



УДК 159.923

Базисные стратегии совладания в поведении матери, воспитывающей ребенка раннего возраста

Ю. А. Еремина

Томский государственный педагогический университет, г. Томск
E-mail: yuaeremina@mail.ru

Аннотация. Рассматриваются особенности совладающего поведения женщин в период отпуска по уходу за ребенком до трех лет. Представлены теоретические обоснования определения обсуждаемого периода как дискретного, носящего кризисный характер и предъявляющего особые требования к личностным и социальным ресурсам женщины. Актуальность исследования стратегий совладающего поведения матери определяется возможностью выявить адекватные стратегии выхода из проблемных и критических ситуаций, уменьшить отрицательное воздействие негативных обстоятельств, трудностей на благополучие семьи в целом и психическое здоровье матери в частности. Рассматриваются результаты эмпирического исследования базисных копинг-стратегий, реализуемых матерями в процессе совладания с жизненными трудностями, эксквизитными ситуациями и проблемами, связанными с уходом и воспитанием ребенка раннего возраста (от одного года до трех лет). Оценка проводилась по показателям степени выраженности базисных копинг-стратегий в общей структуре совладающего поведения.

Ключевые слова: совладание, стратегии совладания, совладающее поведение, копинг, копинг-стратегии, копинг-поведение, ранний возраст.

Широко известно, что наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под воздействием жизненных трудностей, эксквизитных ситуаций и проблем, является психологический стресс [4]. Изучение феноменологии стресса и последствий его негативного влияния на здоровье, благополучие и в целом качество жизни человека является одним из главных направлений прикладных психологических исследований как в отечественной, так и зарубежной современной науке. Сегодня интерес ученых сосредоточен на том, как люди совладают со стрессом [4]. Наше исследовательское внимание обращено к тому, как преодолевают стресс матери, находящиеся в отпуске по уходу за детьми. Показано, что период ухода и воспитания ребенка раннего возраста по уровню стрессогенности напрямую соотносится с достаточно важным жизненным событием, с продолжительным по временным параметрам ролевым напряжением и стрессом от общего воздействия накапливающихся ежедневных

трудностей, страхов, связанных со здоровьем, благополучием, воспитанием ребенка и уходом за ним [3; 6; 8]. Для обсуждаемого жизненного этапа характерны включенность женщины в постоянные взаимодействия со своим ребенком, относительная «замкнутость» психологического пространства этих диадных отношений, необходимость решения определенных задач ухода за ребенком в сжатые сроки, физические нагрузки, эмоциональные переживания за здоровье и благополучие малыша. Все вышепредставленное, а также изменение социального статуса женщины и ее собственного материального положения неизбежно приводит к перемене привычного образа жизни и деятельности, требует в короткий срок перестройки устоявшихся паттернов поведения и необходимости формирования нового жизненного стереотипа [6]. В этих условиях увеличивается личная ответственность за собственную жизнь и деятельность, значительно возрастает нагрузка на психику матери. Поэтому обсуждаемый период несет в себе как потенциальные возможности, так и потенциальные опасности для развития личности как матери, так и ребенка.

Многочисленные трудности внешнего и внутреннего плана, которые возникают перед матерью в процессе ухода и воспитания ребенка раннего возраста, запускают действие механизмов, направленных на преодоление этих трудностей, в виде осознанного совладания со стрессорами или психологической защиты [1; 5].

