

помнить о том, что ценностям мы не можем научиться — ценности мы должны пережить. Также мы не можем и сообщить смысл жизни нашим студентам. Что мы можем им дать с собой в их жизненный путь, — это один лишь пример, пример нашей собственной отдачи нашему делу.

Таким образом, для студенческой молодёжи, часто не имеющей значительного опыта преодоления негативных жизненных событий или болезней, практическое значение приобретает совершенствование способности, которая позволяет человеку находить уникальные смыслы, способности к самоактуализации в процессе поиска и реализации своего смысла жизни, способности к личностному и профессиональному самоопределению.

Список цитируемых источников

1. Карвасарский, Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский. — СПб. : Питер, 2000. — 752 с.
2. Франкл, В. Е. Человек в поисках смысла / В. Е. Франкл. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с.
3. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. — СПб. : Питер, 1998. — 554 с.
4. Франкл, В. Е. Основные понятия логотерапии / В. Франкл. — СПб. : Ювента, 1997. — 279 с.
5. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций / Д. А. Леонтьев. — М. : Смысл, 2000. — 18 с.

Материал поступил в редакцию 09.02.2015 г.

УДК 159. 922. 8

Т. А. Куш

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Введение. Взаимодействие человека и среды может быть пассивным и активным. В первом случае человек «нивелируется» со средой, во втором — может противостоять деструктивному влиянию, интегрироваться в позитивные отношения и, наконец, сам преобразовывать их.

Проблема преодолевающего поведения приобретает всё большую популярность в зарубежной и отечественной психологии. Этому способствует повышение стрессогенности социальной жизни и трудовой деятельности человека, расширение спектра социальных кризисов, природных катаклизмов и техногенных катастроф. Масс-медиа ослабляют функцию самосохранения, демонстрируя дезадаптивные формы поведения, что негативно сказывается на формирующемся именно в юношеском возрасте мировоззрении. Информационная глобализация с сопутствующими изменениями в шаблонах работы, повышение требований к профессионализму работников, увеличение сложности и количества решаемых задач, расширение функций и необходимых умений, интенсификация коммуникаций, увеличение количества форс-мажорных ситуаций значительно повысили риск психологического стресса, психосоматических заболеваний.

Проблема противодействия стрессу у исследователей получила отражение в понятии «копинг», которое предлагается употреблять в значении «успешно справиться, преодолевать» [1]. В российской психологии понятие «копинг» включено в структуру стресса и переводится как психологическое преодоление или совладание, включающее комплекс способов и приёмов преодоления дезадаптации стрессовых состояний.

Копинг-стратегия — это комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), которые позволяют человеку справляться с внутренним напряжением и дискомфортом [2]. Процесс «совладающего поведения», «поведения преодоления» является проявлением индивидуальных способов взаимодействия с окружающим миром, в котором проявляются особенности субъекта и характеристики ситуации, отражённые в его сознании в категориях ценности, значимости, сложности и последствий конкретного события [3]. Понятие «копинг» используется для характеристики способов поведения человека в различных ситуациях, когнитивных и поведенческих усилий, прилагаемых человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека [4]. Согласно С. К. Нартовой-Бочавер, совладание есть «индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с её собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [4, с. 21].

Психологическое предназначение копинг-стратегий состоит в том, чтобы адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, содействовать избеганию или привыканию к ним, т. е. в том, чтобы погасить стрессовое действие ситуации, обеспечить и поддержать благополучие человека, физическое и психическое здоровье и удовлетворённость социальными отношениями [5].

Критерии эффективности преодоления связаны с психическим благополучием субъекта и определяются понижением уровня его невротизации, выражающейся в ситуативном изменении депрессии, тревожности, психосоматической симптоматики, раздражительности, ослаблением чувства уязвимости к стрессам.

Выражение чувств принято считать достаточно эффективным способом преодоления стресса (исключение составляет лишь открытое проявление агрессивности в силу своей асоциальной направленности), но и сдерживание гнева, как показывают данные психосоматических исследований, представляет собой фактор риска нарушения психологического благополучия человека. Самообвинение и эмоциональное «перетолкование» ситуации выступают коррелятами психологической и психосоматической симптоматики, а поиск социальной поддержки и решение проблем, напротив, существенно снижают уровень тревожности личности [4].

Таким образом, поведение, направленное на устранение или уменьшение силы воздействия стрессогенного фактора на личность, называется копинг-поведением или совладающим поведением, подразумевающим индивидуальный способ совладания субъекта с затруднительной ситуацией, в соответствии с её значимостью в жизни индивида и личностно-средовыми ресурсами.

