

Стратегии совладающего поведения детей с ограниченными возможностями здоровья

Артемьева Т.В. (Казань)

Artemyeva T.V.

Актуальность исследования. В настоящее время усиливается интерес исследователей к процессу преодоления жизненных трудностей у различных категорий лиц с отклоняющимся развитием. Если еще недавно наиболее значимым в этом отношении считалось изучение личностных свойств, то в современных работах основной упор делается на исследовании защитно-приспособительных механизмов и стратегий совладания. Смещение акцентов со свойств личности на характер и способы ее функционирования в различных условиях социальной среды вполне объяснимо, так как это позволяет непосредственно сфокусировать внимание на проблеме регуляции поведения и его нарушениях. Наиболее активно формирование копинг-стратегий происходит в подростковом возрасте, как именно подростковый возраст оказывается наиболее чувствительным к влиянию неблагоприятных факторов самого разного плана.

В современной психологической науке совладающее поведение личности (копинг-поведение) трактуется как поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). Под стратегиями совладания понимают основанные на осознаваемых усилиях конкретные действия для регуляции субъектом эмоционального и интеллектуального напряжения с целью оптимальной психологической адаптации к внешним обстоятельствам (Л.И. Анцыферова, 1994; К.А. Абульханова, 2001; Крюкова, 2002, 2005; В.А. Бодров, 2006).

По мнению Сироты Н.А. (Копинг – поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков) активное адаптивное высоко функциональное копинг-поведение включает в себя следующие основные компоненты:

1. Сбалансированное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий с преобладанием активных проблем разрешающих и направленных на поиск социальной поддержки
2. Сбалансированность когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов копинг-поведения и развитость его когнитивно-оценочных механизмов
3. Преобладание мотивации на достижение успеха в процессе преодоления стресса и психосоциальных проблем над мотивацией избегания неудачи

4.Готовность к активному совладанию, а, при необходимости, и противостоянию среде, и связанная с этим осознанная направленность копинг-поведения на источник стресса с целью его устранения

5.Развитые в соответствии с возрастом личностно-средовые копинг-ресурсы, обеспечивающие благоприятный психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию эффективных копинг-стратегий (позитивная Я-концепция, развитое восприятие социальной поддержки, интернальный локус контроля над средой, эмпатия, аффилиация, относительно не высокая чувствительность к отвержению, наличие эффективной социальной поддержки со стороны среды и другие копинг-ресурсы).

Модель адаптивного копинг-поведения характеризуется также наличием эффективного социально-поддерживающего процесса, обеспечивающего развитость базисной копинг-стратегии поиска социальной поддержки, личностного копинг-ресурса восприятия социальной поддержки, возможностью активного самостоятельного выбора источника поддержки, определения ее вида и дозирования объема, успешным прогнозированием ее возможностей.

Важное место в исследовании копинг – стратегии детей занимает диагностический инструментарий, соответствующий возрастным особенностям испытуемых и адаптированный к особенностям отечественной популяции. Существует большое количество диагностических средств, направленных на изучение совладающего поведения, представляющих собой по форме многошкальные опросники, открытые и полуструктурированные интервью или экспертные оценки. К числу наиболее известных можно отнести: обширное Стандартизированное интервью Н.Thomae, направленное на изучение возрастных и межпоколенческих особенностей копинг-поведения; Опросник способов психологического совладания R.Lazarus и S.Folkman (WOCQ, The Ways of Coping Questionnaire) (адаптация коллективом исследователей под руководством Л.И. Вассермана, СПб ПНИ им. В.М.Бехтерева); Шкалу неприятностей А.Kenner (The Daily Hassles Scale), состоящую из 117 пунктов; Краткий опросник, в который входит 33 пункта основных стратегии копинг-поведения J.Amirkhan (The Coping Strategy Indicators) (адаптация коллективом исследователей под руководством Л.И. Вассермана, СПб ПНИ им. В.М.Бехтерева), методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э.Хайма (приводится Е.В. Змановской, 2004), опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (CISS) Э.Эндлер, Д.Паркер (адаптация Т.Л.Крюковой, 2001), Опросник копинг-стратегий детей школьного возраста И.М.Никольской и Р.М.Грановской (2000) и некоторые другие.

В зарубежной психологической литературе высказывается предположение, что эффективным и важным навыком совладания является способность реагировать юмором при стрессе. Люди с развитым чувством

юмора склонны преодолевать стресс, используя разнообразные стратегии совладания и защитные механизмы. Для исследования чувства юмора как черты, ослабляющей стресс, Р.Мартинотом и Г.Лефкортотом была разработана Шкала совладания с помощью юмора (CHS).

Все вышеперечисленные диагностические средства имеют свои преимущества и недостатки и, безусловно, могут быть использованы в исследовании копинг – стратегий детей с ОВЗ.

Данные методики позволяют выявить активный копинг – процесс, при котором человек предпринимает активные действия с целью предотвратить, уйти от влияния стрессора или изменить (улучшить) его воздействие. Активный копинг включает в себя инициацию направленных действий, увеличение объема прилагаемых усилий и попытку пошагового (постепенного) преодоления.

Планирование является обдумыванием и осознанием того, как преодолеть влияние стрессора. Планирование вызывает стратегии действий, обдумывание того, какие шаги следует предпринять и как лучше всего справиться с проблемой. Эта стратегия является проблемно ориентированной, но принципиально отличается от прямого выполнения действий, направленных на разрешение проблемы. Более того, планирование происходит во время вторичной оценки.