В своем исследовании мы обратили внимание на особенности целенаправленного социального поведения матери, позволяющего ей справиться со стрессом или трудной ситуацией адекватными личностным особенностям и новой ситуации способами через осознанные стратегии действия, что в современной психологической науке принято называть копинг-процессом, или совладанием со стрессом [2–4]. Термин «копинг» в русском написании является заимствованием от англ. *coping*. В отечественной психологической науке в начале 1990-х гг. становится принятым перевод термина *coping* как «совладание», что означает «справиться, привести в порядок, подчинить себе» [2; 4]. В современной психологической литературе эти термины используют как равнозначные, синонимичные и взаимозаменяемые; мы в нашем исследовании придерживаемся этой же точки зрения. Во многих исследованиях было показано, что от выбора стратегий копинг-поведения зависит успешность или неуспешность адаптации человека в изменившейся жизненной ситуации, его психофизическое благополучие и в целом уровень качества жизни [4]. Поэтому актуальность исследования стратегий совладающего поведения женщины в свете психосоциальных проблем семьи в целом и психического благополучия матери в частности несомненна. Однако копинг-поведение, по мнению Е. С. Старченковой, не ограничивается рамками минимизации дистресса. Другая важная функция совладающего поведения состоит в преобразующей деятельности, в его направленности на будущее, планировании копинг-поведения во временной перспективе [7]. Такой подход позволяет вносить коррекцию на уровне поведения и, следовательно, является перспективным с точки зрения возможности психологического вмешательства в процесс преодоления негативных последствий стресса.

В настоящее время авторы изучают причины выбора того или иного стиля совладания беременными женщинами, матерями детей разных возрастов; а

также эффективность/неэффективность отдельных копинг-стратегий в совладании с различными трудными ситуациями, связанными с беременностью, уходом и воспитанием ребенка [2; 5; 6]. Однако, несмотря на всплеск исследований по данной проблематике, нами не обнаружено работ, в которых был бы представлен конкретный психологический анализ совладающего поведения матери, воспитывающей ребенка раннего возраста. Чтобы попытаться ликвидировать этот пробел, нами было предпринято эмпирическое исследование, которое позволило получить данные о базисных копинг-стратегиях, реализуемых матерями в процессе совладания с жизненными трудностями, экзистенциальными (трудными) ситуациями и проблемами, связанными с уходом и воспитанием ребенка раннего возраста (от года и до трех лет), что подчеркивает теоретическую значимость и характеризует научную новизну нашей работы.

Эмпирическая часть исследования осуществлялась на территории Томской области в 2013–2015 гг. Общий объем исследовательской выборки составил 260 человек. В качестве испытуемых в исследовании приняли участие матери в возрасте от 26 до 40 лет (средний возраст – 28 лет). Все они проживают в городе, имеют высшее образование, финансовое положение семьи не ниже среднего, замужем, воспитывают нормально развивающегося ребенка раннего возраста и на момент исследования находились в продолжительном декретном отпуске по уходу за ребенком. Исследование проводилось на базе ОГБУЗ «Областная детская больница» (Центр здоровья для детей), а также на базе детских развивающих центров г. Томска, предоставляющих услуги по раннему развитию. Исследовательская программа психодиагностики включала валидные и адаптированные к российским социокультурным условиям опросники: «ICS» Дж. Амирхана, «CPSS» С. Нормана и Д. Эндлера, «Coping-test» Р. Лазаруса, «SACS» С. Хобфолла, «SVF-120» В. Янке и Г. Эрдманна.

На психодиагностическом этапе при помощи методики «Индикатор копинг-стратегий», которая была создана Дж. Амирханом в 1990 г. и адаптирована для проведения исследования на русском языке Н. А. Сиротой (1994) и В. М. Ялтонским (1995), в структуре совладающего поведения испытуемых были идентифицированы три базисные копинг-стратегии: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки» и «избегание проблем».

Полученные результаты показали, что в ряду базисных копинг-стратегий, используемых для разрешения проблемных и эмоционально-стрессовых ситуаций, возникающих в процессе ухода и воспитания ребенка раннего возраста, стратегия «разрешение проблем» имеет наиболее высокую усредненную оценку в баллах (средний балл составил 25,8). По своему характеру эта стратегия является активной поведенческой копинг-стратегией, при которой мать старается использовать все имеющиеся у нее личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы, связанной с уходом за ребенком и его воспитанием. Эту стратегию используют 78,0 % матерей как ведущую.

Стратегией «поиск социальной поддержки» было набрано 21,2 балла (интерпретируется как средний уровень). Данная стратегия характеризуется активным задействованием социальных связей (родственники, друзья, значимые

другие, социальные институты и т. п.) как способ достижения социально-ролевой компетентности, получения новых коммуникативных навыков, обучение приемам преодоления стресса и решения социальных проблем. Ее применяют как основную 19,2 % матерей.

