П с и х о л о г и я

УДК 159.9.925

Кора Наталия Алексеевна
Амурский государственный университет
г. Благовещенск, Россия
E-mail: Nkora1@yandex.ru
Kora Natalia Alekseevna
Amur State University
Blagoveshchensk, Russia
E-mail: Nkora1@yandex.ru

КОПИНГ-РЕСУРСЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЗРЕЛОЙ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

COPING RESOURCES AND COPING STRATEGIES OF A MATURE PERSONALITY IN THE CONTEXT OF A NEW CORONAVIRUS INFECTION

Аннотация. Распространение коронавирусной инфекции COVID-19 привело к значительным социальным последствиям, связанным в том числе с неблагоприятными эффектами для психологического благополучия личности. В статье обсуждаются некоторые аспекты теории копинг-поведения и результаты исследования использования копинг-стратегий людей в зрелом возрасте в условиях новой коронавирусной инфекции.

Summary. The spread of the coronavirus infection COVID-19 has led to significant social consequences, including adverse effects on the psychological well-being of the individual. The article discusses some aspects of the theory of coping behavior and the results of a study of the use of coping strategies in people in adulthood under the conditions of a new coronavirus infection.

Ключевые слова: копинг ресурсы, копинг-стратегии, зрелая личность, коронавирусная инфекция, стрессор, трудная жизненная ситуация, преодоление.

Key words: copying resources, coping strategies, mature personality, coronavirus infection, stressor, difficult life situation, overcoming.

DOI: 10.22250/20730284_2022_96_86

С трудными проблемами, бедствиями и горестями, приводящими к психосоматическим расстройствам, люди сталкиваются в различных сферах своего бытия. Число сложных жизненных ситуаций значительно возросло в наше время – в период распространения коронавирусной инфекции (COVID-19), что, несомненно, способствовало изменению прежнего уклада жизни, смене ценностных ориентиров и переоценке системы ценностей. Это историческая ситуация – возникновение многих трудноразрешимых житейских проблем, с которыми люди ранее не сталкивались. Поэтому самым безотлагательным и актуальным является исследование того, каким образом человеку удается справиться с внезапными негативными событиями, к каким стратегиям прибегают люди, чтобы предотвратить порождаемые ими эмоциональные нарушения.

В настоящее время во многих странах проводится большое количество эмпирических и теоретических исследований, посвященных проблеме «совладания» личности с трудными жизненными

ситуациями. Исследователи пытаются определить конструктивные и неконструктивные стратегии поведения личности в драматических жизненных условиях; выявить личностные характеристики, которые способствуют либо препятствуют субъекту совладать с ситуациями, несущими угрозу человеческим ценностям: жизни, здоровью, смыслу существования, самореализации и самоактуализации. Однако, по мнению Л.И. Анцыфировой, недостаток некоторых исследований заключается в фрагментарности подхода, т.е. то или иное событие анализируется обособлено от обстоятельств, которые ему предшествовали, и от состояния человека, в котором он находился незадолго до случившейся беды [1].

Известно, что представители когнитивно-поведенческой парадигмы (Бек А., Лазарус А., Айзенк Г., Глассер У., Крамбольц Дж., Мейхенбаум Д. и др.) в процессе собственных исследований пытались анализировать то, как человек воспринимает и оценивает личные трудности, каков характер взаимосвязи самооценки с приемами совладания, какими способами можно усилить мотивацию индивида в сложных ситуациях и помочь ему в преодолении эмоциональных и поведенческих проблем. Согласно взглядам ученых, поведение и эмоции отчасти обусловлены когнициями и когнитивными процессами, изменять которые можно научиться. Критическими для этих исследований были вопросы: почему разные люди по-разному воспринимают одни и те же ситуации, почему они, обладая примерно одинаковым набором стратегий, выбирают различные приемы разрешения трудных проблем? [4]. Пытаясь ответить на эти вопросы, психологи начали переходить к иной парадигме.

Достаточно убедительными являются утверждения зарубежных исследователей (C.R. Snyder, C.E. Ford, R.N. Harris, Ch. Timko), которые предлагают анализировать действия индивида в сложных ситуациях с позиции его собственного внутреннего мира, «внутренней реальности». Ученые исходят из положения, что в процессе своей жизни человек строит, перестраивает и достраивает глубоко личностную «теорию» мира, включая и его самоконцепцию [2]. Жизненный опыт индивида формирует его систему значений и значимостей, убеждений и ценностей, которые затем регулируют восприятия и представления человека, определяют интерпретацию окружающего мира и действия в нем субъекта.

