

УДК 159.922.736.3

Ш 12

Олена ШАТИНСЬКА

ЗНАЧЕННЯ ДІАДНОГО КОПІНГУ ДЛЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті обґрунтовується важливість вивчення діадного копіngu для внутрішньо переміщених дітей дошкільного віку та їхніх батьків для ефективного подолання ними стресу, розглядається поняття сімейного стресу, та розкриваються сутнісні характеристики діадного копіngu.

Ключові слова: копінг, діадний копінг, сімейний стрес, дошкільний вік, внутрішньо переміщені особи.

Постановка проблеми. Події останніх років на теренах України спричинили появу великої кількості внутрішньо переміщених осіб, серед яких, звісно ж, значна частина є дітьми. Перебуваючи у такій ситуації, їм досить важко зрозуміти, що з ними відбулося, досі відбувається, що ще відбудеться і як з усім цим впоратися. Проте розглядати особливості таких дітей відокремлено від переживання цих подій їхніми батьками нам не видається доцільним, тим більше, якщо це стосується дитини дошкільного віку. У цей віковий період дитина ще настільки глибоко включена у стосунки з батьками, настільки залежна від їх станів (серед яких і стресові), що аналіз лише її власних переживань виявиться, щонайменше, недостатньо інформативним.

Ще більшого значення врахування сімейного контексту набуває у зв'язку з процесом подоланням наслідків стресу, оскільки у дошкільному віці система захисту особистості лише на стадії становлення і тому ефективно реалізуються дітьми лише за умови включеності її до системи групового подолання стресу,

найбільшою мірою через діадний батьківсько-дитячий його варіант. Супровід близького дорослого, який, долаючи власний стрес із врахуванням (чи без врахування) копінгових потреб дошкільника є тією базою, на яку спирається дитина у цей момент і яку, ймовірно, буде мати за взірць у своїх наступних спробах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дитяча копінг-поведінка, її чинники та етапи становлення є предметом наукового інтересу таких дослідників, як О.В. Куфтяк, Н.Ф. Михайлова, І.М. Нікольська, Р.М. Грановська, М.М. Баширова, Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровська, А.В. Кисельова, І.В. Борисова та ін.

Е. Скіннер і М. Циммер-Гембек у своїй віковій періодизації особливу увагу приділяють соціальним копінг-ресурсам. М. Льюїс та Д. Ремзі описали чотири основні способи, за якими батьки можуть допомогти дитині долати стрес. Ідеться про захист від стресу; полегшення реакції на стресори; сприяння індивідуальним ресурсам, таким як самокомпетентність і благополуччя, що підтримують копінг і сприяють відновленню; забезпечення позитивних уявлень про інших і про себе, що може допомогти під час стресу [9].

За даними досліджень Т.Л. Крюкової [4], виявилось, що сімейні жінки порівняно з чоловіками мають більш високі показники за усіма стилям копінг-поведінки: проблемно-орієнтованої, емоційно-орієнтованої та орієнтованої на уникнення. На перший погляд, це можна трактувати як те, що жінка долає труднощі не гірше за чоловіків. Однак стилі і стратегії її копінг-поведінки тяжіють до дистанціювання, уникання важких ситуацій, емоційно-деструктивного вираження своїх почуттів у сім'ї або негативної їх «каналізації», що свідчить про дефіцит особистісних, і насамперед емоційних ресурсів.

У дослідженні копінг-поведінки як чинника батьківсько-дитячих відносин М.В. Сапоровською [10] встановлено, що не всі матері можуть надати своїм дітям необхідну емоційну та інструментальну підтримку, що ускладнює подолання дитиною шкільних труднощів і уповільнює адаптацію до школи. У дослідженні О.В. Куфтяк [7], у сім'ях, які регулярно застосовують фізичні покарання до своїх дітей, образ матері відрізняється невисоким рівнем емпатії або «душевною глухотою». Вона відчуває власну недостатність, не приймає себе і не шукає шляхів

розв'язання власних конфліктів. Найчастіше такі матері використовують стилі копінг-поведінки, що орієнтовані на уникнення, а регулярні фізичні покарання впливають на поведінку дітей, зменшуючи ймовірність вибору ними копінг-стратегій, що спрямовані на пошук соціальної підтримки.

Актуальність проведених наукових пошуків та отримані результати детермінують потребу більш ґрунтовного аналізу означених аспектів саме стосовно дітей дошкільного віку, що перебувають у ситуації внутрішньої міграції.

