

НАЛИЧИЕ ХОББИ КАК ФАКТОР СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ (НА ПРИМЕРЕ РОДСТВЕННИКОВ ТЯЖЕЛО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ)

О.В. Александрова; И.Б. Дерманова

При поддержке гранта РГНФ № 16-06-00-307

*Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский Государственный
Университет*

E-mail: al-ov@bk.ru

В статье раскрывается связь наличия хобби у взрослых членов семьи в ситуации тяжелой хронической болезни ребенка, с их психоэмоциональным благополучием, детско-родительскими взаимоотношениями, уровнем осмысленности жизни, стратегиями совладания. Обнаружено, что «хобби» может рассматриваться в качестве копинг-ресурса и адаптивной стратегии совладания с длительной стрессовой ситуацией.

Ключевые слова: хобби, совладание, психоэмоциональное благополучие родственников, паллиативная помощь детям.

THE ROLE OF HOBBY IN COPING WITH PAINFUL SITUATIONS IN LIFE (WITH REFERENCE TO FAMILIES OF SEVERELY ILL CHILDREN)

Alexandrova, O.; Dermanova, I.

Saint-Petersburg State University

This article refers to the connection between the presence of a hobby among family members of severely ill children and psycho-emotional well-being of these family members, parent-child relationships, level of meaningful life and strategies of coping. It was found that hobby could be considered as a coping resource and an adaptive strategy of coping with a long stressful situation.

Keywords: hobby, coping, palliative care for children, emotional well-being of relatives.

Родители, воспитывающие ребенка с тяжелым хроническим заболеванием, находятся в ситуации «родительского стресса», истощающего как физически, так и эмоционально (Чепик Ю.И., 2013). Как правило, родители максимально сосредотачиваются на оказании всесторонней помощи ребенку, и личные интересы отходят на второй план, но внутренняя потребность в самовыражении не реализуется. Многие исследователи подчеркивают, что наличие хобби обеспечивает человеку свободу действий, свободу мысли. Это возможность отвлечься от выполнения своих обязанностей - трудовых, гражданских, семейных - и погрузиться в свой собственный мир, заниматься тем, чем хочется, а не тем, что должно (Седова М.М., 2009). В ситуации, когда «прогноз» болезни ребенка не ясен, и присутствует угроза его утраты, наличие хобби может являться важной составляющей эмоционального благополучия родственников. Ведь адекватную помощь ребенку взрослые могут оказывать, находясь в стабильном эмоциональном состоянии, осознавая его потребности, безусловно принимая его.

Хобби оказывает влияние на жизнедеятельность (гармонизирует эмоциональное состояние, помогает переживать жизненные трудности) является относительно устойчивой характеристикой. Это источник дополнительных сил, оно не задает «диапазон» и максимально возможный уровень достижений, однако связано с эффективностью поведения и деятельности. Как правило, хобби возникает у человека *до того*, как он оказывается в тяжелой жизненной ситуации и поэтому оно может рассматриваться как поведенческий ресурс при ее возникновении. Как ресурс он может выполнять следующие функции : достижение позитивных (субъективно и объективно) результатов; минимизация рисков

дезадаптации; повышение эффективности деятельности, в том числе, совладающего поведения; установление и поддержание тесных контактов с другими людьми; улучшение эмоционального состояния (Хазова С.А., 2013). Ряд исследователей даже рассматривают ресурсы, как основные факторы устойчивости и сопротивления стрессу (Antonovsky A., Hobfoll S.E. и др.). Другие исследователи рассматривают хобби уже как самостоятельную стратегию совладания. В качестве таковой оно становится, на наш взгляд, в случае его актуализации или сохранения уже *после* воздействия стрессора. Так, И.В. Воеводин (2013) относит хобби к адаптивным стратегиям (к активностному отвлечению, путем погружения в любимое дело). А Д. Алифановене, А. Вайткявичене (2014) к стратегии «дистанцирование» от стрессовой ситуации.

При наступлении тяжелой жизненной ситуации хобби может выступать изначально в качестве копинг-ресурса, а впоследствии и в качестве стратегии совладания. С нашей точки зрения, наличие «хобби», в отличие от возможности или необходимости продолжать работать, позволяет обретать дополнительный смысл в каждом дне своей жизни, несмотря на трагизм ситуации, связанный с тяжелой болезнью ребенка. Оно будет способствовать улучшению психологического самочувствия, большей удовлетворенности жизнью, может рассматриваться в качестве ресурса и стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией.

Гипотеза: в ситуации тяжелой хронической болезни ребенка, наличие «хобби» будет являться значимым фактором психоэмоционального благополучия родственников, конструктивных детско-родительских взаимоотношений, поддержания мотивационной тенденции к поиску смысла жизни, способствовать более конструктивному совладанию с данной ситуацией.

Проведено исследование на базе Медицинского учреждения «Детский хоспис» (Спб). Выборка 121 человек. Из них: 99 матерей (82%),

22 человека (18%) другие родственники. Время нахождения детей на попечении детского хосписа на момент психологического обследования - от нескольких дней до 3 лет (не терминальная стадия заболевания).

