

*Щебетунова М.Ю.,**Пятигорский государственный университет*

ФЕНОМЕН СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОВЗ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

Аннотация: семья, как и человек, является основной ценностью государства, именно она рассматривается в статье. Снижение в силу тех или иных причин социальной ценности отдельных категорий семей, находящихся в жизненно трудной ситуации, ограничивает раскрытие потенциальных возможностей человека. В подобной ситуации возникает комплекс проблем, среди которых наиболее значимой является то, что личность не реализует своих потенциальных возможностей, а общество лишается огромного потенциала в собственное развитие, неоправданно снижая социальный статус отдельных групп или категорий граждан. К сожалению, такое отношение к гражданам наблюдается со стороны общества по отношению ко многим категориям инвалидов, в т.ч. и к детям-инвалидам.

Целью написания статьи стало изучение влияния развития ресурсов личности (рефлексивность, мотивация достижения цели, смысловые ориентации) на формирование стратегии совладающего поведения родителей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья.

Родители, воспитывающие детей с ограниченными возможностями здоровья, стараясь преодолеть негативное социальное отношение и другие «особенные» проблемы, исчерпывают собственный адаптационный резерв и становятся неспособными к эффективному воспитанию. Последствием такого положения является то, что препятствием на пути к гармоничному взрослению и успешной социализации ребенка-инвалида становятся сами родители.

Именно поэтому в настоящее время актуальной научной и практической проблемой выступает как исследование возможностей развития ресурсов совладающего поведения родителей детей с ОВЗ, так и изучение особенностей таких родителей для последующей эффективной психологической помощи и социальной защиты.

Ключевые слова: психологические ресурсы, копинг-стратегия, совладающее поведение, ребенок с ОВЗ, родитель

На данный момент в России насчитывается 0,6 млн детей с ограниченными возможностями здоровья, две трети из которых – дети, имеющие психические и психоневрологические нарушения (ДЦП, аутизм, синдром Дауна и т.п.). Учитывая тяжесть заболевания, родители с момента рожде-

ния ребенка испытывают острые негативные ощущения, связанные с разрушенными надеждами, страхом, чувством вины и гневом, они находятся в растерянности и не находят поддержки, наступает длительный период дезадаптации. Во время оказанная помощь родителям, воспитыва-

ющим ребенка с ОВЗ, может вселить в них надежду, значительно улучшить качество жизни семьи и даже предотвратить ее распад.

Интерес к проблеме психологической помощи семьям, воспитывающим детей с ОВЗ, постоянно растет, что подтверждается увеличением числа исследований и публикаций, посвященных этой теме.

Проблемы детской инвалидности относительно недавно стали предметом специальных исследований. Отношение научной и общественной мысли к данной проблеме явилось отражением исторической трансформации отношения общества к инвалидности в целом.

Как показывает анализ литературы, истоки исследования социальной защиты детей-инвалидов были заложены еще в трудах таких известных ученых, как П.П. Блонский, П.Ф. Каптерев, Я. Корчак, К. Заблоский, К. Кирейчик и др.

Вопросам, затрагивающим теорию и практику психологической помощи и социальной защиты детей-инвалидов, посвящены работы В.М. Астапова, О.И. Лебединского, Б.Ю. Шапиро, Л.К. Грачева, Н.Ф. Дементьевой, Э.Ф. Устинова, Е.И. Холостовой, А.И. Осадчих, О.В. Павленко, Д.А. Туболева, Л.П. Храплина и др.

Проблемы распространенности инвалидности среди детей, ее структуры, организационные проблемы и региональные особенности данного явления нашли частичное отражение в работах М.Н. Никитиной, Р.К. Игнатьевой, Э.И. Танюхиной и А.Л. Свинцова, А.А. Баранова, Г.В. Тарасовой, А. Ахмедова и других ученых.

Медико-социальные особенности детской инвалидности в целом, вопросы их реабилитации отражены в работах В.С. Анисимова, В.Л. Марты-

нова, О.В. Грининой, Д.И. Зелинской, И.П. Катковой, Г.С. Окуневой, Н.И. Гурвич и И.А. Камаева. Отдельные аспекты сравнительного анализа заболеваемости детей-инвалидов, их медицинского обеспечения, потребности в отдельных видах медико-социальной помощи представлены в работах Т.М. Максимовой, Г.С. Окуневой и других исследователей.