Метою нашої статті є обґрунтування значення діадного батьківсько-дитячого копінгу для внутрішньо переміщених дітей дошкільного віку

Під терміном внутрішньо переміщені особи розуміють таких осіб, які змушені були раптово залишити своє місце проживання у результаті збройного конфлікту, внутрішньої ворожечі, систематичних порушень прав людини або стихійних лих і перебувають на території власної країни [2]. Значна частина таких осіб – діти, яким в силу їх вікових особливостей (фізіологічної, соціальної та психологічної незрілості) дуже важко впоратися з новою ситуацією.

До основних проблем, які можуть спостерігатися у внутрішньо переміщених дітей, належать [3]: порушення когнітивних процесів (погіршення пам'яті, труднощі концентрації уваги, розлади мислення); невротичні реакції (стресове виснаження, фобічні реакції, порушення сну й апетиту; функціональні розлади (регрес поведінки і психосоматичні розлади); емоційні та поведінкові порушення (реакції протесту, підвищена плаксивість і капризність, часті зміни настрою); проблеми, пов'язані зі спілкуванням (несформованість адекватних соціально-комунікативних навичок, страх і недовіра або агресія та дратівливість стосовно оточення, можлива надмірна залежність від думок навколишніх). Проте не лише дитина є об'єктом такого потужного стрес-фактора. Разом з нею його наслідки відчують і батьки, впливаючи одне на одного, що розширює контекст проблеми з індивідуального стресу на сімейний.

Термін «сімейний стрес» був запропонований американським соціологом Р. Хіллом (1949). Сімейний стрес розглядається як стан у сім'ї, при якому виникає порушення рівноваги між ви-

могами до сім'ї (реально наявними чи уявними) і можливостями сім'ї впоратися з ними [11].

Зазвичай такий стан викликається дією стресорів або життєвих подій, що несприятливо впливають на сім'ю загалом, на її частину (наприклад, на діаду: чоловік – дружина або мати – дитина), а також на окремих членів сім'ї.

Існують помітні і важливі життєві події, які підштовхують сім'ю до змін: народження і смерть членів родини, серйозні конфлікти та ін. Ці події стосуються різних сфер сімейного життя, наприклад, емоційного клімату, способів взаємодії, цілей і цінностей, психологічної дистанції між членами родини. При сімейному стресі сім'я переживає загальне напруження та негативні емоції, певний (оптимальний) рівень якого може впливати мобілізуюче, стимулювати, змушуючи людей «зібратися».

Максимальний сімейний стрес, з яким сім'я не здатна впоратися, може призвести до сімейної кризи. Це нездатність сім'ї відновити стабільний стан у ситуації постійного тиску тих вимог, які змінюють сімейну структуру і способи взаємодії членів сім'ї. Сімейну кризу можна визначити і як незворотну зміну в житті сім'ї, коли колишні, звичні ролі членів сім'ї стають неадекватними і відбувається руйнування (різка зміна, розпад) колишніх зразків поведінки [4].

Сімейні стреси також поділяють на нормативні (природні зміни, пов'язані з сімейною динамікою – послідовним проходженням етапів розвитку сім'ї) та екстремальні (рівня катастрофи, такі як втрата, несподівана травма).

Нерідко ознаками стресу різного рівня виступають одні і ті самі симптоми різного ступеню інтенсивності. Зазвичай це збільшення напруги, суперечок, конфліктів, сварок і боротьби один з одним, надмірне вживання алкоголю, наркотиків, медикаментів, розлади сну, головні болі, застуди і психосоматичні розлади, зміни в емоційному кліматі і взаємодії сім'ї – ревності, зради, підозрілість, недовіра один до одного, відхід від спілкування, «психологічна відсутність» тощо [11].

Однак слід зазначити, що здебільшого нормативні стреси закінчуються появою чогось нового (нових ролей, відповідальності, автономності, незалежності тощо). З іншого боку, сім'я, яка вижила в катастрофі, при екстремальному стресі також може

мати якісь надбання (велика емоційна стійкість, важливі навички), але «ціна» цих надбань різна при впливі стресорів такої різної сили.

Аналізуючи будову захисної системи людини, І.М. Нікольська [5] виокремлює чотири основні рівні, що послідовно формуються в онтогенезі: сомато-вегетативний (фізіологічний); поведінковий (психомоторний); психологічного захисту; копінг-поведінки.

Копінг переважно розуміється як те, що робить людина, щоб подолати стрес, як збільшення свідомого зусилля задля подолання особистих та міжособистих проблем і намагання опанувати, мінімізувати або переносити стрес чи конфлікт [6].

