

Применение копинг-стратегий в формировании жизнестойкости личности подростков с особенностями психофизического развития в условиях инклюзивного образования

Копинг, копинг стратегии – это когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые человек предпринимает для того, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями. Понятие копинга стало приобретать популярность в психологии с конца 60-х годов. С. Мадди и другие исследователи предлагают конструкт «жизнестойкость» как один из ресурсов, оказывающих влияние на применяемые копинг-стратегии [10, 11].

Выраженность показателей жизнестойкости и ее компонентов препятствует возникновению психического напряжения в ситуациях дистресса за счет так называемого «стойкого совладания» (*hardy coping*) с трудностями и субъективного снижения их значимости. В настоящий момент жизнестойкость вызывает повышенный интерес именно в контексте изучения проблемы совладания с трудными жизненными ситуациями. Однако необходимо понимать, что понятия копинг-стратегий и жизнестойкости не являются синонимами. Выделены следующие виды копинга: стратегия конфронтации, стратегия дистанцирования, стратегия самоконтроля, стратегия поиска социальной поддержки, стратегия принятия ответственности, стратегия бегства-избегания, стратегия планирования решения проблемы и стратегия положительной переоценки. Копинг-стратегии, по их мнению, - это определенные алгоритмы действия, привычные для человека приемы, в то время как жизнестойкость – это совокупность определенных черт личности, определяющих ее установку на выживаемость. Помимо этого, копинг-стратегии могут быть непродуктивными и даже приводить к регрессу, жизнестойкость же позволяет эффективно справляться с трудностями и всегда сопровождается личностным ростом. Особенный интерес в последние годы у психологов вызывают ситуации, которые можно охарактеризовать как «жизненные

трудности», «стрессогенные жизненные события». Не менее важным при этом остается и изучение закономерно возникающих у человека в процессе его жизнедеятельности стрессовых ситуаций, обусловленных логикой движения личности по жизни – например, возрастными кризисами, в том числе кризисом подросткового возраста. Проблема совладания на данный момент является одной из наиболее широко разрабатываемых как зарубежными, так и отечественными психологами.

Выявлено, что «успешные» субъекты отличаются от «неуспешных» наличием большего разнообразия моделей совладающего поведения, а также выбором более «здоровых» моделей совладающего поведения, что выразилось в более высоких показателях вступления в социальные контакты, уверенности, поиске социальной поддержки и низких показателях агрессивного и асоциального поведения. «Успешные» люди рассматривали кризисные ситуации как новый опыт, полезный для будущей жизни и профессиональной деятельности. Было зафиксировано, что наиболее часто используемыми «неуспешными» адаптационными стратегиями оказались стратегии пассивности (избегание решения проблем, осторожные действия), асоциальная стратегия (жесткие, негуманные действия), агрессивная стратегия (конфронтация, давление, отказ от поиска альтернативного выхода), т. е., в отличие от поведения «успешных», характеризующегося активностью, социальностью и гибкостью, их поведение оказалось более агрессивным. Оценивать эффективность совладающего поведения необходимо уже после разрешения сложной ситуации - тогда, когда она становится малозначимой для индивида и у него освобождаются силы для решения новых задач. В научной литературе критерий эффективного совладания как правило связывается с психологическим благополучием человека. Это выражается в снижении тревожности, раздражительности, уменьшения симптоматики депрессивных состояний. Еще одним из критериев эффективного копинга считается ослабление чувства уязвимости (С. Мадди) к стрессам. То есть совладающее поведение является

эффективным, если изменяется отношение человека к проблеме, у него не возникает чувства неудовлетворенности и дискомфорта, состояние личности стабилизируется. Среди базовых личностных факторов, оказывающих влияние на эффективность копинг-поведения, как правило, выделяют возраст, жизненный опыт, локус контроля, самооценку, социальный интеллект, креативность (оригинальность, гибкость мышления, открытость новизне и разнообразию идей), позитивность мышления, активную мотивацию преодоления (отношение к трудностям как к возможности для личностного роста), активную жизненную позицию (чем активнее человек принимает участие в жизни, тем выше адаптивность), оптимизм. Т. к. все вышеперечисленные факторы у подростков еще недостаточно зрелы, часто требуется поддержка взрослых (педагогов, ближайшего окружения) для эффективного развития и накопления личностных ресурсов. Стратегия накопления личностных ресурсов представляет из себя так называемый антиципаторный копинг. Сюда входят определенные личностные характеристики, необходимые для выживания (прямо или косвенно), либо те из них, которые служат средствами для достижения субъективно значимых целей. Все варианты выбора копинг-стратегий можно разделить на два вида:

