

# ИЗУЧЕНИЕ СОВЛАДАЮЩИХ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ КАК ФОРМАЛЬНО-ДИНАМИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

**Ю. В. Селиванова**

доктор социологических наук, профессор, заведующий кафедрой коррекционной педагогики,  
Саратовский национальный исследовательский государственный университет  
имени Н.Г. Чернышевского

[juliaselivanova@mail.ru](mailto:juliaselivanova@mail.ru)

**М. Д. Коновалова**

кандидат психологических наук, доцент кафедры коррекционной педагогики, Саратовский  
национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

[mdkonovalova@gmail.com](mailto:mdkonovalova@gmail.com)

**Е. Б. Щетинина**

кандидат социологических наук, доцент кафедры коррекционной педагогики, Саратовский  
национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

[ebp1976@mail.ru](mailto:ebp1976@mail.ru)

*Аннотация.* В статье обоснована возможность изучения формально-динамических характеристик личностного самоопределения студентов с ограниченными возможностями здоровья на основе анализа поведенческих стратегий преодоления стрессовых ситуаций и совладания с ними.

В эмпирическом исследовании с использованием опросников совладания со стрессом (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб, в адаптации О. Гордеевой, Е. Н. Осина, Е. А. Рассказовой, О. А. Сычева, В. Ю. Шевяховой) и «Адаптивные стратегии поведения» (Мельникова Н.Н.) определены наиболее предпочитаемые адаптивные стратегии совладающего поведения, предполагающие активное решение проблемы, поиск социальной поддержки инструментального характера, мысленного ухода от проблем, а также наиболее отвергаемые стратегии, предполагающие пассивность и уход от решения проблем.

Эти стратегии можно рассматривать в качестве особенностей формально-динамических характеристик личностного самоопределения студентов с ограниченными возможностями здоровья.

*Ключевые слова.* Личностное самоопределение, студенты с ограниченными возможностями здоровья, формально-динамические компоненты личностного самоопределения, копинг-стратегии, адаптивные стратегии поведения.

*Статья подготовлена на основе результатов исследования, выполненного при поддержке РФФИ по проекту «Личностное самоопределение и адаптационная готовность студентов с ограниченными возможностями здоровья в условиях (№20-013-00534 А)*

## THE STUDY OF COPING STRATEGIES OF BEHAVIOR AS FORMAL AND DYNAMIC CHARACTERISTICS OF PERSONAL SELF-DETERMINATION OF STUDENTS WITH DISABILITIES

**Y. Selivanova, M. Konovalova, E. Shchetinina**

*Annotation.* The article substantiates the possibility of studying the formal and dynamic characteristics of personal self-determination of students with disabilities based on the analysis of behavioral strategies for overcoming stressful situations and coping with them.

In an empirical study using stress coping questionnaires (K. Carver, M. Scheyer and J. Weintraub, in the adaptation of O. Gordeeva, E. N. Osina, E. A. Rasskazova, O. A. Sychev, V. Yu. Shevyakhova) and "Adaptive strategies of behavior" (Melnikova N.N.), the most preferred adaptive

strategies of coping behavior involving active problem solving, the search for instrumental social support, mental avoidance of problems, as well as the most rejected strategies involving passivity and avoidance of problem solving are identified.

These strategies can be considered as features of formal and dynamic characteristics of personal self-determination of students with disabilities.

*Keywords.* Personal self-determination, students with disabilities, formal-dynamic components of personal self-determination, coping strategies, adaptive behavior strategies.

*Financing.* The article was prepared with the support of the RFBR, the project "Personal self-determination and adaptive readiness of students with disabilities in inclusive education" (No. 20-013-00534 A)

Развитие личности в условиях ограниченных ресурсов жизнедеятельности представляет собой чрезвычайно интересное, но малоизученное явление. Наше исследование направлено на последовательное выделение ключевых критериев личностного самоопределения студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). Поиск методологической основы исследования привел нас к подходу, предполагающему разграничение содержательных и формально-динамических характеристик личностного самоопределения, представленного в работах А. Л. Журавлева и А. Б. Купрейченко. Самоопределение понимается ими как поиск субъектом своего способа жизнедеятельности в мире на основе воспринимаемых, принимаемых или формируемых (создаваемых) им во временной перспективе базовых отношений к миру, человеческому сообществу в целом, другим людям и самому себе. Личностное самоопределение можно рассматривать как процесс и как результат формирования собственной системы жизненных смыслов и принципов, ценностей и идеалов.

