

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Панченко А. Управління діяльністю загальноосвітнього навчального закладу б планування. – Режим доступу: <file:///C:/Users/user/Desktop/%D0%A3%D0%9F%D0%A0.pdf>
2. Майсак О.С. SWOT-анализ: объект, факторы, стратегии. Проблема поиска связей между факторами // Прикаспийский журнал: управление и высокие технологии. – 2013. – №1 (21). – С. 151-157.
3. Хриков Є.М. Управління навчальним закладом: нав. посіб. / Є.М. Хриков. – К.: Знання, 2006. – 365 с.
4. Макарова Т.М. Навчальний процес: планування, організація та контроль. – Х.: Веста: Видавництво «Ранок», 2007. – 160 с. – С.38
5. Чикаренко І.А. Менеджмент-орієнтовані підходи, моделі та інструменти розв'язання проблем місцевого інноваційного розвитку «Економіка і менеджмент – 2013»: перспективи інтеграції та інноваційного розвитку: зб. наук. праць Міжнар. наук.-практ. конф. (24-25 квіт. 2014 р. у 6 т.). – Дніпропетровськ, Біла К.О. – 2014. – Т.6. – С.150-153

УДК 159.944.4:615.851-055.26]:159.922.76 (045)

Скопа С.І.

здобувач ОС «Магістр», спеціальності «Психологія»,

Мукачівський державний університет

Ямчук Т.Ю.

кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології,

Мукачівський державний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ СТРЕСУ В МАТЕРІВ ДІТЕЙ ІЗ МЕНТАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

У статті розглянуто ознаки стресу та ресурсного вигорання. Особливості стресових станів у матерів дітей із ментальними порушеннями (ЗПР, РАС, СДУГ і т.д.). Визначено необхідні напрямки та їх доцільність при наданні психокорекційної допомоги таким матерям.

Ключові слова: *стрес, ресурсне вигорання, матері, ментальні порушення (ЗПР, РАС, СДУГ), психокорекційна програма, методи.*

The article considers the signs of stress and resource burnout. The stress features of mothers who have a child with mental disorders (development delay, autism, attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) etc.) Investigated psychological intervention methods to assist such mothers.

Key words: *Stress, resource burnout, mental disorders, development delay, autism, attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD).*

Допомога сім'ям, що виховують дітей із ментальними порушеннями стає особливо актуальною та затребуваною суспільством. Адже кількість таких сімей щороку зростає. При цьому в науковому середовищі практично не піднімається питання про глибинно-психологічні переживання батьками їх моральної травматизації від усвідомлення статусу здоров'я дитини. На нашу думку, потрібно суттєво змінювати парадигму поглядів і акцент робити за принципом «рятівної маски в літаку». Коли ви перебуваєте в літаку і трапляється аварія за інструкцією спершу маску одягають батьки, а потім діти. І це логічно обґрунтована схема. При якій, якщо дорослий в більшому ресурсі, то він більше і якісніше допоможе меншому, тобто своїй дитині.

Вважається, що консультування таких батьків чи психологічна їм допомога має відбуватися (хоча частіше вона взагалі не відбувається) у звичному руслі й традиційними підходами, як до будь-якої людини у стресі. Але все ж життєві обставини в яких опинилися ці батьки потребують іншого ракурсу. Для ефективної психокорекційної програми необхідні різні акценти для батьків. В силу психофізіологічної відмінності між чоловіками та жінками – психологічна допомога повинна надаватися по-різному. В проведеному дослідженні акцент зроблений на материнську складову в сім'ї, як одну з ключових для формування здорового клімату в сім'ї. При особистому стресі матері – вся сім'я переживає загальну напругу і негативні емоції. Антиресурсний – стресовий, депресивний стани матері значуще впливає на внутрішньо сімейні відносини, негативно відбивається на психічних станах всіх членів родини, особливо матері та дитини – за О. Чеченіною.