Основная часть. Наше исследование проводилось на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет». Выборку исследования составили 26 человек, обучающихся по специальности 1-01 01 02-06 Дошкольное образование. Практическая психология. Для диагностики типичных способов преодоления стрессовых ситуаций (копинг-стратегий) был использован тест-опросник «Преодоление трудных жизненных ситуаций» В. Янке и Г. Эрдманн (перевод и адаптация Н. Е. Водопьяновой) [3].

Охарактеризуем полученные результаты шкал позитивных копинг-стратегий. Для 31% испытуемых по шкале «Контроль над ситуацией» характерен высокий уровень сформированности навыков анализа ситуации, планирования и исполнения действия по контролю, решению проблемы. У остальных 69% — средний уровень выраженности контроля над ситуацией. Высокий уровень позитивной самомотивации характерен для 30% студентов. Средний уровень выявлен у 62% и низкий — у 8% испытуемых. Студенты либо чрезмерно приписывают себе компетенцию и способность контроля, либо низко. У 23% студентов высокий уровень выраженности имеет копинг-стратегия «самоодобрение». У 4% испытуемых — низкие показатели по данной шкале. Они приписывают себе меньший стресс по сравнению с другими. Средние значения выявлены у 73% респондентов. Высоким уровнем применения копинг-стратегии «замещение» обладают 23% студентов. Они часто обращаются к позитивным ситуациям, к активности, делают себе что-либо приятное. Для 77% свойственен средний уровень применения данных копинг-стратегий. Высокий уровень сформированности копинг-стратегии «снижение значения стрессовой ситуации» выявлен у 19% студентов. Они неадекватно стрессовым ситуациям уменьшают значение силы, продолжительности или тяжести напряжения. Имеют средний уровень выраженности данной стратегии 81% испытуемых.

По шкале «Отвлечение» 19, 77 и 4% респондентов имеют высокий, средний и низкий уровень выраженности данной стратегии поведения соответственно. В первом случае респонденты очень часто отказываются от связанной со стрессами активности, отвлекаются от ситуаций, в третьем — наоборот. Предпочитают стратегию поведения «самоутверждение» 15% студентов. Они обеспечивают себе успех, признание. У 8% студентов отсутствует подобная копинг-стратегия. Нормативное использование (адекватно ситуации) этой стратегии характерно для 77% испытуемых. Анализ копинг-стратегии «самооправдание» показывает, что только 12 и 4% студентов соответственно подчёркивают как чрезмерную личную ответственность, так и её отсутствие. Используют стратегию адекватно условиям окружающей среды 84% студентов.

По шкале «Психомышечная релаксация» у 12% испытуемых наблюдается высокий уровень реализованности в стрессовой ситуации способности на полное или частичное расслабление тела, отдых. Имеют средний уровень проявления данной стратегии поведения 88% респондентов. Большинство испытуемых очень часто используют такие адаптивные копинг-стратегии, как «контроль над ситуацией», «самоконтроль/самообладание», «позитивная самомотивация», что характеризует их как личностей, которые тщательно обдумывают своё дальнейшее поведение; пытаются разобраться в деталях ситуации с использованием других возможностей; принимают меры для того, чтобы устранить причину проблемы; подготавливают план действий по преодолению трудностей; контролируют своё поведение, пуская в ход все лучшие качества, умения; делают что-либо приятное для себя. Они убеждены, что любую проблему можно решить усилением контроля над ситуацией, при этом есть опасность чрезмерного самоанализа и рационализации, что негативно может сказаться на решении проблемы, спонтанности и интуитивности. Анализ применения студентами дезадаптивных копинг-стратегий свидетельствует, что высокий и средний уровень реализованности копинг-стратегии «заезженная пластинка» имеют 20 и 76% студентов соответственно. Они не умеют отвлекаться, постоянно раздумывают над ситуацией.

По шкале «Самообвинение» 19% испытуемых связывают напряжение с собственными ошибочными действиями, обвиняют во всём происшедшем только себя. Снимают с себя чувство ответственности за происходящее в их жизни и, возможно, перекладывают его на других или на обстоятельства 12% студентов. Для остальных 69% респондентов присущ средний уровень реализации данной стратегии.

