

УДК 159.9.07

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ ПАНДЕМИИ COVID-19**THE COPING BEHAVIOR IN PANDEMIC COVID-19***Куваева Ирина Олеговна**Kuvaeva Irina Olegovna**Уральский федеральный университет им. Первого президента России Б. Н. Ельцина, Россия, Екатеринбург**Ural Federal University, Russian Federation, Ekaterinburg**irina.kuvaeva@urfu.ru***Аннотация**

Представлены результаты исследования когнитивной оценки и особенностей совладания с уникальной ситуацией – пандемией COVID-19. Показано, что субъективное восприятие пандемии обуславливает выраженность стратегий «самоконтроль» и «планирование решения проблемы». Получены данные о том, что стратегия «поиск социальной поддержки» входит в структуру проблемно- и эмоционально-ориентированного совладания. Выявлены субъективные трудности и ресурсы совладания с эпидемиологической угрозой.

Ключевые слова: пандемия, COVID-19, когнитивная оценка, совладающее поведение, копинг-стратегии

Abstract

The research of cognitive appraisal and coping behavior with a unique situation – the COVID – 19 pandemic, is presented. The subjective perception of the pandemic determines the severity of the strategies "self-control" and "planning" was shown. The strategy "social support" was included in the structure of problem- and emotional-oriented coping behavior. Subjective difficulties and coping resources with the epidemiological threat are identified.

Keywords: pandemic, COVID-19, cognitive appraisal, coping behavior, coping-strategies.

Пандемия COVID-19 представляет собой уникальную ситуацию, захватившую все сферы жизни современного человека. Литературные данные свидетельствуют о том, что основная особенность пандемии коронавируса заключается в невидимости угрозы и разнообразных последствиях [2]. Многофакторный характер стрессора приводит к формированию стрессовой симптоматики разной интенсивности. Изучение особенностей восприятия пандемии и активизируемых копинг-стратегий позволит понять, какие ресурсы доступны человеку в условиях эпидемиологической угрозы.

В теории психологического стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман отмечается, что когнитивная оценка выступает медиатором между реакцией на стресс и выбранной стратегией совладания [5]. Авторы, классифицируя типы первичной когнитивной оценки, выделили безразличную (стрессор не вызывает потерь и приобретений), слегка позитивную (человек извлекает пользу, сохраняет психологическое благополучие), стрессовую (ситуация воспринимается как вред, угроза или вызов). Вторичная когнитивная оценка связана с анализом возможностей для разрешения трудной ситуации. Выбор стратегии обусловлен первичной когнитивной оценкой, а также личностными особенностями и имеющимися копинг-ресурсами.

В исследовании J. P. Bjorck & L. H. Cohen (1993) показано, что оценка трудной ситуации как угрожающей способствует проблемно-ориентированному и религиозному совладанию; в то время как эмоциональная и социальная поддержка востребована реже. Если ситуация категоризуется как вызов, то индивид в большей степени демонстрирует активный копинг и реже обращается к религии и позитивной переоценке. Анализ ситуационного копинга выявил, что молодые люди, оценивая период перед защитой диссертации как угрожающий и менее сложный (less challenging), демонстрируют продуктивное совладающее поведение [4].

Цель исследования – анализ когнитивной оценки и копинг-стратегий у респондентов, находящихся в ситуации пандемии. Платформой для сбора эмпирических данных стала программа GoogleForms.

В исследовании приняли участие 177 респондентов (44 м. /133 ж.) в возрасте от 18 до 64 лет (mean=25.9±10.5). Большинство респондентов (78%) проживают в Свердловской области (преимущественно в Екатеринбурге), оставшаяся часть – в других регионах РФ.

Психодиагностический комплекс включал 2 блока:

1 блок – Задания на выявление субъективной оценки ситуации пандемии:

- «Опишите одним словом, фразой или метафорой свое отношение к пандемии». Ответы респондентов разносились по типу когнитивной оценки – безразличная, слегка позитивная, стрессовая.
- «Что оказалось самым трудным для Вас в ситуации пандемии?». Ответы классифицировались по группам: финансовые проблемы, самоизоляция, социальная разобщенность, изменение привычного образа жизни и т.д.
- «Оцените степень трудности ситуации пандемии по отношению к другим трудным ситуациям в Вашей жизни» (0 – «самое легкое событие в моей жизни», 4 – «самое сложное событие в моей жизни»).

