

Секція 2. Актуальні питання практичної психології

Михальчук Ю.О.

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувач кафедри психології

Міжнародний економіко-гуманітарний університет

імені академіка Степана Дем'янчука

м. Рівне, Україна

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА МАМАМ, ЩО ВИХОВУЮТЬ
ДІТЕЙ З ОСОБЛИВОСТЯМИ В РОЗВИТКУ: ПРАКТИЧНИЙ
АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ**

Увага психологів до проблеми подолання людиною важких життєвих ситуацій та керування власними емоційними станами, що руйнують, чинять деструктивний вплив на особистість, виникла у другій половині ХХ століття та щороку набуває нового змістового наповнення. Так виникає когнітивний напрям психологічних досліджень. Науковці теорії життєвих стресів – В. Енсел, Н. Лін стверджують, що копінг (від англійської «соре» – долати) вступає в дію тоді, коли складність життєвого завдання стає більшим, складнішим та потрібні нові енергетичні реакції та способи реагування. Пізніше поняття «копінг» стало використовуватися для опису поведінки людей у важких життєвих ситуаціях, в ситуаціях хронічного стресу (Ф.Е. Василюк, Е.Б. Геллес, Р. Кокс, Р. Лутс, Р. Лазарус, Х. Сек, М. Тишкова).

Теорія стресу та копінгу Р. Лазаруса розглядає вказані психологічні категорії як дві сторони однієї медалі – стрес завжди регулюється особистістю та оцінюється нею як такий, що перевищує особистісні ресурси та загрожує добробуту. Стрес здатен як пошкодити здоров'ю, його погіршити так й укріпити – це пояснюється різними формами його

подолання. Поведінка людини розглядається як результат трансакцій між людиною та середовищем.

Центральним у підході Р. Лазаруса є два основних конструкта: когнітивна оцінка та копінг. Когнітивна оцінка визначає спосіб подолання стресової ситуації, фіксує якість та інтенсивність емоцій, що переживаються. Копінг стає необхідним у такі моменти, коли потрібні нові поведінкові реакції у зв'язку зі стресором, що з'явився.

Тобто, згідно когнітивно-поведінковому підходу, стрес розглядається як когнітивна діяльність, що включає первинну оцінку загрози та оцінку її наслідків. Копінг-стратегії є актуальними відповідями на загрози [4] (в повсякденному житті стрес сприймається в якості комбінування трьох компонентів – когнітивного, емоційного та поведінкового).

Науковці Р. Лазарус та С. Фолькман поділяють стресори на центральні, що зачіпають важливі, суб'єктивно значущі цілі та периферійні – малозначущі. Зрозумілим є те, що вплив на значущі інтереси надає особистості наполегливість та енергію у їх вирішенні. Стратегія подолання – копінг – в кожній стресовій ситуації визначається особистісними виборами в минулому та способами особистісно-ситуаційної взаємодії [5].

Виділяють дві основні функції копіngu: руйнування стресового зв'язку особистості та середовища та фокусування на розв'язання проблеми. Тобто копінг – це динамічний процес, що запускає когнітивні, моральні, соціальні та мотиваційні структури особистості людини.

Відомий науковець Е. Еріксон трактує копінг-ресурси особистості як накопичені протягом життя способи, що допомагають у стресових ситуаціях та впливають на копінг-відповідь в управлінні стресовою ситуацією [3].

Народження дитини з особливостями в розвитку, безперечно, є ситуацією кризи, важким життєвим випробуванням, що дезорієнтує особистість мами у поставлених діагнозах та способах реабілітації (фізичної та психологічної), лікуванні. «Картина світу» мам стає дезінтегрованою. Зрозумілим є те, що стратегія опанування із такою ситуацією може бути: 1) конструктивною, що передбачає використання копінг-ресурсів для максимально ефективного вирішення актуальної ситуації з власною дитиною та 2) деструктивною, про що свідчать депресивні та нав'язливі стани, соматичні порушення, різного виду залежна поведінка.

Методологія нашого дослідження ґрунтується на положенні гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, Ш. Бюлер, С. Джуард, К. Гольденштейн) про те, що людині притаманна певна внутрішня сила – тенденція до самоактуалізації, що спрямовує особистість у напрямі більш повного розкриття власних можливостей та здібностей.

