

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ У МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

ШЕЛИСПАНСКАЯ Эллада Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент

БАРЫШНИКОВА Анастасия Михайловна

магистрант

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого

г. Тула, Россия

В статье акцентируется важность оказания консультационной помощи родителям, воспитывающих ребенка с диагнозом РАС, находящихся в тревожных состояниях. Рассмотрен ряд типичных психологических особенностей состояний тревожного спектра матерей, имеющих детей с аутизмом. Представлены основные результаты исследования тревожных состояний родителей, воспитывающих детей с РАС, описана система мероприятий в рамках проекта «Родительские гостиные», направленного на предупреждение тревожных состояний в семьях, имеющих ребенка с РАС на базе МБУ ДО «Центр ППСС» г. Тулы.

Ключевые слова: тревожность, материнская тревожность, расстройство аутистического спектра, консультативная практика, родительская гостиная.

С появлением ребенка на свет, возникновение материнской тревоги – особый защитный механизм, помогающий выжить беспомощному, нуждающемуся в постоянной заботе младенцу, предохранить его от возможной опасности. Тревога за ребенка держит сигнальные системы матери в постоянном возбуждении, любой предвестник неблагополучия интерпретируется как возможная угроза, позволяя реагировать на него мгновенно. Однако, когда проявления этих тревог носит избыточный, чрезмерный и дестабилизирующий характер, начинает сказываться на самочувствии женщины и меняет внутрисемейную обстановку, это

предполагает стать предвестниками патологической тревожности матери [5]. Особенно остро такие особенности в состоянии испытывают матери детей с ментальными нарушениями, в частности, воспитывающие детей с расстройством аутистического спектра.

Тревога определяется как особое неблагоприятное эмоциональное состояние, связанное с ожиданием опасности или угрозы, так А.М. Прихожан очень точно интерпретирует его как «предчувствие грядущей опасности, являющееся выражением неудовлетворения значимых потребностей человека, актуальных при ситуативном переживании тревоги и устойчиво доминирующих по гипертрофированному типу при постоянной тревожности» [4]. По сути, начинает складываться постоянно налаженный «канал передачи беспокойства» когда забота матери о ребенке постоянно пронизана предчувствиями, опасениями и тревогами.

Рождение ребенка с отклонениями в развитии считается большой трагедией для всей семьи, и даже для ближайшего окружения. Родители погружаются, в так называемый, пролонгированный стресс, сталкиваясь с самыми разными затруднениями, которые связаны с организацией общения и воспитания ребенка, непониманием сложностей его психического развития со стороны окружающих.

Приведем ряд типичных психологических особенностей состояний тревожного спектра матерей, имеющих детей с аутизмом:

1. Постоянные опасения и беспокойство за благополучие и будущее ребенка, неопределенность и страх перед тем, что будет с их ребенком в долгосрочной перспективе, как не допустить ухудшений.

2. Изматывающий стресс и усталость из-за необходимости постоянного ухода за специальными потребностями ребенка.

3. Навязчивые чувства сомнения и вины, сомнения в своих способностях и правоте по поводу различных решений, связанных с воспитанием и уходом за особым ребенком.

4. Беспокойства о прохождении социальной адаптации ребенка и его возможности успешной интеграции в детское сообщество.

5. Чувство изоляции и непонимания со стороны окружающих. Матери детей с аутизмом могут испытывать трудности в общении с другими людьми, что усиливает их чувство одиночества, опустошенности.

Таким образом, матери детей с РАС часто испытывают повышенный уровень тревоги и тревожных состояний из-за сложностей, связанных с уходом за своим ребенком. Наличие у ребенка диагноза оказывает значительное влияние на семью, и непосредственно на родителей детей и их психологическое состояние (тревожность по отношению к болезни ребенка). Родители детей с РАС могут переживать чувства страха, беспокойства, напряжения, испытывать неприятные эмоции (эмоциональный компонент тревожности).

Зачастую родители, воспитывающие ребенка с РАС лишены моральной поддержки знакомых, близких людей, а также помощи специалистов [2; 3]. В связи с этим, изучение особенностей проявления психоэмоциональных особенностей матерей, воспитывающих ребенка с РАС, а также подбор и внедрение эффективных мероприятий социально-психологической поддержки родителей детей с РАС, окажет важное значение в стабилизации внутрисемейной обстановки этой категории семей.