2 блок – Оценка особенностей совладающего поведения в ситуации пандемии:

- «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса, С. Фолкман относится к интериндивидуальным, многомерным и ситуационно-ориентированным инструментам [1]. Авторы выделяли 8 стратегий, образующих 2 стиля: проблемно-ориентированный (Конфронтативный копинг, Планирование решения проблемы); эмоционально-ориентированный (Дистанцирование, Самоконтроль, Поиск социальной поддержки, Принятие ответственности, Бегство-избегание, Положительная переоценка).

Статистические методы обработки данных включали: описательная статистика, факторный ана-

лиз (метод главных компонент, вращение Varimax), однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA).

По совокупности собранных данных выявлено, что большая часть респондентов (79%) не относила себя к группе риска по COVID-19: у них отсутствовали хронические заболевания, их родные не работали в «красной зоне».

Анализ субъективных трудностей у участников исследования показал, что в ситуации пандемии 28% выборки испытывают напряжение из-за вынужденной самоизоляции, 20% – ограничения социальных контактов с близкими и друзьями. Дистанционная форма деятельности и финансовые проблемы вызывают затруднения у 15% и 11% респондентов соответственно. 7% выборки отметили тревогу, страх и переживания за близких людей.

Изучение особенностей совладающего поведения продемонстрировало, что наиболее востребованной проблемно-ориентированной стратегией является планирование решения проблемы ($mean=5.53\pm 2.00$); эмоционально-фокусированными – принятие ответственности ($mean=5.58\pm 1.80$) и позитивная переоценка ($mean=5.55\pm 1.92$).

В результате процедуры факторизации выявлены два фактора ($вес\geq 1.0$), которые в совокупности объясняют 62,4% общей дисперсии. Структура совладающего поведения в условиях пандемии представлена в Табл. 1.

Таблица 1. Структура стратегий совладания с ситуацией пандемии

Копинг-стратегии	Матрица повернутых компонент	
	Факторы	
	1	2
Бегство – избегание	0,777	0,162
Принятие ответственности	0,754	0,255
Дистанцирование	0,734	0,032
Самоконтроль	0,691	0,275
Планирование решения проблемы	0,164	0,863
Положительная переоценка	0,081	0,845
Поиск социальной поддержки	0,532	0,571
Конфронтативный копинг	0,489	0,542
Вращение сошлось за 3 итерации		

Согласно данным Табл. 1, фактор 1 (34,4%) состоит из эмоционально-фокусированных стратегий: в ситуации пандемии респонденты принимают ответственность и осуществляют самоконтроль, при этом когнитивно дистанцируются и избегают трудную ситуацию. Фактор 2 (28%) включил проблемно-ориентированные стратегии: решение проблемы, поиск позитивных сторон и агрессивные усилия по изменению ситуации. Стратегия поиск социальной поддержки вошла в оба фактора: в условиях эпиде-

миологической угрозы респонденты обращаются к другим людям с целью получения инструментальной и эмоциональной поддержки.

Выявление особенностей субъективного восприятия пандемии продемонстрировало, что большая часть выборки (63%) оценивают ее как стрессогенную, каждый четвертый респондент (24%) – как позитивную. Половина опрошенных (46%) охарактеризовали пандемию как «среднюю» по степени сложности (2 балла) по отношению к другим труд-

ным событиям жизни; для 23% респондентов пандемия относится к сложным периодам.

