

УДК 159.9.07

**СИТУАТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ
КАК ФАКТОР ДОМИНИРОВАНИЯ НЕАДАПТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ
СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ЛИЦ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ РАЗВИТИЯ**

С. Л. Богомаз

кандидат психологических наук, доцент

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова

О. Е. Оленина

аспирант кафедры психологии

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова

В статье представлены результаты исследования ситуативной тревожности как фактора доминирования неадаптивных стратегий совладающего поведения у лиц с ограниченными возможностями развития (ОВЗ).

Ключевые слова: тревожность, ситуативная тревожность, состояние, свойство, устойчивое образование, копинг-стратегия, совладающее поведение, ограниченные возможности, дезадаптация, личность.

Введение

Заболевание, которое способно привести к определённой степени инвалидности, а также имеющиеся травма или дефект независимо от того, какова их природа, какой орган или функциональная система оказываются поражёнными, ставят человека в психологически особые жизненные условия, или, иначе говоря, создают особую объективную социально-психологическую ситуацию [1, с. 85]. Возникающая социальная ситуация, связанная с наступлением инвалидности, резко снижает способности удовлетворения насущных личных потребностей, возможности социальной, профессиональной и личностной самореализации индивида [2, с. 78].

В конечном итоге, в результате возникших изменений происходит постепенный процесс приобретения фрустрированного состояния, заключающегося в ответной реакции ситуации на неспособность удовлетворить нужное, что в последствии приводит к индивидуальному реагированию при помощи стратегий неадаптивного характера, оставляющих значительные сложности в преодолении трудной ситуации [3].

Проблема совладания (“копинга”) личности с трудными жизненными ситуациями стала активно разрабатываться в психологии во второй половине XX в. Понятие “coping” происходит от английского “cope” (преодолевать, совладать). В отечественной психологической литературе его переводят как адаптивное “совладающее поведение” или “психологическое преодоление”. Наиболее детально концепция “копинга” разработана была Р. Лазарусом и С. Фолкман в рамках транзактной модели стресса. Под копингами Р. Лазарус и С. Фолкман понимали “постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности” [4, с. 141]. Стоит отметить, что тема копинг-стратегий является актуальной и в настоящий период времени. Она детально изучается как в самых различных областях науки, так и в различных сферах работы. Немаловажный интерес состоит в серьёзном исследовании взаимосвязи копинг-стратегий, используемых в повседневной жизни человеком, с его психологическим состоянием, успешностью в общественной сфере и т. д. Работы согласно исследованию соответствия копинг-стратегий и самомнения

личности пока что презентованы в психологической литературе весьма недостаточно. Разнообразные копинг-стратегии используются в базе ресурсов личности и общества. Личность получает положительную динамику в совладании, если обладает положительным копинг-запасом: умственные способности, помощь семьи и других важных в своей жизни персон. Кроме того, и состояние здоровья человека для этого имеет за собой немаловажный и вещественный ресурс [5].

Основная часть

Материалом настоящего исследования послужили теоретический анализ педагогической и психологической литературы, диагностические методы (методики: шкала ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина, индикатор копинг-стратегий (Д. Амирхан), описательно аналитический, методы количественной и качественной обработки эмпирических данных, включая методы математической статистики (коэффициент корреляции r Пирсона), выполненные в пакете статистических программ SPSS15.0. Исследование проходило в 2020 г. в городе Витебске. В исследовании принимали участие молодые люди в возрасте от 19 до 24 лет, имеющие ограниченные возможности здоровья. Всего в исследовании приняли участие 16 респондентов. Среди них 12 девушек и 4 юноши. Основной характер ограниченности в возможностях здоровья отобранных испытуемых имело врожденное заболевание с дисфункцией опорно-двигательного аппарата, речевого и слухового анализаторов, либо приобретенная травма шейного и спинного отделов. Ввиду определенных сложностей в организации и проведении диагностики испытуемых при личной встрече, исследование проводилось исключительно по средствам сети Интернет с помощью электронных бланков методик. Исследование осуществлялось в несколько этапов:

1. Подготовительный этап – определение выборки конкретной группы людей, принимающих участие в исследовании. Основное требование к выборке – ее репрезентативность или представленность генеральной совокупности. Репрезентативная выборка позволяет переносить результаты, полученные на ограниченном количестве исследуемых, на всю популяцию в целом. Выбор исследовательского инструментария.