Анализ литературы показывает, что в последнее время акцент в исследованиях проблем детей-инвалидов сместился с медицинских особенностей к проблеме развития ребенка с ОВЗ как личности. Теперь на повестку дня ставится вопрос психологического подхода к детям инвалидам и семьям, в которых они воспитываются, анализируется деятельность социальных работников, социологов, экономистов, государственных деятелей, медиков, педагогов, психологов, дефектологов – то есть носителей социальной работы.

К сожалению, на сегодняшний день в России не разработана целостная, эффективная система включения детей с ограниченными возможностями в социальную жизнь и гарантирующая им полноценную психологическую помощь, возможности удовлетворения основных потребностей, реализацию интересов. Слабо разработана в научном смысле, и система совершенствования психологической помощи и социальной защиты детей-инвалидов с точки зрения государственной политики.

Таким образом, актуальность исследования ресурсов совладающего поведения родителей детей с ограниченными возможностями здоровья, определяется в значительной степени не только научными задачами, но и потребностью практического усовершенствования механизма совладания

со стрессовыми ситуациями. Разработка и реализация этого механизма, способствует лучшему взаимопониманию между людьми, сохранению здоровья и семейного благополучия жителей нашей страны.

Совладающее поведение – это вид адаптивной деятельности, направленный на эффективное преодоление личностью трудных жизненных ситуаций. Выбор стратегии совладающего поведения напрямую связан с личностными особенностями человека и условиями его жизнедеятельности, а также величиной и видом стрессора. Личность сознательно и целенаправленно взаимодействует со стрессовой ситуацией путем борьбы, приспособления либо бегства от неё – это её отношение к миру в целом и к конкретной проблеме, возникающей на пути её развития, в частности.

Совладающее с жизненными трудностями поведение предназначено для решения следующих задач:

6. минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности, деятельности;

7. терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций;

8. поддержание позитивного, положительного «образа Я», уверенности в своих силах;

9. сохранение эмоционального равновесия;

10. поддержание достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми [1].

Совладающее с жизненными трудностями поведение личности может быть реактивным, активным (антиципаторно-превентивным) и проактивным.

Реактивное совладание характерно для неожиданных и слабопрогнозируемых стрессовых воздействий, оно направлено на минимизацию потерь в сложившихся обстоятельствах и предполагает мгновенное реагирование. Данный вид совладания использует типичные для личности, уже бывшие в употреблении способы реагирования на стресс.

Активный (антиципаторно-превентивный) уровень совладания направлен на прогнозирование сложной ситуации в обозримом будущем, оценку риска для оптимизации деятельности в целях получения максимально высокого результата при наименьших затратах. Этот вид совладающего поведения подразумевает планирование наиболее вероятных условий стрессовой ситуации для превентивной мобилизации личностных ресурсов и подбор способов избегания ущерба.

Проактивное совладание целеориентированно, оно направлено на выбор эффективной стратегии поведения личности на далекую перспективу. При постановке долгосрочных задач в отдаленном будущем, при установлении «целей на жизнь», человеком рассматриваются все возможные трудности, имеющие вероятность произойти, и разрабатывается план их преодоления, происходит оценка реальности своих притязаний, способности их воплощения [2].

Совладающее поведение (копинг) это деятельность, направленная на эффективную адаптацию человека к стрессовым ситуациям. Понятие «копинг», произошедшее от английского «to cope», означает «преодолевать». Каждый человек в силу своего знания использует те копинг-стратегии, которые были ему привиты с детства или же были

избраны им в течение жизни как наиболее удобные и свойственные его личности.

Существует три концепции к изучению совладающего поведения: эго-центрированная (психодинамическая), диспозиционная (ресурсная) и когнитивная.

4. Согласно эго-центрированной концепции, совладание это психологическая защита, задача которой снимать внутреннее напряжение и тревогу.

5. Диспозиционная концепция определяет копинг через ресурсы, являющиеся адаптационным потенциалом личности, в целях преодоления стрессовых ситуаций. Важным аспектом в этом является не только наличие ресурсов, но также их взаимодействие и компенсаторные возможности.

6. Когнитивная концепция предполагает, что выбор стратегии совладающего поведения определен не только личностью индивида, но и ситуационными условиями.