Стратегией «избегание» средний балл по выборке составил 17,1 балла, что интерпретируется как низкий и близкий к очень низкому уровню выбора испытуемыми данной стратегии, являющейся по своему характеру пассивной. В данном случае женщина может стремиться избежать контактов с окружающими, уйти от решения проблем (например, уход в болезнь, регрессирование или употребление алкоголя). Стратегия является доминирующей у 2,7 % испытуемых. Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский полагают, что стратегия избегания – одна из ведущих поведенческих копинг-стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения и использование этой стратегии обуславливается недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем [4]. При этом они считают, что наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих копинг-стратегий, выделяемых Дж. Амирханом, в зависимости от ситуации.

Для исследования структуры совладающего поведения матерей детей раннего возраста мы также применили опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д. Эндлера, Д. Джеймса и М. Паркера, который был создан в 1990 г., адаптирован Т. Л. Крюковой и другими в 2001 г. и нацелен на определение доминирующих стратегий копинг-поведения [1]. При помощи данного опросника были определены три основные копинг-стратегии – «решение задачи», «эмоции», «избегание», и две дополнительные стратегии совладания – «отвлечение» и «социальное отвлечение». Среди копинг-стратегий с высоким уровнем выраженности выделяется копинг-стратегия «разрешение проблем», суммарный показатель напряженности применения которой составил 66,4 %. Это наиболее задействованная стратегия, ее как ведущую выбирают 44,7 % человек. Достаточно высокий уровень выраженности достиг выбор копинг-стратегий «эмоции» и «социальное отвлечение» (напряжение по шкале составило 42,8 % и 54,9 % соответственно). Наименее задействованными являются копинг-стратегии «избегание» и «отвлечение» (суммарный показатель напряженности применения равен 39,2 % и 26,1 % соответственно). К числу наиболее часто встречающихся интрапсихических механизмов совладания со стрессом в рамках избегания проблем относятся такие, как стремление не дать окружающим возможности увидеть, что дела у них (испытуемых) идут плохо, ограничение общения с окружающими людьми, предпочтение одиночества, переключение на другой вид деятельности, занятие хобби, домашними делами, просмотр телепередач, чтение книг и т. п. Выявлено, что использование мотивационной направленности избегать решения проблем происходит в тех социальных ситуациях, в которых испытуемые прогнозировали получение отрицательных результатов при применении активных копинг-стратегий «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки». В этих случаях копинг, ориентированный на избегание, выбирают 26,4 % матерей.

Опросник «Копинг-стратегии» был разработан Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 г., адаптирован Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой в 2004 г. и предназначен для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности. В адаптированном на русскоязычной выборке варианте Т. Л. Крюковой выделены следующие ситуативно-специфические стратегии: «конфронтация», «дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «бегство – избегание», «положительная переоценка», «планирование решения проблемы» [1]. Полученные результаты отражают высокую интенсивность использования испытуемыми копинг-стратегий: «поиск социальной поддержки» выбирают 27,3 % женщин (усредненный набранный балл по шкале – 62,8) и «планирование решение проблемы» – 25,4 % испытуемых (62,1 балла). Наименьшее число баллов набрано по шкалам «конфронтация» и «бегство – избегание» – 46,9 и 48,9 балла соответственно. Стратегия «бегство – избегание» является ведущей у 3,0 % женщин.

Мы определили также степень выраженности преодолевающих моделей по шкалам методики «SACS» С. Хобфолла. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» создан в 1994 г., адаптирован в Санкт-Петербургском государственном университете Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой (2009). Согласно концепции С. Хобфолла, существует девять основных моделей преодолевающего поведения: «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки», «осторожные действия», «импульсивные действия», «избегание», «непрямые действия», «асоциальные действия», «агрессивные действия», которые соответствуют шкалам методики SACS [1].