2. Эмпирический этап – подбор эмпирического инструментария и проведение тестирования испытуемых.

3. Этап обработки данных эмпирического исследования – качественный анализ данных, статистические расчеты, анализ и интерпретация результатов.

4. Завершающий этап эмпирического исследования – оформление полученных результатов, формулировка выводов по эмпирическому исследованию.

Эмпирический этап мы начали с диагностики испытуемых с помощью методики Спилбергера (рис. 1).

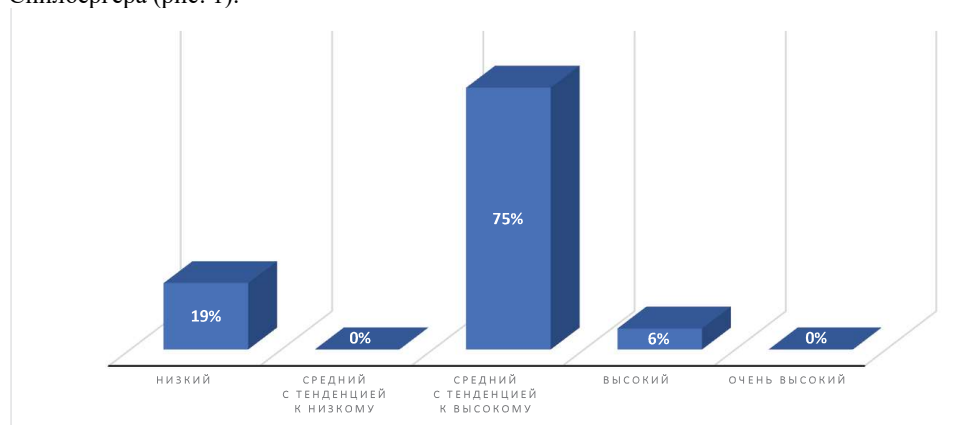


Рисунок 1 – Результаты диагностики ситуативной тревожности у людей с ОВЗ

Исходя из полученных данных диагностики по методике выявления уровня тревожности Спилбергера, были получены следующие результаты: 75% испытуемых с ограниченными возможностями здоровья испытывают средний с тенденцией к высокому уровень ситуативной тревожности.

Затем нами была проведена диагностика изучения стратегий совладающего поведения с помощью методики Амирхана (рис. 2).

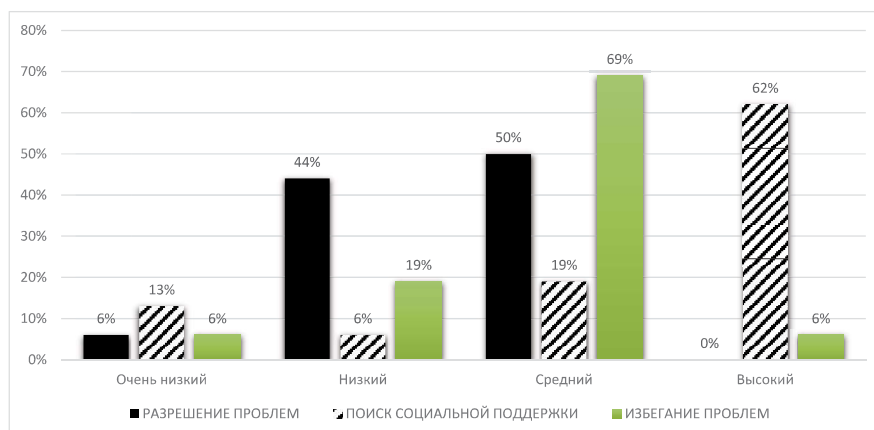


Рисунок 2 – Результаты диагностики стратегий совладающего поведения у людей с ОВЗ

Таким образом, исходя из полученных данных по методике Амирхана, можно сделать следующие выводы:

1) шкала “разрешение проблем”: по данной шкале преобладает средний уровень (50% испытуемых). Данная стратегия имеет активную поведенческую основу, с ее помощью происходит использование всех личностных ресурсов человека, основной целью которых в данной ситуации является поиск необходимых способов конструктивного и эффективно-го разрешения проблемы. Стратегия разрешения проблем – это способность использовать все личностные ресурсы в стрессовой ситуации. Основными характеристиками стратегии являются:

- способность человека определять проблему и находить альтернативные решения;
- эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, тем самым способствуя сохранению как психического, так и физического здоровья;
- когнитивно-поведенческий процесс, путем которого личность обнаруживает эффективные стратегии преодоления проблемных ситуаций, которые могут встречаться в повседневной жизни;
- основная копинг-стратегия, целью которой является открытие широкого круга альтернативных решений, способствующих общей социальной компетентности;

2) шкала “поиск социальной поддержки”: по данной шкале преобладает средний уровень (19% испытуемых). Эта стратегия характеризует:

- разрешение проблемы за счет использования социальных ресурсов;
- поиск эмоциональной и иной поддержки;
- ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия и т. д.;

3) шкала “избегание проблем”: по данной шкале преобладает высокий уровень (69 %) испытуемых. Она является одной из ведущих стратегий поведения личности в процессе возникновения дезадаптивного при поведении. Доминирующую основу этой стратегии играет преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако

она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

По результатам диагностики совладающего поведения данной методики, мы наблюдаем тот факт, что выбор ведущих стратегий людьми с ограниченными возможностями здоровья остановился в пользу паллиативного поведения, направленного на психологическое приспособление к неразрешимому или неразрешенному конфликту, а также к эмоциональным проблемам, возникающим в ходе разрешения конфликта.

По нашему мнению, такие результаты, в первую очередь, объясняются тем, что, накладывая особый отпечаток на всю личность, которая имеет ограниченные физические возможности, в целом она проходит долгий и сложный процесс своей адаптации в обществе в статусе “ограниченного человека”, что в конечном итоге несёт в себе постепенные и значительные изменения в эмоционально-волевой сфере, мыслительных процессах, социальных ценностях, серьезной переоценке жизненных установок, возникает источник для формирования дезадаптивного поведения в целом.

Существующая ситуация социальной изоляции “ограниченного человека” от общества и частичной окружающей его внешней среды является ключевым звеном в формировании личностной его дезориентированности, характеризующейся стереотипом деятельности его жизни, а также и различного рода психологическими нарушениями, которые ведут к изменениям всей личности в целом и препятствуют построению адекватной оценки внутренней структуры, качественного и количественного формата, в содержании которой находится основное смысловое содержание. Основным выводом данного положения является тот факт, что человек со сложившимся статусом при выборе стратегий совладающего поведения в сложных жизненных условиях отдает привилегию такому виду поведения, которое, как правило, представляет собой приспособительные, пассивные ответные реакции на сложившиеся в приобретенных условиях трудности. Эти возникшие изменения, безусловно, дают существенный толчок к восприятию новой реальности данной категорией людей.

Для определения степени взаимовлияния изучаемых нами переменных был использован корреляционный анализ (таблица). В данном случае мы исследовали степень взаимовлияния уровня ситуативной тревожности людей с ограниченными возможностями здоровья и шкалами стратегий совладающего поведения “разрешение проблем”, “поиск социальной поддержки” и “избегание проблем”. В результатах исследования было выявлено, что между интересующими нас переменными существует определённая связь. Средняя положительная корреляция (по общей классификации) фиксируется между переменными “ситуативная тревожность” и “поиск социальной поддержки” ($r = 0,561$). Также средняя положительная корреляция (по общей классификации) фиксируется между переменными “ситуативная тревожность” и “избегание проблем” ($r = 0,503$).

