

Кучма Т. В.

директор

Інклюзивно-ресурсний центр Горішньоплавнівської міської ради
Полтавської області

Кононова М. М.

*доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології*

Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
м. Полтава, Україна

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА У ПОДРУЖНІХ ПАР З ДІТЬМИ З ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Упродовж життя 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 самоставлення. Ефективність поведінки подолання складних життєвих ситуацій (копінг) обумовлена великою кількістю взаємопов'язаних змінних: контекстом аверсивної ситуації та її оцінкою, індивідуально-типологічними властивостями, наявністю копінг-стратегій, якістю ресурсів подолання, темпоральною перспективою тощо. Предикторами ефективної копінг-поведінки можуть виступати різні складові процесу саморегуляції, що зумовлюють досягнення необхідного результату: ціннісні орієнтації особистості, впевненість у власних здібностях, наполегливість та інтенсивність зусиль та ін.

На розвиток і становлення сім'ї досить сильно впливають динамічні процеси в житті сучасного суспільства. Сім'ї, в яких виховуються діти з психофізичними порушеннями, живуть під вантажем численних проблем. Це ускладнює сімейну атмосферу. Не всі батьки виявляються здатними прийняти недугу дитини і адекватно реагувати на її проблеми, що постійно виникають в процесі життя.

Це зумовлює необхідність наукових пошуків щодо вивчення проблеми прояву копінг-поведінки у подружніх пар з дітьми з психофізичними порушеннями.

Копінг – індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значимістю в житті людини та її психологічними можливостями [3]. 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.

Психологічне значення копінгу полягає в тому, щоб ефективніше адаптувати людину до вимог складної життєвої ситуації, дозволяючи їй оволодіти нею, ослабити чи пом'якшити ці вимоги. Основні завдання копінгу – забезпечення та підтримка зовнішнього та внутрішнього благополуччя особистості. Для цього необхідне усвідомлення ситуації та способів ефективної взаємодії з нею, а також вміння вчасно їх застосовувати у поведінці.

Несподівані і особливо травматичні переживання, такі як народження дитини з психофізичними порушеннями, можуть ускладнювати вирішення завдань з розвитку сім'ї та переходу її на нову стадію.

Сучасний підхід до сім'ї, яка виховує дитину з відхиленнями у розвитку, розглядає її як реабілітаційну структуру, яка з самого початку володіє потенційними можливостями для створення максимально сприятливих умов для розвитку та виховання дитини (С. Забрамна, І. Левченко, Н. Мазурова, Г. Мішина, О. Мастюкова, Л. Солнцева, В. Ткачова та ін.).

Важливе значення у побудові концепції психологічної допомоги сім'ям, які виховують дітей з відхиленнями у розвитку, набуває положення про психологічну травмованість батьків цих дітей.

Сімейні труднощі є різновидом стресорів – конкретні вимоги до сім'ї, пов'язані зі стресовою ситуацією, (наприклад, народження дитини з психофізичними порушеннями). Максимальний сімейний стрес, з яким сім'я не справляється, може привести до сімейної кризи. Це нездатність сім'ї відновити стабільний стан в ситуації постійного тиску вимог, які змінюють сімейну структуру і способи взаємодії членів сім'ї (наприклад, розлучення). Сімейну кризу можна визначити і як зміну в житті сім'ї, коли колишні, звичні ролі членів сім'ї стають неадекватними, і відбувається руйнування (розпад) колишніх зразків поведінки. Сімейний стрес не обов'язково досягає рівня кризи, якщо сім'я використовує свої ресурси, вміння та протистоїть деструктивним змінам.

Копінг є стабілізуючим чинником, що допомагає родині здійснити психологічне пристосування під час пережитого стресу. Опанувальна поведінка – це цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє суб'єкту впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуаціям, – через усвідомлені стратегії дій. Це свідомо поведінка, яка направлена на активну зміну, перетворення ситуації, що піддається контролю, або на пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні опанувальна поведінка важлива для соціальної адаптації здорових людей. Стилі і стратегії опанування розглядаються як

окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою якої людина справляється із життєвими труднощами [1].

