КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

УДК 159.92

ББК 88.3, 88.4

DOI: 10.33065/2307-1052-2019-1-27-78-85

Родители молодых инвалидов: стратегии преодоления стрессовых ситуаций

Тренина Надежда Александровна,

магистрант кафедры психологии, Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия

Белозерова Лилия Алмазовна,

кандидат биологических наук, доцент кафедры психологии, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия

Аннотация: Проблема «особого» родительства, связанная с воспитанием ребенка с ограниченными возможностями здоровья, является актуальной, однако изучаемой преимущественно в аспекте проблем самого ребенка с рождения до подросткового возраста. Психологическое состояние родителей и ситуация в семье, имеющей ребенка-инвалида, достигшего совершеннолетия (молодого инвалида), остается практически не изученной. В статье представлены результаты эмпирического исследования копинг-стратегий, применяемых родителями молодых инвалидов. Исследованы взаимосвязи стратегий совладания с осознанной саморегуляцией поведения и смысложизненными ориентациями.

Ключевые слова: особое родительство, стратегии совладания со стрессовыми ситуациями, копинг-стратегии, саморегуляция поведения, смысложизненные ориентации, ребенок-инвалид старше 18 лет, родители молодых инвалидов, родители ребенка с ограниченными возможностями здоровья, воспитание ребенка с ОВЗ.

Parents of Young People with Disabilities: Coping Strategies

Trenina Nadezhda A.,

Master Student, Department of Psychology, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia

Belozerova Liliia A.,

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia

Abstract. The problem of “special” parenthood, associated with raising a child with disabilities, is relevant, but studied mainly in the aspect of the problems of the child from birth to adolescence. The psychological state of the parents and the situation in the family with a disabled child who has reached the age of majority (young people with disabilities) remains practically unexplored. The article presents the results of an empirical study of coping strategies used by parents of young people with disabilities. The interrelations of coping strategies with conscious self-regulation of behaviour and life-sense orientations are investigated.

Keywords: special parenthood, coping strategies, self-regulation of behaviour, life-sense orientations, disabled child over 18, parents of disabled children, parents of children with disabilities, raising a child with disabilities.

По оценкам ВОЗ, более миллиарда человек, или около 15 % населения мира (на 2010 год), живут с какой-либо формой инвалидности [Всемирный доклад... 2011]. В России, по официальным данным на 1 января 2018 года, насчитывается более 12 млн. инвалидов, в том числе, более полумиллиона человек в возрасте 18 – 30 лет (молодых инвалидов) [Уровень инвалидизации... 2018].

Семейные кризисы, обусловленные наличием серьезного заболевания или нарушения в развитии ребенка, приводящих к его инвалидности, можно рассматривать как стрессоры экстремального уровня, кардинально и неожиданно нарушающие жизнь семьи [Крюкова, Сапоровская, Куфтяк 2005]. Процесс переживания кризиса – от состояния растерянности и горя до осознания произошедшего и принятия его – сопровождается значимой изменчивостью психологической адаптации. Успешность адаптации родителей инвалидов к трудной жизненной ситуации во многом определяется выбором предпочитаемых стратегий совладания. Совладающее поведение позволяет человеку с помощью осознанных действий, способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией [Совладающее поведение... 2008].

По сложившейся традиции проблемы семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, в нашей стране рассматривались исключительно с точки зрения проблем ребёнка. Работа с родителями ограничивалась консультациями по поводу развития и обучения ребёнка, но при этом упускался из виду очень серьезный аспект – психологическое здоровье и эмоциональное состояние самих родителей. Только в конце XX века исследователи обратили внимание на феномен «особого» родительства и начали его изучать через призму семейного стресса и кризиса [Ткачева 2004].

Однако, до сих пор, подавляющее большинство исследователей рассматривают функционирование семьи в ситуации стресса, связанного с инвалидизирующим заболеванием ребенка, до наступления совершеннолетия детей с ОВЗ. **Изучения кризисов семьи, имеющих ребенка-инвалида старше 18 лет (далее – молодого инвалида), практически не проводится.**

При этом недостаточно развита комплексная система государственной психологической помощи семьям, воспитывающим детей с отклонениями в развитии, а потребность в такой помощи чрезвычайно велика [Брагина 2017].

Таким образом, проблема психологического изучения особенностей родителей молодых инвалидов имеет в этих условиях особую актуальность, позволяет выявить в их совладающем поведении, реагировании на стресс те «слабые» зоны, которые нуждаются в дальнейшем психокоррекционном воздействии.