Под содержательными характеристиками личностного самоопределения упомянутые авторы понимают результат самоопределения субъекта на конкретном этапе его жизни – определенный статический срез мировоззрения, образа мира, целеполагания, самосознания, представлений о себе, самоидентификации, оценки своих возможностей, способностей, т.е. различных компонентов образа «Я» в данный конкретный момент жизнедеятельности [1].

На основе ранее полученных данных нам удалось прийти к выводу о том, что основные содержательные компоненты личностного самоопределения целевой, оценочный, смысловой, результативный у студентов с ограниченными возможностями здоровья отличаются определенным своеобразием, основным смысловым центром которого является интернальность, опора на собственные силы и ресурсы, а также эти компоненты отличаются своей изменчивостью от курса к курсу, по мере адаптации человека в образовательном учреждении и вхождения в контексты своего профессионального предназначения [5].

Если содержательные характеристики самоопределения позволяют нам ответить на вопрос: «что я представляю из себя в данной ситуации и как я себя в ней вижу», то ответ на этот вопрос необходимо дополнить теми средствами, которые использует личность для достижения результата. Однако нашу жизнь

можно представить как череду ситуаций, которые происходят с нами в повседневности и требуют от нас определённых реакций. Они, в свою очередь, предопределены теми взглядами, содержательными личностными характеристиками, которые уже сформированы. Вместе с тем, реакция среды на поступки нас либо убеждает в правильности действий, либо заставляет задумываться над альтернативами. Таким образом, самоопределение становится ситуативным, изменчивым, динамическим личностным феноменом. Наш исследовательский интерес может быть сфокусирован на данных ситуативных реакциях личности студента с ОВЗ.

При изучении формально-динамических характеристик личностного самоопределения мы предпринимаем попытку разобраться в деятельностных критериях, в гипотетическом вопросе «как я себя веду в определенной ситуации, каково мое поведение, как реагирую на определенную ситуацию, какими действиями, каким стратегическими и тактическими поступками и решениями определяю свое будущее».

Изучая реакции человека на определенные средовые обстоятельства, в которые он попадает, нужно остановить свой взгляд на особенностях данной среды. Если рассматривать ситуацию обучения в вузе со средовой точки зрения, то необходимо отметить, что вузовская среда сама по себе очень динамична, она представляет собой насыщенную различными событийными мероприятиями пространство, которые изменчивы, являются процессом – учебным, научным, воспитательным. Среда насыщена стрессовыми ситуациями, преодолением, испытаниями личной ответственности и напряжения всех психофизических ресурсов.

Вузовская среда и период обучения также характеризуется большими ресурсами для включения личности в научную, организаторскую, культурно-досуговую и другие социальные активности. Они не обязательны для конечного результата обучения, тем не менее, студента часто призывают войти в различные сообщества и объединения, что требует так же определенных решений и действий с его стороны.

Ситуация инклюзии также предполагает, что студент с ОВЗ, принимая решение о получении высшего образования, уже мобилизует многие личностные ресурсы, принятие решения о поступлении в вуз и продолжении обучения дается изначально непросто. Решиться идти и продолжать обучение наравне со здоровыми студентами, изменить привычную для себя среду гиперопеки родителей и специалистов, сознательно обрекать себя на публичную инаковость могут далеко не все лица с ограниченными возможностями здоровья.

