педагогическом вмешательстве может вызвать у людей с нарушенным зрением появление негативных характерологических особенностей, таких как упрямство, равнодушие к окружающим, замкнутость, нерешительность, эгоцентризм, отсутствие любознательности, внушаемость.

А. А. Быков и С. А. Гильд выделили условия, неблагоприятно влияющие на формирование у лиц с патологией зрения этих черт характера. К таким условиям относятся в равной мере как чрезмерная опека со стороны окружающих, так и отсутствие внимания [10].

Важным условием оказания людям с нарушением зрения реабилитационной помощи является знание о том, каким образом лица данной категории справляются с жизненными трудностями, поэтому в качестве объекта исследовательского внимания мы избрали совладающее с трудностями поведение лиц с нарушенным зрением.

Наше исследование мы проводили на базе Василевической общеобразовательной специализированной школы-интерната для детей с нарушениями зрения и ГУО Средняя школа № 66 г. Гомеля.

В исследовании приняли участие 72 подростка (36 парней и 36 девушек), среди которых: 36 подростков с нарушениями зрения (18 парней и 18 девушек); 36 нормально видящих подростков (18 парней и 18 девушек).

Исследование проводилось при помощи опросника копинг-стратегий Д. Амирхана в адаптации В. М. Ялтонского и Н. А. Сироты. Цель методики – диагностика копинг-стратегий. Методика создана Д. Амирханом в 1990 году, адаптирована В. М. Ялтонским и Н. А. Сиротой. Опросник из 42 пунктов-утверждений, определяющих базисные копинг-стратегии и их выраженность – структуру совладающего со стрессом поведения на основе трехстадийного факторного анализа – три базисные копинг-стратегии: поведенческие, когнитивные и эмоциональные [11].

Согласно результатам исследования когнитивных копинг-стратегий значимых различий между группами респондентов выявлено не было, но при этом стоит отметить, что подростки с нарушениями зрения чаще используют когнитивные копинг-стратегии, чем нормально видящие подростки.

Стоит отметить, что часто используемая копинг-стратегия, как у подростков с нарушением зрения, так и у нормально видящих подростков является «Установка на активную переработку проблем и эффективное приспособление». Следовательно, любая возникающая проблема мобилизует подростков и дает энергию на ее быстрое и успешное разрешение, осуществляется поиск всех возможных решений.

Также была отмечена тенденция, что для подростков с нарушением зрения характерна мрачность прогноза, проекция тревоги в будущее, что свидетельствует об уверенности в том, что никто и ничто не поможет, что приводит к опасению неблагоприятного развития ситуации.

Согласно результатам исследования поведенческих копинг-стратегий, было выявлено два значимых различия: поведенческие стратегии и

оппозиционно-вызывающее поведение. Данные способы копинг-стратегий наиболее часто используются в группе подростков с нарушением зрения, это говорит о том, что подростки данной группы при решении проблемы могут отступить от общепринятых правил и норм. Можно предположить, что подобная форма поведения свойственна подросткам с нарушением зрения в связи с тем, что данной группе респондентов важно чувствовать внимание со стороны значимых людей, поэтому их поведение и преодоление сложных ситуаций может принимать гиперболизированный характер.

Также стоит отметить тенденцию у подростков с ограниченными возможностями к использованию таких копинг-стратегий, как «Избегание, уединение, реакции аутистического типа», «Демонстративное поведение», «Поиск поддержки, призыв о помощи». Между группами по данным копинг-стратегиям значимых различий выявлено не было, но при этом видна разница в средних значениях. Это говорит о том, что подростки с нарушениями зрения ищут помощи и поддержки у близких и знакомых, которым они доверяют.

Анализируя результаты эмоциональных копинг-стратегий, значимых различий выявлено не было. Подросткам с нарушениями зрения свойственно желание решать возникающие трудности, они не перекладывают вину на других людей, при этом они подавляют в себе все эмоции и никогда не показывает окружающим своих переживаний.

Таким образом, подростки с нарушениями зрения отличаются от нормально видящих подростков тем, что первые при решении конкретной проблемной ситуации могут прибегать к оппозиционно-вызывающему поведению, также стоит подчеркнуть, что любая возникающая проблема мобилизует подростков и дает энергию на ее быстрое и успешное решение, осуществляется поиск всех возможных вариантов достижения поставленной цели (решение сложной задачи). При возникновении сложных ситуаций подростки с нарушением зрения стремятся разрешить проблемы самостоятельно, не прибегая к помощи других людей, так как считают, что никто не сможет им помочь. Подобные копинг-стратегии приводят к тревоге, возникающей на фоне опасения, что ситуация, которую они будут разрешать, может иметь неблагоприятные последствия.

Стоит подчеркнуть, что если подросткам с нарушением зрения свойственно стремление к разрешению проблемных ситуаций пусть с помощью деструктивных методов, то нормально видящим подросткам свойственно избегание проблем, желание укрыться от неприятностей, а также при их возникновении найти виноватых среди окружающих.

Таким образом, подростки с нарушениями зрения, проявляют решительность и, стремясь разрешить трудную ситуацию, стараются подавить эмоциональные побуждения. Можно предположить, что подобный способ решения возникающих проблем удобен для того, чтобы ситуация была решена быстро, и, возможно крайними способами.

Список использованных источников

1. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореферт дис. ...д-ра псих. наук: 19.00.13 / Т. Л. Крюкова; КГУ. – Кострома, 2005. – 43 с.
2. Богомолов, А. М. О человеке в экстремальной ситуации. Эмоциональная и интеллектуальная составляющая отношения в выборе поведения / А. М. Богомолов // Журнал прикладной психологии, 2004. – № 2. – С. 2 – 6.
3. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20 – 30.
4. Сибгатуллина, И. Ф. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы / И. Ф. Сибгатуллина, Л. В. Апакова, Л. Д. Зайцева // Прикладная психология. – 2002. – № 5. – С. 105 – 109.
5. Кыштымова, К. В. Копинг-стратегии подростков с нарушениями моторно-двигательного аппарата / К. В. Кыштымова, Т. В. Пфау // Наука. Мысль. – № 10. – 2016. – С. 54 – 58.
6. Иванова, Е. А. О детерминации совладающего с трудностями поведения у лиц с нарушением зрения / Е. А. Иванова, Е. В. Куфтяк // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. – 2008. – № 3. – Т. 14. – С. 215 – 221.
7. Быков, А. А. Социально-психологическая реабилитация инвалидов по зрению / А. А. Быков. – М.: РГБС, 2000. – 56 с.
8. Кантор, В. З. Педагогическая реабилитация и стиль жизни слепых и слабовидящих / В. З. Кантор. – СПб.: Питер, 2004. – 108 с.
9. Быков, А. А. Коррекция негативных психологических установок инвалидов по зрению / А. А. Быков. – М.: РГБС, 2007. – 84 с.
10. Никулина, Г. В. Развитие самооценки в условиях зрительной недостаточности / Г. В. Никулина, И. Н. Никулина. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. – 158 с.
11. Пантелеева, В. В. Психология кризисных состояний личности / В. В. Пантелеева, О. И. Арбузенко. – Изд.: ТГУ, 2007. – 202 с.