Целью настоящего исследования стало изучение особенностей совладающего поведения родителей молодых инвалидов с детства, их взаимосвязь с индивидуальным стилем саморегуляции и смысложизненными ориентациями.

Мы предполагаем, что стратегии совладающего поведения родителей молодых инвалидов отличаются от стратегий совладающего поведения людей, не имеющих инвалидов в семье, и эти стратегии связаны с уровнем произвольной саморегуляции и смысложизненными ориентациями.

В рамках эмпирического исследования применялись следующие методики: опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман (ССП) в адаптации Л. И. Вассермана и др. [Вассерман, Иовлев, Исаева 2009], опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В. И. Моросановой [Моросанова 2004], тест «Смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д. А. Леонтьева [Леонтьев 2000]. Для обработки эмпирических данных и вычислений применялись: метод непараметрической статистики – U-критерий Манна-Уитни, метод ранговой корреляции Спирмена.

Исследование проводилось на базе Заволжского отделения социокультурной реабилитации и абилитации молодых инвалидов ОГКУСО РЦ «Подсолнух» города Ульяновска. В исследовании приняли участие 44 человека обоего пола в возрасте от 35 до 67 лет: 22 родителя молодых инвалидов (первая группа – экспериментальная), 22 человека, не имеющих детей с инвалидностью (вторая группа – контрольная).

В результате исследования с помощью опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман (ССП) были выявлены основные копинг-стратегии, используемые родителями молодых инвалидов и родителями, не имеющими детей с инвалидностью (см. рис. 1).

Рисунок 1 – Средние значения копинг-стратегий экспериментальной группы и контрольной группы (в T-баллах)

По данным рисунка 1 можно увидеть, что в обеих группах средние значения не выходят за пределы выраженности показателей (40 – 60 Т-баллов), что говорит об умеренной степени выбора применяемых копинг-стратегий и в экспериментальной, и в контрольной группах.

Наиболее применяемыми стратегиями совладания для респондентов обеих групп являются: «Планирование решения проблемы», «Поиск социальной поддержки» и «Самоконтроль». Наименее используемыми стратегиями совладания в обеих группах являются «Бегство-избегание» и «Дистанцирование».

Различия копинг-стратегий, применяемых в контрольной и экспериментальной группах, оказались в зоне незначимости при проверке с помощью U-критерия Манна-Уитни. Поэтому, выдвинутая в исследовании гипотеза о том, что стратегии совладающего поведения родителей молодых инвалидов значимо отличаются от стратегий совладающего поведения людей, не имеющих инвалидов в семье, не нашла своего подтверждения. Возможно, это связано с тем, что исследование проводилось с родителями, имеющими достаточно высокие показатели активности и социальной компетентности.

Результаты исследования осознанной саморегуляции, полученные по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой, отражающие показатели экспериментальной и контрольной групп по шкалам регуляции, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Среднегрупповые показатели по шкалам регуляции

Регуляторная шкала	Количество баллов					U эмп
	Уровень развитости			экспериментальная	контрольная	
	Низкий	Средний	Высокий			
Планирование	<3	4-6	>7	5,27	5,86	203,5
Моделирование	<3	4-6	>7	5,36	5,00	212,0
Программирование	<4	5-7	>8	5,82	6,32	184,0
Оценка результата	<3	4-6	>7	5,68	6,09	199,5
Гибкость	<4	5-7	>8	5,0	5,77	187,5
Самостоятельность	<3	4-6	>7	4,91	5,59	185,0
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33	27,64	29,95	174,5

Примечание: $U_{кр1}=171$ (для $p \leq 0,05$), $U_{кр2}=142$ (для $p \leq 0,01$)

По данным таблицы 1 можно заключить, что все показатели по регуляторным шкалам в обеих группах соответствуют среднему уровню развитости процессов саморегуляции. При этом статистически значимых различий в группах по шкале уровней саморегуляции (U-критерий Манна-Уитни) не выявлено.

В ходе проверки гипотезы о взаимосвязи копинг-стратегий родителей молодых инвалидов со стилевыми особенностями саморегуляции были получены нижеследующие результаты.

Была обнаружена статистически значимая умеренная обратная связь между стратегией совладания «Конфронтация» и регуляторным процессом «Программирование» ($r = -0,483, p < 0.05$). Развитость осознанного программирования говорит о сформированной потребности человека продумывать способы своих действий и поведения для достижения поставленных целей, при этом программы разрабатываются самостоятельно и гибко изменяются в новых обстоятельствах и в ситуации помех. Копинг «Конфронтация» зачастую предполагает импульсивные действия, не всегда адекватное поведение. Это означает, что при высокой развитости «Программирования» родители молодых инвалидов будут реже выбирать стратегию «Конфронтация», будут менее склонны к конфликтному поведению, недостаточной обоснованности действий.

