

ДОМИНИРУЮЩИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ МАТЕРИ, ВОСПИТЫВАЮЩЕЙ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА

Представлены теоретические обоснования определения периода ухода и воспитания ребенка раннего возраста как критического периода в жизни женщины, который предъявляет особые требования к ее личностным и социальным ресурсам. Рассматриваются результаты эмпирического исследования доминирующих копинг-стратегий, реализуемых матерями в процессе совладания с жизненными трудностями, экзквизитными (трудными) ситуациями и проблемами, связанными с уходом и воспитанием ребенка раннего возраста (от года и до трех лет). Оценка проводилась по показателям степени выраженности доминирующих копинг-стратегий в общей структуре совладающего поведения.

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

Жизнедеятельность женщины в период ухода и воспитания ребенка раннего возраста неразрывно связана с периодическим, иногда довольно длительным и интенсивным действием факторов, которые сопровождаются негативными переживаниями, перенапряжением физических и психических функций ее организма [1]. 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 короткие сроки, физические нагрузки, эмоциональные переживания за здоровье и благополучие малыша. Все вышепредставленное, а также изменение социального статуса женщины, ее 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 [2]. Известно также, что в обсуждаемый период у женщины актуализируются собственные неизжитые психологические проблемы детства, конфликты личности. Исследования по данной проблематике показали, что переживания женщины в период отпуска по уходу за ребенком в значительной степени определяются характером адаптации к супружеству, мифами, представлениями, установками и ожиданиями, связанными с ребенком и супругом.

В. В. Ивакина указывает на следующие изменения в жизненной ситуации женщины, влияющие на ее личностную сферу: изменение социального статуса, обретение новой социальной роли, изменения в общественной жизни женщины – перерыв или отказ от профессиональной деятельности и карьеры либо совмещение ухода и воспитания ребенка с работой, снижение собственного материального уровня [3]. В результате в психологическом плане период жизни женщины, связанный с

уходом и воспитанием ребенка раннего возраста, предъявляет особые требования к ее личностным и социальным ресурсам и является определенным дискретным периодом, который носит кризисный характер. Как известно, наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под воздействием экзквизитных (трудных) ситуаций, является психологический стресс [4]. 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, воспитанием ребенка и уходом за ним [2, 3, 5, 6]. Изучение феноменологии стресса и последствий его негативного влияния на здоровье и благополучие человека является одним из главных направлений прикладных психологических исследований как в отечественной, так и зарубежной современной науке. Однако если в предыдущие десятилетия внимание ученых было сосредоточено на стрессе как таковом, то современный исследовательский интерес все чаще фокусируется на том, как люди преодолевают стресс, совладают с ним [4].

Показано, что 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].

В данном исследовании обращено 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 на-

зывать копинг-процессом или совладанием со стрессом [4, 5, 7]. Термин «копинг» в русском написании является заимствованием от английского «coping». В отечественной науке принят перевод обсуждаемого термина как «совладание», что означает «справиться, привести в порядок, подчинить себе» от глагола «сладить» [4, 7]. В современной психологической литературе эти термины используют как равнозначные, синонимичные и взаимозаменяемые; мы в данном исследовании придерживаемся этой же точки зрения. Суть совладания заключается в том, чтобы человек либо разрешил жизненные трудности, либо уменьшил их отрицательное воздействие на организм [4, 7]. От выбора стратегий копинг-поведения зависит успешность или неуспешность адаптации человека в изменившейся жизненной ситуации, его психофизическое благополучие и в целом уровень качества жизни. Поэтому актуальность исследования стратегий совладающего поведения матери в свете ее психического благополучия и психосоциальных проблем семьи в целом несомненна. Кроме того, совладающее поведение не ограничивается рамками минимизации дистресса. Другая важная функция совладающего поведения состоит в преобразующей деятельности, его направленности на будущее, планировании копинг-поведения во временной перспективе [8]. 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 [1, 2, 7]. Однако эти исследования на сегодняшний день очень немногочисленны. Нами не обнаружено исследований, в которых был бы представлен конкретный психологический анализ совладающего поведения матери, воспитывающей ребенка раннего возраста. Чтобы попытаться ликвидировать этот пробел, было предпринято эмпирическое исследование, которое позволило получить данные о доминирующих 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 данной работы.