Следует отметить, что выбор, который осознанно или неосознанно делает каждый человек с ОВЗ, является частным случаем выбора, стоящего перед любым человеком, переходящим от решения нормативных задач «социальной ситуации развития» к постановке и решению не обязательных, но возможных задач «личной ситуации развития». Безусловно, для лиц с ОВЗ эта ситуация выбора стоит гораздо более остро как в силу своей критичности, неизбежности, так и по значимости последствий того или иного выбора [2]. Таким образом,

вузовская среда, в которую попадает студент с ОВЗ своей стрессогенностью, «высоким уровнем входа» в нее уже представляет поле для необходимости постоянного принятия решений, проверки собственных реакций на окружающее, изменчивости, пробы различных реактивных стратегий, возможного изменения уже сложившихся содержательных характеристик личностного самоопределения. Поэтому для нас исследовательский интерес представляют стратегии совладания со стрессом вузовского обучения студентами с ОВЗ, которые и представляют собой, на наш взгляд, один из показателей формально-динамических характеристик личностного самоопределения. Комплекс методик был разработан и адаптирован авторским коллективом под руководством Д.А Леонтьева и уже применялся в ходе исследования развития личности учащихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях профессионального образования [2]. Мы же сфокусируемся на стратегиях совладающего поведения как формально-динамических характеристик личностного самоопределения.

Данный аспект личностного самоопределения можно изучить с помощью опросника совладания со стрессом COPE, разработанного К. Карвером, М. Шейером и Дж. Вейнтраубом на основе подхода Р. Лазаруса, адаптированным О. Гордеевой, Е. Н. Осиным, Е. А. Рассказовой, О. А. Сычевым, В. Ю. Шевяховой. Методика позволяет получить данные о том, какие способы совладения со стрессом выбирают студенты с ограниченными возможностями здоровья в ситуациях стресса, выбора и личной ответственности. Данная методика интересна также в том контексте, что изученные формально-динамические характеристики личностного самоопределения говорят нам о преобладании опоры на внутренние личностные ресурсы [4].

К участию в исследовании было привлечено 32 студента с ограниченными возможностями здоровья очной формы обучения Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского. Уровни обучения – бакалавриат и магистратура, все курсы. Среди участников исследования большинство (69 %) составили лица женского пола. Средний возраст респондентов – 20,5 года.

Исследование проводилось с необходимой адаптацией стимульного материала психодиагностических методик для студентов с ограниченными возможностями здоровья. После получения согласия о готовности принять участие в исследовании с каждым испытуемым проводилась небольшая беседа, инструктаж. Слабовидящие студенты получали раздаточный материал, распечатанный более крупным шрифтом, незрячие участники исследования заполняли опросники, воспринимая инструкцию и вопросы на слух, их ответы заносил в бланк помощник [6].

Авторы опросника совладания со стрессом COPE предлагают 15 наиболее используемых и обобщённых стратегий совладения со стрессовыми ситуациями. После обработки данных мы получили следующие результаты.

1. Студенты с ограниченными возможностями здоровья наиболее часто используют стратегии F1 и F5 и F15. Стратегия F1 (средний балл по выборке

13,68) предполагает активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации). Стратегия F5 (средний балл по выборке 13,40) – это поиск социальной поддержки инструментального характера, которая выражается в совете, помощи или информации извне. Стратегия F15 (средний балл по выборке 14,0) – мысленный уход от проблем, использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей.

2. Самыми непопулярными стратегиями совладания со стрессом являются F6, F7, F9, F12. Стратегия F6 (средний балл по выборке 8,0) – это поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам, желание найти сочувствие и понимание. Стратегия F7 (средний балл по выборке 7,1) – концентрация на эмоциях и их активное выражение на публике, фокусировка на личных переживаниях. Стратегия F9 (средний балл по выборке 7,6) – отрицание случившегося и отказ верить в происходящее. Стратегия F12 (5,5 средний балл по выборке) – использование алкоголя, лекарств, наркотиков как способа улучшения самочувствия

3. Обнаружены различия в использовании стратегий совладания со стрессом у респондентов женщин и мужчин. У женщин наибольшее значение имеют стратегии F1, F5, F15. Стратегия F1 (средний балл по выборке 14,0) предполагает активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации). Стратегия F15 (средний балл по выборке 13,63). – мысленный уход от проблем, использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей. Стратегия F5 (средний балл по выборке 13,54) – поиск социальной поддержки инструментального характера, которая выражается в совете, помощи или информации извне. Также сравнительно высокие баллы у женщин получены по стратегиям F11 – обращение к Богу, религии (средний балл по выборке 12,95) и F4 – сдерживание совладания, выжидание подходящего момента (средний балл по выборке 12,4).