Стремясь поддерживать позитивные представления о себе, личность нередко игнорирует неблагоприятную информацию о себе, пытается дискредитировать источник информации, понижающий самооценку, иногда прибегает к всевозможным формам самообмана. Это следствие выстроенной личностной концепции себя как личности удачливой и неуязвимой. Экспериментальные исследования D.G. Myers и G.J. Carnevale позволили определить, что люди, которые еще не испытали тяжких травм и несчастий, относятся к жизни сверхоптимистически [5]. Они недооценивают возможность стихийных бедствий (землетрясений, и др.), вероятность стать жертвой преступления. Молодые уверены в том, что они менее уязвимы по отношению к опасным заболеваниям, чем люди старше их по возрасту.

Зная такую личностно-мировоззренческую «теорию», можно помыслить, сколь разрушительным будет воздействие на человека внезапного бедствия. Негативное событие, которое не вписывается в личностную «теорию», разрушит сформировавшуюся систему значений в сознании человека, сломает его субъективный жизненный мир (assumptive world). Картина мира и отношение к миру должны трансформироваться, но сознание под воздействием аффекта резко сужается и будет фиксироваться лишь на негативных событиях. В итоге человек оказывается неспособным воспринимать те характеристики события, которые могли бы ему помочь изменить ситуацию к лучшему. Формирование эффективных стратегий совладающего поведения будет способствовать смягчению травмирующего воздействия на человека трудной ситуации. Однако только сам субъект способен изменить свою индивидуальную «теорию», сделать ее более реалистичной. Самые важное, что приобретает индивид, попав в трудную ситуацию, – это выработка эффективной стратегии – антиципировать и предотвращать трудные жизненные ситуации [3].

Образ ситуации является уникальным, так как он зависит от интерпретации воспринимающей личности (личность не только воссоздает, но и в некоторой степени созидает, творит ситуацию в сво-

ей личностной реальности). Личность определяет и регламентирует ситуацию и в то же время изменяется под ее воздействием. Процесс протекания взаимодействия личности и окружающего мира в таком контексте может трактоваться на основании положения С.Л. Рубинштейна о единстве внешнего и внутреннего: внешние воздействия выступают именно как взаимодействия, поскольку преломляются через внутренние условия действующей личности.

Для преодоления (совладания) с жизненными трудностями человек вынужден постоянно изменять когнитивные и поведенческие усилия с целью управлять специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами, по мнению Р. Лазаруса, состоит в том, чтобы либо одолеть трудности, либо уменьшить их негативные результаты, либо избежать их тяжести, либо выдержать их. Это сознательное поведение устремлено на активную трансформацию, преобразование ситуации, которая контролируется, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. Эффективность той или иной стратегии будет зависеть от особенностей актуальной ситуации и имеющихся личностных ресурсов.

Копинг-ресурсы представляют собой относительно стабильные личностные характеристики, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий. Поведение индивида, регулируемое и сформированное посредством использования копинг-стратегий с учетом копинг-ресурсов, определяется как копинг-поведение. Основной составляющей этой модели являются копинг-стратегии, обусловливающие поведение и эмоциональные реакции на стресс. Исследования в этой области направлены главным образом на дифференциацию копинг-процессов и объяснение выбора личностью той или иной копинг-стратегии [3].

В 2020 г. (период распространения коронавирусной инфекции) нами было проведено исследование с целью определения совладающего поведения как целенаправленного социального поведения, которое позволяет индивиду справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий. Было выдвинуто предположение, что для лиц в период поздней зрелости наиболее характерна стратегия самоконтроля и принятие ответственности. Общую выборку составило 64 человека: в первую группу были включены испытуемые (32 чел.) периода поздней зрелости (от 60 лет и далее), а во вторую группу (32 чел.) периода ранней зрелости – от 20 до 40 лет. Все испытуемые имели высшее образование, осуществляли профессиональную деятельность в социальной сфере. Диагностика проводилась с помощью опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (в адаптации Т.Л. Крюковой). Результаты исследования представлены на рис. 1.

Из рисунка видно, что преобладающей стратегией поведения для лиц поздней зрелости является стратегия самоконтроля (28 %), которая предполагает стремление человека преодолеть отрицательные эмоции и волнения в связи с возникшей проблемой за счет целенаправленного сдерживания и подавления эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, а также высокий контроль поведения и стремление к самообладанию. Как правило, люди с подобной стратегией поведения стремятся скрыть от окружающих свои переживания и побуждения в связи с возникшей проблемной ситуацией. Нередко такое поведение свидетельствует о чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения. Однако положительным моментом использования данной стратегии поведения для преодоления опасных и кризисных ситуаций является то, что человек менее склонен к импульсивным поступкам, у него преобладает рациональный подход к подобным ситуациям.