В этих концепциях приводится попытка осмысления того процесса, начало которого заключено в обработке информации конкретной тяжелой ситуации и путем стрессовых эмоций заканчивается адаптивными реакциями. Таким образом, совладающее поведение индивида это осознанный и целенаправленный процесс выбора наиболее подходящей модели поведения в условиях стресса среди множества иных доступных вариантов.

Хотя зачастую мы не отдаем себе отчета, почему в одной ситуации мы ведем себя агрессивно, в другой – плачем и закатываем истерику, а в третьей – молча уходим, однако мы сами выбираем эти стратегии совладающего поведения. Помимо того, что наш копинг-репертуар – это следствие наших

личностных особенностей и условий конкретной ситуации, есть также два значимых аспекта в его формировании.

Во-первых, важно понимать, что каждый раз выбор нашей копинг-стратегии в аналогичной ситуации опирается на опыт предыдущего раза её использования. К примеру, если ребенок хочет конфету, начинает кричать и получает её, – значит в следующий раз он будет кричать ещё сильнее, так как это стратегия успешно сработала. Более того, этот успешный опыт будет влиять на его оценку текущей ситуации в будущем, тем самым, возможно, искажая её. Продолжая наш пример, ребенок будет считать, что желаемое достаточно просто получить, если хорошенько этого требовать. Если же выбранная стратегия не сработала, она будет заменена на ту, результаты которой кажутся перспективнее.

Во-вторых, мы выделяем наши адаптационные ресурсы для борьбы именно в то направление, которое полагаем для себя «трудным». Как ни странно, иногда представляемый нами стресс и реальный стресс – это разные вещи. Например, мы считаем, что наша работа стала нам ненавистна и ежедневное посещение офиса нас изматывает, а, на самом деле, нас стрессует конкретный токсичный коллега, после увольнения которого трудовая деятельность снова начинает приносить удовлетворение.

Так или иначе, совладающее поведение поддается развитию и совершенствованию, ему можно и стоит обучиться для повышения психосоциальной компетенции. Не стоит путать копинг с психологической защитой: она бесконтрольна и пассивна, в основном направлена на смягчение морального дискомфорта, и становится дезадаптивной после

закрепления. Тогда как грамотный выбор эффективных стратегий совладающего поведения и их оптимальное использование способствует минимизации последствий стресса, тем самым становясь залогом благополучия и устойчивости личности, сохранности её целостности.

Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать их или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое воздействие ситуации. Главная задача копинга – обеспечение и поддержание благополучия человека, его физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями [3].

Согласно классификации Р. Лазаруса в соавторстве с С. Фолкманом, копинг-стратегии делятся на 2 вида:

1. Проблемно-ориентированный копинг, направленный на разрешение проблемной ситуации;
2. Эмоционально-ориентированный копинг, направленный на изменение собственных установок в отношении ситуации.

Условно стратегии совладающего поведения делятся также по типу действия: стратегии решения проблем; стратегии поиска социальной поддержки и стратегии избегания проблемы. При этом важно понимать, что это отнюдь не означает, что одни из них чрезвычайно адаптивны, а другие дезадаптивны и бесполезны. Выбор копинг-стратегии должен быть адекватен сложившейся

стрессовой ситуации, только в этом случае он будет результативным и принесет пользу. Хотя, безусловно, категориально стратегии совладания, направленные на избегание проблемы, относятся к низкоэффективным копинг-стратегиям, а те стратегии, которые нацелены на решение проблем, к высокоэффективным.

Использование всех вышеперечисленных копинг-стратегий осуществляется, тем не менее, путем одного механизма совладающего поведения. Он выглядит следующим образом:

1. Первичная оценка ситуации – оценивание ситуации как сложной.

В случае, если ситуация всё-таки опасна, начинается второй этап копинга:

2. Вторичная оценка ситуации – оценивание уровня опасности и возможностей её безболезненного незаметного преодоления.

Если же по результатам субъективной оценки делается вывод о недостаточности имеющихся ресурсов, наступает третий этап модели стресса Р. Лазаруса.

3. Стресс – человек испытывает беспокойство, нервничает и паникует.

Следующим этапом происходит переживание стресса.

4. Преодоление стресса – копинг.

5. Завершающим этапом преодоления стресса является переоценка ситуации, научение, «выводы».

