

4. Suzanne Donovan, M., John D. Bransford, and James W. Pellegrino *How People Learn: Bridging Research and Practice*. Washington, DC: The National Academies Press. Washington, DC 1999. – Режим доступа: <https://doi.org/10.17226/9457>.

5. Антипенко, О.Е. Анализ эффективности восприятия печатного и компьютерного текста в рамках учебной деятельности [Электронный ресурс] / О.Е. Антипенко // Психология, социология и педагогика. Электрон. науч. журн. – 2016. – №1. – Режим доступа: URL: <http://psychology.snauka.ru/2016/01/6239>. – Дата доступа: 11.05.2018.

6. Azevedo, R., Witherspoon, A., Chauncey, A., Burkett, C., & Fike, A. (2009). MetaTutor: A MetaCognitive tool for enhancing self-regulated learning. In R. Pirrone, R. Azevedo, & G. Biswas (Eds.), *Proceedings of the AAAI Fall Symposium on Cognitive and Metacognitive Educational Systems* (pp. 14–19). Menlo Park, CA: Association for the Advancement of Artificial Intelligence (AAAI) Press.

7. Baddeley, A. Working memory: looking back and looking forward / A. Baddeley // *Nature Reviews Neuroscience*. – 2003. – 4. – P. 829–839.

Богомаз С.Л.

*ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск
Доцент, кандидат психологических наук*

Пашкович С.Ф.

*ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск
Аспирант
suhov69@mail.ru*

УДК 159.9.072.432

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАРРАТИВНОГО ПОДХОДА В ИССЛЕДОВАНИИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ЛЮДЕЙ С ТРАВМОЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

В статье рассматриваются возможности использования нарративного подхода для исследования копинг-стратегий людей с ограниченными физическими возможностями, возникающими вследствие повреждения опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: нарративный подход, психологическая адаптация, копинг-поведение, механизмы психологической защиты, люди с ограниченными возможностями.

THE USE OF NARRATIVE APPROACH IN THE STUDY OF COPING BEHAVIOR OF PEOPLE WITH MUSCULOSKELETAL TRAUMA

The article discusses the possibility of using a narrative approach to study coping strategies of people with disabilities arising from damage to the musculoskeletal system.

Key words: narrative approach, psychological adaptation, coping behavior, mechanisms of psychological protection, people with disabilities.

Введение. Во второй половине прошлого века в научной психологической литературе появляются зарубежные и отечественные исследования, посвященные изучению копинг-поведения. За рубежом данными проблемами занимались Дж. Амирхан, М. Арнольд, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Л. Перлин, С. Фолькман, К. Шулер, и др. В отечественной психологии эта тематика разрабатывалась Ф.В. Бассиным, Ф.Б. Березиным, Ф.Е. Василюком, Л.И. Вассерманом, С.В. Духновским, Ц.П. Короленко, М.Ш. Магомед-Эминовым, С.К. Нартовой-Бочавер, Л.А. Пергаменщиком, Н.Н. Пуховским, М.М. Решетниковым, Н.В. Тарабриной, В.М. Ялтонским и др. В настоящее время активно ведутся исследования по определению наиболее важных копинг-ресурсов личности и их роли в формировании успешного совпадающего поведения во всех сферах жизнедеятельности, в том числе и в условиях, осложненных различными физическими дефектами, травмами и заболеваниями.

При этом, до сих пор остается насущной проблема измерения совладающего поведения и критериев оценки эффективности копингов. Данные сложности возникают в связи с тем, что психологическое познание связано с феноменами социальной жизни, и как, в связи с этим справедливо указывает В.А. Янчук, «одним из центральных, в частности, в сфере социальных наук, является вопрос – можно ли феномены социальной жизни объяснить таким же образом, как явления неживой природы?» [1]. То есть, насколько надежные и валидные данные мы можем получить о качестве и эффективности используемых конкретным человеком в трудных жизненных ситуациях копинг-стратегиях с помощью количественных измерений. И, что самое главное – какую практическую пользу могут дать эти знания.

В большинстве исследований копинги измеряются ретроспективно, что искажает оценки: ретроспективно люди склонны недооценивать когнитивные и переоценивать поведенческие копинги, которые они использовали. Корреляции между экологическими и ретроспективными измерениями средние или несколько выше средних – по разным данным, в пределах 0,47–0,68 [2].