Достаточно высокий показатель выраженности стратегии принятия ответственности был выявлен у испытуемых периода поздней зрелости (19 %), в то время как показатель выраженности данной стратегии поведения во второй группе оказался невысоким (3 %). Как правило, люди, использу-

ющие данную стратегию поведения, ответственно относятся к происходящим событиям, показывают готовность к анализу собственного поведения, стараются найти причины трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем превалирование данной стратегии в поведении может привести к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. А эти особенности, как отмечают многие исследователи, являются фактором риска развития депрессивных состояний. Положительным аспектом использования данной стратегии поведения в трудных и опасных ситуациях – вероятность осознания личной роли в возникновении актуальных трудностей.

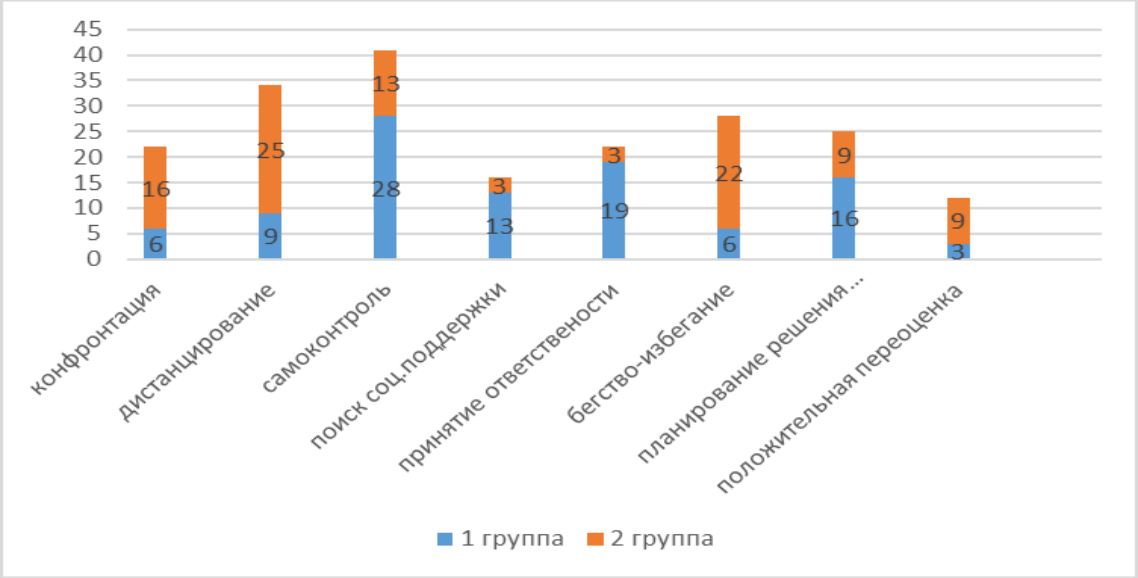

Рис. 1. Показатели стратегий поведения испытуемых.

Стратегия планирования решения проблемы в группе испытуемых периода поздней зрелости была обнаружена у 16 %, в то время как во второй группе испытуемых с данной стратегией поведения было гораздо меньше – 9 %. Использование этой стратегии поведения предполагает стремление одолеть проблемы за счет целенаправленного анализа обстоятельств и вероятных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, предыдущего опыта и наличествующих ресурсов. Как правило, стратегия планирования решения проблемы содействует конструктивному ее решению. Однако есть и отрицательная сторона использования этой стратегии – возможность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

Попытка разрешить проблему за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиск информационной, эмоциональной и действенной поддержки характерны для стратегии «поиск социальной поддержки», которая была обнаружена у 13 % испытуемых периода поздней зрелости. Подобная стратегия поведения характерна для людей, у которых выражена потребность в эмоциональной поддержке (хотят быть выслушанными, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания). Информационная поддержка предполагает обращение людей к источникам информации. Кроме того, для людей с данной стратегией поведения характерна потребность в действенной поддержке, т.е. потребность в помощи конкретными действиями.

Показатели по остальным стратегиям поведения в группе 1 (испытуемые периода поздней зрелости) были невысокими.

Анализ результатов опроса испытуемых периода ранней зрелости показал, что большая часть из них использует стратегию дистанцирования (25 %). Молодые люди, прибегающие к подобной копинг-стратегии, преодолевают отрицательные переживания в связи с проблемой за счет субъ-

ективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. При использовании данной стратегии для большинства лиц характерно применение интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора и обесценивания ситуации. Для лиц периода поздней зрелости данная стратегия менее значима (3 %).