4. Самыми непопулярными стратегиями у женщин оказались F6, F7, F9 и F12. Стратегия F6 (средний балл по выборке 8,4) – поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам, желание найти сочувствие и понимание. Стратегия F7 (средний балл по выборке 7,36) – концентрация на эмоциях и их активное выражение на публике, фокусировка на личных переживаниях). Стратегия F 9 (средний балл по выборке 7,2) – отрицание случившегося и отказ верить в происходящее. Стратегия F12 (средний балл по выборке 5,6) – использование алкоголя, лекарств, наркотиков как способ улучшения самочувствия.

5. У респондентов – мужчин наиболее значимыми оказались стратегии совладания со стрессом F1, F15, F5, F4, F13. Стратегия F1 (средний балл по выборке 13,19) – предполагает активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации). Стратегия F15(средний балл по выборке 13,0) – мысленный уход от проблем, использование различных видов активности для отвлечения от неприятных

мыслей. F5 (средний балл по выборке 13,09) – поиск социальной поддержки инструментального характера, которая выражается в совете, помощи или информации извне. Стратегия F4 (средний балл по выборке 13,0) – сдерживание совладания, выжидание подходящего момента. Стратегия F8 (средний балл по выборке 12,8) – позитивное переформулирование и личностный рост. Стратегия F 13 (средний балл по выборке 13,0) – юмор.

6. Самыми непопулярными стратегиями у мужчин оказались F6, F7, F12. Стратегия F6 (средний балл по выборке 7,2) – поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам, желание найти сочувствие и понимание. Стратегия F7 (средний балл по выборке 6,0) – концентрация на эмоциях и их активное выражение на публике, фокусировка на личных переживаниях. Стратегия F12 (средний балл по выборке 5,0) – использование алкоголя, лекарств, наркотиков как способ улучшения самочувствия.

7. Если рассматривать активность респондентов по интенсивности ответов на вопросы методики, то можно сделать следующий вывод о том, что из 32 опрошенных 33 % давали максимально возможные ответы по предлагаемым шкалам, 51% - давали ответы, ограничивающиеся суммой 13-10 баллов, и соответственно, 16 % давали ответы, ограничивающиеся 9 баллами и ниже.

Таким образом, если рассматривать общую картину по выбираемым стратегиям, то можно прийти к выводу, что самыми часто используемыми являются стратегии, предполагающие активное совладание, поиск социальной поддержки инструментального характера, а также стратегия мысленного ухода от проблем. Женщины предпочитают обращение к Богу и сдерживание совладания, выжидание подходящего момента. Мужчины в дополнение к основному, предпочитаемому, ориентируются на стратегии позитивного переформулирования, личностного роста и юмор.

Также для более глубокого изучения поведенческих стратегий студентов с ограниченными возможностями здоровья нами был использован опросник «Адаптивные стратегии поведения» (АСП) Мельниковой Н.Н., который направлен на изучение индивидуальных предпочтений в выборе способов поведения в проблемных ситуациях социального взаимодействия. Автор методики утверждает, что сочетание стратегий в индивидуальном поведении характеризует стиль адаптации личности. Это позволит нам перейти к определенным выводам о формально-динамических характеристиках личностного самоопределения студентов с ОВЗ [3].

Так, для достижения состояния внутренней удовлетворённости наиболее эффективной является стратегия активного изменения среды (№ 1). По результатам нашего исследования ее как наиболее предпочтительную выбрало больше половины опрошенных (18 выборов). Стратегия №2 говорит об эффекте неудовлетворённости и предполагает активное намерение изменять себя. Ее выбрали 24 раза, и она самая популярная среди предпочитаемых выборов. Так же необходимо отметить, что сочетание предпочитаемых стратегий № 1 и №2 встречается в выборке в 60% случаях, что говорит об оптимальном адаптивном эффекте участников опроса.

Самыми отвергаемыми стратегиями адаптивного поведения у наших респондентов были стратегии № 5 (19 выборов) – стратегия пассивной репрезентации, обеспечивающая внутреннюю удовлетворённость, но в ограниченном диапазоне ситуаций и стратегия № 4 (17 выборов) – стратегия погружения в свой внутренний мир, связанная с максимальной неудовлетворённостью, которые нарушают социальное взаимодействие, снижая адаптированность по внешнему и внутреннему критерию. При этом такое сочетание стратегий встречается у трети опрошенных.

