

Рецензент
Скрипник Т.В.,
доктор психологічних наук,
старший науковий співробітник

ДО ПРОБЛЕМИ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ ПІДЛІТКІВ

Макарчук Л.О.

У статті розглянуто копінг поведінку та її особливості (копінг стратегії та копінг ресурси) у розумово відсталих підлітків. Визначено підходи до розуміння поняття «копінг поведінка» та класифікація копінг стратегій.

Подана коротка характеристика системи методичного супроводу формування поведінкової сфери дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання. Визначено мету, завдання, принципи, функції та етапи методичного супроводу. Наведені основні психолого-педагогічні прийоми методичного супроводу, які сприяють формуванню конструктивної поведінки у дітей з особливими освітніми потребами.

Ключові слова: діти з особливими освітніми потребами, копінг поведінка, копінг стратегії, копінг ресурси, психологічна адаптація, методичний супровід, психолого-педагогічні прийоми.

К проблеме научных подходов исследования копинг-поведения умственно отсталых подростков

В статье рассмотрено копинг поведение и особенности его формирования (копинг стратегии и копинг ресурсы) умственно отсталых детей. Определены подходы к пониманию понятия «копинг поведение» и классификация копинг стратегий.

Представлена краткая характеристика системы методического сопровождения формирования поведенческой сферы детей с особыми образовательными потребностями в условиях инклюзивного обучения. Определены цели, задачи, принципы, функции и этапы методического сопровождения. Приведены основные психолого-педагогические приемы методического сопровождения, которые способствуют формированию конструктивного поведения у детей с особыми образовательными потребностями.

Ключевые слова: дети с особыми образовательными потребностями, копинг поведение, копинг стратегии, копинг ресурсы, психологическая адаптация, методическое сопровождение, психолого-педагогические приемы.

To the Problem of Scientific Approaches of The Coping-Behavior Study of Adolescents With Intellectual Disabilities

The article discusses coping behavior and peculiarities of its formation (coping coping strategy and resources) in mentally retarded adolescents. Defined approaches to understanding the concept of "coping behavior" and its classification coping strategies.

The article contains a brief description of the system methodological support formation of behavioral sphere of children with special educational needs in terms of inclusive education. Defined goals, objectives, principles, functions and stages of methodological support. The basic psychological and pedagogical techniques methodological support that contribute to the formation of constructive behavior in children with special educational needs.

Keywords: children with special educational needs, coping behavior coping strategy coping resources, psychological adaptation, methodological support, psychological and pedagogical techniques.

Постановка проблеми. На сьогодні основним напрямком навчання дітей в Україні є варіативна освіта, яка надає можливості для створення різних навчальних закладів як для здібних та обдарованих учнів (ліцеї, гімназії), так і для тих, хто має труднощі у навчанні та розвитку (спеціальні школи, навчально-реабілітаційні центри, центри соціально-педагогічної підтримки,

оздоровчі тощо). Одним із перспективних напрямів реформування спеціальної освіти дітей є їх інклюзивне навчання в загальноосвітніх закладах.

Інтегрування дітей з особливими освітніми потребами в масові навчальні заклади дедалі стає актуальнішим і набуває усе більшого розповсюдження в освіті. Такий підхід до їхнього навчання зумовлений багатьма причинами різного характеру. Однією з них є й те, що надання освітніх послуг дітям з особливими освітніми потребами в закладах інтернатного типу певною мірою призводить до формування деструктивної поведінки таких дітей, що впливає на зниження соціальної компетенції та дезадаптації в цілому.

Відтак, можна стверджувати, що інклюзія – це закономірний етап розвитку системи спеціальної освіти, який пов'язаний з переосмисленням суспільством і державою ставлення до осіб з особливими потребами, з визнанням їхнього права на одержання рівних з іншими можливостей в різних галузях життя, в тому числі й освіті.

Сучасні соціально-політичні зміни в нашій державі сприяють інтеграції особистостям з порушенням психофізичного розвитку в активне суспільне життя. Водночас, процес пристосування (адаптації) до нових умов може викликати стреси, невпевненість, конфліктність, незадоволення, що в багатьох випадках призводить до порушення психологічної рівноваги особистості та різних форм неадекватної, а іноді навіть деструктивної поведінки. В таких випадках стає актуальною потреба у формуванні в підлітків з розумовою відсталістю стратегій опанування стресовими ситуаціями, тобто копінг стратегії поведінки.