Тестирование по шкалам методики SACS подтвердило, что у матерей, воспитывающих детей раннего возраста, высокая степень выраженности следующих преодолевающих моделей: «поиск социальной поддержки» (23,8 балла); «вступление в социальный контакт» (22,6 балла). Степень выраженности таких преодолевающих моделей, как «избегание» (16,0) и «асоциальные действия» (14,1) – низкая. Эти показатели свидетельствуют о том, что для испытуемых не свойственно использование данных копинг-стратегий.

Для более тщательного исследования структуры совладающего поведения матерей детей раннего возраста мы также применили методику «Преодоление трудных жизненных ситуаций», которая является русскоязычной версией немецкого опросника SVF120 В. Янке и Г. Эрдманна в переводе и адаптации Н. Е. Водопьяновой и служит для диагностики типичных способов преодоления стрессовых ситуаций, которые определены 20 шкалами. Опросник позволяет проанализировать существующие копинги, а также увидеть новые возможные стратегии преодолевающего поведения [1]. Полученные результаты не противоречат вышепредставленным данным, а именно: среди предложенных способов преодоления наиболее предпочтительной копинг-стратегией является «контроль над ситуацией» (усредненный балл 20,2), хотя по мере необходимости используются и другие стратегии: «намерение предотвращать подобные ситуации в будущем или избегать их» (19,3 балла), «постоянное раздумывание над ситуацией» (19,1 балла), «позитивная самомотивация» (18,9 балла), «самоконтроль» (18,5 балла) и «поиск социальной поддержки» (17,3 балла).

Наименее предпочтительными копинг-стратегиями стали: «бегство от стрессовой ситуации» (13,6 балла), «агрессия» (13,6 балла), «беспомощность» (12,9 балла), «жалость к себе» (12,8 балла), «социальная замкнутость» (12,1 балла) и «прием лекарств» (9,5 балла). Полученные данные свидетельствуют, что для испытуемых не свойственно использование вышепредставленных копинг-стратегий в процессе совладания с экзквизитными (трудными) ситуациями, связанными с уходом и взаимодействием с детьми в возрасте от 1 года до 3 лет.

Само по себе наличие базисной копинг-стратегии «контроль над ситуацией» в структуре совладающего поведения у матерей свидетельствует об их активной позиции в преодолении стрессогенных ситуаций, связанных с уходом и воспитанием маленького ребенка. Исследование показало, что в трудных ситуациях поведение матерей прежде всего ориентировано на разрешение проблем, возникающих в отношении ребенка. Свои личные и психологические проблемы матери детей раннего возраста преимущественно рассматривают лишь с позиций оптимизации условий жизни, развития и здоровья ребенка.

После проведения когнитивной оценки эмоционально-стрессовых и проблемных ситуаций и оценки своих личностных ресурсов, опыта и знаний как недостаточных испытуемыми используется активная копинг-стратегия «поиск социальной поддержки», выраженность которой занимает промежуточное положение: она несколько уступает активной стратегии «разрешение проблем», но превышает аналогичный показатель пассивной стратегии «избегание проблем». Стоит сказать, что в процессе поиска социальной поддержки устанавливаются новые социальные контакты или меняется качество старых, формируется иное видение проблемы и оценка своей позиции в ее преодолении. Поведение матерей, характеризующее эту стратегию, направлено на установление дружеских, доверительных отношений в их социальном окружении. Они предпочитают рассказывать о своих проблемах значимым для них лицам, обсуждая с ними способы разрешения стрессогенных ситуаций, просят у них помощи или советов по исправлению и преодолению возникших трудностей. Безусловно, обращение матерей за социальной поддержкой обогащает их опыт разрешения проблемных и эмоционально-стрессовых ситуаций. Таким образом, поиск и получение женщиной социальной поддержки в период ухода и воспитания ребенка раннего возраста становится достаточно важной самостоятельной копинг-стратегией, которая по своему содержанию приближается к проблемно ориентированному стилю совладания. Поэтому в период отпуска по уходу за ребенком раннего возраста женщине необходимо выстраивать свою сеть социальных контактов, которая способна компенсировать влияние негативных факторов, служить средством ослабления действия повседневного стресса и способствовать росту удовлетворенности материнством.