Аналізуючи розвиток копінгу протягом життєвого шляху особистості, Н.В. Родіна [9] відзначає, що, починаючи з середини першого року життя, діти часто покладаються на своїх батьків, очікуючи від них прямого сприяння у копінгу і саморегуляції, а також бачать у них взірці того, як реагувати на нові стресові ситуації. У період з 6 до 18 місяців діти стають більш схильними долучатися до регуляторної поведінки, що спрямовується іншими. Вони безпосередньо шукають допомоги з боку оточення задля регуляції власних реакцій на стресові події.

Важливість сигналів з боку дітей і реакцій тих, хто про них піклується, проілюстровано в дослідженнях прив'язаності, стресу і регуляції. Емоційна чутливість батьків до дитячих стресів може, наприклад, містити спроби заспокоїти дитину і допомогти їй долати стрес. Емоційна чутливість свідчить про стан стосунків між батьками та дитиною і відображає ступінь батьківської відповідальності і дитячої безпеки. Багато досліджень прив'язаності були спрямовані на вивчення того, як батьки заспокоюють дітей у стресових умовах. Реакції батьків на дитячий стрес вважаються важливою частиною копінг-ресурсів дитини і батьківським «соціальним регулюванням» у ранньому дитинстві. Цей процес також називають корегуляцією, яка вважається необхідною передумовою розвитку саморегуляції у дітей.

У дошкільному віці у дітей починається формування здатності до надійного довільного контролювання копінг-поведінки. На цьому етапі батьки продовжують бути ресурсами для подолання і регуляції в умовах стресу, а інші особи, наприклад, інші

дорослі, однолітки, брати і сестри можуть також відіграти важливу роль у цих процесах [9].

Під діадним копінгом розуміється форма міжособистісного (спільного) подолання навантажень. Діадний копінг допомагає більш ефективно подолати сімейний стрес і сприяє індивідуальному подоланню навантажень, емоційній регуляції, подоланню проблем і соціальної регуляції. Це дає змогу зменшити стресовий потенціал, якому піддаються обидва партнери, завдяки чому поліпшується психічне і фізичне самопочуття, збільшується загальна задоволеність взаємовідносинами. Така спільність у подоланні важких напружених ситуацій веде до появи і становлення «відчуття ми» з боку матері і дитини, зміцнює довіру між ними, підвищуючи задоволеність цими відносинами і відчуття безпеки.

У рамках партнерських відносин розрізняються п'ять підходів до спільного копінгу [7]: індивідуальний копінг обох партнерів незалежно один від одного; узгоджений проти незгодженого копінгу в парах; копінг, що базується на стосунках; емпатичний копінг; діадний копінг.

До власне діадних концепцій копінгу належать три останні підходи. У концепції копінгу, що базується на стосунках, описуються дві форми соціальної підтримки, які містять «активну взаємодію» (залучити партнера до обговорення, дізнатися про його почуття і запропонувати конструктивне розв'язання проблеми), а також «захисну стратегію» (емоційне розвантаження партнера, звільнення від турбот, придушення гніву, напрям партнера тощо).

Під емпатійним копінгом розуміється емпатійний підхід до партнера як до об'єкта, що потребує турботи. Водночас у підході Дж. Койна розглядається насамперед підтримка партнера (соціальна підтримка у партнерстві) в особливо складних ситуаціях (наприклад, серйозне захворювання). У центрі уваги досліджень А. Де Лонгіса перебуває турбота відповідно до вимог взаємовідносин партнерів.

Копінг на діадному рівні розглядається у ситуації, коли стрес-фактор впливає на обох партнерів. Діадний копінг є процесом, що містить врахування стрес-сигналів одного партнера, сприйняття цих сигналів іншим партнером і його відповідні реакції в певній формі діадного копінгу. Якщо партнери включені в

один і той самий соціальний контекст, то діадний копінг передбачає наявність трьох елементів – їх взаємозалежності, їх спільних проблем і їх взаємних цілей, які стимулюють процес спільного розв'язання проблеми і спільну емоційну зосередженість на копінгових діях. Р. Боденманн, досліджуючи процес подолання стресу індивідом за участю партнера, стверджує, що копінг володіє позитивним впливом, включаючись між суб'єктивно пережитим стресом та інтерактивною поведінкою.