Простір Проекту «Психологічний супровід мам, що виховують дитину з особливостями в розвитку» має стати тим соціальним явищем, що сприятиме самоактуалізації мам, що, безперечно, є умовою розвитку індивіда. Спілкуючись із іншими учасницями, мами знаходять нові смисли власного буття, розширюють межі життєрозуміння, мають можливість працювати із ціннісно-сисловою сферою, що розкривається у вигляді цінностей, світо-бачення, світо-розуміння, способами опанування важкими життєвими ситуаціями.

Всі учасниці Проекту «Психологічний супровід мам дітей з особливими потребами» (28 учасниць – 100 %) відзначають, що відчують брак щирих, підтримувальних емоційних відносин після народження дитини з особливостями в розвитку. Крім того, очевидно є потреба в позитивній емоційній насиченості життя мам. Слід зазначити, що емоційна

насиченість завжди носить індивідуальний характер, тому, працюючи в Проекті з мамами, для нас була важливою актуалізація ресурсної складової, що дасть можливість орієнтуватися на очікуване переживання, що емоційно спрямовує активність людини [1].

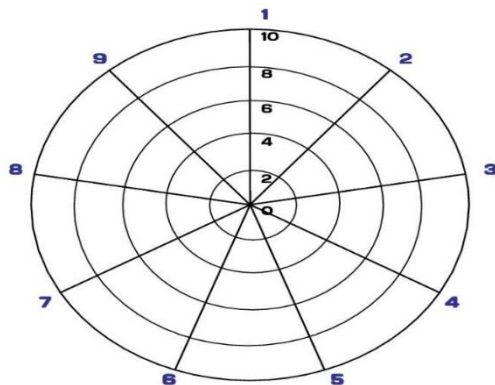
Однією із цілей Проекту є пошук нових можливостей у ситуації народження дитини із особливостями в розвитку та робота із цінністю себе. Так, для реалізації вказаної цілі нами було використано психотехніки «Лист собі», «Колесо самореалізації», «Сенс життя» та інші. Вправа «Лист собі»: учасниці отримують завдання написати лист собі, доповнюючи фрази:

- Дорога, (улюблена, мила) ... (власне ім'я) (вступ)
- Я хочу подякувати тобі (написати все, за що собі вдячні, з чим справились)
- Я пробачаю тебе за...
- Завдяки твоїм рисам (перерахувати їх), тобі вдається...
- Я бажаю тобі...

Важливою у даній вправі є, власне, подяка собі за здолання життєвих перешкод, мотивацію до досягнень, прагнення до змін, розвитку, успіху, терпіння, любов. Частині учасниць, яким було важко висловити подяку собі словами ми допомагали.

Психотехніка «Колесо самореалізації» дає можливість рефлексувати наявні та бажані напрями власної реалізації [2, с. 21]. Так, учасницям пропонується визначити наявний та бажаний рівні власної реалізації від 0 до 10 балів за наступними напрямками: 1) здоров'я; 2) матеріально забезпечене життя; 3) кар'єра; 4) сім'я (діти, добрі стосунки, любов); 5) змістовне спілкування; 6) особистісний розвиток; 7) відпочинок та нові враження (подорожі); 8) активна громадянська позиція (можливість впливати на життя суспільства); 9) улюблена справа (хобі) (рис. 1).

Рис. 1.



Питання, що пропонуються для обговорення: 1) У якому життєвому напрямі рівні вашої самореалізації є співмірними? 2) У якому життєвому напрямі між рівнями Вашої наявної та бажаної самореалізації є найбільша розбіжність? 3) Який напрям самореалізації є для Вас найважливішим? 4) Як може змінитися Ваше життя, ставлення до себе та інших, якщо Ви реалізуєте себе в більшому ступені у пріоритетному життєвому напрямі?

Література:

1. Додонов Б.И. Эмоция как ценность / Б.И. Додонов. – М. : Политиздат, 1978. – 272 с.
2. Рубштейн Н. Полный тренинг по развитию уверенности в себе. 73 упражнения, которые сделаю вас бсолютно уверенным человеком / Н. Рубштейн. – М. : Эксмо, 2009. – 224 с.
3. Erikson E. U. Childhood and Society / E.U. Erikson. – New York : Norton, 1963. – 253 p.
4. Krhone H.W. Angst und Angstbewaltung / H.W. Krhone. – Stuttgart : Koholhammer, 1996. – 219 s.
5. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. – 1984. – V.5, № 3. – P. 213-236.