Предпочитают использовать стратегию «бегство от стрессовой ситуации» 8% студентов; для них характерна тенденция ухода от напряжённой ситуации. Имеют средний уровень избегания данных ситуаций 77% испытуемых. И только 15% юношей и девушек решают проблемы, а не избегают их. Высокий, средний и низкий уровень сформированности стратегии «социальная замкнутость» характерен для 8, 77 и 15% студентов соответственно. Первые «уединяются» от других, хотя конструктивнее является направленность к установлению социальных контактов в трудной жизненной ситуации. Высокий и средний уровни чувства беспомощности, безнадёжности, разочарованности имеют 8 и 69% студентов соответственно, 23% — низкий уровень. Данные результаты обусловлены особенностями трудной жизненной ситуации, низкой самооценкой, большим разрывом между высоким или низким уровнем притязаний и неадекватно оцененными возможностями личности, негативным опытом и страхом неудач. Жалость к себе наблюдается у 8% испытуемых. Они чрезмерно сочувствуют себе, завидуют другим, накапливают травматический опыт, что свойственно людям выбравшим позицию жертвы, сравнивающим себя с другими и обесценивающим собственные достижения. Они убеждены, что жизнь несправедлива к ним, а достижения других людей — это не результат их волевых усилий, а незаслуженная везучесть. У 30% молодых людей жалость к себе отсутствует; возможно, это связано с большим желанием самоутвердиться и сильным защитным механизмом вытеснения. Средний уровень сформированности данной дезадаптивной стратегии характерен для 62% студентов. Также нами была определена специфика проявления неоднозначных, относительно адаптивных копинг-стратегий. У 20% студентов доминирует стратегия «поиск социальной поддержки» (зависимы от окружения в решении личностных проблем). Для 11% испытуемых характерен низкий уровень выраженности данной стратегии: не ищут социальную поддержку и помощь. У 69% студентов нормативное использование данной стратегии. Это можно объяснить уровнем развития личностной автономии, «Я»-концепции, особенностями личного опыта и воспитания. Высокий уровень проявления стратегии «антиципирующее избегание» характерен 20% испытуемых. Они часто намереваются предотвращать негативные стрессовые ситуации в будущем или избегать их. Остальные 80% имеют средний уровень функционирования антиципирующего избегания. Такая копинг-стратегия, как «агрессия», свойственна 12% девушек и юношей. Они имеют сильную выраженность своего гнева. Не реагируют раздражённо, сердито, агрессивно 23% испытуемых. Остальные 65% студентов разряжают напряжение, созданное недоступной потребностью, адекватно условиям среды, однако это не способствует достижению желаемой цели. Эти результаты можно объяснить характерологическими особенностями и направленностью агрессии на других людей, предметы или на себя. Имеют высокий уровень выраженности копинг-стратегии «приём лекарств» 4% студентов. Их можно описать как зависимых личностей со сформированными вредными привычками. Низкий уровень характерен для 62% студентов, не принимающих психотропные средства (лекарства, алкоголь, табакокурение) в стрессовых ситуациях. Остальные 37% студентов обладают средним уровнем выраженности данной стратегии. Полученные результаты можно объяснить уровнем морального развития личности, спецификой влияния на неё системы как индивидуального, так и общественного воспитания, различных институтов, борьбой сознательных и бессознательных желаний, проявляющихся в особенностях мышления, эмоциональной амбивалентности.

Полученные результаты свидетельствуют, о том, что в юношеском возрасте, переходном периоде между детством и зрелостью, активно продолжается процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей, и главная роль в успешности данного процесса принадлежит совместной деятельности со значимым взрослым.

Заключение. Часто используемые копинг-стратегии в юношеском возрасте — позитивные (контроль над ситуацией, самоконтроль, позитивная самомотивация, замещение, снижение значения стрессовой ситуации, самооправдание, отвлечение, самоутверждение, релаксация); неоднозначные (поиск социальной поддержки, антиципирующее избегание); негативные («заезженная пластинка», «бегство» от стрессовой ситуации, самообвинение, социальная замкнутость, беспомощность). Полученные результаты можно объяснить возрастными особенностями испытуемых: личность молодого человека ещё не полностью сформирована, находится в стадии активного развития адаптивных копинг-стратегий, а норма или патология функционирования защитных механизмов зависит от реализации индивидом базисных потребностей каждого этапа онтогенеза, от динамических особенностей психики, личного опыта, опыта отношений в родительской семье, особенностей «Я»-концепции и хронической психотравматизации.

Именно юность является периодом формирования первичной социализации личности. Окончание юношеского возраста в психологическом плане знаменуется формированием личности, готовой вступить во взрослую социальную жизнь.

Неумение использовать конструктивные копинг-стратегии в трудных жизненных ситуациях может способствовать низкой удовлетворённости самореализацией и как следствие — низкой удовлетворённости качеством жизни. В целях повышения удовлетворённости качеством жизни студентам следует расширять арсенал использования конструктивных копинг-стратегий.

