

УДК 159.923

Купрєєва Ольга Іллівна, кандидат психологічних наук, доцент,
докторант Київський національний університет імені Тараса Шевченка
consultok0804@gmail.com/ ORCID: [0000-0002-5429-1427](https://orcid.org/0000-0002-5429-1427)

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЯК ФАКТОР ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

Анотація

У статті викладено результати емпіричного дослідження стратегій долаючої поведінки (копінг-стратегій) студентів інтегрованих груп та їх взаємозв'язку з показниками самореалізації особистості. Мета дослідження - вивчення особливостей процесу самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі, через діагностику структури стратегій долаючої поведінки, їх взаємозв'язку з самореалізацією та предикторів показника самоактуалізації. В дослідженні використано методики: «Опитувальник копінг-стратегій» (Р. Лазарус, С. Фолкман, в адаптації Л.І. Вассермана); модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості Е. Шострома, А. Лазукіна, Н. Калина; методи обробки та інтерпретації даних: кількісний та якісний аналіз (факторний, кореляційний, регресійний аналіз).

Виявлено відмінності у факторній структурі копінг-стратегій студентів з інвалідністю та умовно здорових студентів. Констатовано наявність взаємозв'язку копінг-стратегій з самореалізацією особистості. Успішність самореалізації у студентів з інвалідністю визначається здатністю використовувати соціальну підтримку (інформаційну, емоційну, дієву), раціональний підхід до вирішення проблем, саморегуляцію, когнітивне уникнення складних ситуацій. Успішність самореалізації умовно здорових студентів визначається раціональним підходом до вирішення проблемних ситуацій, їх позитивною переоцінкою та включенням в контекст особистісного розвитку.

Ключові слова: *копінг-стратегії, долаюча поведінка, самореалізація, студенти з інвалідністю.*

Купреева Ольга Ильинична, Киевский национальный университет имени Тараса Шевченка, докторант

Kupricieva Olga, PhD, Doctoral Studies, Taras Shevchenko National University of Kyiv

DISABLED STUDENTS' COPING STRATEGIES AS A FACTOR OF THEIR SELF-REALIZATION

Abstract

The article presents the empirical research on coping strategies of students studying in integrated groups and the strategies with self-realization. The research purpose was to study the features of self-realization characteristic for students in the integrated educational environment by examining of the structure of their coping strategies, their correlations with self-realization and the predictors of self-actualization. The following methods were used: Folkman and Lazarus' Ways of Coping Questionnaire (adapted by L.I. Vasserman); E. Shostrom's Personal Orientation Inventory, modified by, A. Lazukin, N. Kalina; the methods for data processing and interpretation: quantitative and qualitative analysis (factor, correlation, regression analyses).

We have revealed differences in the factor structure of coping strategies characteristic for disabled students and relatively healthy students. Thus, there are correlations between an individual's coping strategies and self-realization. The success of disabled students' self-realization is determined by their ability to use social support (informational, emotional, effective), their rational approach to problem solving, self-regulation, cognitive avoidance of difficult situations. The success of relatively healthy students' self-realization is determined by their rational approach to problem solving, positive reassessment of a problem and its inclusion into the context of personal development.

Key words: *coping strategies, overcoming behaviour, self-realization, disabled students.*

Постановка проблеми і актуальність дослідження. Навчання в закладі вищої освіти – є важливим етапом життя людини та фактором її особистісної самореалізації. Саме, тому, воно має бути спрямовано на актуалізацію та розвиток ресурсів самореалізації, життєвих, професійних цілей, цінностей, смислів, життєвої стійкості, особистісної свободи та відповідальності.

Особливої актуальності проблема самореалізації особистості набуває для студентів з інвалідністю, для яких здобуття освіти та професії - ефективний засіб соціальної затребуваності, економічної незалежності та мобільності, свободи вибору, життєвих цілей та особистісної самореалізації.

Самореалізація - як процес актуалізації та реалізації індивідуальності особистості, її внутрішнього позитивного і творчого прагнення до розвитку, психологічної зрілості та компетентності, передбачає, в першу чергу, суб'єктну активність, самопізнання своїх здібностей, цінностей, цілей, образу «Я», власних можливостей і ресурсів, переведення їх з потенційного стану (можливостей) в актуальний (дійсність) і втілення в реальних умовах навколишньої дійсності. Процес особистісного розвитку, самореалізація вимагає постійної готовності до ризику, мужності у сприйнятті зроблених помилок [6].

Навчання в інтегрованих групах - це виклик особливої складності для студентів з інвалідністю, які наважуються реалізувати свої права та рівні можливості в умовах інтегрованої вищої освіти, оскільки, вони приймають виклик «на рівних» в умовах дефіциту власних ресурсів, та невідповідності освітнього середовища вищої школи. Цей виклик не стільки ставить межі можливостям саморозвитку студентів з інвалідністю, скільки вимагає від них використання значно більших зусиль та витрат ресурсів, ніж в ситуаціях звичайного, необтяженого хронічною хворобою, розвитку особистості.

Ми виходимо з розуміння того, що самореалізація особистості здійснюється при умові, коли діяльність органічно вибудовується з власних потреб людини, в результаті адекватного співвіднесення особистості з

власною життєдіяльністю, цінностями, смислами, можливостями та передбачає здатність використовувати внутрішні ресурси в побудові життєвого шляху.

Актуальність даного дослідження зумовлено практичною необхідністю вивчення психологічних особливостей самореалізації студентів з інвалідністю, зокрема, факторів психологічної стійкості, які забезпечують особистісний потенціал їх саморозвитку, та сприяння процесу самореалізації в умовах інтегрованого освітнього середовища закладу вищої освіти.

