

Важной задачей социальной педагогики, социально психологии, социальной политики является сопровождение формирования социально позитивных и продуктивных представлений молодежи.

Список использованной литературы:

1. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. М.: Смысл, 2001.
2. Гвоздева, Д. И. Идеалы образа жизни личности студентов-выпускников различных специальностей : автореферат дис. ... кандидата психологических наук . – Ростов-на-Дону, 2009.
3. Классов, Б. А. Психологические механизмы формирования образа жизни личности: диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01. – Новосибирск, 1996
4. Лукина, А. К. Самоопределение молодежи в современном мире : [монография] / А. К. Лукина, О. Н. Финогенова, М. А. Волкова [и др.] ; Сибирский федеральный университет, – Красноярск : СФУ, 2020. – 288 с.
5. Лысуенко, С. А. Развитие умений проектирования индивидуальной траектории профессионального будущего у студентов колледжа : дисс. канд. психол. н. – Екатеринбург, 2015.
6. Coscioni V., Maria Paula Paixão M.P., Teixeira M.A.P. A theoretical model of projects in motivated behavior Theory & Psychology Volume 33, Issue 1, February 2023, Pages 59-77
7. Howe, Neil; Strauss, William (2008). Millennials Go to College: Strategies for a New Generation on Campus (2nd ed.). Great Falls: LifeCourse Associate

Цюхай Е.И., старший преподаватель
catic@yandex.ru

Казакевич Ю.Г., выпускница
yuliakazakevich1@yandex.by

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

УДК 159.9.07

ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ, ПСИХИЧЕСКАЯ НАПРЯЖЕННОСТЬ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Статья посвящена проблеме детско-родительских отношений, в которых зачастую отмечается чрезмерная включенность родителей в воспитание ребенка. Период поступления ребенка в первый класс сопряжен с повышением психической напряженности у родителей из-за недостаточной определенности изменившихся жизненных условий. Это отражается на выборе ими порой неадаптивных способов совладания. Результаты исследования могут быть использованы педагогами-психологами при построении эффективной работы с родителями в период адаптации первоклассников к школе.

Ключевые слова: толерантность к неопределенности, совладание, избегание, психическая напряженность, родители первоклассников.

TOLERANCE TO UNCERTAINTY, MENTAL TENSION AND COPING BEHAVIOR OF PARENTS OF FIRST GRADERS

The article is devoted to the problem of child-parent relations, in which parents are often overly involved in the upbringing of a child. The period of the child's admission to the first grade of school is associated with an increase in mental tension among parents due to a lack of certainty in the changed living conditions. This is reflected in their choice of sometimes maladaptive copings. The results of the study can be used by psychologists in building effective work with parents during the period of adaptation of first-graders to school.

Keywords: tolerance to uncertainty, coping, avoidance, mental tension, parents of first graders.

Введение. В современном обществе значительное внимание уделяется не просто проблеме воспитания детей, а в частности роли родителей в данном процессе. Детско-родительские отношения стали объектом множества исследований.

Темп жизни современного человека предполагает его умение справляться как со своей профессиональной ролью в условиях высокой конкуренции на рынке труда, так и с ролью родителя, а также супруга / супруги. Проблема воспитания детей актуальна на протяжении всего периода их взросления. Родителю, имеющему несколько детей, требуется уделять время каждому ребенку, обладать навыками справедливого судьи и психолога [1], учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка и сочетая это с собственным опытом и семейными традициями. Неудивительно, что переживания родителя о собственной роли и ответственности за воспитание ребенка может привести к родительскому стрессу, который проявляется даже у молодых родителей, особенно среди матерей [2].

Поступление в первый класс сопряжено с трудностями как для самого первоклассника, так и для всех членов семьи, которые сталкиваются с неопределенностью и новыми требованиями. Неопределенность как отсутствие однозначности может быть обнаружена в межличностной коммуникации при решении задач и принятии решений [3].

Многовариантность развития событий, отсутствие необходимой информации, ожидания родителей и имеющийся у них опыт порождают не только ситуацию неопределенности при адаптации первоклассника к школьному обучению, но и сопровождаются ростом психической напряженности у родителей и «переживаются в форме негативных чувств по отношению к себе и/или к ребенку» [4, с. 315]. Напряженность вызвана ощущением нехватки ресурсов и трудностями в адаптации к выполнению родительских обязанностей.

Действий родителей по устоявшемуся алгоритму уже недостаточно, сложность повседневных задач может превысить имеющиеся ресурсы, а набора привычных реакций становится мало. Проблема низкой толерантности к неопределенности становится актуальной для родителей первоклассников, которым требуется совладать с изменившейся ситуацией (рост эмоциональной, физической и интеллектуальной нагрузки у ребенка; оказание ему эмоциональной поддержки; приучение его к новому режиму и распорядку дня; установление контакта с учителем; мониторинг успеваемости первоклассника; его взаимодействия со сверстниками и др.).

