

Социальная поддержка как фактор психологической устойчивости личности и безопасности инклюзивного образовательного пространства¹

Силантьева Т.А.*,
лаборант ИПИО Московского городского
психолого-педагогического универси-
тета

В статье рассматривается стресс и его выраженность в форме дезадаптации как один из главных факторов угрозы психологической безопасности студентов в инклюзивном образовательном пространстве. Утверждается, что социальная поддержка является фактором повышения психологической устойчивости личности. Приводятся данные психологического исследования на базе факультета информационных технологий МГППУ и психолого-педагогического колледжа. В качестве гипотезы было выдвинуто и подтверждено предположение о разной роли социальной поддержки для студентов с ограниченными возможностями здоровья и здоровых студентов в связи со стрессом. Для студентов с ОВЗ социальная поддержка является неотъемлемой частью системы саморегуляции, тогда как для здоровых студентов социальная поддержка нужна только в ситуации переживания стресса.

Ключевые слова: стресс, дезадаптация, социальная поддержка, СМОЛ, инклюзия, безопасность образовательной среды.

Психологическая безопасность образовательной среды приобретает особую важность при обсуждении проблем инклюзивного образования. При планировании работы инклюзивных образовательных пространств обсуждаются вопросы, сколько учеников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) должно быть в классе, сколько учеников в классе в целом, степень тяжести заболеваний учеников, число учителей и тьюторов в классе, длительность уроков. Все эти за-

даваемые условия служат цели уменьшения стресса всех участников инклюзивного образовательного процесса, что является условием безопасности образовательного пространства [5]. Одним из главных факторов, снижающих стресс, является социальная поддержка [11], особенно ценная для учеников с ОВЗ.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья находятся в особо затрудненных условиях, вызывающих напряженность их психологических адаптационных механиз-

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда, проект No.13-36-01049 «Исследование развития личности учащихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях профессионального образования».

*tanyasilantieva@yandex.ru

мов. Большинство из них помимо проблем со здоровьем испытывают трудности в учебе, также студенты обосновывают свое исключение из вузов не столько трудностями обучения, сколько коммуникативными проблемами, трудностями или невозможностью общения. Остаются и продолжают обучение студенты, которые уверены в своих способностях (что не всегда совпадает с реальными способностями) [6]. Поэтому мы считаем важным исследование взаимосвязи получаемой студентами социальной поддержки и их ресурсов психологической устойчивости, имеющих непосредственное отношение к уровню испытываемого стресса и степени психологической безопасности образовательной среды.

Социальная поддержка является одним из ресурсов совладания со стрессом. Общее значение термина «социальная поддержка» – все формы поддержки, обеспечиваемой другими людьми и группами, которые помогают индивиду преодолеть трудности в жизни [13].

В качестве одного из механизмов преодоления трудной жизненной ситуации Кожевникова выделяет наличие и использование ресурсов социальной сети: увеличение моральной поддержки близких и наличие друзей, высокая ценность наличия хороших и верных друзей [4].

Эффективное преодоление стресса обеспечивается за счет творческого, разумного использования имеющихся ресурсов и оценивается по показателям эффективности затрат энергии и ресурсов, достижения цели противодействия стрессу и восстановления функционального состояния, личностного развития в виде роста способностей, самоуважения и благополучия.

В ресурсной модели стресса заслуживает внимания принципиальная возможность оценить его через расход ресурсов. Согласно теории сохранения ресурсов Хобфолла, стресс имеет как *внешние параметры*, имеющие источник в окружающей среде, так и *личностные параметры*, в частности, достаточность личностных ресурсов для деятельности.

Мы считаем, что социальная поддержка также может рассматриваться и как внешняя характеристика среды (предоставленная поддержка, социальный капитал, потенциал под-

держки социальной сети) и как личностный ресурс (готовность к запросу поддержки, удовлетворенность полученной поддержкой).