1) совладание по активному типу, актуализирующее самореализационный потенциал личности – так называемое жизнестойкое совладание (С. Мадди),

2) совладание по пассивному типу, которое проявляется в инфантилизме, иждивенческой направленности, в стремлении к пассивной, удобной адаптации с применением неэффективных стратегий, препятствующих преодолению сложных ситуаций.

Жизнестойкое совладание – это здоровое преодоление, которое повышает устойчивость человека к стрессам и основано на активном участии в ситуации (вовлеченность), стремлении к подчинению ее себе (контроль) и умении смело решать проблемы, возникающие в повседневной жизни (риск). В отечественной психологии копинг-ресурсы рассматриваются как целая

совокупность личностных и средовых средств, ценностей, возможностей, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии и которые человек может осознанно использовать при необходимости совладания со стрессовой ситуацией. Ресурсы совладающего поведения – это система, обладающая такими характеристиками, как осознанность, гибкость, полезность, компенсируемость, адекватность цели. Совладание со стрессовой ситуацией провоцирует более интенсивное использование разнообразных ресурсов, имеющихся у человека. Несовладание зачастую связано с недостаточным количеством и качеством этих ресурсов. Будет ли та или иная копинг-стратегия адаптирующей, конструктивной или неконструктивной и разрушительной для личности, зависит как от особенностей ситуации дистресса, так и от личности самого человека, попавшего в эту ситуацию. Стратегии, которые чаще всего применяет человек, объединяются в стили совладающего поведения, которые являются уже более устойчивыми личностными образованиями. Стрессовыми ситуациями можно управлять, и их неблагоприятное влияние на физическое и психическое состояние человека может быть уменьшено при помощи внешних и внутренних ресурсов личности. Ресурсы совладающего поведения – это все то, что индивид использует для того, чтобы преодолеть трудности. Сюда входят и личностные структуры, облегчающие адаптацию, помогающие справиться с сложными обстоятельствами. Это, в первую очередь, общее здоровье и один из его важных компонентов - личный энергетический потенциал, необходимый для решения конкретной проблемы. Кроме того, в исследованиях упоминаются преимущественно интернальный локус контроля, адекватная самооценка и оптимальный уровень тревожности. Сюда же можно отнести оптимизм и такие свойства личности, как стойкость и выносливость, которые делают человека «крепким». Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что логика выбора того или иного ресурса зависит от человека и сложившихся обстоятельств. Также было установлено, что ресурсы помогают при стрессе низкого и среднего

уровня. При слишком высоких показателях стресса они могут им «сметаться». По мнению многих исследователей, возможность человека решать возникающие перед ним трудности зависит также от степени неожиданности их возникновения, наличия и рациональности психологической установки на ту или иную конкретную проблему. Знание и учет вышеназванных факторов определяют выбор определенных стратегий совладающего поведения, могут предсказать то, насколько будут истощены или наоборот сохранены внутренние и внешние ресурсы личности в процессе преодоления стрессовой ситуации. Однако копинг – это не только сложившийся, характерный для определенной личности способ реагирования на проблемные ситуации, это также и ее усилия, направленные на достижение определенных целей, которые можно рассматривать как задачи совладания. Ученые выделяют пять основных задач совладающего поведения:

- 1) минимизация негативного влияния обстоятельств и увеличение возможностей восстановления активности;
- 2) терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных трудностей;
- 3) поддержание положительного образа Я, уверенности в собственных силах;
- 4) поддержание эмоционального равновесия;
- 5) поддержание и сохранение достаточно тесных взаимосвязей с окружающими людьми.