Копинг-стратегия «Планирование решения проблемы» имеет статистически значимую умеренную прямую связь с регуляторным процессом «Планирование» ($r = 0,447, p < 0.05$). Эта связь вполне очевидна, т. к. показатель «Планирование» характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности, которые необходимо задействовать при выборе стратегии совладания «Планирование решения проблемы».

Кроме того, выявлена статистически значимая умеренная обратная связь между общим уровнем осознанной саморегуляции и копинг-стратегией «Бегство-избегание» ($r = -0,487, p < 0.05$). Общий уровень саморегуляции оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции человека. Высокие показатели по этой шкале обеспечивают самостоятельность, гибкость и адекватные реакции на изменение условий, значительную степень осознанности выдвижения и достижения целей. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем увереннее человек чувствует себя в сложной ситуации и меньше необходимость в защитном поведенческом устраниении. Это означает, что при высоких показателях «Общего уровня саморегуляции» родители молодых инвалидов будут реже прибегать к выбору неадаптивной стратегии «Бегство-избегание» для преодоления стрессовых ситуаций.

Следовательно, гипотеза о взаимосвязи копинг-стратегий родителей молодых инвалидов со стилевыми особенностями саморегуляции частично подтверждена в ходе корреляционного анализа.

В ходе проверки гипотезы о взаимосвязи копинг-стратегий родителей молодых инвалидов со смысловыми ориентациями (СЖО) были выявлены следующие значимые связи, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Значения коэффициента ранговой корреляции Спирмена (r) для показателей копинг-стратегий и смысловых ориентаций

Смысловые ориентации Копинг-стратегии	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля Я	Локус контроля Жизнь	Осмысленность жизни
Планирование решения проблемы	0,609**	0,546**	0,710**	0,346	0,614**	0,601**
Положительная переоценка	0,574**	0,430	0,538*	0,306	0,518*	0,518*

Примечание: * – обозначена значимая корреляция на уровне $p < 0,05$, ** – значимая корреляция на уровне $p < 0,001$

Стратегия совладания «Планирование решения проблемы» положительно коррелирует на высоком уровне значимости с такими показателями субшкал смысловых ориентаций, как: «Цели жизни» ($r = 0,609, p < 0,001$); «Процесс жизни» ($r = 0,546, p < 0,001$); «Результат жизни» ($r = 0,710, p < 0,001$); «Локус контроля жизни» ($r = 0,614, p < 0,001$); «Осмысленность жизни» ($r = 0,601, p < 0,001$).

Следовательно, при высоких показателях соответствующих субшкал смысловых ориентаций родители молодых инвалидов предпочитают использовать стратегию совладания «Планирование решения проблемы», причем наиболее сильное влияние на выбор этой копинг-стратегии будут оказывать показатели шкалы «Результат жизни». Другими словами, чем увереннее респонденты в своей способности контролировать собственную жизнь, чем яснее представляют цели в будущем, чем чаще воспринимают процесс своей жизни как интересный и эмоционально насыщенный и оценивают прожитую часть жизни как осмысленную и продуктивную, тем чаще в трудной жизненной ситуации будут ориентированы на поиск решения проблемы.

Стратегия совладания «Положительная переоценка» положительно коррелирует с такими показателями смысловых ориентаций как: «Цели жизни» ($r = 0,574, p < 0,001$); «Результат жизни» ($r = 0,430, p < 0,05$); «Локус контроля жизни» ($r = 0,518, p < 0,05$); «Осмысленность жизни» ($r = 0,518, p < 0,05$). Высокие показатели соответствующих шкал смысловых ориентаций у родителей молодых инвалидов влияют на предпочтение стратегии «Положительная переоценка» в сторону увеличения частоты ее выбора. Те респонденты, которые имеют четкое представление о смысле своей жизни, удовлетворены результатами пройденного отрезка жизненного пути, считают, что способны управлять своей жизнью, переносят акцент с проблемы на личностное развитие, создавая положительный смысл трудной ситуации.

Можно сделать вывод, что гипотеза о взаимосвязи копинг-стратегий и показателей смысловых ориентаций у родителей молодых инвалидов нашла свое подтверждение в ходе корреляционного анализа.

