

прагне розвивати свої професійно важливі уміння і накопичувати знання, не відчуваючи при цьому емоційного відчуження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кіяшко О. О. Емоційне вигорання та його вплив на процес професійного становлення студентів майбутніх практичних психологів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. К. : Вид-во НПУ, 2014. Вип. 45 (69). С. 144–149.
2. Міщенко М. С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів. Вісник Харківського національного університету. Серія Психологія. № 1150. Харків, 2015. С. 30–34

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Вовк Н. П., Кононенко О. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка,
центр психологічної підтримки «СВІТЛО НАДІЇ»,*

Харківська спеціалізована школа №114.

Комунальна установа «Богодухівський інклюзивно-ресурсний центр» Богодухівської міської ради Харківської області

nnaduha11997799@gmail.com

Упродовж життя кожна людина стикається із ситуаціями внутрішньої напруги та дискомфорту, які суб'єктивно оцінюються нею як складні або такі, що перевищують її психофізичні можливості, порушуючи звичний лад життя, змінюючи сприйняття навколишнього світу та самоствавлення. Сім'я дитини з порушеннями психофізичного розвитку внаслідок вродженого або набутого (зокрема хронічного) захворювання, яке обмежує нормальну життєдіяльність дитини, стикається з комплексом соціальних проблем: культурних, психологічних, економічних та педагогічних, вирішення яких потребує від батьків зміни особистісних життєвих планів, цілей і перспектив, обмежує реалізацію власних прагнень і потреб на користь іншого члена родини, який потребує спеціальної опіки. Соціальні наслідки хвороби або вади розвитку дитини, а також стан невизначеності щодо майбутнього дитини нерідко є джерелом стресогенного стану батьків, викликають в них соціально-психологічну дезадаптованість (А. Болюх, Г. Варіна, І. Лисенко, I. Yorke, P. White, A. Weston та ін.), соціальну фрустрацію з проявами гніву,

зневіри, дратівливості [5], зумовлюючи загострення відчуття власної провини перед дитиною, підвищену тривожність, страх за майбутнє, психосоматичні розлади (особливо в матері) на фоні емоційного вигорання.

За даними Б. Андрейко, порушення емоційної сфери батьків пов'язано з негативізмом, зниженням настрою, підвищенням тривожності та депресією. Емпірично встановлено, що зростання рівня тривожності у батьків дітей з особливими потребами раннього віку підвищує рівень їхньої роздратованості, образи, підозрливості, почуття провини, фізичного дискомфорту. Зі зростанням хронічної втоми знижується загальний настрій батьків, але зростає їхнє прагнення інфантилізувати дитину, приписати їй особистісну і соціальну несформованість. Вчена стверджує, що чинниками батьківського ставлення є особистісні характеристики батьків, фізичні, психологічні та статеві особливості дитини, особливості взаємостосунків у сім'ї та соціокультурні фактори [1, с. 65].

Ми поділяємо думку, що від ступеню адаптації батьків, які виховують дитину з особливими освітніми потребами, залежить якість життя всіх членів сім'ї, в тому числі і самої дитини. Вважаємо, що одну із ключових ролей в даному адаптаційному процесі відіграє вміння ефективно взаємодіяти зі стресовою ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значимістю в житті людини та її психологічними можливостями, що в психології трактується копінгом [2; 3].

Копінг-поведінка у складних життєвих обставинах зазвичай обумовлюється контекстом стресогенної ситуації та її оцінкою, індивідуально-типологічними властивостями, наявністю копінг-стратегій, якістю ресурсів подолання, впливом ціннісних орієнтацій особистості, наявності почуття впевненості у власних здібностях, наполегливістю та інтенсивністю зусилля. Зазначені фактори копінг-поведінки відіграють значиму роль і у випадку виховання особливої дитини. У вітчизняній і зарубіжній психології копінг-процеси у складних життєвих ситуаціях, в тому числі і у випадку виховання дитини з порушеннями психофізичного розвитку, розглянуті в роботах Adams D., Rose J., Jackson N., Miranda A., Mira A., Berenguer C., Rosello B., Вакуленко, Г. Варіна, Н. Деркач, О. Коваль, М. Кононова, Т. Кучма, Е. Куликова, О. Прокоф'єва, У. Сотник, В. Шевчук, Н. Шумська та ін.

У ході аналізу наукової літератури з'ясовано, що теоретико-методологічне підґрунтя для розуміння особливостей копінг-поведінки батьків, які виховують дітей із особливими освітніми потребами закладено, наприклад, у концепції про роль когнітивної оцінки у виникненні і розвитку стресової реакції (Р. Лазарус, У. Найссер, Ж. Піаже, Х. Ремшмідт), у концепції психічної та соціально-психологічної адаптації та дезадаптації людини (Г. Балл, А. Борисюк, Н. Завацька, М. Макаренко, А. Реан та ін.), узагальнено в положеннях про копінг-поведінку та копінг-стратегії особистості (І. М. Грановська,

Д. Джеймс, Д. Ендлер, Т. Крюкова, Р. Лазарус, О. Лібін, Р. К. Назарова, Р. М. Нікольська, С. Норман, М. Паркер, Е. Хейм).

За висновками М. Кононової та Т. Кучми, у більшості випадків батьки так і не знаходять для себе оптимальної копінг-стратегії. Однак найбільш дієвими автори все ж вважають ті копінг-стратегії, що стимулюють батьків до аналізу сімейних проблем і сприяють спрямованості зусиль для вирішення складної життєвої ситуації, поділивши їх на продуктивні, тобто проблемно орієнтовані (фокусування на вирішенні проблеми; подружня згуртованість у подоланні стресу; включення батьків у корекційно-розвивальний процес; фокусування на позитиві, обдумування стресової ситуації; порівняння хвороби дитини з іншими, більш складними випадками; психологічне відволікання від негативних емоцій і переживань, фізичної втоми завдяки заняттям улюбленою справою), а також на порівняно продуктивні, основний зміст яких – це пошук соціальної підтримки (духовної опори та допомоги, підтримки, порад, схвалення людей, які мають подібний досвід, звернення за професійною допомогою, включення в соціальні організації зі схожими проблемами, терпеливе очікування результатів психосоціального розвитку дитини [4].

Отже, знання про те, яким чином батьки переживають та долають стрес, виховуючи дитину з особливими освітніми потребами, які копінг-стратегії для них найбільш ефективні для забезпечення нормалізації сімейного життя є вкрай важливими в процесі будь-якої психологічної роботи з такими сім'ями.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрейко Б. В. Несприятливий прогноз розвитку дитини раннього віку як чинник порушення емоційного стану батьків: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.08 – спеціальна психологія ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2018. 248 с.
2. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. 368-379 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_32
3. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 1, Вип. 55. С. 23–30.
4. Кононова М. М., Кучма Т. В. Теоретична модель чинників особистісної стресостійкості батьків дітей із психофізичними порушеннями. Габітус. 2022. № 33. С. 97-101.
5. Шевчук В. В. Психологічні детермінанти особистісних змін у батьків дітей з вадами розвитку, Психологія і особистість: наук. журнал. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2021. Вип. 1 (19), С. 57-71.