Поняття «coping» у перекладі з англійської мови означає опанувати, долати (від англ. «to cope»). Російські дослідники інтерпретують його як «совладание» або «совладающее поведение». Вперше термін «coping» був використаний Л. Мерфі у 1962 р. у дослідженні способів подолання дітьми вимог, спричинених кризами розвитком. Такими способами є активні зусилля особистості, спрямовані на оволодіння складною ситуацією або проблемою. Виходячи зі своїх спостережень за дітьми дошкільного віку Л. Мерфі визначає «копінг» як «спробу створити будь-яку нову ситуацію». Термін «копінг» при цьому розуміється як прагнення індивіда вирішити певну проблему, яка, з одного боку, є вродженою манерою поведінки (рефлекс, інстинкт), а з іншого набутою, диференційованою формою поведінки (оволодіння собою, стриманість) [1].

Основні підходи до копінг-поведінки були розроблені зарубіжними дослідниками Lazarus R., Folkman S., Moos R., Billings A., Amirchan J., Nakano K., Carver C., Thoits P., Weber H., Petrovsky M. и др.. У вітчизняній психології дослідженню копінг поведінки свої роботи присвятили Л.И. Анциферова, В.А. Бодрова, В.Л. Китаєва-Смик, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, Н.А. Сирота, С.А. Хазова, В.М. Ялтонский та ін.

В якості тотожних понять «копінгу» у літературі виступають: «система регуляції стресу» (В.Бодров), деякі складові «субсиндрому стресу» (Л.Китаєв-Смик), «патерни розв'язання проблемних і несприятливих життєвих ситуацій» (Л.Дика), «життєві стратегії» (К.Альбуханова-Славська), «типи переживань» (Ф.Василук), «техніки існування або реакції на проблемні моменти життя» (Л.Анциферова) [2].

Поряд із змістовним розширенням поняття «копінг» період кінця ХХ століття виявився і предметною експансією його досліджень. Сьогодні ця проблематика розробляється у різних галузях психологічного знання. Так, у рамках психології особистості копінг розглядається як ситуативний прояв життєвого стилю, а у якості його основної функції зазначається підтримання психологічного благополуччя. У рамках клінічної психології основна увага фокусується на з'ясуванні неконструктивних і самодеструктивних стратегій психологічного подолання, які призводять до деліквентної та девіантної поведінки [1].

Відмінною ознакою сучасного усвідомлення копінг поведінки є перенесення розгляду перепон опанування на ширше коло ситуацій, не тільки екстремальних, але і особистісно важливих. Так, С.К. Нартова-Бочавер вважає, що «з часом термін coping «відірвалось» від проблематики екстремальних критеріїв і стало вдало застосовуватися для опису поведінки людей у визначні актуальні моменти, а потім – в критеріях набутих стресорів і в повсякденній реальності» [5].

І.Г. Малкіна-Пих визначає копінг поведінку як форму поведінки, яка відображає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. Ця поведінка спрямована на пристосування до обставин та на формування вмінь використовувати певні засоби для подолання емоційного

стресу. При виборі активних дій підвищується вірогідність уникнення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з Я-концепцією, локусом-контролю, емпатією, умовами середовища [1].

С. Фолман виділяє активну і пасивну копінг поведінку. Активна копінг поведінка – це цілеспрямована дія людини на уникнення небезпеки (боротьба або відступ), призначена для виміру стресового зв'язку з фізичним або соціальним середовищем. Інтропсихічні методи подолання стресу, які відносяться до захисних механізмів, призначених для зниження емоційної напруги раніше, ніж зміниться ситуація, розглядаються як пасивна копінг поведінка.

Аналізуючи дослідження різних авторів можна виділити 3 підходи до розуміння «копінгу»:

1) визначення копінгу в термінах рис особистості – як відносно постійну схильність реакції на стресову подію (А.Г. Білінгс, Р.Г. Мос);

2) розгляд копінгу як одного із способів психологічного захисту, який використовується для послаблення напруги. Прибічники даного підходу схильні ототожнювати копінг з його результатом (Н.А. Хаан);

3) копінг повинен розумітися як динамічний процес, постійно змінюючи когнітивні і поведінкові спроби керувати внутрішніми і (або) зовнішніми вимогами, які оцінюються як фруструючі ресурси особистості (Р. Лазарус, С. Фолкман) [2].

Опановуюча поведінка (копінг поведінка) регулюється завдяки реалізації різних копінг стратегій на основі ресурсів особистості і середовища. Одним із важливих ресурсів середовища є соціальна підтримка. До особистісних ресурсів відноситься адекватна, позитивна самооцінка, низький нейротизм, інтернальний локус контролю, емпатійний потенціал та інші психологічні конструкти. Копінг стратегії розглядаються як емоційні відповіді особистості на сприйняту небезпеку, як метод управління стресом. У психології існує велика кількість підходів до класифікації копінг стратегій [4].

Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають копінги з позиції виконання ними двох функцій: проблемно-орієнтованої (копінг спрямований на проблему) та емоційно-орієнтованої (копінг спрямований на емоції). Р.Г. Мос виділяє три методи опанування стресовою ситуацією: копінг, спрямований на дилему; копінг, спрямований на оцінку; копінг, спрямований на емоції [5].

Е. Хайм розподіляє стратегії опанування стресом на продуктивні (які допомагають стрімко й успішно подолати стрес); відносно продуктивні (які допомагають при не значних стресових ситуаціях); мимовільні (які не усувають стресовий стан, а, навпаки, сприяють його підсиленню). Науковцем виділено 26 варіантів когнітивних, чуттєвих і поведінкових копінг стратегій різного ступені продуктивності.

Р. Лазарус пропонує визначати такі види ситуаційно-специфічних копінг стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

Е. Хейм описує варіанти копінгу, розподілені відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності: когнітивний, емоційний і поведінковий копінг механізми, які, в свою чергу, поділяє на три основні групи за ступенем їх адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні [5].

В цілому більшість дослідників притримується єдиної класифікації копінг стратегій: 1) копінг стратегії, які впливають на ситуацію; 2) когнітивні стратегії, спрямовані на переоцінку ситуації; 3) зусилля, спрямовані на зняття емоційної напруги [1].

На вибір способів опанування впливають індивідуально-психологічні особливості: темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локусу контролю, спрямованість характеру. Прояв тих або інших способів реагування на складні життєві ситуації залежить від ступеня самоактуалізації особистості – чим вищий рівень розвитку особистості людини, тим більш успішно він вирішує стресову ситуацію [3].

Таким чином, при вивченні копінг поведінки особистості потрібно враховувати копінг стратегії, так як кожна із багатьох, поведінкових, емоційних і когнітивних копінг стратегій може включати в себе не один, а декілька механізмів (І.М. Нікольська, Р.М. Грановська).

Успішна адаптація до стресів, на думку дослідників, визначається рівнем розвитку копінг ресурсів: недорозвиток призводить до формування пасивної дезадаптивної копінг поведінки, соціальної ізоляції та дезінтеграції особистості. Копінг ресурси – це властивості особистості і

соціального середовища, які полегшують або роблять вірогідною успішну адаптацію до актуальних стресів. Таким чином, кожна особистість характеризується індивідуальною сукупністю стратегій і ресурсів, які дозволяють долати труднощі і можуть розглядатися як форми адаптації. Двома основними механізмами, які забезпечують соціально-психологічну адаптацію є психологічний захист і копінг стратегії, причому захисні механізми, більшою мірою є неусвідомленим механізмом адаптації, а копінг стратегії – свідомі механізми [2].

Розглянемо тепер як співвідносяться копінг поведінка і копінг стратегії з особистими властивостями дітей і підлітків. На думку І.М. Нікольської та Р.М. Грановської діти і підлітки з розумовою відсталістю є напруженими, збудженими, мають низький самоконтроль і схильні використовувати агресивні стратегії. Стратегії агресивної поведінки допомагають їм розрядити внутрішню напругу. Крім того, для напружених дітей характерні стратегії емоційного реагування, а для збудливих – стратегії агресивної поведінки, проговорення ситуації з метою її осмислення, а також невротичні прояви [3].

С.З.Х. Бернардо у дослідженні копінг стратегій розумово відсталих підлітків визначив, що такі школяри не відрізняються за копінг стратегією «вирішення проблеми» від школярів загальноосвітніх шкіл, що, на думку автора свідчить про важливе значення такої стратегії в структурі копінг поведінки розумово відсталих. науковець зробив наступні узагальнення:

- орієнтація на вирішення проблем є базовою стратегією, яка дозволяє чинити опір стресовим впливам і присутні у психічно здорових школярів незалежно від рівня інтелекту;
- неправильна «первинна оцінка» ситуації розумово відсталими школярами більш пов'язана з нестійкістю емоційної сфери, ніж з когнітивними особливостями;
- стратегія пошуку соціальної підтримки є надзвичайно важливою, так як полегшує дію стресорів. До неї більш схильні розумово відсталі підлітки [1].

Наявні відхилення у поведінці дитини з особливими освітніми потребами призводять до порушення зв'язків з соціумом, нездатністю або небажанням виражати свої почуття та емоції відповідно до загальноприйнятих норм, стримувати агресію, діяти імпульсивно, неухважно. У зв'язку з недорозвитком емоційно-вольових процесів таким дітям важко бути спокійними та зосередженими, концентрувати увагу, хоча при цьому вони не мають перцептивних і неврологічних розладів. Все це ускладнює становище дитини з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання в колективі однолітків та відображається на успішності їхнього навчання та формування навичок відповідної поведінки. Агресивні, тривожні, імпульсивні, такі діти, у багатьох випадках, не завжди вміють стримувати власні бажання, організовувати власну поведінку, що впливає на адаптацію в соціумі, тому важливою є своєчасна діагностика виявлення причин відхилень у поведінці, так як методичний супровід поведінки, який включає психологічну підтримку та педагогічну корекцію таких відхилень у молодшому шкільному віці є найефективнішим [2].