Корреляционный анализ взаимовлияния уровня ситуативной тревожности со стратегиями совладающего поведения людей с ОВЗ

		СТ	РП	ПСП	ИП
СТ	Корреляция Пирсона	1	-,234	,561*	,503*
	Знч.(2-сторон)		,382	,024	,047
	N	16	16	16	16
РП	Корреляция Пирсона	-,234	1	-,174	,274
	Знч.(2-сторон)	,382		,518	,305
	N	16	16	16	16
ПСП	Корреляция Пирсона	,561*	-,174	1	,598*
	Знч.(2-сторон)	,024	,518		,014
	N	16	16	16	16
ИП	Корреляция Пирсона	,503*	,274	,598*	1
	Знч.(2-сторон)	,047	,305	,014	
	N	16	16	16	16

* Корреляция значима на уровне 0.05 (2 сторон.).

Таким образом, наличие выявленных положительных корреляционных связей, которые существуют между выбранными стратегиями “поиск социальной поддержки”, “избегание проблем” и “ситуативная тревожность”, свидетельствует о том, что люди с ограниченными возможностями здоровья, которые имеют личностную склонность к проявлению повышенного или высокого уровня психологического напряжения в самых разных жизненных ситуациях, даже таких, которые объективно к этому не располагают, испытывают безотчетный страх, неопределенное ощущение угрозы, готовы воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Человек, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затрудняются контакты с окружающим миром. Зачастую, такие люди испытывают трудности в принятии решений, тем самым проявляя способность человека уходить от решения надвигающихся проблем путем избегания проблемной ситуации и прибегая к поиску помощи со стороны окружающих. Данные связи также обосновываются и тем, что люди с ОВЗ являются социально уязвимой группой.

Заключение

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что высокотревожные люди, имеющие ограниченные возможности здоровья, в сложившихся сложных условиях жизни чаще всего делают свой выбор в пользу неадаптивных копинг-стратегий совладающего поведения, поскольку при выборе копинг-стратегий человеку необходимо учитывать свои субъективные ощущения, осознавать цели своего поведения, принимать во внимание все особенности ситуации, если же все вышеперечисленное носит затруднительный характер, то для совладающего поведения человек с ОВЗ будет использовать соответствующие копинг-стратегии.

Таким образом, результаты теоретического и экспериментального исследования подтверждают перспективность продолжения в данном направлении работы в сфере психологической помощи преодоления тревожности у людей с ограниченными возможностями здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Богомаз, С. Л.** Влияние тревожности на стратегии поведения личности с ограниченными возможностями здоровья / С. Л. Богомаз, О. Е. Оленина // Психологический Vademecum: Психологическая феноменология в образовательной среде: мультидисциплинарный подход : сборник научных статей / под ред. С. Л. Богомаза, В. А. Каратерзи, С. Ф. Пашковича. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2019. – С. 85–91.
2. **Богомаз, С. Л.** Тревожность как стратегия поведения личности с ограниченными возможностями здоровья / С. Л. Богомаз, О. Е. Оленина // Право. Экономика. Психология: научно-практический журнал / под ред. В. В. Богатырева. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – № 3. – С. 78–81.
3. **Богомаз, С. Л.** Самоанализ: подходы, тенденции, возможности и ограничения / С. Л. Богомаз // Веснік ВДУ імя П. М. Машэрава. – 2005. – № 2(36). – С. 197–202.
4. **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.
5. **Албегова, И. Ф.** Социальная адаптация : учеб. пособие / И. Ф. Албегова. – Ярославль : ЯрГУ, 2006. – 112 с.

Поступила в редакцию 13.07.2021 г.

Контакты: lovekafedra@mail.ru (Богомаз Сергей Леонидович)

morashka_-95@mail.ru (Оленина Оксана Евгеньевна)

Bogomaz S. L., Olenina O. E. SITUATIONAL ANXIETY AS THE FACTOR OF DOMINANCE OF MALADAPTIVE COPING STRATEGIES IN PEOPLE WITH DISABILITIES.

The article presents the results of the study of situational anxiety as the factor of dominance of maladaptive coping strategies in people with disabilities.

Keywords: anxiety, situational anxiety, personal anxiety, state, property, sustainable education, coping, strategy, coping behavior, limited opportunities, maladaptation, personality.