Хобфолл приводит две функции социальной поддержки, вносящие больший вклад в проактивное, по отношению к стрессу, поведение. Эти функции – защита и предоставление ресурсоемкого пространства. Защитная функция поддержки предотвращает негативные эффекты стресса при неудаче в деятельности, достаточность ресурсов в социальном окружении делает возможным успешное достижение текущих целей. Но они обе требуют активной позиции совладающего субъекта по отношению к запросу поддержки и уверенности в ее предоставлении. Если запрашиваемая поддержка соответствует предоставленным ресурсам, субъект испытывает удовлетворенность социальной поддержкой. В ситуации хронической недостаточности ресурсов (длительной болезни, например) удовлетворенность поддержкой становится ресурсом уверенности в будущей поддержке и встраивается в систему саморегуляции на этапе планирования. В ситуации хронической нехватки ресурсов (болезни) для нуждающегося важнее быть уверенным в получении поддержки от малого числа близких людей, чем неуверенным в получении случайной помощи от большого круга родственников и друзей. Понятно, что при острой необходимости в помощи в ситуации болезни необходима уверенность в получении поддержки. В этой хронической или длительной трудной ситуации формируется своеобразный коллективный субъект деятельности, основной целью которого является преодоление травмы. В этом случае социальная поддержка встраивается в систему саморегуляции в качестве ресурса.

Мы считаем, что в ситуации непредвиденного стресса социальная поддержка выполняет роль буфера и способствует восстановлению устойчивости, а в ситуации хронического стресса является ресурсом саморегуляции. Саморегуляция при внезапном стрессе имеет дело с уже произошедшим событием, а при хроническом стрессе с последствиями травмы еще актуальной. Поэтому стратегии совладания различны (рисунок из: [16, с. 302]).

реактивное совладание	проактивное совладание
кратковременный стресс	длительный стресс

Рисунок

Одна из основных целей социальной поддержки – активизация присущих человеку способов совладания с трудной жизненной ситуацией и научение новым способам. Такой подход соответствует отношению к студенту с ОВЗ как к активной личности, отвечающей за себя. Таким образом, помощь человеку в трудной ситуации предполагает не выполнение дел за него, а вместе с ним, что приводит к самостоятельности и развитию навыков саморегуляции. То есть существует разница между обессиливающей помощью и стимулирующей поддержкой.

Перед тем как оказывать помощь и поддержку, необходимо выяснить, в чем человек нуждается и что ему может быть предложено. Далеко не всегда желания человека в трудной ситуации совпадают с тем, что ему действительно сейчас нужно.

Критерием полезности поддержки будет уменьшение симптомов стресса у человека в трудной ситуации. Трудная ситуация перестает быть таковой, если она становится управляемой и контролируемой. Поэтому *задача помощи* – в увеличении у человека чувства его контроля над ситуацией. При этом если помощь оказывается чрезмерно настойчиво, у человека, наоборот, усиливается чувство беспомощности и подавленности средой.

Исследование

В рамках исследовательской работы лаборатории проблем развития личности лиц с ограниченными возможностями здоровья (ИПИО МГППУ) были выявлены тесные взаимосвязи между выраженностью основных шкал методики СМОЛ и личностными ресурсами студентов. Рост показателей по основным шкалам ведет к снижению личностных ресурсов и ресурса социальной поддержки в обеих группах (широта социальной сети, удовлетворенность социальной поддержкой). Различие между студентами с ОВЗ и условно здоровыми в целом по группам в том, что у студентов с ОВЗ это снижение выражено в меньшей степени. В связи с этим мы задались

вопросом, какую роль играет социальная поддержка в архитектуре личностных ресурсов в группах здоровых студентов и студентов с ограниченными возможностями здоровья.

В своем анализе мы будем опираться на классификацию личностных ресурсов Д. А. Леонтьева [9].

