

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ПОДРУЖНІХ ПАР З ДІТЬМИ З ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Кононова Марина Миколаївна,

д.п.н., доцент

Полтавський національний педагогічний

університет імені В.Г. Короленка

meershaum@ukr.net

Кучма Тетяна Василівна,

директор Інклюзивно - ресурсного

центру Горішньоплавнівської міської ради

Полтавської області

tkusma71@gmail.com

м. Полтава, Україна

Вступ. Кожна людина стикається із ситуаціями внутрішньої напруги та дискомфорту, які суб'єктивно оцінюються нею як складні або такі, що перевищують її психофізичні можливості, порушуючи звичний лад життя, змінюючи сприйняття оточуючого світу та самоствавлення. Сім'ї, в яких виховуються діти з психофізичними порушеннями, живуть під вантажем численних проблем. Здатність сім'ї протистояти силам, що порушують її внутрішню рівновагу – надзвичайно важлива характеристика її життєдіяльності, яка залежить від розвитку і сформованості копінг-ресурсів. Це зумовлює необхідність наукових пошуків щодо вивчення проблеми прояву копінг-поведінки у подружніх пар з дітьми з психофізичними порушеннями.

Метою дослідження є встановлення особливостей прояву копінг-поведінки у молодих і зрілих подружніх парах з дітьми з психофізичними порушеннями.

Матеріали і методи. Для досягнення мети було використано *теоретичні методи* (аналіз, синтез, узагальнення теоретичних та експериментальних розробок досліджуваної проблеми, представлених у науковій літературі) та *психодіагностичні* (дослідження особливостей копінг-ресурсів у подружніх

парах за допомогою методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адапт. Т. Крюкової), методики «Шкала соціальної підтримки – MSPSS; Д.Зімет, адапт. В. Ялтонського»).

Результати дослідження. Поняття «копінг» походить від англійського «соре» (переборювати). Копінг реалізується на базі копінг-ресурсів за допомогою копінг-стратегій. Копінг-ресурси – це набір характеристик особистості та соціального середовища, що дозволяють здійснювати оптимальну адаптацію до стресових ситуацій. Копінг-стратегії (стилі подолання) – актуальні відповіді особистості на загрозу.

У вітчизняній і зарубіжній психології даною проблемою займалися Т. Корнілова, А. Біллінгс, Р. Моос, А. Маслоу, Р. Лазарус, С. Фолкман, В. Бодров, С. Багрець, А. Лутошкінта, Д. Завалішина, Л. Дика, В. Толочек та ін.

Копінг-поведінка розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації. На думку С. Нартової-Бочавер, копінг – це процес, що розгортається в часі, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривний динамічний взаємозв'язок, впливаючи один на одного [4].

З аналізу вітчизняних та зарубіжних підходів до дослідження поняття «копінг» у психології випливає, що копінг-поведінка – це індивідуальний спосіб вирішення складної життєвої ситуації, що має високу значимість, і пов'язаний з внутрішніми можливостями особистості та умовами соціальної підтримки.

У спробах створити класифікацію копінгів дослідники виділяють кілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, щоб подолати стрес: копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінку [5]. Копінгові дії (те, що індивід відчуває, думає або робить) часто групуються в копінг-стратегії – засоби управління стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйняту загрозу. Стратегії, у свою чергу, групуються в копінгові стилі. Іноді терміни «копінгові дії» та «копінг-стратегії» використовуються як тотожні, водночас копінгові стилі відносяться до дій чи стратегій, які послідовно використовуються індивідом, щоб подолати стрес.

Вітчизняні дослідники І. Грановська і Р. Нікольська умовно ділять копінг-стратегії на три групи [1]:

- поведінка – різноманітні поведінкові стратегії для зняття напруженості, обумовленої зовнішніми і внутрішніми факторами;
- емоційна переробка – емоційна розрядка з метою зняття напруги або з метою пошуку соціальної підтримки;
- пізнання – стратегії, що дозволяють нейтралізувати напруженість стресу через зміну суб'єктивної оцінки ситуації і відповідної зміни рівня її контролю.

Відомо, що деякі стресові ситуації є короткостроковими, інші ситуації вимагають від сім'ї опанування впродовж тривалого періоду часу, як наприклад, в ситуації пролонгованого характеру стресу (виховання дитини з порушеннями психофізичного розвитку).

Д. Рейсс і М. Олів'єрі в процесі сімейного опанування виділяють три фази, що впливають з концептуальної моделі вирішення проблем: визначення проблеми, вплив і впевненість у прийнятому рішенні. Вони вважають, що саме ці три фази виступають концептуальними пунктами дослідження реакції сім'ї на стресову ситуацію [3]. Так, в межах кожної з цих фаз сім'ї використовують стратегії, засновані на власних ресурсах.

Здатність сім'ї, в якій виховуються діти з особливими потребами, протистояти силам, що порушують її внутрішню рівновагу залежить від розвитку і сформованості копінг-ресурсів батьків.