Проблематика, пов'язана зі стресами, конфліктами і їх наслідками ґрунтовно досліджувалась, як зарубіжними, так і вітчизняними вченими. В полі теми дослідження потрібно вести мову про стрес в контексті сім'ї. Тому доречно звернути увагу на праці у цій сфері. В цьому напрямку цінними є дослідження Р.Овчарова, Г.Філіпова, Є. Ейдемільера. Актуалізується потреба у вивченні батьківства щодо дітей, які розвиваються в рамках норми, так і дітей з особливостями розвитку. Тут доречно згадати праці Н. Белопольська, В. Ткачева, Л. Шипіцина, А. Колупаєва. Попри це в науковому середовищі

практично не піднімається питання проблемного становища батьків. Поза увагою науковців залишається постійне перебування таких батьків серед стресорів, що знижують опірність нервової системи у останніх. Бракує наукових досліджень, які б описували особливості батьківства і материнства в сім'ях де є діти із затримкою психічного розвитку. А саме – досліджень де б розглядалась і висвітлювалась сторона батьків в контексті надання їм психологічної допомоги. В даному напрямку працювало і працює дуже мало науковців

Слово «стрес» по різному трактується різними дослідниками. Вона активно використовується в повсякденному мовленні. При цьому однозначного визначення нема, адже поняття широкоформатне. Як пише російський психофізіолог Ю.І. Александров, «стрес став одним з наймодніших медико-психологічних діагнозів. Цей діагноз ставиться людині, коли у неї виникають будь-які проблеми, які призводять до погіршення її психічного і фізичного здоров'я» [28].

Тому доречно говорити не тільки про саме поняття, як таке, а про підходи до розуміння стресу. Найбільш популярна та часто використовувана – теорія Г. Сельє. Вчений пояснює, що стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію, це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу спротиву, боротьби [32]. Класична концепція стресу Г. Сельє говорить про три фази (стадії) його розвитку: 1) стадію тривоги; 2) стадію резистентності; 3) стадію виснаження. В рамках нашої роботи особливо цінним є пояснення третьої стадії. Яка в розумінні Г. Сельє пов'язана із виснаженням «адаптаційної енергії», під якою він розумів не тільки запаси глюкокортикоїдів у корі надниркових залоз, але і щось інше, що поки що не з'ясовано. Як писав Г. Сельє, «... ми до цих пір не знаємо, що саме виснажується, але зрозуміло, що тільки не запаси калорій». «Стадія виснаження» відповідає явищам відчаю, безсилля і фрустрації, які охоплюють людину у безнадійній ситуації [23 с. 112]. Тому доречно вести мову не тільки про втрату ресурсів під час стресу, а про вигорання – як таке.

Ситуації хронічного стресу, психічної напруги негативно впливають на здоров'я, розбалансовують фізіологію та психіку людини. Багато матерів, котрі страждають від хронічної втоми й емоційного виснаження (з'являється сильна дратівливість), ясно не усвідомлюють всієї картини та причин психофізичного вигорання. Починається все з банального зниження інтересу до щоденних обов'язків, порушується рівновага між «вимогою» та «можливостями». В подальшому це призводить до повної відсутності життєво необхідних ресурсів.

Відбувається не просто емоційне вигорання, а ресурсне, що по своїй сутті глибше і багатогранніше поняття.

Згідно ресурсної концепції С. Хобфолла, ресурсами є те, що є цінним для людини та допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій. Сюди відносять зовнішні – соціальні та внутрішні – “душевні” (психологічні). Втрата зовнішніх та/або внутрішніх ресурсів переживається людиною, як суб’єктивне неблагополуччя і стан психологічного стресу [21]. На думку дослідника, психологічний стрес виникає при порушенні балансу між втратою і придбанням персональних ресурсів. Саме ці тези лягли в основу розробленої в рамках дослідження схеми ресурсного вигорання (див. рис. 1.1.).



Рисунок 1.1. Схема ресурсного вигорання

Є поле діяльності з полюсами «+» і «-». Є серединна норма – точка в котрій перебуває більшість людей. Щодня всім людям приходится чинити опір стресовим явищам (стресорам). В силу різних індивідуальних обставин цей опір зменшується. В результаті людина опиняється в стресовому стані. Дія стресорів продовжується, а опір практично зникає і результат – синдром емоційного вигорання. За яким слідує нульова точка, в якій відбувається повне ресурсне вигорання, тобто всі показники фізичного, емоційного, психічного характеру на нулі, а їх потенціал вичерпаний. Саме з цієї точки можливі два варіанти розвитку: продовжується падіння і в цьому випадку особистість очікує те саме, що піддослідних мишей Г. Сельє (від тривалого стресу миші гинули); відновлення у стилі «фенікса з попелу» - коли майже нема сил діяти людина акумулює останні резерви і розпочинає процес свого відновлення.