Исследование осуществлялось в период с 2013 по 2015 г. В нем приняли участие 260 матерей в

возрасте от 26 до 40 лет (средний возраст – 28,0 лет). Все испытуемые 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 города 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. Эрдемманна.

В литературе описывается значительное количество копинг-стратегий, существуют различные подходы к их классификации, хотя общепризнанной классификации типов преодоления до сих пор не существует [4]. Вместе с тем необходимо отметить, что копинг обладает качествами приближения к стрессору (агрессия, поиск информации, решение проблемы) либо избегания стрессора (игнорирование, отвлечение, уход), проявляющимися на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях [5].

В исследовании в качестве диагностического инструментария был использован опросник «Индикатор копинг-стратегий – «ИКС» Дж. Амирхана («ICS» Дж. Амирхана), который был создан в 1990 г. и адаптирован для проведения исследования на русском языке Н. А. Сиротой (1994) и В. М. Ялтонским (1995). Опросник предназначен для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Суть его заключается в том, что все копинг-стратегии можно подразделить на три группы базисных стратегий копинг-поведения человека: «разрешение проблемы», «поиск социальной поддержки» и «избегание» [5]. Полученные результаты отражают высокую интенсивность использования базисной копинг-стратегии «разрешение проблем» (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. По шкале «поиск социальной поддержки» было набрано 21,1 балла, что дает основание говорить о среднем уровне выбора. Данная стратегия характеризуется как активная, при которой мать активно обращается за помощью и поддержкой к окружающей ее среде: семье, друзьям, значимым другим. По шка-

ле «избегание» средний балл по выборке составил 17,3, что интерпретируется как низкий и близкий к очень низкому уровню выбора испытуемыми данной стратегии, являющейся по своему характеру пассивной поведенческой копинг-стратегией. В данном случае женщина может задействовать пассивные способы избегания, стремиться избегать контактов с окружающими, уйти от решения проблем, например уход в болезнь, регрессирование или употребление алкоголя. Многие исследователи считают, 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].

Для исследования структуры совладающего поведения матерей детей раннего возраста также применили опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях – КПСС» («CPSS») С. Нормана, Д. Эндлера, Д. Джеймса и М. Паркера, который был создан в 1990 г., адаптирован Т. Л. Крюковой и др. в 2001 г. и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий. При помощи данного опросника в структуре совладающего поведения испытуемых были идентифицированы три основных копинг-стратегии: «решение задачи», «эмоции», «избегание» и две дополнительных стратегии совладания: «отвлечение» и «социальное отвлечение», используемые ими для разрешения проблемных и эмоционально-стрессовых ситуаций, возникающих в процессе ухода и воспитания ребенка раннего возраста. Полученные диагностические данные не противоречат вышепредставленным результатам, а именно: наиболее задействованной является копинг-стратегия «разрешение проблем» (суммарный показатель равен 66,6 %); достаточно высокий уровень выраженности достиг выбор копинг-стратегий «эмоции» и «социальное отвлечение» (42,4 и 54,9 %) соответственно; наименее задействованными являются копинг-стратегии «избегание» и «отвлечение» (суммарный показатель равен 39,0 и 25,7 %).

Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса («Coping-test» Р. Лазаруса) 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 социаль-

ной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, положительная переоценка, планирование решения проблемы. Среди показателей, достигших высокого уровня выраженности: «планирование решение проблемы» – 62,3 балла и «поиск социальной поддержки» – 62,6 балла. Наименьшее число баллов набрано по шкалам «конфронтационный копинг» и «бегство-избегание» – 47,1 и 48,4 балла соответственно, т. е. для испытуемых свойственно более редкое использование данных копинг-стратегий.