С целью снизить негативное влияние стрессоров, чувства тревоги и беспокойства, восстановить над ситуацией контроль родители первоклассников прибегают к различным способам совладания. Их выбор зависит как от имеющихся личных ресурсов и предыдущего опыта, так и от отношения к сложным задачам и новым ситуациям. При этом имеют значение характер отношения родителей к неопределенности и уровень их психической напряженности.

Материал и методы. Гипотеза исследования состояла в том, что уровень толерантности к неопределенности, психической напряженности и совладающее поведение родителей первоклассников взаимосвязаны; более толерантные к неопределенности родители на фоне низкого уровня психической напряженности менее склонны к использованию избегающего копинга в своем поведении.

При сборе эмпирических данных предпочтение было отдано *опросному методу* и стандартизированным *методикам*, и которых использовались следующие:

1. Шкала толерантности к неопределенности (MSTAT-I) Д. МакЛейна, адаптированная Е.Н. Осиним;
2. опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой;
3. Шкала психологического стресса (PSM-25) Р. Тесье, Л. Лемура и Л. Филлиона, адаптированная Н.Е. Водопьяновой.

Выборка состояла из 101 родителя первоклассников (78 женщин и 23 мужчин). Возраст участников варьировался от 26 до 47 лет. Респонденты имели различное семейное положение, занятость и количество детей. Участие в исследовании осуществлялось на добровольной основе, что объясняет преимущественное участие матерей первоклассников.

Статистическая обработка данных осуществлялась в пакете SPSS Statistics v. 22.0. Проводился анализ достоверности различий между группами родителей с низким и средним уровнем психической напряженности (69 и 32 человека соответственно). Значимые различия определялись попарно с помощью t-критерия Стьюдента и U-критерия Манна-Уитни. Для выявления взаимосвязи между предпочитаемыми способами совладания, толерантностью к неопределенности и психической напряженностью использовался коэффициент корреляции Спирмена.

Результаты и их обсуждение. Анализ использования конкретных способов совладания при повышении психической напряженности показал, что при среднем уровне напряженности чаще характерно использование неадаптивной стратегии «Бегство/избегание». Для родителей с низким уровнем психической напряженности более характерны «Поиск социальной поддержки» и «Самоконтроль» (рис. 1).

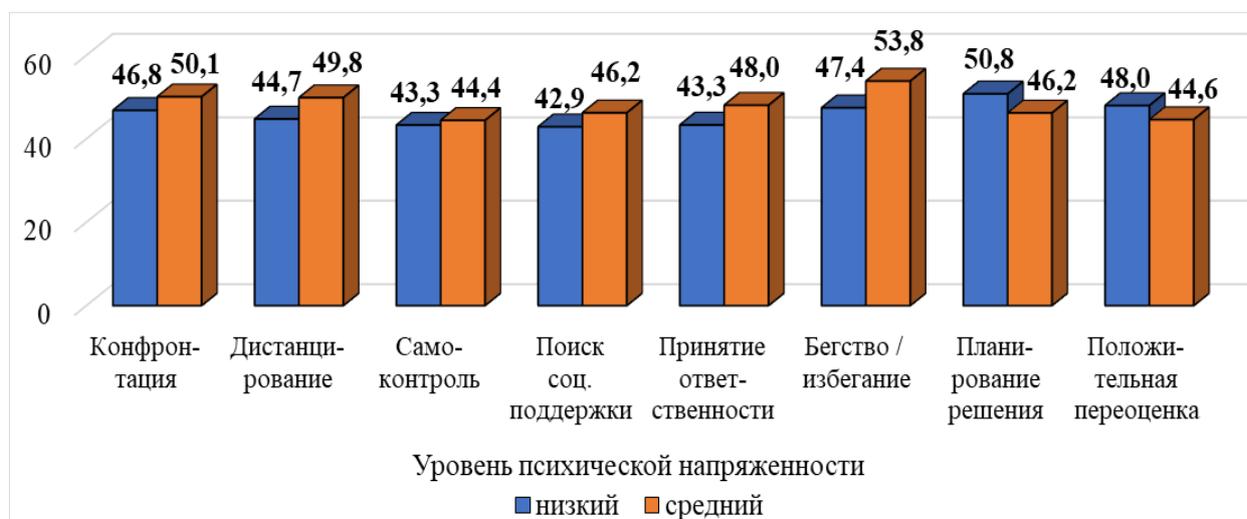


Рисунок – Выраженность способов совладающего поведения в группах родителей с различным уровнем психической напряженности

Статистически значимые различия выявлены по способам «Дистанцирование» ($p=0,017$), «Бегство / избегание» ($p=0,005$), «Принятие ответственности» ($p=0,022$). С повышением напряженности родители предпочитают отстраниться от ситуации, чтобы сохранить внутреннее равновесие. Принятие на себя чрезмерной ответственности за воспитание ребенка усугубляет состояние родителя, лишая возможности расслабиться. Отстраняясь от проблем, родители тем самым пытаются отсрочить принятие важных решений, что, в свою очередь, приводит к дальнейшим конфликтам в ситуации неопределенности при обучении ребенка в первом классе. Родители могут не замечать проблем ребенка с адаптацией, его подавленность ребенка или изменение семейных отношений. Использование «Бегства / избегания» может придать чувство беспомощности, не только не решив проблему, а, наоборот, усилив ее.