Данная модель схематично представлена на рис. 1.



Рис. 1. Транзакционная модель стресса Р. Лазаруса

Таким образом, совладающее поведение (копинг) это целенаправленная и сознательная деятельность, направленная на эффективное преодоление стрессовых воздействий. Оно бывает реактивным, активным (антиципаторно-превентивным) и проактивным. Реактивный уровень совладания это преодоление фактически имеющего место стресса, антиципаторно-превентивный – предвосхищение сложной ситуации в ближайшем будущем и заблаговременная подготовка к нему, проактивное совладание это

планирование стресса и его преодоления в ходе постановки жизненных целей. Совладание рассматривают с точки зрения трех концепций: эго-центрированная (психодинамическая), диспозиционная (ресурсная) и когнитивная. Стратегии совладания (копинга) делятся на 2 вида: проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный копинг. Механизм совладания един для любой сложной ситуации: обнаружение стресса-переживание стресса-преодоление стресса-выводы.

Литература

1. Крюкова Татьяна Леонидовна Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-sovladayuschego-povedeniya-sovremennoe-sostoyanie-problemy-i-perspektivy> (дата обращения: 21.03.2020)
2. Старченкова Елена Станиславовна Концепция проактивного совладающего поведения // Вестник СПбГУ. Серия 12, Социология. 2009. №2-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-proaktivnogo-sovladayuschego-povedeniya> (дата обращения: 21.03.2020)
3. Носакова Т.В. Навыки совладающего поведения как аспект психологической подготовки курсантов автошколы // Медико-социальные и психологические аспекты безопасности промышленных агломераций: материалы Международной научно-практической конференции (Екатеринбург, 16-17 февраля 2016 г.). Екатеринбург: УрФУ, 2016. С. 224 – 228.

References

1. Kryukova Tat'yana Leonidovna Psihologiya sovladayushchego povedeniya: sovremennoe sostoyanie, problemy i perspektivy // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika. 2008. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-sovladayushchego-povedeniya-sovremennoe-sostoyanie-problemy-i-perspektivy> (data obrashcheniya: 21.03.2020)
2. Starchenkova Elena Stanislavovna Konceptiya proaktivnogo sovladayushchego povedeniya // Vestnik SPbGU. Seriya 12, Sociologiya. 2009. №2-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-proaktivnogo-sovladayushchego-povedeniya> (data obrashcheniya: 21.03.2020)
3. Nosakova T.V. Navyki sovladayushchego povedeniya kak aspekt psihologicheskoy podgotovki kursantov avtoshkoly // Mediko-social'nye i psihologicheskie aspekty bezopasnosti promyshlennyh aglomeracij: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (Ekaterinburg, 16-17 fevralya 2016 g.). Ekaterinburg: UrFU, 2016. S. 224 – 228.

*Schebetunova M.Yu.,
Pyatigorsk State University*

**THE PHENOMENON OF COPING BEHAVIOR OF PARENTS RAISING CHILDREN WITH
DISABILITIES IN MODERN PSYCHOLOGICAL SCIENCE**

Abstract: the family, like a person, is the main value of the state, and it is considered in the article. The decline in the social value of certain categories of families in a life-threatening situation, for various reasons, limits the disclosure of human potential. In such a situation, a complex of problems arises, among which the most significant is that the individual does not realize his potential, and society is deprived of a huge potential for its own development, unjustifiably reducing the social status of individual groups or categories of citizens. Unfortunately, this attitude towards citizens is observed on the part of society in relation to many categories of disabled people, including children with disabilities.

The purpose of this article is to study the influence of the development of personal resources (reflexivity, motivation to achieve goals, life orientations) on the formation of coping behavior strategies of parents raising children of primary school age with disabilities.

Parents who raise children with disabilities, trying to overcome negative social attitudes and other “special” problems, exhaust their own adaptive reserve and become unable to educate effectively. The consequence of this situation is that the parents themselves become an obstacle to the harmonious maturation and successful socialization of a disabled child.

That is why at the present time, an actual scientific and practical problem is both the study of the possibilities of developing resources for coping behavior of parents of children with disabilities, and the study of the characteristics of such parents for subsequent effective psychological assistance and social protection.

Keywords: psychological resources, coping strategy, coping behavior, child with disabilities, parent