Список цитируемых источников

1. *Одинцова, М. А.* Механизмы психологической защиты подростков с установкой «жертва» / М. А. Одинцова // Вестн. практ. психологии образования. — 2008. — № 3. — С. 67.
2. Психологическая безопасность / В. П. Соломин [и др.]. — М. : Дрофа, 2008. — 180 с.
3. *Водопьянова, Н. Е.* Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. — СПб. : Питер, 2009. — 336 с.
4. *Нартова-Бочавер, С. К.* Coping Behavior в системе понятий психологии личности : в ? т. / С. К. Нартова-Бочавер // Психол. журн. — 1997. — № 5. — Т. 18. — С. 20—30.
5. *Бутрим, Г. А.* Неадаптивные копинг-стратегии как факторы суицидального риска у молодых людей / Г. А. Бутрим. — СПб. : Питер, 2012. — 778 с.

Материал поступил в редакцию 24.02.2015 г.

УДК 159.99

О. И. Мелеховец

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ЗАБОЛЕВАНИЮ РЕБЁНКА ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Введение. Семья — это первый социальный институт в жизни ребёнка. Именно в семье складываются его первые представления о гуманистических ценностях, характере взаимоотношений между людьми, формируются нравственные качества.

Рождение ребёнка с нарушениями в развитии всегда является стрессом для семьи. Детский церебральный паралич (далее — ДЦП) — заболевание центральной нервной системы, при котором происходит поражение одного (или нескольких) отделов головного мозга, в результате чего развиваются прогрессирующие нарушения двигательной и мышечной активности, координации движений, функций зрения, слуха, а также речи и психики. Основные причины ДЦП связаны с гипоксией, т. е. кислородным голоданием головного мозга плода во время беременности или новорождённого в период родов [1].

С того момента, как в медицинской карте ребёнка появляется аббревиатура ДЦП, его близких не покидает чувство страха, горя и обречённости, поскольку в их понимании подобный диагноз означает беспомощность и изоляцию от обычной, полноценной жизни [2].

Но родителям при помощи специалистов, осуществляющих психологическое сопровождение семьи, вполне по силам воспитать больного ребёнка так, чтобы он чувствовал себя счастливым и востребованным человеком. Психолого-педагогическое сопровождение семьи должно основываться на индивидуальном и междисциплинарном подходах [3]. Координировать семью должна единая социально-медико-психологическая служба сопровождения семьи с ребёнком-инвалидом.

Основная часть. Психологическая практика помощи детям-инвалидам базируется на положении Л. С. Выготского о психологических основах организации дифференцированной и индивидуализированной диагностической и коррекционно-педагогической помощи детям с проблемами в развитии [1]. Так, И. Ю. Левченко считает, что система психологической помощи детям и подросткам с ограничениями жизнедеятельности вследствие ДЦП должна основываться на оказании психологической помощи, в первую очередь, родителям детей с ДЦП [4].

Семьи, воспитывающие ребёнка-инвалида с ДЦП, могут быть отнесены к семьям с «ребёнком с особыми потребностями». Такие семьи сами по себе требуют психологической помощи из-за стресса, вызванного наличием в семье «особого» ребёнка — ребёнка-инвалида. С другой стороны, особую семью рассматривают как среду, в которой растёт и развивается особый ребёнок, помогающую или препятствующую его адаптации и социализации [2].

Существует проблема родительских ожиданий — важного фактора социально-психологического развития ребёнка-инвалида. Ожидания человеком оценок, представлений о нём окружающих рассматриваются в качестве важного звена механизма интеракции в контексте межличностных отношений [5]. Ожидания родителей могут передаваться ими ребёнку не обязательно прямо, в вербальной форме, но они транслируются ребёнку в процессе семейного общения, через оценку родителями значимых событий в жизни ребёнка, его отношений с другими людьми, его способностей [5].

Исследуя психологическую коррекцию детско-родительских отношений в деструктивных семьях, Н. С. Курманова приходит к выводу, что, в отличие от нормы, когда семья остаётся для подростка основным институтом социализации и он ориентирован на родителей в важнейших гуманистических ценностях, в деструктивных семьях происходит утрата ценности семьи для ребёнка, а вместе с этим и её социализирующей функции [6].

Важно отметить, что интеграция специалистов и родителей по реабилитации детей есть согласованная, адаптивная, регулируемая система их взаимосвязей на основе комплекса действий медико-восстанови-