Необхідно відмітити, що на різних рівнях освіти, завдання методичного супроводу дітей з особливими освітніми потребами різні. Так, розвиток пізнавальної та навчальної мотивації, розвиток самостійності та творчих здібностей, створення умов для адаптації до школи, визначення готовності до навчання – рівень початкової школи. Супровід переходу в середню школу полягає у формуванні життєвих навичок, допомозі в соціалізації до змінених умов. Профільне орієнтування, допомога в особистісних проблемах – старша школа. Врахування таких особливостей допоможе правильно побудувати систему методичного супроводу поведінки дітей з особливими освітніми потребами.

Психолого-педагогічна допомога дітям з особливими освітніми потребами не повинна обмежуватися тільки консультуванням та психокорекційними заняттями. Ефективність роботи значною мірою залежить від соціально-психологічного середовища дитини з особливим освітніми потребами.

Тому, наведемо основні психолого-педагогічні прийоми, які сприяють покращенню взаємостосунків між вчителем та учнем та встановленню довірливого контакту [5]:

- прояв доброти, уваги, турботи;
- прохання;
- заохочення (схвалення, похвала, нагорода, довіра, задоволення певних інтересів та потреб, вираження позитивного ставлення);

- «авансування» особистості – надання дитині певного блага, висловлювання позитивної думки про неї, хоча вона, на даний час цього ще не заслужила; аванс спонукає до кращого;
- захист учня від обвинувачень колективу;
- прощення, прояв засмучення;
- прояв вмінь учителя, його майстерність.

Таким чином, копінг поведінка – це форма поведінки, яка відображає готовність індивіда вирішувати життєво важливі проблеми і долати стресові ситуації. Дана форма поведінки реалізуються за допомогою копінг стратегій, які в тому чи іншому випадку можуть носити пасивний або активний характер. Крім того, копінг поведінка є усвідомленим механізмом і у розумово відсталих підлітків носить більш емоційний характер. Виникає необхідність досліджувати копінг поведінку підлітків з розумовою відсталістю, так як вони не позбавлені переживання психотравмуючих та стресових ситуацій у процесі адаптації та соціалізації у подальшому, дорослому житті. Організація методичного супроводу – це навчання, виховання та розвиток дитини з особливими освітніми потребами. Так як на сьогодні пріоритетним є індивідуально орієнтований підхід та інклюзивне навчання, то у роботі потрібно спиратися на зону ближнього розвитку учня та його індивідуальні особливості. Необхідність індивідуального підходу до дітей з особливими освітніми потребами у процесі навчання і виховання визнається усіма, проте не завжди це втілюється в практику. Завданням індивідуального підходу є найповніше виявлення індивідуальних способів розвитку, можливостей дитини, укріплення її власної активності, розкриття неповторності її особистості. Найголовнішим є не боротьба з індивідуальними особливостями, а їх розвиток, вивчення потенційних можливостей дитини і відповідно до цього будувати виховну роботу включаючи принцип індивідуального розвитку.

Робота психологів, педагогів з урахуванням зони ближнього розвитку сприяє формуванню у дітей самоконтролю, саморегуляції в умовах контролю з боку вчителя. Злагоджена робота всіх спеціалістів з супроводу дітей і підлітків з особливими освітніми потребами дозволяє дітям навчитися вирішувати власні проблеми і в подальшому вести нормальний спосіб життя. На даний час наявна система супроводу потребує подальшого розвитку, важливим завданням якої є підготовка висококваліфікованих спеціалістів та удосконалення методичного матеріалу.

Література:

1. Благова М.А. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков с нарушениями развития [электронный ресурс] / Благова М.А. – Режим доступа до журн.: <http://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2013/10/11/statya-psikhologo-pedagogicheskoe>
2. Кривошеина Т.С. Психолого-педагогическое сопровождение детей с нарушениями поведения и общения [электронный ресурс] / Т.С. Кривошеина // Коррекционная педагогика. – Режим доступа до журн.: <http://festival.1september.ru/articles/612589/>
3. Левашова С.А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг / Левашова С.А. – Ярославль: Академия развития, 2006. – 160 с.
4. Рабочая книга школьного психолога / [И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др.]; Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991. – 303 с.
5. Фопель, Клаус Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Фопель, Клаус / [Пер. с нем.]; В 4-х томах. Т. 4. – М.: Генезис, 1999. – 160 с.