Процес відновлення має кілька етапів і розпочинаються вони із, так би мовити, ввімкнення режиму збереження, умовного уповільнення. В цьому стані звична метушня, цілі практично знівельовані.

Наступний етап – перегляд своїх життєвих позицій. На якому виникає стійке бажання до змін, хоч сил на їх реалізацію ще бракує.

Третім етапом йде – акцентуація на всьому хорошому, що є в житті. Прийняття ситуації. Тут частіше за все виникають почуття вдячності та пробачення. І з цього моменту починають з'являються сили на зміни.

Далі людина переходить на наступний щабель – повернення до звичного режиму, але вже з новими поглядами, які активно втілює в своєму житті. Динаміка цих нововведень залежить від психотипу кожної людини індивідуально. Для когось зміни йдуть швидше для когось повільніше.

Після цього розпочинається процес повного відновлення, подолання стресового стану. Етап «перегорнутої сторінки» - особа починає писати «новою ручкою», але зі старим багажем, досвідом, що був пережитим. В цьому моменті знову виникають чіткі кордони опору стресорам.

Після чого, відбувається повернення до точки «норми», але із зміненими поглядами та активні дії в напрямку внутрішніх та зовнішніх змін свого життя. На цьому етапі в людини є достатньо знань, щоб балансувати між втратою та відновленням ресурсів. І цей процес нагадує мікрохвилю «вверх-вниз» «вверх-вниз». Відбувається це так тому, що всі процеси в навколишньому середовищі чи в людині зокрема не є статичними. Образно кажучи – ми ніколи не стоїмо на місці, а рухаємось або в низ або в верх. Тут доречно зауважити, що як і в ресурсній теорії С. Хобфолла процес втрати ресурсів більш інтенсивний, ніж їх набуття.

На цьому рух по осі в нашому полі не завершується. Вище йде етап який ми назвали «над ресурсним». Це етап коли людина перебуває в повній гармонії з собою та переповнена ресурсами, настільки, що їй природно хочеться ділитися ними, віддавати тим хто цього потребує. Важливою ознакою цього етапу є вміння не просто чинити опір стресорам, а трансформувати їх у позитив. Таким чином поняття стресорів зникає за своєю сутністю. Зникають вони не самі собою, просто суттєво змінилися погляди на них, настільки, що вони перестали взагалі сприйматися стресорами. Це щось схоже на хронічний позитивізм. Але перебувати в такому стані дуже важко, тому так чи інакше, відбуваються коливання.

«Придбання» ресурсів по своєму позитивному впливу не тотожне відсутності «втрат» ресурсів особистості. Перший надає більш мотивуючий вплив для накопичення адаптаційних можливостей в порівнянні з простим – відсутністю ресурсних «втрат». Тобто втратити, а потім набути знову «ресурсний стан» допомагає перебувати в більшому тонусі життя (більше відчуваючи його смак), а також це свого роду має тренувальний ефект для всіх

систем організму, що в сукупності й виведе особистість на рівень «надресурсності».

Таке теоретичне узагальнення допоможе бачити ціліснішу картину станів, в яких перебувають батьки дітей із ментальними порушеннями. Ціллю психологічної роботи з такими батьками має бути – досягнення позитивних результатів та стану «надресурсності». Адже саме в такому стані мами й татусі можуть ефективно допомагати своїй дитині. І в такому ключі кожен член сім'ї зберігає свою цілісність та особистість у повній гармонії щодо оточуючих їх людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Марценюк М.О. Життєві орієнтації сучасних старшокласників в контексті ставлення до здорового способу життя / М.О. Марценюк // Актуальні проблеми психології. - 2015. - Т. 7, Вип. 39. - С. 196-209.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
3. Александров Ю.И. Психофизиология: учебник для вузов / под ред. Ю.И. Александрова СПб.: Питер, 2006. - 326 с.
4. Селье Г. Стресс без дистресса : пер. с англ. / Г. Селье. - Москва : Прогресс, 1982. - 125 с.
5. Іванова Т.Ю. Теорія збереження ресурсів, як пояснююча модель виникнення стресу згідно С. Хобфоллу / Т.Ю. Іванова // Психологія: журнал Вищої школи економіки. - 2013. - Т. 10. - № 3. - С. 119–135.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>