Для определения выраженности копинг-стратегий от особенностей восприятия пандемии проведен однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA). На рис. 1 показано, что стратегия *самоконтроль* зна-

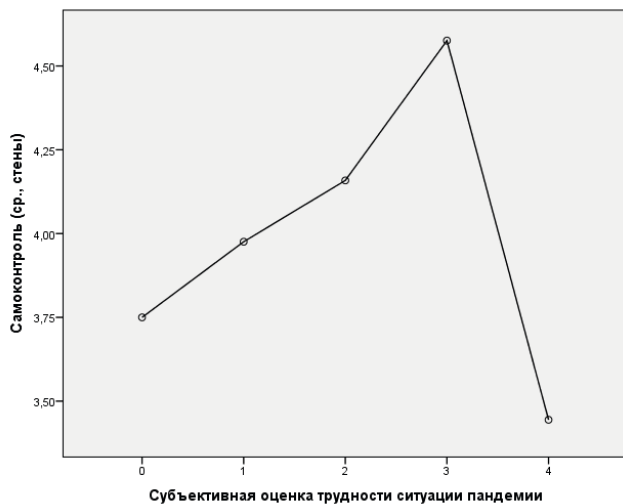


Рис. 1.
Выраженность стратегии
Самоконтроль
в зависимости от субъективной
трудности ситуации пандемии

чимо изменяется в зависимости от ее субъективной трудности ($F=2.745$, $p=0.030$). На рис. 2 видно, что тип когнитивной оценки (*безразличная, слегка позитивная, стрессовая*) определяет востребованность стратегии *планирование решения проблемы* ($F=5.069$, $p=0.007$).

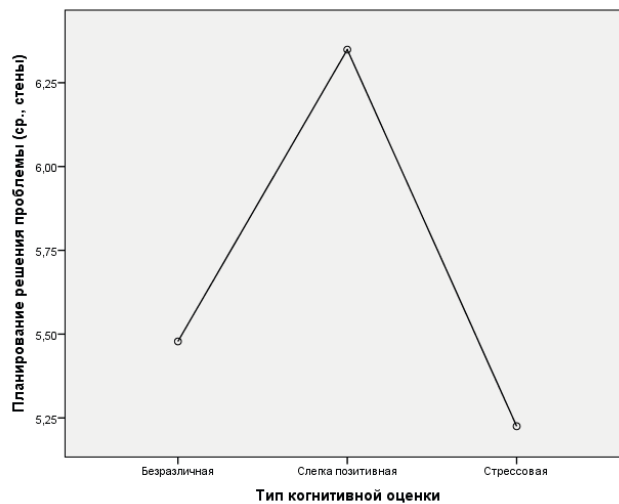


Рис. 2.
Выраженность стратегии
Планирование решения проблемы
в зависимости от когнитивной
оценки ситуации пандемии

Таким образом, проведенное исследование выявило особенности совладающего поведения в условиях пандемии. Респонденты, оценивающие ситуацию пандемии как слегка позитивную, достоверно чаще анализируют способы по управлению осложненными условиями жизни. В то время как люди, имеющие безразличную и стрессовую оценки, в меньшей степени ориентированы на решение трудной

ситуации. Копинг-ресурсами оказались позитивное восприятие ситуации, принятие ответственности, систематическое обдумывание проблемы и социальная поддержка. Будущие исследования направлены на анализ особенностей организации индивидуально-психологических представлений о пандемии (концепт Пандемия) и их соотношения со стратегиями совладания.

Литература:

1. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул. – 2007.
2. Харламенкова Н.Е., Быховец Ю. В., Дан М. В., Никитина Д. А. Переживание неопределенности, тревоги, беспокойства в условиях COVID-19 // М.: Институт психологии РАН. 2020 [Электронный ресурс]: http://ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html; дата обращения – 16.06.2020].
3. Bjorck J.P., Cohen L. H. Coping with threats, losses and challenges // Journal of Social and Clinical Psychology. – Vol. 12. – No. 1. – P. 56–72.
4. Devonport T.J., Lane A. M. Cognitive appraisal of dissertation stress among undergraduate students // Psychological Record. – 2006. – 56. P. – 259–266. Фролькис В. В. Физиологические механизмы старения // Физиологические механизмы старения. – Л., 1982. – С. 187–198.
5. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. NewYork: Springer. 1984.