Достаточно выраженный показатель копинг-стратегии бегства-избегания был выявлен у испытуемых периода ранней зрелости (22 %). Испытуемые, использующие эту копинг-стратегию, как правило, справляются с жизненными трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, отвлечения и т.п. С целью снижения эмоционального напряжения у них могут встречаться такие неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях, как: отрицание, абсолютное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п.

У испытуемых периода ранней зрелости, использующих стратегию конфронтации (16 %), возможны импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Однако положительный аспект использования данной стратегии поведения заключается в том, что возможно активное противостояние трудностям и стрессогенному воздействию, а отрицательным моментом при использовании данной стратегии поведения в трудной и критической ситуации, как указывают специалисты, является недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения. У испытуемых поздней зрелости данная стратегия была менее выражена (6 %).

Для людей, использующих стратегию положительной переоценки, характерны попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста; характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. Следует отметить, что показатель выраженности данной стратегии поведения был в три раза выше в группе испытуемых ранней зрелости (9 %), чем в группе испытуемых зрелого возраста.

Для доказательства гипотезы исследования использовался критерий Манна – Уитни, с помощью которого были обнаружены статистически значимые различия. Группы достоверно различались по шкалам самоконтроля, дистанцирования, бегства-избегания, конфронтации, принятия ответственности.

Таким образом, для совладания с трудной жизненной ситуацией (ситуацией распространения коронавирусной инфекции) личность должна задействовать весь свой потенциал. Вероятность развития психологического стресса зависит от особенностей личности, обусловливающих степень устойчивости к травмирующим ситуациям. Ресурсы личности в значительной степени определяют способность к построению интегрированного поведения, что позволяет даже в условиях фрустрации, психической напряженности сохранить устойчивость избранной линии поведения, соразмерно учитывать собственные потребности и требования окружения, соотносить немедленные результаты и отставленные последствия тех или иных поступков.

1. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование и психологическая защита // Психологический журнал. – 2017. – № 5 – С. 104-115.

2. Гутник, Е.П. Волевые копинг-ресурсы личности в ситуации неопределенности // Вестник Омского университета. – 2019. – №12 – С. 90-96.

3. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2009. – 136 с.

4. Меркин, А.Г. Тревожность: феноменология, эпидемиология и факторы риска на фоне пандемии, вызванной новым коронавирусом SARS-COV2 (COVID-19). – [Электронный доступ] / А.Г. Меркин, С.С. Акинфиева, А.В. Мартюшев-Поклад и др. // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2021. – № 1. – https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnostfenomenologiya-epidemiologiya-i-faktoryriska-na-fone-pandemii-vyzvannoy-novymkoronavirusom-sars-cov-2-covid-19 (дата обращения: 19.12.2021).

5. D.G. Myers, G.J. Carnevale Can we all be better than average? //Psychology Today. 1979. V. 13. P. 88-98. 6. Snyder C.R., Ford C.E., Harris R.N. The effects of theoretical perspective on the analysis of coping with negative life events In: Coping with negative life events - Clinical and social psychological perspectives/Ed. by C.R. Snyder, C.E. Ford & E. Carol. – New York: Plenum Press, 1987. – P. 3-13.

УДК 378

Гостева Лилит Завеновна
Амурский государственный университет
г. Благовещенск, Россия
E-mail: ozzamur@mail.ru
Gosteva Lilit Zavenovna
Amur State University
Blagoveshchensk, Russia
E-mail: ozzamur@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К РЕАЛИЗАЦИИ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

A STUDY OF THE READINESS OF FUTURE TEACHERS TO IMPLEMENT INCLUSIVE EDUCATION

Аннотация. В теоретической части статьи рассматривается инклюзивное образование как основной вид организации обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья. В практической части представлено исследование готовности будущих педагогов к реализации инклюзивной практики.

Annotation. In the theoretical part of the article, inclusive education is considered as the main type of organization of education for persons with disabilities in the Russian education system. In the practical part, a study is presented to determine the state of future teachers to implement inclusive practice.

Ключевые слова: инклюзивное образование, инклюзивный процесс, педагог, будущий педагог, готовность, компетенция, профессиональная компетенция, обучающийся с особыми образовательными потребностями.

Key words: inclusive education, inclusive process, teacher, future teacher, readiness, competence, professional competence, educator with special educational needs.

DOI: 10.22250/20730284_2022_96_91

В настоящее время отмечается неуклонный рост количества обучающихся, имеющих различные особые образовательные потребности, что актуализирует необходимость подготовки профессионально компетентных педагогов, способных учитывать индивидуальные возрастные особенности в ходе реализации инклюзивной практики. В рамках действующего федерального и ведомственного законодательства инклюзивное образование заявлено значимым средством обеспечения равного доступа к образованию [4].