Интересно, предположить, что стратегии совладающего поведения как показатель формально-динамических характеристик личностного самоопределения можно рассматривать и в контексте изучения феномена адаптационной готовности.

В различных исследованиях феномен адаптационной готовности понимается как потенциал, личностный ресурс, установка на преодоление, приспособление личности к изменчивым условиям социальной среды. (адаптивности) [6,7,8].

Р.М. Шамионов полагает, что адаптационная готовность личности представляет собой личностное образование, которое включает в себя установки на возможность приспособления к ситуации и преодолимость трудностей, возникающих в ходе социальной активности, соотнесенные с представлениями личности о своих возможностях, а также представлениями о значимости сфер активности в контексте самореализации [7].

В контексте данных определений стратегии совладающего поведения студентов с ОВЗ в процессе обучения в ВУЗе являются одним из показателей реализации адаптационной готовности личности, ее высокого или низкого уровня, потенциала. Зная о том, что студенческие совладающие стратегии, как правило, изменчивы и ситуативны, мы все-таки можем проследить их основную заданность, направленность, векторность в общем развитии и личностном самоопределении студента с ОВЗ. Изучение динамической связи адаптационной готовности личности с процессом и результатом личностного самоопределения по-прежнему остается в фокусе нашего исследовательского внимания.

#### *Выводы:*

- личностное самоопределение в студенческом возрасте является ситуативным, изменчивым, динамическим феноменом, требующим наряду с изучением его содержательных характеристик, особого внимания к формально-динамическим характеристикам этого процесса;

- для студента с ограниченными возможностями здоровья ситуация обучения в вузе со средовой точки зрения собой представляет собой насыщенное различными событийными мероприятиями пространство, нередко порождающее стрессовые ситуации, требующими преодоления, испытания личной ответственности и напряжения всех психофизических ресурсов.

- на основе проведенного эмпирического изучения установлено, что наиболее характерными для студентов с ограниченными возможностями здоровья являются весьма адаптивные стратегии совладающего поведения,

предполагающие активное решение проблемы, поиск социальной поддержки инструментального характера, а также стратегия мысленного ухода от проблем;

- мало адаптивные стратегии, предполагающие пассивность и уход от решения проблемы большинством опрошенных нами студентов с ОВЗ отвергаются;

- стратегии совладающего поведения как показатели формально-динамических характеристик личностного самоопределения можно рассматривать в контексте изучения феномена адаптационной готовности личности.

#### Список использованных источников

1. Журавлев А. Л., Купрейченко А. Б. Социально-психологическое пространство личности. М.: Изд-во ИП РАН, 2012. 496 с.

2. Леонтьев Д. А., Александрова Л. А., Лебедева А. А. Развитие личности и психологическая поддержка учащихся с ОВЗ в условиях инклюзивного профессионального образования. М.: Смысл, 2017. 79 с.

3. Мельникова Н. Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: Учебное пособие. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. 57 с.

4. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. Том 10, № 1. С. 82-118

5. Селиванова Ю. В., Коновалова М. Д., Щетинина Е. Б. Содержательные характеристики личностного самоопределения студентов с ограниченными возможностями здоровья: результаты пилотажного исследования // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9. № 4-1. С. 119-130.

6. Хмелькова О. В., Шаров А. А., Сулова О. И. Изучение адаптационной готовности студентов с ограниченными возможностями здоровья (по материалам пилотажного исследования) // Universum: психология и образование, 2020, № 4 (70). С. 2-8.

7. Шамионов Р. М. Адаптационная готовность личности – субъекта социального взаимодействия // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2015. Т. 15. Вып. 4. С. 106–112.

8. Шаров А. А., Хмелькова О. В., Сулова О. И. Изучение феномена адаптационной готовности в психолого-педагогическом аспекте: современное состояние и перспективы // Мир науки. Педагогика и психология, 2020, No2, <https://mir-nauki.com/PDF/23PSMN220.pdf> (доступ свободный).