В своих последних работах Р. Лазарус настаивает на важности процессуальных измерений копингов при помощи интервью. По его мнению, хотя данные, полученные при помощи нарративных методов, не коррелируют с данными опросников, но их ценность и польза состоит в том, что они позволяют на практике предсказывать такие эффекты, например, как скорость выздоровления и наличие осложнений после хирургического вмешательства [3].

Цель статьи – продемонстрировать возможности нарративного подхода в исследовании копинг-поведения людей с травмой опорно-двигательного аппарата.

Материал и методы. Материалом послужил многолетний опыт работы авторов с людьми после травмы опорно-двигательного аппарата различной степени тяжести. Методологической основой исследования являются труды отечественных ученых, которые изучали проблемы психологии переживания (Ф.В. Бассин, Ф.Е. Василюк, Л.С. Выготский, С.В. Духновский, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов), зарубежных авторов, в работах которых рассматривается когнитивная теория стресса и копинга (А. Бандура, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Фолькман, и др.); работы по исследованию копинг-поведения (Д. Амирхан, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, и др.); метод «обоснованной теории» Б. Глезера и А. Стросса; интегративная эклектика путем триангуляции – разработанная В.А. Янчуком авторская модификация подхода методологической триангуляции, представляющая комбинирование продуктивных возможностей количественных и качественных методов исследования, предполагающая использование процедур альтернативных методологий, направленных на выявление динамического, экзистенциально-феноменального и неосознаваемого аспектов исследуемого явления.

Результаты и их обсуждение. В поиске методов, с помощью которых можно было бы выявить закономерности успешного применения копинг-стратегий мы постепенно пришли к выводу, что наилучший результат может быть получен с помощью детального изучения отдельных клинических случаев, в которых людям после травмы или тяжелого заболевания, приводящих к сильным ограничениям в физической сфере, удалось восстановить свое душевное равновесие и, несмотря на трудности и ограничения, они смогли «начать жить заново». Именно поэтому данное исследование мы провели с помощью качественных методов исследования, используя нарративный подход.

Изначальная лингвистическая ориентированность психологии сейчас уже не вызывает сомнений. Однако в отличие от семиотических, психолингвистических и других линий исследования в психологии, где операциональной единицей изу-

чения является слово, значение и смысл, в нарративном подходе ведется анализ более крупных единиц, а именно нарративов, или рассказов, построенных по принципу художественного текста.

Что касается задач, которые нарративы решают, то первая из этих задач – это коммуникативная задача. Нарративы транслируют информацию от рассказчика к слушателю. Необходимо заметить, что эта «информация» не тождественно содержанию рассказа, ведь некоторые вещи сообщаются и самой структурой нарратива, его жанром, ситуацией, в которой он рассказывается и так далее.

Вторая – это задача по упорядочиванию собственного опыта. Нарративы являются средством организации и соотнесения личного опыта субъекта. В связи с этим, следует сказать, что в исследовании проблем людей с травмами опорно-двигательного аппарата большую ценность нарративный подход представляет именно в силу того, что позволяет упорядочить предыдущий (дотравматический) опыт и соотнести его с посттравматическим.

Для работы в интересующей нас сфере также особое значение имеют дополнительные задачи, которые решаются за счет конструирования нарратива. Следует учитывать, что нарратив выполняет задачу по самопредъявлению рассказчика, как на сознательном, управляемом рассказчиком уровне, так и на несознательном, не подчиненном контролю рассказчика. «В результате процесс организации и соотнесения личного опыта рассказчика подвергается многочисленным искажениям вследствие его актуальных целей взаимодействия, действия защитных механизмов, механизмов социальной желательности и т.п.» [4].

И, наконец, одним из главных преимуществ нарративного подхода в исследовании избранной нами сферы является то, что нарратив – это начало, по сути, психотерапии в процессе конструирования клиентом нарратива. Отнесенный к разряду «автотерапевтических» средств, нарратив помогает справляться с неопределенностью, создает убедительную легенду, личную «историю болезни» или рассказа об излечении. В непосредственной работе с психотерапевтом именно на рассказы клиента ложится задача структурирования и презентации проблемы и отношения к ней, представления содержащихся в ней путей ее решения, богатства выбора и прочее [5].