Діадний копінг відрізняється від соціальної підтримки тим, що обидва партнери оцінюють стресор як такий, що ставить під загрозу їх добробут. Незважаючи на те, що всі приклади соціальної підтримки в дійсності включають у себе деякий ступінь діадного копінгу, більшість визначень соціальної підтримки підкреслюють наявність одностороннього потоку джерел підтримки до єдиної визначеної жертви стресу [7].

Дослідження Р. Боденманна базуються на міркуваннях, пов'язаних з теорією стресу (транзакційна концепція Лазаруса), процесуальними і системними концепціями, і розглядають концептуалізацію соціальної підтримки. Р. Боденманн розрізняє декілька форм діадного копінгу: загальний діадний копінг (обидва партнера рівною мірою залучені до процесу копінгу), позитивний підтримуючий діадний копінг (один партнер підтримує іншого в стресовій ситуації), або делегований діадний копінг (один партнер просить іншого взяти на себе деякі його обов'язки).

У загальному діадному копінгу обидва партнера безпосередньо перебувають під дією стрес-фактора, і вони разом відіграють відносно рівні ролі у спробах розв'язати проблему.

У позитивному підтримуючому діадному копінгу один з партнерів очікує від іншого допомоги в його копінг-зусиллях. У процесі підтримки діадного копінгу один партнер першим піддається впливу стресора, а інший – тільки побічно. Партнер, що відчув на собі менший вплив стресу, опосередковано відіграє роль «помічника». Підтримуючий діадний копінг або фокусується на проблемі (наприклад, дати пораду), або на емоціях (підбадьорливий жест).

У делегованому діадному копінгу один з партнерів бере на себе певні завдання, щоб зменшити стрес, який переживає інший.

Крім того, існують негативні форми діадного копіngu, наприклад: суперечливий або амбівалентний (партнер підтримує іншого партнера, але вважає свою підтримку непотрібною), поверхневий і ворожий (агресивний) діадний копінг (критика партнера або висміювання його чи її) [7].

Негативний підтримуючий копінг присутній у випадках, коли партнер проявляє себе вороже (образливо, нешанобливо, критично), суперечливо (боязко, з недобрими почуттями) або байдуже (поверхнево, не уважно).

Ворожа (агресивна) форма діадного копіngu передбачає підтримку, що супроводжується зневажливим ставленням, відчуженням, глузуванням і сарказмом, відсутністю інтересу і зменшенням серйозності стресу партнера. Це означає, що підтримуючи іншого, партнер надає допомогу (наприклад, дає поради), але робить це в негативній формі, з елементами ворожості, часто на паравербальному або невербальному рівні.

Амбівалентний діадний копінг виникає, коли один партнер підтримує іншого з небажанням або, поводячи себе так, немов його підтримка не є необхідною. Поверхневий діадний копінг – це нещира підтримка, наприклад, коли партнер ставить питання про почуття, не слухаючи відповідь або не проявляючи співчуття і розуміння.

Форми діадного копіngu можуть визначатися по ситуації, залежно від актуальних на даний момент копінг-можливостей і ресурсів обох партнерів, актуальною або глобальною мотивацією (взаємна задоволеність партнерів, значення партнерства тощо), очікування чи встановлення партнерства. Діадний копінг може бути емоційно-орієнтований та/або проблемно-орієнтований, мати позитивний або негативний характер [7]:

– проблемно-фокусований копінг – стратегії, які допомагають долати стрес або зменшити його вплив;

– емоційно-фокусований копінг – стратегії, що допомагають регулювати емоційну напругу, зумовлені усвідомленням причин стресу, їх оцінкою;

– активна участь – копінг-дії, орієнтовані на стійкий тандем партнерів: вони розкривають один одному свої думки, почуття, емоції і спонукають один одного продовжувати позитивні спроби подолання проблеми;

– захисна буферизація – містить спроби приховати свої думки, заперечення своїх хвилювань і тривоги; постійна готовність поступатися партнеру, щоб уникнути розбіжностей і, отже, зміцнити відносини [12].

Діадний копінг досягається і приймає свою форму за допомогою індивідуальних і діадних оцінок, спільних цілей та спільних ресурсів. Позитивний підтримуючий діадний копінг і делегований діадний копінг запускаються у дію оцінкою стресу як такого, що не був безпосередньо викликаний партнером, а також оцінкою власних ресурсів як достатніх, щоб підтримати партнера. На всі види діадного копінгу впливає низка інтраособистісних та екстраособистісних факторів: особистісні якості та навички, такі як навички спілкування у стресових ситуаціях, навички розв'язання проблем, соціальна компетентність та організаційні навички; мотиваційні чинники, такі як задоволеність взаєминами або зацікавленість у їх продовженні; ситуативні фактори, наприклад, рівень пережитого обома партнерами стресу або їх настрої у певний момент.