В приведенном исследовании целью стало выделение специфики проявлений тревожности у матерей, воспитывающих детей с РАС. В связи с этим, важно рассмотреть специфику проявления тревожности, поскольку эти состояния оцениваются как комплексные синдромы, включающие субъективные переживания, изменения в психической деятельности на различных уровнях (коммуникация, поведение, деятельность), а также соматическими проявлениями. Это соответствует трем основным компонентам проявлений тревожности: эмоциональному, поведенческому (когнитивному) и физиологическому. Эмоциональный компонент тревожности проявляется через чувство беспокойства, страха, тревоги и напряжения. Человек может испытывать негативные эмоции, ощущение опасности или неуверенность в своих способностях. Когнитивный компонент выражается в мыслях, ожиданиях и интерпретации событий. Люди с тревожностью часто имеют негативные мысли и ожидания относительно будущего, предполагая

худшие сценарии или потенциальные угрозы. Физиологические проявления тревожности включают учащенное сердцебиение, повышенное дыхание, мышечное напряжение, повышенную потливость и тремор. Эти реакции являются результатом активации симпатической нервной системы, которая подготавливает организм к реакции «борьба или бегство» в ответ на воспринимаемую угрозу [1].

Также у матерей аутичных детей могут наблюдаться негативные переживания, мысли относительно будущего (когнитивный компонент тревожности). И, что естественно, у родителя могут проявляться и физиологические симптомы тревоги, связанные с учащенным сердцебиением, дыханием, потливостью и т.п. (физиологический компонент тревожности). Помимо этого, у родителей детей с РАС может проявляться как ситуативная тревожность (состояние человека в данный момент), так и личностная тревожность (стойкая личностная характеристика человека, которое порождает чувство тревоги).

Исходя из вышеизложенного, нами была предложена диагностическая программа, исследующая основные показатели тревожности родителей, воспитывающих детей с РАС:

1. Шкала ситуативной (реактивной) тревожности и личностной тревожности (опросник Ч.Д. Спилберга), адаптация Ю.Л. Ханина для определения эмоционального и когнитивного компонента тревожности.

2. Шкала тревоги Бека, для оценки физиологического компонента тревожности.

3. Методика диагностики отношения к болезни ребенка (ДОБР), В.Е. Каган, И.П. Журавлева - оценка эмоционального и когнитивного компонента тревожности; тревожность по отношению к болезни ребенка.

Диагностика 10 матерей, воспитывающих детей с РАС, проходила на базе МБУ ДО «Центр ППСС» г. Тулы.

По результатам диагностики, у матерей, воспитывающих детей с РАС, выявлены следующие сложные тревожные реакции, несомненно, нуждающиеся в корректировке и стабилизации психоэмоционального состояния женщин.

Преобладающая часть женщин (70%) имеют высокий уровень ситуативной тревожности. Уровень личностной тревожности матерей, воспитывающих детей с РАС представлен преимущественно высоким и средним уровнем (40% и 40%), то есть в основном тревожность не проявляется как стойкая личностная характеристика обследованных женщин.

Половина испытуемых (50%) имеет средний уровень выраженности тревоги по шкале Бека, отмечая наличие таких физиологических симптомов, как учащенное сердцебиение, повышенное дыхание, мышечное напряжение и т.п.

Высокий уровень тревожности и тревожные реакции на болезнь ребенка наблюдается у 60% матерей, остальные указали на средний уровень тревожности.

Исходя из представленного обзора результатов, была осуществлена разработка проекта «Родительские гостиные» как особого метода, направленного на профилактику тревожности у матерей, воспитывающих детей с РАС. «Родительская гостиная» представляет собой модель сопровождения, обеспечивающую семью профессионально организованной поддержкой, направленной на развитие ребёнка с особыми потребностями и адаптацию всей семьи к жизни в обществе, нацеленного на снижение уровня тревожности родителей, связанный с особенностями по уходу за ребенком с расстройством. В ходе специально организованных встреч, родители смогут обмениваться родительским опытом, получать знания и навыки, которые могут использовать в повседневной жизни при взаимодействии со своим «особым» ребенком, повысить качество жизни семьи и снизить проявления тревожности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Тревога и тревожность. – Санкт-Петербург: Пер Сэ, 2008. – С. 75–84.
2. Методические рекомендации по организации работы с семьями, воспитывающими детей с РАС / Под ред. И.О. Еремеевой – Сургут: РИО СурГПУ, 2019. – 64 с.

3. Организация работы с родителями детей с расстройствами аутистического спектра. Методическое пособие / Под ред. А.В. Хаустова. – М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – 94 с.

4. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.

5. Шелиспанская Э.В. Печать «тревожной матери»: особенности детско-родительского консультирования детей тревожных матерей // Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки: материалы IX междунар. научно-практ. конф. (Тула, 16-17 нояб. 2023 г.) – Чебоксары: ИД «Среда», 2023. – С. 404–407.

CHARACTERISTICS OF ANXIETY STATES IN MOTHERS RAISING CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

SHELISPANSKAYA Ellada Vladimirovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

BARYSHNIKOVA Anastasia Mikhailovna

Master's Degree Student

Tula State Pedagogical University named after. L.N. Tolstoy

Tula, Russia