Определена также степень выраженности преодолевающих моделей по шкалам методики «SACS» С. Хобфолла. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (Strategic Approach To Coping Scale – «SACS» С. Хобфолла) создан в 1994 г., адаптирован в Санкт-Петербургском государственном университете Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой (2009) и предназначен для изучения стратегий и моделей копинг-поведения как типов реакций личности по преодолению стрессовых ситуаций. 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. Тестирование по шкалам методики SACS выявило, что у матерей, воспитывающих детей раннего возраста, высокая степень выраженности следующих преодолевающих моделей: «поиск социальной поддержки» (24,0 балла); «вступление в социальный контакт» (22,6 балла). Степень выраженности таких преодолевающих моделей, как «избегание» (16,0) и «асоциальные действия» (14,2) – низкая. Эти показатели свидетельствуют о том, что для испытуемых несвойственно использование данных копинг-стратегий.

Для более тщательного исследования структуры совладающего поведения матерей детей раннего возраста также применили методику «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС – SVF120), которая является русскоязычной версией немецкого опросника SVF120 В. Янке и Г. Эрдмана (в переводе и адаптации Н. Е. Водопьяновой) и служит для диагностики типичных способов преодоления стрессовых ситуаций (копинг-стратегий). Эти способы определены 20 шкалами. Опросник позволяет проанализировать существующие способы выхода из сложной ситуации, а также увидеть новые возможные способы преодолевающего поведения. Среди предложенных способов преодоления наиболее предпочтительной для испытуемых копинг-стратегией является «контроль над си-

туацией» (20,08 балла), хотя они по мере необходимости используют и другие стратегии: «намерение предотвращать подобные ситуации в будущем или избегать их» (19,4 балла), «позитивная самомотивация» (19,0 балла), «постоянное раздумывание над ситуацией» (18,8), «самоконтроль» (18,7 балла) и «поиск социальной поддержки» (17,5 балла).

Наименее предпочтительными копинг-стратегиями стали: «бегство от стрессовой ситуации» (13,5 балла), «агрессия» (13,2 балла), «жалость к себе» (12,6 балла), «социальная замкнутость» (12,1 балла), «беспомощность» (12,0 балла) и «прием лекарств» (9 баллов).

Таким образом, исследование показало, что у матери, воспитывающей ребенка в возрасте от одного до трех лет, в структуре совладающего поведения преобладают активные проблемно-ориентированные копинг-стратегии. Стоит отметить, что в трудных ситуациях поведение матерей прежде всего ориентировано на разрешение проблем, возни-

кающих в отношении ребенка, на желание создать максимально благоприятные условия для его жизни и развития. Свои личные и психологические проблемы матери детей раннего возраста преимущественно рассматривают лишь с позиций оптимизации условий развития и здоровья ребенка.

Поиск и получение женщиной социальной поддержки в период ухода и воспитания ребенка раннего возраста становятся достаточно важной самостоятельной копинг-стратегией, которая по своему содержанию приближается к проблемно-ориентированному стилю совладания. Поэтому на обсуждаемом жизненном этапе женщина должна стремиться выстраивать свою сеть социальных контактов, которая способна компенсировать влияние негативных факторов, служить средством ослабления влияния повседневного стресса и способствовать росту удовлетворенности материнством.

Копинг, ориентированный на избегание и отвлечение женщины, воспитывающей ребенка раннего возраста, выбирают реже прочих.

Список литературы

1. Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В. Семья: стресс, копинг, адаптация: проблемы психологии совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2003. 170 с.
2. Подобина О. Б. Совладающее поведение на этапе принятия роли матери // Перинатальная психология и психология родительства. 2006. Вып. 3. С. 96–108.
3. Ивакина В. В. Структурно-содержательные основы материнства // Вузовская наука – Северо-Кавказскому региону. Ставрополь: Изд-во СевКавГТУ, 2002. С. 20–25.
4. Корытова Г. С., Еремина Ю. А. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2015. Вып. 3 (156). С. 42–48.
5. Корытова Г. С. Базисные стратегии совладания в профессиональном поведении // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2013. Вып. 4 (132). С. 117–123.
6. Филиппова Г. Г. Психология материнства. Москва: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. 240 с.
7. Исаева Е. Р. Возрастные и гендерные особенности стресспреодолевающего поведения (копинга) на примере российской популяции // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2009. Вып. 6 (84). С. 86–90.
8. Старченкова Е. С. Концепция проактивного совладающего поведения // Вестн. СПб. ун-та. Сер. 12. Психология, социология, педагогика. 2009. Вып. 2, ч. 1. С. 198–205.