Висновки. Отже, сімейний стрес розглядається як стан у сім'ї, при якому виникає порушення рівноваги між вимогами до сім'ї (реально наявними чи уявними) і можливостями сім'ї впоратися з ними. Копінг переважно розуміється як те, що робить людина, щоб подолати стрес, як збільшення свідомого зусилля задля подолання особистих та міжособистих проблем і намагання опанувати, мінімізувати або переносити стрес або конфлікт.

Слід зазначити, що природа копінгу в онтогенезі змінюється від рефлекторної до такої, що базується на довготермінових цілях. Роль соціальних партнерів змінюється від опосередкованого посереднього здійснення копінг-дій замість дитини до їх рекомендованої функції. Природа регуляції трансформується від міжособистісної корегуляції до інтегрованої саморегуляції.

Під діадним копінгом розуміється форма спільного подолання стресу. Така спільність в подоланні важких напружених ситуацій веде до появи і становлення «відчуття ми» з боку матері і дитини, зміцнює довіру між ними, підвищуючи задоволеність їхніми відносинами і відчуття безпеки. Саме відчуття безпеки є особливо цінним для дітей дошкільного віку, що опинилися у ситуації внутрішнього переміщення. Позитивний діадний

копінг забезпечує ефективний механізм протистояння актуальній стресогенній ситуації, а отриманий досвід може бути базою для подальшого становлення власної результативної системи копіngu.

Подальше дослідження окреслених питань ми вбачаємо у поглибленні вивчення феномену діадного копіngu, зокрема у розкритті механізмів, що його забезпечують.

Література

1. Білоусова Н.М. Психологічний супровід дітей дошкільного віку в умовах суспільної нестабільності / Н.М. Білоусова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. – 2014. – Вип. 121. – С. 33 – 37.

2. Гудвин-Гилл Г.С. Статус беженця в міжнародному праві / Г.С. Гудвин-Гилл ; пер. с англ. ; под ред. М.И. Левина. – М. : ЮНИТИ, 1997. – 647 с.

3. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту : довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін. ; за ред. Н.В. Пророк. – Слов'янськ : ПП «Канцлер», 2015. – 84 с.

4. Крюкова Т.Л. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения / Т.Л. Крюкова, Т.В. Гуцина. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова ; КГТУ, 2015. – 236 с.

5. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб. : Речь, 2000. – 507 с.

6. Подорожня А.В. Проблема дослідження копінг-поведінки / А.В. Подорожня // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки : збірник. – 2011. – Т. 2, вип. 94. – С. 93 – 97.

7. Психология семьи: стресс, совладание и устойчивость / под науч. ред. Е.В. Куфтык. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012. – 160 с.

8. Рекомендації міжнародної науково-практичної конференції «Внутрішньо переміщені особи в Україні: реалії та можливості» // Український соціум. – 2015. – № 1. – С. 175 – 181.

9. Родіна Н.В. Розвиток копіngu протягом життєвого шляху особистості / Н.В. Родіна // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – 2014. – Т. 19, Вип. 1. – С. 279 – 289.

10. Сапоровская М.В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как факторы школьной адаптации первоклассников : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / М.В. Сапоровская. – Кострома, 2002. – 185 с.

11. Совладающее поведение : современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

12. Толмачева Ю.В. Диадный копинг родителей и детей дошкольного возраста / Ю.В. Толмачева, Т.Г. Бохан // Сибирский психологический журнал : науч.-практ. журнал. – 2011. – № 42. – С. 102 – 111.

Шатинская Елена. Значение диадного копинга для внутренне перемещенных детей дошкольного возраста. В статье обосновывается важность изучения диадного копинга для внутренне перемещенных детей дошкольного возраста и их родителей с целью эффективного преодоления ими стресса, рассматривается понятие семейного стресса и раскрываются существенные характеристики диадного копинга.

Ключевые слова: копинг, диадный копинг, семейный стресс, дошкольный возраст, внутренне перемещенные лица.

Shatynska Olena. Importance of dyadic coping of internally displaced preschool children. The article reveals the importance of dyadic coping for internally displaced preschool children and their parents for effectively overcome their stress. Family stress concept and the essential characteristics of dyadic coping is considered.

Keywords: coping, dyadic coping, family stress, preschool age, internally displaced persons.