Таким образом, на основании полученных результатов можно сделать следующие выводы:

Анализ выраженности применения стратегий совладания у родителей молодых инвалидов обнаружил среднюю представленность практически всех видов копинга и его слабую дифференцированность, что, с одной стороны, свидетельствует об отсутствии четкого выбора модели совладания, а с другой – о широком репертуаре применяемых стратегий совладающего поведения. При этом, наиболее часто используются копинг-стратегии, адекватные ситуации инвалидности ребенка: обращение за социальной поддержкой, – как важнейший ресурс и путь преодоления стресса, – и планомерное разрешение проблем, – как адаптивное совладание и активное копинг-поведение. Полученные результаты можно объяснить тем, что исследование проводилось с родителями, обратившимися в центр социокультурной реабилитации и абилитации молодых инвалидов, что является показателем их активности и социальной компетентности. Попытки диагностики совладающего поведения других родителей молодых инвалидов были фрагментарны и не позволили провести полноценное исследование.

Гипотеза о различии стратегий совладания родителей молодых инвалидов и стратегий совладающего поведения людей, не имеющих детей-инвалидов, не подтвердилась в ходе статистической проверки результатов исследования. Это может быть объяснено тем, что и родители молодых инвалидов, и респонденты контрольной группы обладают средним уровнем саморегуляции, что, в конечном итоге, приводит к выбору ими адаптивных

копинг-стратегий преодоления стрессовых ситуаций. Кроме того, исследование смысложизненных ориентаций показало, что статистически значимые различия показателей осмысленности жизни между обследованными группами отсутствуют. Следовательно, когнитивный компонент совладающего поведения также обеспечивает отсутствие существенных различий в применении копинг-стратегий родителей молодых людей с инвалидностью и респондентов контрольной группы.

В ходе исследования обнаружены значимые корреляционные связи между показателями произвольной саморегуляции и копинг-стратегиями, что свидетельствует о том, что уровень осознанной саморегуляции родителей молодых инвалидов влияет на выбор стратегий совладания со стрессом. Развитость регуляторного процесса «программирование» снижает частоту применения конфронтационного копинга; высокие показатели шкалы «планирование» увеличивают применение стратегии «Планомерное решение проблем»; высокий общий уровень саморегуляции снижает склонность к выбору неадаптивного копинга «Бегство-избегание».

Проведенное исследование стратегий совладания родителей молодых инвалидов выявило множественные корреляционные связи на высоком уровне значимости между копинг-стратегией «Планомерное решение проблем» и показателями смысложизненных ориентаций. Это говорит о том, осмысленность всей жизни и отдельных ее периодов (прошлого, настоящего и будущего), а также уверенность в способности управлять своей жизнью у родителей молодых инвалидов связана с предпочтением конструктивного, проблемно-ориентированного копинга. Обнаруженная статистически значимая связь между стратегией совладания «Положительная переоценка» и показателями смысложизненных ориентаций свидетельствует о том, что родители молодых инвалидов, имеющие четкое представление о смысле собственной жизни, ориентированы на поиск положительных смыслов и созидательных решений при встрече с жизненными трудностями.

Полученные результаты требуют дополнительной проверки, поскольку исследование проводилось на небольшой выборке и с использованием ограниченного количества методик. Тем не менее, они имеют практическую значимость для организации коррекционной работы с родителями молодых инвалидов. В частности, результаты исследования планируется использовать для организации психологической помощи родителям молодых инвалидов в Заволжском отделении социокультурной реабилитации и абилитации молодых инвалидов ОГУКУСО РЦ «Подсолнух» г. Ульяновска. Материалы исследования актуальны при создании программ реабилитации родителей инвалидов, направленных на развитие адаптационных навыков, овладение техниками саморегуляции и самоподдержки, формирование стрессоустойчивости и сознательного подхода к выбору эффективных стратегий совладания.

Источники и литература:

1. Брагина Е. А. Актуальные проблемы специальной психологии и специальной педагогики: учебно-методическое пособие. Ульяновск: Изд-во УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. 54 с.
2. Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Исаева Е. Р. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов. СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. 37 с.
3. Всемирный доклад об инвалидности. Всемирная организация здравоохранения. 2011. [Электронный ресурс]. URL: https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/summary_ru.pdf?ua=1 (дата обращения 09.09.2018).
4. Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Куфтяк Е. В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005. 240 с.
5. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 2000. 18 с.
6. Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ). М.: Когито-Центр, 2004. 44 с.

7. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2008. 136 с.
8. Ткачева В. В. Технологии психологического изучения семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии. Монография. М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. 192 с.
9. Уровень инвалидизации в Российской Федерации. Федеральная служба государственной статистики. [Электронный ресурс]. URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/# (дата обращения 09.09.2018).