Отже, сім'ї можуть по-різному реагувати на стрес. Способи (стратегії і стилі) функціонального, або продуктивного, копінга сім'ї в стресовій ситуації зазвичай включають: пошук інформації, розуміння стресової ситуації, події; пошук соціальної підтримки від близького оточення, родичів, друзів, сусідів, інших людей, що знаходяться в подібних ситуаціях; гнучкість сімейних ролей; оптимізм, віра в найкраще; налагоджена комунікація; включеність всіх членів сім'ї у вирішення проблем, труднощів та ін.

Адекватне сприйняття проблем, пов'язаних з вихованням в сім'ї дитини з відхиленнями у розвитку, досягається не відразу і не всіма батьками. Відомо, що пролонгована психотравмуюча ситуація надає психогенний, фруструючий вплив на психіку батьків проблемних дітей і опосередковано негативно впливає на їх ставлення до дитини. Одні батьки переносять вплив стресу дуже важко, і трагічність ситуації ламає їхні долі. Інші знаходять в собі сили протистояти виниклим труднощам, вміють самореалізуватися і досягають максимальних успіхів у соціалізації дитини. Таким чином, виявляється, що при подібних варіантах фрустраційного навантаження реактивні здібності і адаптаційні можливості у різних батьків проявляються по-різному.

Про ефективність сімейного опанування можна судити за функціональним станом сім'ї та її здатністю відновлюватися після стресової події. Показано, що в «проживанні» і подоланні родиною криз і важких життєвих ситуацій можливі такі варіанти [2]:

– ситуація (криза) не торкнулася («не похитнула») сім'ю, незважаючи на внесення необхідних змін, сім'я продовжує оптимальне функціонування;

– ситуація (криза) незначно позначилася на сімейному функціонуванні, сім'я переживає період кризи, але невдовзі зі змінами долає ситуацію;

– ситуація (криза) виявилася не вирішеною сім'єю, проте в звичних умовах для сім'ї дія стресора виявляється допустимою, але при порушенні звичного функціонування внутрішня мобілізація для подолання стресу неможлива і сім'я опиняється нездатна протистояти йому;

– сім'я тривалий час знаходиться в кризовому (дисфункціональному, екстремальному) стані, оскільки заперечує необхідність змінюватися або чинить опір змінам, або відчуває перевантаження від змін.

Отже, концепція копінга успішно впроваджується в дослідження, що стосуються процесів сімейної адаптації та сімейного стресу.

Сімейний копінг визначається як управління стресовими подіями і ситуаціями групою людей, об'єднаних сімейними взаєминами. Сімейні копінг-ресурси визначаються як індивідуальні або групові сили, що включають свою дію, в процесі подолання стресової події. Однак наявність ресурсів саме по собі не означає, що сім'я буде їх ефективно використовувати. Для цього необхідні розвинуті стратегії адаптаційної поведінки членів сім'ї та їх узгоджене використання. Кожен із членів сім'ї може мати розвинені індивідуальні копінг-ресурси і копінг навички, але не мати розвиненої мотивації узгодженого стратегічного і тактичного їх використання, або не вміти їх використовувати в сімейній групі для вирішення сімейних проблем та подолання сімейних стресів.

Тож, 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. Тому експериментальне дослідження психологічних особливостей прояву копінг-поведінки у подружніх пар з дітьми з психофізичними порушеннями представляє науковий інтерес і практичну значущість в контексті психологічної допомоги даним сім'ям.

Список літератури:

1. Крайнюк В.М. Механізми формування стресостійкості особистості // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т. 6. – Вип. 7. – С. 155–162.
2. Либина А., Либин А. Стили реагирования на стресс // Стиль человека: психологический анализ. М., 1998. – 310 с.
3. Нартова-Бочавер С.К. «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.

Лиманкіна А. І.

аспірант кафедри практичної психології

Класичний приватний університет
м. Запоріжжя, Україна

ПРОБЛЕМА ІДЕНТИЧНОСТІ У СПІВЗАЛЕЖНИХ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

У психології термін «співзалежність» розглядається як залежність людини від зовнішнього оточення з використанням дисфункціональних