В числе психологических ресурсов им выделяются:

(1) ценностно-смысловые *психологические ресурсы устойчивости*, наличие которых дает субъекту чувство опоры и уверенности в себе, устойчивую самооценку и внутреннее право на активность и принятие решений (сюда относятся удовлетворенность жизнью, осмысленность жизни, чувство связности, субъективная витальность, жизнестойкость, толерантность к неопределенности);

(2) *психологические ресурсы саморегуляции*, отражающие устойчивые, но выбранные из ряда альтернатив стратегии саморегуляции как способа построения динамического взаимодействия с обстоятельствами жизни (каузальные ориентации, локус контроля, ориентация на действие, самоэффективность).

Цель работы: проверить гипотезу, что при длительном (хроническом) стрессе в ситуации инвалидности, вызванном недостатком психологических ресурсов, социальная поддержка является личностным ресурсом саморегуляции и встроена в систему саморегуляции, при кратковременном стрессе социальная поддержка является внешним ресурсом устойчивости и частью социального капитала, который вносит вклад в общее благополучие субъекта. То есть для студентов с ОВЗ социальная поддержка является неотъемлемой частью жизнедеятельности, а в случае здоровых студентов она используется только в стрессовых ситуациях.

Выборка испытуемых состояла из студентов факультета информационных технологий МГППУ и студентов социально-педагогического колледжа МГППУ. Выборка испытуемых с ограниченными возможностями здоро-

вья (с ОВЗ) составила 48 человек (27 студентов университета и 21 учащийся колледжа, из них 14 девушек и 34 юноши, средний возраст $18 \pm 1,6$ лет). Выборка условно здоровых испытуемых составила 162 человека (79 студентов университета и 83 учащихся колледжа, из них 102 девушки и 60 юношей, средний возраст $18,5 \pm 1,5$ лет). Всего в исследовании приняли участие 210 человек.

В исследовании была использована батарея психодиагностических методик: тест смысловых жизненных ориентаций СЖО [7], тест жизнестойкости С. Мадди [12], опросник витальности, опросник толерантности к неопределенности Д. Маклейна [11], шкала общей самооценки [14], опросник копинг-стратегий COPE [2], опросник социальной поддержки SSQ Сарасона [3], Опросник осознанного присутствия MAAS, опросник Ю. Куля «Ориентация на действие или состояние» [1]. Затем провели корреляционный, факторный, регрессионный анализ в программе SPSS 18.

Результаты. Сначала мы провели корреляционный анализ в группах лиц с ОВЗ и условно здоровых по соотношению параметра удовлетворенности социальной поддержкой как общего показателя достаточности поддержки с показателями саморегуляции: шкалами ориентация на действие/состояние опросника Куля, самооценкой, шкалой планирования COPE, шкалой подавления конкурирующей активности COPE, опросником осознанного присутствия; с показателями психологической устойчивости: с общим показателем смысло-жизненных ориентаций, субъективной витальностью, жизнестойкостью.

Как мы видим, есть различия в корреляционных матрицах групп. У инвалидов очень сильные связи удовлетворенности социальной поддержкой с ресурсами саморегуляции и отсутствуют значимые корреляции с ресурсами устойчивости, самая сильная связь со шкалой ориентации на действие при планировании опросника Куля и самооценкой

Таблица 1

Результаты анализа взаимосвязей удовлетворенности социальной поддержкой с параметрами саморегуляции в группах студентов с ОВЗ и условно здоровых испытуемых

Группа испытуемых		Лица с ОВЗ		Условно здоровые	
Шкалы методик		Удовлетворенность поддержкой			
		r	p	r	p
Осознанное присутствие		0,495**	0,000	0,183*	0,020
COPE	Планирование	0,667**	0,000	0,205*	0,009
	Подавление конкурирующей активности	0,625**	0,000	0,115	0,142
Ориентация на действие/состояние	Ориентация на действие при планировании	0,707**	0,000	0,265**	0,001
	Ориентация на действие при неудаче	0,591**	0,000	0,309**	0,000
Самооценка		0,714**	0,000	0,215**	0,006
Жизнестойкость		0,111	0,454	0,360**	0,000
СЖО		0,211	0,150	0,370**	0,000
Витальность		0,169	0,252	0,335**	0,000

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

стью. У здоровых студентов связи удовлетворенности социальной поддержкой с ресурсами саморегуляции менее выражены, зато есть значимые корреляции с показателями устойчивости. Наиболее выражены связи со смысло-жизненными ориентациями, жизнестойкостью, витальностью и шкалой ориентации на действие при неудаче. Это позволяет нам сделать предварительный вывод о подтверждении выдвинутой гипотезы о разной функциональной нагрузке социальной поддержки для лиц с ОВЗ встроена в их систему саморегуляции, а для здоровых студентов она является ресурсом социального капитала и используется при недостаточности собственных ресурсов (при неудаче в деятельности).