И именно возможность пересмотра отношения к проблемам и практически «переписывание» наново своей истории предоставляемые нарративным подходом можно использовать в работе с выбранной нами категорией клиентов.

L. Pearlin и S. Schooler одними из первых провели ряд исследований, в которых была сделана попытка измерить копинг-поведение здоровых взрослых людей в стрессовых ситуациях. Используя метод интервью, они выделили три основных копинг-стиля, соответствующих основным сферам психической деятельности: 1) поведенческие ответы, которые воздействуют на ситуацию; 2) ответы, изменяющие значение или оценку ситуации и 3) ответы, нацеленные на контроль негативных ощущений [3]. Было замечено, что большинство людей склонны применять различные стратегии, переходя от когнитивных стратегий к эмоционально-сфокусированным, и наоборот. При этом для успешного выхода из стрессовой ситуации необходимо пропорциональное представительство каждого из указанных видов копинга. S. Folkman и R. Lazarus продемонстрировали это в своем исследовании эмоций и совладания со стрессом у студентов, сдающих экзамены. Они проводили измерения перед экзаменом, между сдачей экзамена и получением оценки, и после ознакомления с экзаменационной оценкой. Авторы выяснили, что на каждом из этих этапов наблюдалось комбинированное использование сфокусированных на проблеме и сфокусированных на эмоциях стратегий совладания,

но перед экзаменом и во время ожидания оценки доминировали разные формы комбинаций. Копинг, сфокусированный на проблеме, доминировал перед экзаменом, а сфокусированный на эмоциях – во время ожидания результатов, причем стратегия дистанцирования играла наиболее важную роль во время ожидания [6].

Как правило, в методиках измерения копингов необходимо описать конкретную стрессовую ситуацию, в других опросниках требуется обобщенный ответ. Ситуативные оценки копингов не совпадают с диспозиционными (обобщенными) оценками, даже если испытуемых просят выделить основные стрессовые события за неделю и по ним рассчитывают интегративные баллы по копингам за неделю. Обобщенные и конкретные оценки разделяют 23–36% вариативности данных, то есть не совпадают более чем в половине случаев. И диспозиционный, и ситуативный стресс (его интегративная оценка за определенный период времени) связаны с психологическим переживанием дистресса и определяются личностными переменными и особенностями когнитивной оценки ситуации, однако связь эта различна. Ситуативный копинг связан с дистрессом непосредственно, а диспозиционный – опосредствованно, через ситуативный копинг. Ситуативный копинг удастся предсказать на основе диспозиционного копинга и когнитивных оценок. Причем проблемно-ориентированные копинги связаны со вторичной оценкой ситуации (оценкой своих способностей), а дистанцирование / избегание – с первичной оценкой (оценкой ситуации). В случае ситуативных оценок копингов личностные черты (нейротизм, экстраверсия, открытость) объясняют значительную часть дисперсии проблемно-ориентированных копингов и дистанцирования / избегания. При оценке диспозиционного копинга только нейротизм и открытость слабо связаны с дистанцированием / избеганием, но не с проблемно-ориентированными копингами [8].

Необходимо признать, что сильные ограничения в физической сфере приводят к дезорганизации работы психики и, соответственно, производят сильное искажение картины мира конкретной личности. Ощущения человека, который в результате травмы внезапно теряет возможность владеть своим телом, в некоторых случаях можно сравнить, разве что с ощущениями «заживо погребенного». Такое жизненное событие не может не иметь для его субъекта психологических последствий. Оно вызывает изменение социальной ситуации развития личности, приводит к смене роли, к изменению круга лиц, включенных во взаимодействие с ним, спектра решаемых им проблем и возможностей принятия им решений и ответственности, к изменению его образа жизни, и, наконец – его «образа Я», представления о самом себе. При этом каждый случай, отличающийся своей уникальностью, имеет и некие общие закономерности, позволяющие человеку максимально быстро и успешно адаптироваться в новых условиях.