Родственникам задавался вопрос: «Есть ли у вас хобби или увлечение в данный период жизни?». В 47,7% случаев был получен положительный ответ. Мы не исследовали, сколько времени родственники уделяют своему хобби, связь с длительностью заболевания ребенка. Нам был важен лишь сам факт того, что человек его отмечает в данный момент времени.

Методики: опросник Г. Айзенка; тест А. Уэссмана, Д. Рикса; методика «САН» в модификации В.А. Доскина; «опросник детско-родительского эмоционального взаимодействия» (ОДРЭВ) Е.И Захаровой; методика копинг-стратегий Лазаруса в адаптации Л. И. Вассермана; тест смысложизненных ориентаций (СЖО) в адаптации Д.А. Леонтьева.

Сравнивались две группы родственников, имеющих и не имеющих хобби. Значимых различий по параметрам «диагноз ребенка», степень родства («матери» и «другие родственники»), «наличие – отсутствие работы» в группах обнаружено не было. По результатам исследования выявилось, что имеющие хобби, более экстравертированы (опросник Г. Айзенка) ($M=12$ против 9,98; при $p=0,003$).

Исследуя уровень психоэмоционального благополучия родственников (тест А. Уэссмана, Д. Рикса; методика «САН»), мы обнаружили значимые различия по параметру «Настроение» и всем шкалам уровня самооценки. Те, кто имеет «хобби» отличаются более приподнятым настроением ($M=5,5$ против 4,93; при $p=0,020$); чувствуют себя менее подавленными ($M=5,63$ против 4,91; при $p=0,004$); характеризуют себя как людей полных сил ($M=5,58$ против 4,71; $p=0,001$); ощущают, что могут справиться с данной ситуацией ($M=6,33$ против 5,38; при $p=0,005$); испытывают меньшую тревожность ($M=5,29$ против 4,62; при

$p=0,18$).

Исследуя стили совладающего поведения респондентов (методика копинг-стратегий Лазаруса), мы обнаружили значимые различия по параметрам «Положительная переоценка», «Планирование решение проблемы». Те, кто имеет «хобби» более активно прикладывают усилия по созданию положительного значения ситуации ($M=54,36$ против $48,27$; при $p=0,003$), рассмотрению ее как стимула для личностного роста, ориентированы на философское осмысление проблемной ситуации. Пытаются преодолеть проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации ($M=51,60$ против $46,95$; при $p=0,22$) с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

По уровню осмысленности жизни (методика СЖО), обнаружены значимые различия: по общему уровню осмысленности жизни; параметрам «Процесс», «Результат», «Локус контроля Жизни». Те, кто имеет «хобби», более склонны к осмыслению жизни ($M=100,83$ против $91,17$; при $p=0,008$); в большей степени удовлетворены процессом жизни ($M=29,06$ против $25,52$; при $p=0,006$) и своим прошлым ($M=22,31$ против $21,38$; при $p=0,048$); они в большей степени верят в способность контролировать события собственной жизни ($M=28,69$ против $25,67$; при $p=0,027$).

По детско-родительскому взаимодействию (опросник ОДРЭВ Е.И. Захаровой), обнаружены значимые различия по параметрам «Способность к сопереживанию», «Безусловное принятие». У родственников, имеющих хобби они более выражены (эмпатия $M=3,48$ против $3,22$; при $p=0,013$ и безусловное принятие ребенка $M=4,04$ против $3,75$; при $p=0,040$).

Аналогичное деление на группы по параметру «наличие-отсутствие работы» не дало значимых различий по исследуемым характеристикам, как можно было бы ожидать в случае, если бы хобби играло только отвлекающую или дистанцирующую роль. Можно предположить, что хобби позволяет выражать и внутренне прорабатывать эмоциональные

проблемы человека, в то время как работа имеет ограничения на самовыражение, не всегда связана с реализацией творческого потенциала личности, ограничивает свободу действий, проявление эмоций.

Таким образом по результатам работы можно отметить, что наличие хобби благоприятным образом сказывается на психоэмоциональном состоянии родственников; связано с безусловным принятием и более высокой эмпатией к детям; играет значимую роль в выборе адаптивных стратегий совладания в данной ситуации; связано с уровнем мотивационной тенденции к поиску смысла жизни и способствует большей удовлетворенности жизни взрослых членов семьи. Наличие хобби, может способствовать более адаптивному переживанию данной ситуации близкими родственниками, рассматриваться в качестве копинг-ресурса и адаптивной стратегии совладания с длительно действующей стрессовой ситуацией.

Литература

1. *Алифановене Д., Вайткавичене А.* Стресс и совладание с ним в контексте профессиональной деятельности социальных педагогов и социальных работников // Психология стресса и совладающего поведения : материалы III междунар. науч.практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г. : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – т. 2. 72-77 с.
2. *Воеводин И.В.* Модульная оценка копинга повседневного стресса (Модификация Методики Э. Хайма) // Психология стресса и совладающего поведения : материалы III междунар. науч.практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г. : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – т. 2. 278-280с.
3. *Седова М.М.* Досуговая активность граждан // Социологические исследования, - 2009. - № 12 С. 56-69
4. *Чепик Ю.И.* Изучение жизнестойкости родителей детей с тяжелыми хроническими заболеваниями. Вестн БДПУ. Серия 1. 2013. № 4 С. 22-26
5. *Хазова С.А.* Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2013. №5 С.188-191