Для подтверждения этого вывода проведем факторный анализ распределения показателей по группам. Мы выделили трехфакторную структуру в обеих группах.

Как видим, в группе лиц с ОВЗ показатель удовлетворенности социальной поддержкой вкладывается в фактор вместе с ресурсами саморегуляции, а ресурсы устойчивости относятся к другому фактору. В группе здоровых студентов показатель удовлетворенности социальной поддержкой относится к одному фактору вместе с ресурсами психологической устойчивости. Таким образом, гипотеза о различии функций поддержки в группах подтверждается.

Для проверки гипотезы, что социальная поддержка относится к ресурсам саморегуляции при хроническом стрессе (инвалидности) и к ресурсам социального капитала и устойчивости при кратковременном стрессе у здоровых, мы провели проверку частной гипотезы, что социальная поддержка задействуется при планировании деятельности в группе инвалидов, а в группе здоровых поддержка задействуется при неудаче в деятельности.

Для этого проведем линейный регрессионный анализ с пошаговым отбором.

Таблица 2

Результаты факторного анализа ресурсов саморегуляции и устойчивости и удовлетворенности соцподдержкой в группах студентов с ОВЗ и условно здоровых испытуемых

Лица с ОВЗ	Условно здоровые	Название фактора
Фактор 1 (объясненная дисперсия 39%) удовлетворенность поддержкой (0,903), самооффективность (0,854) , планирование (0,802), подавление конкурирующей активности(0,739), осознанное присутствие (0,645), ориентация на деятельность при планировании (0,806), ориентация на деятельность при неудаче (0, 634)	Фактор 2 (объясненная дисперсия 11%) ориентация на деятельность при планировании (0,589), ориентация на деятельность при неудаче (0, 538)	Совладание за счет саморегуляции
Фактор 2 (объясненная дисперсия 18%) жизнестойкость (0,837) , СЖО (0,865), толерантность к неопределенности (0,423), витальность (0,786)	Фактор 1 (объясненная дисперсия 30%) жизнестойкость(0,788), СЖО(0,803), толерантность к неопределенности (0,590), самоэффективность (0,626), удовлетворенность соцподдержкой (0,614) , витальность (0, 790), ориентация на деятельность при планировании (0,407), ориентация на деятельность при неудаче (0, 413	Совладание за счет ресурсов устойчивости
Фактор 3 (объясненная дисперсия 10%) размер соцсети (-0,604), количество родственников (-0,604) , толерантность к неопределенности (0,606)	Фактор 3 (объясненная дисперсия 13%) размер соцсети (0,669), количество родственников (0,683) , толерантность к неопределенности (-0,426)	Совладание за счет соцсети
<i>Метод выделения: Анализ методом главных компонент.</i>		

Ориентация на деятельность как предиктор удовлетворенности социальной поддержкой

Переменная	R Square	Adj.R Square	F	sig	Beta	t	sig
Ориентация на деятельность при планировании (ОВЗ)	0,499	0,488	45,868	0,000	0,707	6,773	0,000
Ориентация на деятельность при неудаче (здоровые)	0,095	0,090	16,867	0,000	0,309	4,107	0,000

По результатам регрессионного анализа мы видим, что в группе лиц с ОВЗ 50 % вклада в переменную удовлетворенности социальной поддержкой вносит параметр ориентации на действие при планировании. Это говорит о том, что решение о готовности действовать в группе лиц с ОВЗ приводит к планированию запроса социальной поддержки. В группе здоровых студентов на решение о запросе поддержки влияет неудача в прошлых действиях. Можно сказать, что по отношению к циклу саморегуляции у лиц с ОВЗ социальная поддержка используется на этапе планирования в качестве ресурса саморегуляции, а у здоровых студентов она подключается при неудаче саморегуляции в качестве внешнего ресурса.