По мнению многих исследователей одной из причин заниматься качественным исследованием является убежденность исследователя, основанная на исследовательском опыте. Другая причина заключается в характере исследовательской проблемы. Некоторые области исследования по самой своей сути больше подходят для качественных типов исследования [5].

Например, как можно исследовать проблемы человека вынужденного практически начинать жизнь заново в условиях жесткого ограничения его функциональных возможностей? Есть ли смысл проводить исследование на большой выборке и выявлять некие общие способы адаптации в новых условиях жизнедеятельности, используя количественные методы исследования? По нашему мнению смысла в таких исследованиях не много, так как исследуемая выборка изначально не является однородной по составу. То есть, в отличие от, скажем, школьного

класса или студенческой группы, в эту категорию люди попадают несознательно, не по своей воле. Каждый переходит в эту категорию вынужденно, внезапно, в результате различных травматических событий (дорожно-транспортные происшествия, спортивные, производственные и бытовые травмы). При этом возникают вопросы по поводу того, по каким признакам исследуемых можно объединять в какие-либо, более или менее, однородные группы. Если критерием определить физиологический уровень травмы, от которого практически в прямой зависимости находятся возможности самообслуживания и независимого функционирования, то наш опыт, полученный в процессе наблюдения за такими больными показывает, что даже при достаточно похожих в физиологическом смысле травмах люди обладают совершенно разными навыками и возможностями. Это объясняется тем, что каждый из травмированных обладает совершенно отличным от других жизненным опытом, собственным порогом болевой чувствительности и индивидуальным набором личностных качеств, которые могут совершенно по-разному влиять на процессы адаптации. Более того, поскольку в результате травмы человек теряет возможность свободно перемещаться в пространстве и самостоятельно себя обслуживать, многое зависит от его ближайшего окружения. То есть от того, как близкие организуют процесс реабилитации. Именно близкие, ибо на их плечи ложится вся тяжесть и заботы в этом нелегком деле. То есть, на психологическую адаптацию и ресоциализацию в каждом отдельном случае воздействует целый комплекс факторов, о влиянии которого можно судить, лишь изучая целостную картину, а не отдельные, вырванные из контекста эпизоды. И для получения этой целостной картины, по нашему мнению необходимо применение качественных методов исследования.

Наиболее соответствующим требованиям исследований в сфере проблем людей с травмой опорно-двигательного аппарата, по нашему мнению, является метод «обоснованной теории» предложенный американскими социологами Б. Глезером и А. Строссом [6].

Одним из методов получения данных для анализа методом обоснованной теории является нарративное интервью. Научная психология долгое время пренебрегала человеческими аспектами приобретения знаний, включая информационный потенциал человеческой беседы. В беседе-интервью исследователь слушает то, что сами люди говорят о мире, в котором живут, слышит, как они выражают свои взгляды и мнения своими собственными словами, узнает об их взглядах на их личную ситуацию, об их мечтах и надеждах. Более того, исследователь имеет возможность наблюдать в момент интервью эмоции и переживания испытуемого непосредственно. Что позволяет превратить нарративное интервью в эффективный инструмент направленный на то, чтобы понять мир с точки зрения собеседника, раскрыть смысл переживания человека, увидеть мир, в котором он живет, прежде чем давать ему научное объяснение.

При этом в процессе интервью опрашиваемые не только отвечают на вопросы, подготовленные исследователем, но и сами в диалоге формулируют свое представление о мире, в котором они живут. Гибкость качественного исследовательского интервью и его близость к жизненному миру опрашиваемых могут привести к знанию, которое может быть использовано для улучшения условий жизнедеятельности в условиях резкого ограничения свободы действий, самостоятельности в самообслуживании и вообще всех возможностей.

Используя данный метод, любой исследователь может построить обоснованную теорию какого-то явления (феномена), выбранного им для изучения. Для этого он должен представить события, связанные с этим феноменом, в динамике, идентифицировать изменения, происходящие в нем, чтобы получить ощущение

потока событий, объяснить причины и характер изменений – прогресс, регресс, стагнацию – либо отсутствие изменений в ответ на изменения действия/взаимодействия изучаемого феномена [6].