После неудачных попыток совладания испытуемые переходят к избеганию проблемной ситуации. Минимальная частота задействованности этой стратегии отражает факт того, что в целом матерям не свойственно совладающее поведение, направленное на снижение эмоционального стресса раньше, чем изменится ситуация.

Таким образом, было установлено, что у матери, воспитывающей ребенка раннего возраста, в структуре совладающего поведения преобладают активные проблемно ориентированные копинг-стратегии, направленные на планомерное разрешение проблемы и поиск социальной поддержки. Широкая задействованность активных копинг-стратегий свидетельствует о поведенческой активности матерей в преодолении эмоционально-стрессовых ситуаций, что само по себе может быть расценено положительно и объяснено тем, что сама специфика жизни и деятельности матери ребенка в возрасте от 1 года до 3 лет требует от женщины активной жизненной позиции.

Список литературы

1. Еремина Ю. А. Исследование доминирующих копинг-стратегий матери, воспитывающей ребенка раннего возраста / Ю. А. Еремина // Наука и образование : материалы XIX Междунар. конф. студентов, аспирантов и мол. ученых (20–24 апр. 2015 г.). – Томск : Изд-во Том. гос. пед. ун-та, 2015. – С. 26–31.
2. Исаева Е. Р. Возрастные и гендерные особенности стресспреодолевающего поведения (копинга) на примере российской популяции / Е. Р. Исаева // Вестн. Том. гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). – 2009. – Вып. 6 (84). – С. 86–90.
3. Кoryтова Г. С. Базисные стратегии совладания в профессиональном поведении / Г. С. Кoryтова // Вестн. Том. гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). – 2013. – Вып. 4 (132). – С. 117–123.
4. Кoryтова Г. С. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия / Г. С. Кoryтова, Ю. А. Еремина // Вестн. Том. гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). – 2015. – Вып. 3 (156). – С. 42–48.
5. Крюкова Т. Л. Семья: стресс, копинг, адаптация: проблемы психологии совладающего поведения / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2003. – 170 с.
6. Подобина О. Б. Совладающее поведение на этапе принятия роли матери / О. Б. Подобина // Перинатальная психология и психология родительства. – 2006. – Вып. 3. – С. 96–108.
7. Старченкова Е. С. Концепция проактивного совладающего поведения / Е. С. Старченкова // Вестн. С-Петерб. ун-та. Сер. 12, Психология, социология, педагогика. – 2009. – Вып. 2, ч. 1. – С. 198–205.
8. Филиппова Г. Г. Психология материнства / Г. Г. Филиппова. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. – 240 с.

Basic Coping Strategies of Behavior of a Mother Raising a Young Child

Y. A. Yeremina

Tomsk State Pedagogical University, Tomsk

Abstract. Peculiarities of coping behavior of a woman during a three year child-care leave are considered. Theoretical underpinning of defining the period discussed as a discrete one having crisis nature and being more particular about woman's personal and social resources is

presented. Timeliness of the study of mother's coping strategies is predetermined by an opportunity to find appropriate strategies to solve critical situations, to lessen unfavorable influence of negative factors on the family welfare generally and on mother's mental health in particular. The results of empirical research of basic coping strategies implemented by mothers when coping with life difficulties, exquisite (difficult) situations related to rearing young children (aged from 1 to 3 years) are considered. The results are estimated by the degree the basic coping strategies are marked in general structure of coping behavior.

Keywords: coping, coping strategies, coping behavior, early ears.

Еремина Юлия Анатольевна
аспирант
Томский государственный
педагогический университет
634021 г. Томск, ул. Киевская, 60
e-mail: yuaeremina@mail.ru

Yeremina Yulia Anatolievna
Postgraduate
Tomsk State Pedagogical University
60, Kievskaya st., Tomsk, 634061
e-mail: yuaeremina@mail.ru