По результатам нашего исследования мы можем говорить, что поддержка задейству-

ется в трудных ситуациях в качестве ресурса психологической устойчивости при кратковременном стрессе и в качестве ресурса саморегуляции при хроническом стрессе (инвалидности). Также мы можем предположить наличие таких состояний острого стресса и сильной травматизации, когда поддержка не принимается и не воспринимается, и таких ситуаций, когда несмотря на хроническую недостаточность личностных ресурсов у студентов с ОВЗ, вырабатывается свой стиль саморегуляции и самоподдержки, при котором социальная поддержка отвергается в качестве симптома вторичной инвалидизации. В целом результаты данного исследования могут использоваться в целях построения безопасного инклюзивного образовательного пространства.

Литература

1. Васильев И. А., Шапкин С. А., Митина О. А., Леонтьев Д. А. Ориентация на действие или состояние как индивидуальная характеристика саморегуляции. М.: Смысл, 2008.
2. Гордеева Т. О. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, Е. А. Рассказова, О. А. Сычев, В. Ю. Шевяхова // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II международной научно-практической конференции / Под ред. Т. Л. Крюковой, М. В. Сапоровской, С. А. Хазовой. Кострома, 23–25 сентября 2010. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. Т. 2. С. 195–197.
3. Дёмин А. Н., Кожевникова Е. Ю., Седых А. Б., Седых Б. Р. Психологическое профилирование на рынке труда. Краснодар: Кубан. гос. ун-т, 2003.
4. Кожевникова Е. Ю. Личностные ресурсы преодоления социально-экономической ситуации. Автореф. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2006.
5. Козлова О. В. Психология безопасности образовательной среды в некоторых зарубежных исследованиях начала XXI века [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология 2012. № 3. URL: <http://psyjournals.ru/jmfr> (дата обращения: 14.09.2013)
6. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал. Структура и диагностика. М., 2011. С. 580.
7. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. М.: Смысл, 1992. 16 с.
8. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. М.: Смысл, 2006. 63 с.

9. Леонтьев Д. А., Александрова Л. А., Лебедева А. А. Специфика ресурсов и механизмов психологической устойчивости студентов с ОВЗ в условиях инклюзивного образования // Психологическая наука и образование. 2011. № 3. С. 80–94.
10. Лифинцева А. А. Социальная поддержка как фактор преодоления негативных последствий стресса // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2012. Вып. 5. С. 56–61.
11. Луковицкая Е. Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 1998. 18 с.
12. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 87–101.
13. Оксфордский толковый словарь по психологии / под ред. А. Ребера. Oxford, Penguin Non-Classical, 2002. 864 с.
14. Шварцер Р. Русская версия шкалы общей самооффективности / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71–76.
15. Brown K. W., Ryan R. M. Fostering healthy self-regulation from within and without: a self-determination theory perspective // P. A. Linley, S. Joseph (Eds.). Positive Psychology in Practice. London: Wiley, 2004. P. 105–124.
16. Ryan R. M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being // Journal of Personality. 1997. Vol. 65. P. 529–565.

Social support as a factor of psychological stability of the personality and security of inclusive educational environment

T. A. Silantyeva,
Laboratory Assistant, IPIO MCUPE

The article deals with stress and its manifestation in the form of maladjustment as one of the main threats to the psychological safety of students in inclusive educational environment. We argue that social support is a factor of increasing the psychological stability of personality. We report the results of psychological research on the base of the Faculty of Information Technologies, MCUPE and psychology and pedagogy college. As a hypothesis, we put forward and confirmed the assumption of different role of social support for students with disabilities and healthy students in connection with stress. For students with HIA, social support is an integral part of the system of self-regulation, while for healthy students social support is needed only in the situation of stress experience.