Другим аспектом проблемно - ориентированного копинга является сужение собственного поля деятельности. Ребенок может подавлять интерес или желание переключиться на другой вид деятельности, может блокировать поступление отвлекающей информации для лучшей концентрации на проблеме. *Концентрация на проблеме (или подавление отвлекающей деятельности)* означает, что ребенок «откладывает в сторону другие дела», даже «пуская их на самотек», если это необходимо, с целью преодолеть влияние стрессора. Другой тактикой из арсенала проблемно ориентированного копинга является *стратегия сдерживания*. Хотя сдерживание часто рассматривается как потенциальная копинг-стратегия, это иногда является необходимой и функциональной реакцией на стресс. Сдерживающий копинг способствует предотвращению преждевременных (поспешных) поступков и представляет собой ожидание подходящего момента для решительных действий. Данная реакция является активной копинг-стратегией, так как поведение ребенка сосредоточено на эффективном разрешении стрессовой ситуации, но она также относится и к пассивным стратегиям, так как сдерживание означает бездействие. Другая реакция, которая может быть рассмотрена в рамках проблемно ориентированного копинга – поиск социальной поддержки. Поиск социальной поддержки в качестве содействия заключается в необходимости совета, помощи, информации. И это можно отнести к проблемно ориентированному копингу. Поиск социальной поддержки в качестве

утешения заключается в удовлетворении потребности во внимании, симпатии и понимании.

В исследованиях, изучающих особенности совладающего поведения подростков с ЗПР (14–16 лет) значимо чаще появляется сочетание стратегий сдерживания с пассивными копинг-стратегиями избегания и отрицания. Для подростков с ЗПР характерно преодоление негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях.

Изучение интерперсональных связей и защитных механизмов подростков с двигательными нарушениями было предпринято Вербрюгген А.А. У подростков с двигательными нарушениями в сравнении со здоровыми школьниками наблюдалась выраженная эмоциональная неустойчивость (более высокая чувствительность, тревожность, зависимость от других и низкий уровень психической адаптации), что проявляется в невротичности, высокой фрустрированности. Анализ личностной позиции показал, что больные дети чаще занимают страдательную позицию, они бездеятельны, зависимы, чаще предоставляют действовать другим, неспособны активно развивать реальные события, предпочитают ждать благоприятного стечения обстоятельств. У большинства подростков с двигательными нарушениями действенная позиция носит демонстративный и компенсаторный характер, провоцирует конфликтное развитие события. Из анализа данных здоровых детей можно говорить о том, что они значительно чаще предпочитают действенную позицию. Здоровые подростки более активны, направлены на изменение ситуации, на активный выход из конфликта, на развитие событий или их предупреждение.

Анализ фрустрационных реакций выявил существенные различия в группах здоровых и больных подростков, что проявляется в тенденции здоровых подростков к фиксации на внешних причинах происходящих событий и активности в ситуации стресса. В группе детей с двигательными нарушениями наблюдается склонность к фиксации на эмоциональных переживаниях во фрустрирующих ситуациях. Корреляционный анализ показал, что в отличие от здоровых детей, у детей с двигательными нарушениями защитные механизмы оказывают различное влияние на типы и направленность реагирования в ситуации стресса. Если в группе здоровых детей существенное влияние оказывают такие защитные механизмы, как компенсация, реактивные образования и замещение, то в группе детей с врожденной двигательной патологией (церебральный паралич, сколиоз) вытеснение и проекция.

Анализ совладающего поведения показал, что у здоровых подростков, в отличие от детей с двигательными нарушениями, наблюдаются разнообразные способы совладающего поведения, тогда как репертуар

наиболее часто используемых копинг-стратегий у детей с двигательными нарушениями достоверно ограничен. Причем формирование копинг-стратегий у здоровых детей и детей с компрессионными переломами связано в большей степени со вторичными защитными механизмами личности, в отличие от детей с врожденной двигательной патологией.

Взаимоотношения здоровых подростков более активные и динамичные. Больные дети часто проявляют завышенные требования, события воспринимаются как фатальные, неизбежные, отсюда пассивность, робость. Их поведенческие реакции в большей степени обусловлены высоким самоконтролем, ответственностью, хорошим уровнем социальной адаптации, а у подростков с двигательными нарушениями такими характеристиками, как эмоциональная неустойчивость, повышенная зависимость и высокая фрустрированность.

Анализ источников по теме исследования убедительно доказывает необходимость более дифференцированной диагностики копинг-стратегий детей с ОВЗ, которая позволит детально изучить особенности и специфику преодоления стрессогенных ситуаций у различных групп испытуемых с целью разработки коррекционных и превентивных программ.

Литература

1. Артемьева Т.В. О методе исследования совладания (копинг) юмором и его возможностях // Казанский педагогический журнал. - Казань: Издательство «Магариф», 2011. - № 4. - С.118-123.
2. Вербрюгген А.А. Защитные механизмы и копинг стратегии у детей с двигательными нарушениями. Дисс.на соиск.учен.степ.кандидата псих.наук, СПб., 2008.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009. -
4. Китаев – Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Наука, 1983. – 368 с.
5. Сирота Н.А. Копинг – поведение в подростковом возрасте. Дисс.на соиск.учен.степ.доктора мед.наук, СПб., 1994.
6. Lefcourt, H.M., & Martin, R.A. (1986). Humor and life stress: Antidote to adversity. New York: Springer – Verlag.