Эффективность совладающего поведения зависит именно от реализации перечисленных задач. Имеются определенные трудности в понимании успешности совладающего поведения. Совладающее поведение оценивается как успешное, если оно:

- а) устраняет физиологические и уменьшает психологические проявления напряженности;
- б) позволяет восстановить дострессовый уровень активности;

в) оберегает человека от психического истощения, то есть, предотвращает дистресс.

Критерии эффективности копинга связаны, по большей части, с психическим благополучием личности, которое характеризуется снижением уровня нейротизма, уязвимости по отношению к стрессовым ситуациям. Эффективность совладающего поведения проявляется в продолжительности позитивных последствий, которые либо принимают форму кратковременных эффектов; либо долговременных эффектов (могут быть измерены по психофизиологическим и аффективным показателям), оказывающих влияние на психологическое благополучие человека. Таким образом, можно сделать вывод о том, что копинг-поведение детерминировано несколькими группами факторов: - особенностями личности субъекта; - характером сложной жизненной ситуации; - характером социального взаимодействия субъекта. В качестве третьего фактора выделяют экологические (социально-психологические) переменные, в том числе гендерные особенности, качества межличностных отношений, культурный контекст, личностные установки субъекта. Важное значение имеют реальная и ожидаемая социальная поддержка, благодаря которой человек может поступать более решительно или, напротив, избегать столкновения с реальностью. Для успешного разрешения стрессовых ситуаций, сохранения эмоциональной стабильности в современном мире необходимо наличие близких отношений и достаточно тесных связей человека с другими, в том числе, с семьей. Многие исследователи подчеркивают особую важность наличия в подростковом возрасте ресурсов совладающего поведения, способствующих эффективному преодолению трудностей, связанных с гибкостью мышления, поведения, эмоционального реагирования, обеспечивающих переключение внимания с одной ситуации на другую.

Подростковый возраст - это переходный период между детством и взрослостью, и для него характерны определенные качественные изменения. Основой для формирования новых психологических и личностных качеств

является социальное взаимодействие, которое играет важную роль в развитии личности подростка, становлении его самосознания, формировании личностной идентичности и моделей поведения в процессе социальной адаптации. Приобретение определенного стиля совладающего поведения происходит в подростковом возрасте при активном взаимодействии с родителями и сверстниками. Поэтому для подростка очень важна социальная и эмоциональная поддержка значимых людей в преодолении стрессовых ситуаций, что способствует выявлению и развитию его внутренних ресурсов. Преобладание конструктивного или неконструктивного стиля совладающего поведения у подростка может способствовать успешному или неуспешному преодолению сложных ситуаций. Подростковый возраст рассматривается как период отделения от взрослых с демонстративным стремлением отстаивать свои права, противопоставить себя взрослым, освободиться из-под опеки и контроля, но при всем при этом он связан с ожиданием от взрослых поддержки, помощи и защиты. В этот период возникает потребность в доверительном общении, складываются две системы взаимоотношений: общение со сверстниками, которое становится одним из ведущих видов деятельности данного периода, и отношения со взрослыми, которые являются неравноправными, так как подростки, несмотря на их бунтарство, нуждаются в поддержке и заботе. В этом возрасте продолжается процесс наиболее активного обучения способам преодоления разнообразных стрессовых ситуаций, особую роль при этом играет характер взаимоотношений со значимыми взрослыми, прежде всего родителями, их поддержка, исходя из чего можно сделать вывод, что становление моделей копинг-поведения происходит именно в этом возрасте. Однако совладающее поведение подростков до сих пор остается малоизученным. Педагогическая практика показывает, что одним из важных факторов при выборе той или иной стратегии совладающего поведения старшими подростками также является их учебная успеваемость. Это объясняется тем, что хорошо адаптированные к учебной деятельности школьники стараются справиться с