Keywords: stress, maladjustment, social support, Reduced Multiple Personality Inventory, inclusion, safety of educational environment.

References

1. *Vasil'ev I.A., Shapkin S.A., Mitina O.A., Leont'ev D.A.* Orientacija na dejstvie ili sostojanie kak individual'naja harakteristika samoreguljacji. M.: Smysl, 2008.
2. *Gordeeva T.O.* Diagnostika koping-strategij: adaptacija oprosnika COPE / T.O. Gordeeva, E. N. Osin, E. A. Rasskazova, O. A. Sychev, V. Ju. Shevjahova // Psihologija stressa i sovladajushhego povedenija v sovremennom rossijskom obshhestve. Materialy II mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii / Pod red. T. L. Krjukovoj, M. V. Sapovrovskoj, S. A. Hazovoj. Kostroma, 23–25 sentjabrja 2010. Kostroma: KGU im. N. A. Nekrasova, 2010. T. 2. S. 195–197.
3. *Djomin A.N., Kozhevnikova E. Ju., Sedyh A.B., Sedyh B.R.* Psihologicheskoe profilirovanie na rynke truda. Krasnodar: Kuban. gos. un-t, 2003.
4. *Kozhevnikova E. Ju.* Lichnostnye resursy preodolenija social'no-jekonomicheskoj situacii. Avtoref. ... kand. psihol. nauk. Krasnodar, 2006.
5. *Kozlova O.V.* Psihologija bezopasnosti obrazovatel'noj sredy v nekotoryh zarubezhnyh issledovanijah nachala HH1 veka [Jelektronnyj resurs] // Sovremennaja zarubezhnaja psihologija 2012. № 3. URL: <http://psyjournals.ru/jmfp> (data obrashhenija: 14.09.2013)
6. *Leont'ev D.A.* Lichnostnyj potencial. Struktura i diagnostika. M., 2011. S. 580.
7. *Leont'ev D.A.* Test smyslozhiznennyh orientacij (SZhO) / D.A. Leont'ev. M.: Smysl, 1992. 16 s.
8. *Leont'ev D.A.* Test zhiznestojkosti / D.A. Leont'ev, E. I. Rasskazova. M.: Smysl, 2006. 63 c.
9. *Leont'ev D.A., Aleksandrova L.A., Lebedeva A.A.* Specifika resursov i mehanizmov psihologicheskoj ustojchivosti studentov s OVZ v uslovijah inkluzivnogo obrazovanija // Psihologicheskaja nauka i obrazovanie. 2011. № 3. C. 80–94.
10. *Lifinceva A.A.* Social'naja podderzhka kak faktor preodolenija negativnyh posledstvij stressa // Vestnik Baltijskogo federal'nogo universiteta im. I. Kanta. 2012. Vyp. 5. S. 56–61.
11. *Lukovickaja E.G.* Social'no-psihologicheskoe znachenie tolerantnosti k neopredelennosti: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. SPb., 1998. 18 c.
12. *Maddi S.* Smysloobrazovanie v processah prinjatija reshenija // Psihologicheskij zhurnal. 2005. T. 26. № 6. S. 87–101.
13. *Oksfordskij tolkovyj slovar' po psihologii / pod red. A. Rebera.* Oxford, Penguin Non-Classical, 2002. 864 s.
14. *Shvarcer R.* Russkaja versija shkaly obshhej samejektivnosti / R. Shvarcer, M. Erusalem, V. Romek // Inostrannaja psihologija. 1996. № 7. S. 71–76.
15. *Brown K.W., Ryan R.M.* Fostering healthy self-regulation from within and without: a self-determination theory perspective // P.A. Linley, S. Joseph (Eds.). Positive Psychology in Practice. London: Wiley, 2004. P. 105–124.
16. *Ryan R.M., Frederick C.* On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being // Journal of Personality. 1997. Vol. 65. P. 529–565.