Главное отличие метода обоснованной теории от других качественных методов анализа в том, что ее цели шире, чем просто дать возможность исследователю выделить некоторые темы, или разработать описательную теоретическую рамку неплотно сплетенных понятий.

Авторами данной теории были разработаны определенные аналитические процедуры для того, чтобы построить теорию, придать исследовательскому процессу строгость, необходимую для того, чтобы сделать теорию «хорошей» науки, помочь аналитику преодолеть предубеждения и допущения, которые он принес в исследование, обеспечить обоснование, достичь плотности, развить чувствительность и интеграцию, необходимые для образования ценной, плотно соединенной объяснительной теории, **непосредственно приближенной к реальности**, которую она представляет [5].

Главная идея обоснованной теории состоит в том, чтобы строить теорию во время самого исследовательского процесса, **«развертывать из данных»** эмпирических свидетельств в конкретных жизненных ситуациях. В любой изучаемой ситуации можно обнаружить какие-либо действия или взаимодействия, которые направлены на то, чтобы справиться с феноменом, управлять им, реализовать его, реагировать на него, так как он существует в совершенно определенном контексте или в определенном ряду воспринимаемых условий. Прослеживая в данных траекторию условий, исследователь связывает влияние определенных условий на действие/взаимодействие изучаемого феномена и следствия этого действия/взаимодействия со следующей последовательностью действий/взаимодействий. Это, по мнению авторов, является одним из отличий этой методологии от других теорий описательного характера, в которых просто сообщается, что существуют определенные условия и таким образом, перед аудиторией поставлена задача «разгадать» эти связи. В соответствии с методом обоснованной теории аналитик должен идентифицировать условия в качестве каузальных, контекстуальных, или промежуточных, чтобы эти условия приобрели смысл в рамках создаваемой теории, и найти в данных свидетельства влияния этих условий на феномен через действие/взаимодействие, т. е. это влияние должно быть верифицировано данными. Феномен, включенный в различные уровни матрицы, анализируют именно на тех уровнях, где в данных найдены свидетельства того, что условия и следствия данного уровня релевантны изучаемому феномену.

В отличие от традиционной статистической выборки, где выборка определена заранее, до начала полевого этапа исследования, идея теоретической выборки заключается в том, чтобы планировать ее гибко, адаптируя ее к развивающейся теории. Согласно этой стратегии исследователь анализирует первые же порции полученных данных, что дает направление для дальнейшего поиска в сборе данных. Исследователь отбирает в теоретическую выборку те случаи или события, в которых неоднократно встречаются определенные понятия, что доказывает их значимость и теоретическую релевантность возникающей теории. Причем следует подчеркнуть, что в данном случае имеется в виду релевантность теории на данном этапе. В процедуре отбора, так же как и на всем протяжении исследования, направляющую роль играют сравнения и вопросы. Они позволяют делать теоретическую выборку на месте, т.е. интервью и наблюдение строится таким образом, чтобы сразу, «на месте», выбрать фокус, решить, о чем спрашивать, и куда смотреть. С целью более надежной легитимации результатов применяется ком-

бинирование разнообразных методов, техник и процедур сбора и анализа данных, разнообразных эмпирических материалов, перспектив и наблюдателей. Здесь используются методы включенного наблюдения, глубинных тематических интервью, оригинальные процедуры сравнений и постановки вопросов, которые побуждают исследователя задаваться вопросами и скептически рассматривать свои собственные интерпретации на каждой ступени опроса.

Строя обоснованную теорию какого-либо явления, исследователь разыскивает события и случаи, указывающие на релевантные феномены, стремясь к насыщению теоретической выборки и плотности категорий и не заботясь о достижении определенного, заранее обусловленного количества таких случаев. Таким образом, репрезентативность в этой теории, по мысли ее авторов, достигается не соотношением генеральной и выборочной совокупностей, а репрезентативностью понятий. Что касается возможности применения обоснованной теории, выведенной из какой-либо конкретной предметной области, то построенная и сформулированная в определенных условиях и контекстах, она, согласно принципам обоснованной теории, применима именно для этих условий и контекстов. В других условиях и контекстах теория будет требовать включения условий и контекстов, в которых действует и взаимодействует другой феномен, в матрицу условий и соответствующего изменения формулировки теории. Так Стросс и Корбин формулируют принципы построения обоснованных теорий разных уровней и степеней абстракции. Подход с позиций обоснованной теории предоставляет чрезвычайно широкие возможности для построения теорий, во-первых, наиболее близко и полно отражающих своеобразие реальной феноменологии социального бытия личности и ее окружения, во-вторых, способствует освобождению от давления стереотипов и рамок предшествующих теорий, в-третьих, способствует повышению конструктивной, внутренней и внешней валидности результатов исследования [5].