различными трудностями, возникающими в процессе обучения (изучают дополнительные материалы, задают вопросы учителям и т. д.), тогда как неадаптированные или слабо адаптированные подростки стараются не обращать внимания на неудачи, избегать решения проблем и т. д. Таким образом, анализ научной литературы, посвященной жизнестойкости личности, показал, что теоретической основой современных исследований жизнестойкости являются работы С. Мадди, который определял данный феномен как «паттерн структуры установок и навыков, позволяющий превратить изменения в окружающей действительности в возможности человека». В ряде работ содержатся утверждения о том, что жизнестойкость опирается на индивидуально-личностные свойства личности (экстраверсию, интроверсию, тревожность и спонтанность), доказывається, что существует взаимосвязь между компонентами жизнестойкости и личностными ресурсами: темпераментом, локусом контроля, а также копинг-поведением. Исследований, посвященных возрастным особенностям формирования и проявления жизнестойкости, в частности, жизнестойкости подростков, немного. В имеющихся исследованиях авторы обращают внимание на то, что в подростковом возрасте активизируются процессы, связанные с развитием жизнестойкости: установление самооценки, выработка отношения к трудностям и к своим переживаниям по поводу этих трудностей. Многие исследователи подчеркивают особую важность наличия в подростковом возрасте ресурсов совладающего поведения, позволяющих эффективно справляться с трудностями, при этом имеются данные о том, что с возрастом у подростков доля конструктивных копингов увеличивается. Жизнестойкость рассматривается в качестве одного из ресурсов «стойкого совладания» с трудностями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формирование у подростков с особенностями психофизического развития умений справляться с трудностями и использовать их как фактор личностного роста позволяет максимально подготовить их к комфортному пребыванию в социуме и успешной реализации в дальнейшей учебной и профессиональной, семейной и индивидуальной жизнедеятельности, раскрыть их способности и таланты. Жизнестойкость в данном контексте выступает как необходимый ресурс, который способствует повышению физического и психического здоровья, успешной адаптации в стрессовых ситуациях.

Копинг-стратегии объединяют в стили совладающего поведения, которые являются уже более устойчивыми личностными образованиями. Стрессовыми ситуациями можно управлять, и их неблагоприятное влияние на физическое и психическое состояние человека может быть уменьшено при помощи внешних и внутренних ресурсов личности. Ресурсы совладающего поведения – это все то, что индивид использует для того, чтобы преодолеть трудности.

Усилия педагогов направляются на включение во взаимодействие, достигаемое посредством создания активизирующей коррекционно-развивающей и здоровьесберегающей среды; преобразования субъект-объектных взаимодействий в субъект-субъектные и интерсубъективные; обеспечение различных видов общения; активное включение учащихся с особенностями психофизического развития в деятельность по разрешению жизненных ситуаций, подготовку к самостоятельной профессионально-трудовой деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. СПб: Питер, 2001. –288 с.1. Асмолов, А. Г. Социальные эффекты образовательной политики / А. Г. Асмолов // Национальный психологический журнал. – 2010. – № 2 (4) – С. 100–106.
2. Баева И.А. Психологическая безопасность среды: условие активной работы и направление научных исследований / И.А. Баева // Вестник практической психологии образования. 2007. - №4. — с. 47 — 50.
3. Большой толковый психологический словарь / Ребер Артур (Penguin). Том 1: А П): Пер. с англ. - М.: Вече, АСТ, 2000. - 592 с.4. Гершунский, Б. С. Философия образования для XXI века (В поисках практико ориентированных образовательных концепций) / Б. С. Гершунский. – М.: Совершенство, 1998. – 608 с.
4. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. — СПб.:1. Питер, 2004. -701 с.
5. Калитеевская Е.Р., Леонтьев Д.А. Психическое здоровье // Человек: философско-энциклопедический словарь / под ред. И.Т. Фролова. М.: Наука, 2000. -с. 286-287.
6. Лещинская, Т. Л. Архитектоника исследования современного образования лиц с особенностями психофизического развития / Т. Л. Лещинская // Поддержка одаренности – развитие креативности: материалы международного конгресса, Витебск, 22–27 сентября 2014 г.: в 2т.– Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – Т. 1. – С. 74–77.
7. Мадди Сальвадоре Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Р. Мадди // Психологический журнал. - 2005. – № 6. - Т.26. – С. 87 – 101
8. Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / Пер. с англ. М. Злотник. / К.Р. Роджерс. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. –416 с