Если при наличии первого ребенка родители более склонны пытаться избегать напряженных ситуаций ($p=0,036$) и в большей мере контролировать свое эмоциональное состояние ($p=0,010$), то родители трех и более детей по сравнению с родителями, имеющими одного или двоих детей ($p=0,024$) достоверно более склонны к дистанцированию. Родители первоклассников, не испытывающие психической напряженности, не склонны отрицать проблемы и уходить от реальности, в меру самокритичны, но при этом не обвиняют себя во всех неудачах.

Значимые различия в средних значениях компонентов толерантности к неопределенности в группах родителей с низким и средними уровнями психической напряженности обнаружены не были. Однако, следует отметить, что практически по всем шкалам в группе со

средним уровнем психической напряженности получены более низкие значения. Это говорит о том, что с ростом психической напряженности родители более тяготеют к знакомым им ситуациям; более легким задачам (будучи уверены в правильности их решения); избегая при этом изменчивые и незнакомые им ранее ситуации. Хотя это несколько не согласуется с результатами исследований А. Вурне и коллег, утверждающих, что умеренный стресс и напряженность повышают устойчивость к неопределенности [5].

В ходе корреляционного анализа обнаружены статистически значимые взаимосвязи между **итоговым показателем толерантности к неопределенности** и способами совладания «Бегство / Избегание» ($\rho = -0,201$ при $p = 0,044$), «Планирование решений» ($\rho = 0,204$ при $p = 0,040$). Родители, позитивно воспринимающие неопределенные ситуации, в том числе в условиях противоречивой информации по поводу обучения ребенка, не склонны в своем поведении уходить от реальности. Они активно участвуют в жизни ребенка, не боятся нового опыта и склонны проводить анализ ситуации, делить ее на мелкие части и действовать согласно разработанному плану. Например, такие родители способны распределить обязанности между членами семьи, избежав перенапряжения и конфликтов.

Итоговый показатель толерантности к неопределенности обратно связан с **психической напряженностью** ($\rho = -0,202$ при $p = 0,042$), что отражается в выборе соответствующих способов поведения. В стрессовых и психически напряженных ситуациях, как в случае начала школьного обучения ребенка, на фоне снижения терпимости к неопределенности для родителей характерно достоверно более частое использование неадаптивных «Конфронтации» ($\rho = 0,359$ при $p < 0,001$), «Бегства / избегания» ($\rho = 0,403$ при $p < 0,001$). Это говорит об импульсивном и зачастую агрессивном отреагировании негативных эмоций или избегании неприятных ситуаций с целью снижения уровня напряжения и дискомфорта.

Заключение. Родители с низким уровнем толерантности к неопределенности более склонны выбирать неадаптивные способы совладания, что происходит на фоне усиления у них психической напряженности. В этом случае предпочитаемыми в поведении становятся «Бегство / Избегание» и «Дистанцирование», что в ситуации неопределенности, связанной с началом школьного обучения ребенка, может проявляться в задержках на работе сверх рабочего времени, принятии дополнительных обязанностей и т.п. Кроме того, чем более сложной воспринимается родителем задача, тем выше их склонность к планированию собственных действий с целью снижения психической напряженности.

Список использованной литературы:

1. Василенко, В.Е. Родительский и повседневный стресс у матерей детей раннего и дошкольного возраста / В.Е. Василенко // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29, № 4. – С. 27–48.
2. Савенышева, С.С. Стрессоры повседневной жизни и семейное функционирование: анализ зарубежных исследований / С.С. Савенышева // Мир науки: интернет-журнал. – 2016. – Т. 4, № 3. – Режим доступа: <http://mir-nauki.com/PDF/28PSMN616.pdf>. – Дата доступа: 10.10.2024.
3. Леонов, И.Н. Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта / И.Н. Леонов // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2014. – № 4. – С. 43–54.
4. Deater-Deckard, K. Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions / K. Deater-Deckard // Clinical Psychology: Science and Practice. – 1998. – Vol. 5 (3). – P. 314–332.
5. Byrne, K.A. Acute stress enhances tolerance of uncertainty during decision-making / K.A. Byrne [et al.] // Cognition. – 2020. – Vol. 205, № 104448. – P. 1–18.