И хотя ряд авторов (Н. Пиджеон, К. Хенвуд) придерживается позиции, что по отношению к обоснованной теории «не существует методологических критериев, гарантирующих абсолютную точность исследований (как количественных, так и качественных)». Тем не менее, этими же авторами признается возможность получения практических рекомендаций, способствующих прогрессу в познании исследуемой области. Среди этих критериев определяются: близость к данным; интегрированность теории на различных уровнях абстракции; рефлексивность; документирование; анализ теоретической выборки и негативных случаев; чувствительность к реальности участников исследования (респондентная валидность); прозрачность; убедительность [4].

Как показало наше исследование, проведенное с помощью нарративного интервью в рамках методологии «обоснованной теории» в котором приняло участие восемь человек с повреждением опорно-двигательного аппарата различной степени тяжести, значимыми факторами успешности процесса психологической адаптации являются «прошедшее время», «воспоминания о прошлом», «помощь близких», «активная деятельность».

Значимость фактора «прошедшее время» для успешной адаптации определяется следующим. Если после травмы прошло еще очень мало времени и человек находится в состоянии кризиса, обусловленного непосредственно повреждением, то нельзя ему прямо, открыто заявлять, что в плане улучшения физических кондиций ему рассчитывать не на что, поэтому необходимо смириться и в большинстве случаев далее ничего не предлагается. Этого делать нельзя, потому что в это время человек живет надеждой скорого возвращения к прежнему состоянию. Естественное осознание случившегося и трезвая оценка своего положения проис-

ходит в каждом случае по-разному. Кому-то для этого необходимо несколько месяцев, а для другого этот процесс может длиться годами.

Что касается фактора «воспоминания о прошлом», то для успешного переживания, как показывают данные исследования, они должны как можно быстрее «затираться» новым «жизненным опытом». Поэтому для травмированного необходимо, чтобы он «не заикливался» на прошлом, а двигался в направлении будущего, как можно активнее приобретая этот новый жизненный опыт. Естественно, чем больше у травмированного будет новых впечатлений и значимых событий, тем быстрее пройдет этот процесс «затирания» и, как сказал один из респондентов, процесс «мутации».

Было выявлено, что на процесс переживания оказывают влияние так же факторы социальной среды. Значимость этой группы факторов в процессе переживания человека после травмы определяется спецификой тяжелой травмы опорно-двигательного аппарата, которая заключается в том, что человек становится почти полностью зависимым от своего окружения. Поэтому роль социальных факторов из вспомогательной и поддерживающей часто переходит в процессе переживания в категорию определяющую. Уже только потому, что травмированному приходится заново выстраивать отношения со своей социальной средой. И окружение может при этом оказывать как положительное, так и отрицательное влияние.

Как показало наше исследование, значительное и очень неоднозначное влияние на процесс переживания оказывает такой фактор, как «помощь близких». На начальном этапе без этой помощи, конечно, никак не обойтись. В острый посттравматический период человек действительно не может осуществлять никаких действий ввиду «свежести» травмы, но очень часто получается так, что за время вынужденного бездействия, а это, как правило, несколько месяцев, человек успевает привыкнуть к тому, что он ничего не может и продолжает пользоваться своими приобретенными в результате травмы «привилегиями». Здесь следует подчеркнуть, что во многих случаях человек не проявляет никакой активности в плане расширения своих возможностей по инерции. Более того, ему в этом активно «помогают» близкие родственники, стараясь максимально «облегчить страдания» больного.

