

Ericksonian life coaching as a method of psychological rehabilitation of adults with physical disabilities

Summary

Introduction. Coaching is a relatively young practice of supporting clients in their attempts to reach important goals and to develop. This method became widely recognized in the business and sport contexts. Health and wellness coaching research so far has been focused on strengthening healthy behaviours among patients with various chronic diseases. The aim of the research was to verify Ericksonian life coaching as an effective method of psychological rehabilitation of adults with physical disabilities.

Method. A quasi-experimental procedure with a pre-test and two post-tests (right after the intervention and 4 months after the intervention) was implemented. 41 people (pilot and experimental groups) with physical disabilities went through a process of individual coaching including 6, one-hour sessions. Results of the experimental group were compared with a control group (without any intervention).

Results. Coaching proved to be an effective method of supporting mental wellbeing, sense of self-efficacy, and resilience among adults with physical disabilities. Sense of self-efficacy and resilience also proved to mediate between coaching and the strengthening of mental wellbeing. There were no conclusive results concerning the impact of coaching on self-esteem.

Discussion. The results presented prove the effectiveness of Ericksonian life coaching as a method of supporting mental wellbeing and key psychological resources among adults with physical disabilities. Results concerning self-esteem suggest that a coaching process among the group should be longer than 6, one-hour sessions. It also seems that coaching methodology should stress the importance of client's social functioning more.

Key words: coaching, rehabilitation, disability, wellbeing, self-efficacy, self-esteem, resilience, resources

Maiej Pasowicz 4

Ericksonowski life coaching jako metoda rehabilitacji psychologicznej dorosłych osób z fizyczną niepełnosprawnością

Streszczenie

Wprowadzenie. Coaching jest stosunkowo młodą praktyką polegającą na wspieraniu klienta w realizacji ważnych dla niego celów oraz w jego rozwoju. Metoda ta najbardziej upowszechniła się w kontekście biznesowym oraz sportowym. Badania z zakresu coachingu ukierunkowanego na zdrowie (ang. health and wellness coaching) jak dotąd koncentrują się wokół wzmacniania zachowań sprzyjających zdrowiu wśród osób przewlekle chorych. Celem przeprowadzonych badań własnych było zweryfikowanie efektywności life coachingu w ujęciu ericksonowskim jako metody rehabilitacji psychologicznej dorosłych osób z fizyczną niepełnosprawnością.

Metoda. Przeprowadzono badania oparte na quasi-eksperymentalnej procedurze z pre-testem oraz dwoma post-testami (bezpośrednio po interwencji oraz 4 miesiące po interwencji). Przeprowadzono łącznie 41 osób (grupa pilotażowa i eksperymentalna) z fizyczną niepełnosprawnością przez proces 6 godzinnych, indywidualnych sesji coachingowych. Uzyskane w grupie eksperymentalnej wyniki porównano z grupą kontrolną bez interwencji.

Wyniki. W grupie dorosłych osób z fizyczną niepełnosprawnością coaching okazał się skuteczną metodą wspierającą dobrostan psychiczny, poczucie własnej skuteczności oraz prężność psychiczną. Poczucie własnej skuteczności i prężność psychiczna okazały się także mediatorami relacji coaching – wzrost dobrostanu psychicznego. Nie uzyskano jednoznacznych wyników w zakresie wzmacniania samooceny przez coaching.

Dyskusja. Wyniki przeprowadzonych badań potwierdzają skuteczność coachingu w ujęciu ericksonowskim jako metody wspierającej dobrostan psychiczny i rozwój zasobów psychicznych dorosłych osób z fizycznymi niepełnosprawnościami. Uzyskane w zakresie samooceny rezultaty sugerują, że w omawianej grupie proces coachingu powinien zawierać więcej niż 6 godzinnych sesji. Wydaje się także, że w tej grupie osób coaching powinien kłaść większy nacisk na funkcjonowanie społeczne klientów.

Słowa kluczowe: coaching, rehabilitacja, niepełnosprawność, dobrostan, poczucie skuteczności, samoocena, prężność, zasoby

Maciej Pasiewicz 3