Наше дослідження проводилося із подружніми парами, які мають дітей з психофізичними порушеннями: перша вибірка – 15 молодих подружніх пар з дітьми з психофізичними порушеннями, друга вибірка – 15 зрілих сімейних пар з дітьми з психофізичними порушеннями. Вік досліджуваних склав від 24 р. – до 45 р.

Проведений аналіз експериментальних даних за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, адапт. варіант Т. Крюкової)» [6], яка призначена для вивчення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій показав, що у молодих сімейних парах і серед жінок (45%), і серед чоловіків (40%) домінуючим був виявлений копінг, який

орієнтований на емоції. У зрілих подружніх парах домінуючим копінгом, як серед чоловіків (60%), так серед жінок (52%), являється копінг, який орієнтований на вирішення задач. Це може пояснюватися тим, що для сімей із високим стажем подружнього життя, характерна більш ефективна адаптація до умов стресу, адекватний рівень оціночної тривоги та високий рівень самопочуття і настрою, ніж у молодих парах. Копінг, який орієнтований на уникнення більше обирався молодими сімейними парами: 23% – жінками, 33% – чоловіками. Це може пояснюватися тим, що дана модель поведінки у стресовій ситуації пов'язана із механізмом регресії. А тому вибір цієї стратегії, спрямований на уникнення труднощів сприяє поверненню у складній ситуації до більш онтогенетичних незрілих патернів поведінки і задоволенню, що відповідає «ролі дитини». А, отже, дана модель стратегії поведінки являється найменш ефективною. Серед зрілих подружніх пар орієнтовані на уникнення від 17 % до 21 % досліджуваних.

Соціальна підтримка, за методикою «Шкала соціальної підтримки» Д. Зімет [2], також відрізняється у сім'ях із різним стажем. Молоді подружжя підтримку друзів оцінюють досить високо як важливий компонент, який повинен бути присутнім у їхньому житті, коли у зрілих парах даний аспект значно зменшується. Зрілі сімейні пари відмітили, що підтримки друзів у них немає, залишилася лише сім'я, на яку можна розраховувати у важкі хвилини. Соціальна підтримка значимих інших у обидва групах майже не відрізняється, знаходиться на найнижчому рівні.

Люди, які отримують підтримку від соціального оточення (друзів, членів сім'ї), переживають будь-який стрес з меншими втратами. Особи, які перебувають у повноцінному шлюбі та інших соціальних взаєминах, володіють більшою стійкістю до хвороб в порівнянні з тими, хто розлучений і самотній.

Соціальна підтримка може розглядатися як механізм, що знижує негативні наслідки стресу. Соціальна підтримка може йти від державних структур (інституційна), за місцем роботи – від адміністрації або профспілок (корпоративна підтримка), через міжособистісні відносини і неформальні групи (друзі, знайомі). Соціальна підтримка допомагає запобігти розвитку дистресу і

пом'ягшити переживання негативних наслідків стресу, що є дуже актуальним для сімей з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку.

Висновки. Отже, під копінг-стратегіями ми будемо розуміти засоби управління стресовим фактором, які використовує особистість для відповіді на сприйняту нею загрозу. Поняття об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує людина для того, щоб подолати вимоги сьогодення. Копінг-поведінка пояснюється з точки зору її ефективності подолання стресової ситуації.

У молодих подружніх парах, що мають дітей з психофізичними порушеннями, і серед жінок, і серед чоловіків переважає копінг, який орієнтований на емоції. У зрілих подружніх парах з дітьми з психофізичними порушеннями, домінуючим копінгом, як серед чоловіків, так серед жінок, являється копінг, який орієнтований на вирішення задач. Це пояснюватися тим, що для сімей із високим стажем подружнього життя, характерна більш ефективна адаптація до умов стресу, адекватний рівень оціночної тривоги та високий рівень самопочуття і настрою, ніж у молодих парах.

Молоді подружжя з дітьми з психофізичними порушеннями підтримку друзів оцінюють досить високо як важливий компонент, який повинен бути присутнім у їхньому житті, коли у зрілих парах даний аспект значно зменшується. Зрілі подружжя відмітило, що підтримки друзів у них немає, залишилася лише сім'я, на яку можна розраховувати у важкі хвилини. Соціальна підтримка значимих інших у групах досліджуваних майже не відрізняється, знаходиться на найнижчому рівні.

Список літератури:

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. – Спб.,1999. – 127 с.
2. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. Учебник. - М., 2004. – 906 с.
3. Куфтяк Е.В. Психология семейного совладания: автореф. дис. для здобуття наук. ступеня докт. психол. наук: 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Е. В. Куфтяк. – М., 2011– 202 с.

4. Нартова-Бочавер С.К. «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997.– Т. 18. – №5. – С. 20–30.

5. Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 1 / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 297 с.

6. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.442-444.