Еремина Ю. А., аспирант.

Томский государственный педагогический университет.

Ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634021.

E-mail: yuaeremina@mail.ru

Материал поступил в редакцию 09.09.2015.

Yu. A. Eremina

DOMINANT COPING STRATEGIES OF MOTHER BRINGING UP AN EARLY AGED CHILD

The article presents theoretical foundation for definition the nursing and upbringing period of mother care concerning the early aged child as a critical stage in woman's life which requires special demands to her personal and social resources. It's widely known that the discussed period carries the potential risks and opportunities for personal development concerning both mother and child. Observes the results of empirical study of the dominant coping strategies implemented by mothers in the process of coping with life difficulties and difficult situations or problems related to the care and upbringing of the young children (from one year or three years age). The evaluation was conducted in terms of the severity of the dominant coping strategies in the overall structure of coping.

Key words: *coping, coping behavior, coping strategies, early age.*

References

1. Kryukova T. L., Saporovskaya M. V. *Sem'ya: stress, koping, adaptatsiya: problemy psikhologii i sovladayushchego povedeniya* [The family: stress, coping, adaptation]. Kostroma, N. A. Nekrasov KSU Publ., 2003. 170 p. (in Russian).
2. Podobina O. B. Sovladayushcheye povedeniye na etape prinyatiya roli materi [Coping behavior on the stage of mother's role taking]. *Perinatal'naya psikhologiya i psikhologiya roditel'stva – Perinatal psychology and Parenthood Psychology*, 2006, vol. 3, pp. 96–108 (in Russian).
3. Ivakina V. V. Strukturno-soderzhatel'nye osnovy materinstva [The structural-substantial basis of motherhood]. *Vuzovskaya nauka – Severo-Kavkazskomu regionu* [University science – for the North Caucasus region]. Stavropol, Izd-vo SevKavGTU Publ., 2002. Pp. 20–25 (in Russian).
4. Korytova G. S., Eremina Yu. A. Zashchitno-sovladayushcheye povedeniye: retrospektivnaya rekonstruktsiya ponyatiya [Defensive-coping behavior: retrospective reconstruction of concept]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2015, vol. 3 (156), pp. 42–48 (in Russian).
5. Korytova G. S. Bazisnye strategii sovladaniya v professional'nom povedenii [The basic coping-strategy in professional behavior]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2013, vol. 4 (132), pp. 117–123 (in Russian).
6. Filippova G. G. *Psikhologiya materinstva* [Motherhood psychology]. Moscow, Izd-vo In-ta psikhoterapii Publ., 2002. 240 p. (in Russian).
7. Isayeva E. R. Vozrastnyye i gendernyye osobennosti stresspreodoleyayushchego povedeniya (kopinga) na primere rossiyskoy populyatsiyi [Age and gender specialties of stress-coping behavior by the example of Russian population]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2009, vol. 6 (84), pp. 86–90 (in Russian).
8. Starchenkova E. S. Kontseptsiya proaktivnogo sovladayushchego povedeniya [Proactive coping concept]. *Vestnik SPb. un-ta. Ser. Psikhologiya, sotsiologiya, pedagogika – St. Petersburg University Bulletin. Ser. 12. Psychology, sociology, pedagogy*, 2009, vol. 2, part. 1, pp. 198–205 (in Russian).

Eremina Yu. A.

Tomsk State Pedagogical University.

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.

E-mail: yuaeremina@mail.ru