Помимо выше перечисленных факторов, на процесс переживания существенное влияние оказывает такой фактор, как «активная деятельность» самого травмированного. Анализ данных эмпирического исследования показал, что успешному переживанию изменений условий жизнедеятельности травмированного способствует его собственная активность, которая помогает ощущать себя действующим субъектом. Человеку, потерявшему многие возможности, важно ощущать, что, не смотря на все потери, он еще на что-то способен. Естественно, эта активность не обязательно должна проявляться в физической сфере. Можно проявить себя в сфере, требующей приложения интеллектуальных или организаторских способностей. Нынешний уровень развития техники позволяет человеку с ограниченными возможностями продемонстрировать даже некое превосходство во многих сферах (благодаря наличию возможности свободно распоряжаться своим временем, усидчивости, терпению и т.д.), например, в сфере информационных технологий.

Положительным фактором, способствующим успешности процесса переживания можно считать также какое-либо занятие, в качестве действия позволяющего забыть о своем положении. Особенность, которая дает облегчение здесь видимо заключается в том, что, погружаясь, что называется, с головой, в какое-либо поле ощущений, лежащее вне его организма, человек полностью переключается на эти ощущения и перестает ощущать все неполадки и неудобства, связанные с повреждением. Ну и, наконец, еще одним фактором, определяющим успешность

процесса переживания, является такой фактор, как наличие работы. Здесь подразумевается уже некая полезная, то есть приносящая не только себе, но и окружающим пользу деятельность, позволяющая также почувствовать свою материальную независимость. И главное здесь то, что человек при этом ощущает свою дееспособность, свои не полностью утраченные или, более того, новые возможности, часто открывающие не реализовавшийся ранее потенциал [8].

Заключение. Таким образом, наше исследование продемонстрировало возможности нарративного подхода в изучении копинг-поведения людей с повреждением опорно-двигательного аппарата. Исследование показало возможности нарративного интервью в определении внутренних и внешних копинг-ресурсов, способствующих выбору правильных копинг-стратегий, обеспечивающих эффективность процесса переживания условий ограничения физических возможностей, что, в свою очередь, должно привести к состоянию успешной психологической адаптации.

С помощью нарративного интервью были определены, что значимыми факторами успешности процесса психологической адаптации являются «прошедшее время», «воспоминания о прошлом», «помощь близких», «активная деятельность». Полученные данные позволяют определять направление в выборе наиболее эффективных копинг-стратегий, позволяющих максимально использовать имеющиеся копинг-ресурсы и приблизиться к состоянию психологического комфорта. Помимо этого, одним из главных преимуществ нарративного подхода в исследовании избранной нами сферы является то, что нарратив – это начало, по сути, психотерапии в процессе конструирования клиентом нарратива. Отнесенный к разряду «автотерапевтических» средств, нарратив помогает справляться с неопределенностью, создает убедительную легенду, личную «историю болезни» или рассказа об излечении. В непосредственной работе с психотерапевтом именно на рассказы клиента ложится задача структурирования и презентации проблемы и отношения к ней, представления содержащихся в ней путей ее решения, богатства выбора и прочее. И именно возможность пересмотра отношения к проблемам и практически «переписывание» на novo своей истории, предоставляемые нарративным подходом, можно использовать в работе с выбранной нами категорией клиентов.

Список использованной литературы:

1. Янчук, В.А. Методология, теория и метод в современной социальной психологии и персонологии: Интегративно-эклети́ческий подход / В.А. Янчук. – Минск: Бестпринт, 2000.
2. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2007.
3. Lasarus, R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping / R. Lasarus // Journal of Personality. – 2006. – Vol. 74. – № 1. – P. 9–43.
4. Квале, С. Исследовательское интервью / С. Квале. – М.: Смысл, 2003. – 301 с.
5. Стресс, А. Основы качественного исследования: обоснованная теория, процедуры и техники / А. Стресс, Дж. Корбин, пер. с англ. и послесловие Т.С. Васильевой. – М.: Эдиториал УРСС, 2001. – 256 с.
6. Pearling, L. The structure of coping / L. Pearling, C. Schooler // J. Health., Soc. Behav. – 1978. – Vol. 19. – P. 2–21.
7. 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. – № 3 (17). – Режим доступа: URL: <http://psystudy.ru>. Дата доступа: 23.01.2012). 0421100116/0027.
8. 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. – 2012. – №2. – С. 32–43.