Мета дослідження: вивчення особливостей процесу самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі, через діагностику стратегій долаючої поведінки, їх взаємозв'язку з показниками самореалізації особистості та предикторів показника самоактуалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно сучасних поглядів на психологію особистості, хронічні соматичні захворювання, вроджені дефекти розвитку не можуть розглядатися як такі, що однозначно детермінують особистісні проблеми, проблеми адаптації та самореалізації особистості. Адже, одні й ті ж самі фізичні й соматичні особливості можуть по-різному впливати на особистість, вбудовуватися в структуру її життєдіяльності, крім того, і сама людина може по-різному ставитися до них. Стає зрозумілим, що в ситуації особистісного функціонування людини з інвалідністю, центральною ланкою є сама особистість, а ситуація інвалідності виступає несприятливою, складною умовою її життєдіяльності та самореалізації.

Фокус уваги дослідників, зокрема гуманістичного та позитивного підходу до функціонування особистості в несприятливих умовах розвитку (до яких відносять ситуацію інвалідності), спрямований на виявлення тих особистісних властивостей, зокрема, психологічної стійкості особистості під впливом різноманітних несприятливих умов та обставин її життєдіяльності, які дозволяють суб'єкту позитивно існувати - ефективно долати труднощі, досягати самореалізації та психологічного благополуччя [5; 9; 14; 17; 21; 22; 23].

При цьому спостерігається зміщення інтересу з дослідження, переважно, неусвідомлених інтрапсихічних механізмів захисту, на вивчення активної та цілеспрямованої поведінки людини в проблемних, складних ситуаціях, зокрема, в ситуації інвалідності [3; 8; 21; 23].

В руслі цих досліджень в психологію увійшли та закріпилися такі поняття як «посттравматичний розвиток» (Л. Александрова), «стрес-індуковане особистісне зростання» (О. Суркова), «долаюча поведінка», «особистісний адаптаційний потенціал» (О. Маклаков), «життєтворчість», «особистісний потенціал» (Д. Леонт'єв), «життєстійкість» (С. Мадді), «почуття когерентності, зв'язаності» (А. Антоновський,), «копінг-стратегії» або стилі долаючої поведінки (Р. Лазарус, С. Нартова-Бочавер).

Всі ці поняття, перш за все, відображають наявність існуючих внутрішніх ресурсів людини, які вона може використовувати в складних умовах життєдіяльності, та її здатність психологічно оволодівати, долати, адаптуватися чи пом'якшувати дію стресових ситуацій. Вирішальна роль надається особистісним зусиллям та власній активності особистості, яка знаходиться в ситуації обмежених фізичних можливостей.

Одним із понять, яке відображає індивідуальний спосіб взаємодії особистості з ситуацією, способи її реагування на несприятливі та потенційно стресогенні ситуації - є копінг (від англ. cope - долати, справлятися).

Під поняттями «копінг-поведінка» розуміють різноманітні форми активності людини, способи взаємодії суб'єкта з завданнями, ситуаціями, проблемами зовнішнього або внутрішнього плану.

Психологічні характеристики суб'єкта відрізняють копінг від простого пристосування. Копінг-поведінка використовується індивідом свідомо, в залежності від ситуації, та реалізується на базі копінг-ресурсів (особистісних адаптаційних резервів, що дозволяють здійснювати оптимальну адаптацію до стресових ситуацій) і копінг-стратегій (засобів подолання стресу) [15].

Проблема копінг-поведінки особистості зі стресовими, складними життєвими ситуаціями досліджується в психології з 50-х років ХХ століття, та

на сьогодні є однією з важливих проблем психології. Класичними та найбільш цитованими можна назвати дослідників долаючої поведінки: Lazarus & Folkman [15]; Moos [20]; Moos & Holahan [19]; Moos & Schaefer [18]; Naan [16] та інші. На сьогоднішній день дослідження копінг поведінки застосовують в різноманітних прикладних аспектах психологічної науки. Однак, слід наголосити на недостатність їх вивчення в аспекті проблеми самореалізації студентів з інвалідністю.

Зарубіжні дослідники виділяють три основні підходи до пояснення поняття копіngu. Перший (его-орієнтований підхід), пояснює копінг через захисти Его, які допомагають вирішити конфлікти між імпульсами людини та внутрішньою реальністю, як один із способів психологічного захисту, який використовує суб'єкт для зниження напруги в стресових ситуаціях. Тому, в науковій літературі часто зустрічається порівняння копіngu із захисними механізмами особистості [16].

Другий підхід визначає копінг в термінах рис особистості, як схильність суб'єкта реагувати на стресові ситуації певним способом [20]. Науковці запропонували трьох факторну модель копіngu, яка складається з активної поведінки (копінг, орієнтований на проблему); уникнення (копінг, орієнтований на емоції) та активної когнітивної поведінки [18; 19].

Когнітивний біхевіоризм акцентує увагу на активній ролі індивіда в саморегуляції та визначає самоефективність як спосіб подолання труднощів [13]. Індивід повинен вірити, що він здатен долати труднощі та вирішувати складні завдання. Успішне подолання складних ситуацій сприяє формуванню самоефективності, наполегливості та компетентності.

Третій підхід базується на трансактній теорії стресу та копіngu Р. Лазаруса та когнітивно-феноменологічній теорії подолання стресу С. Фолкман і Р. Лазаруса [15], в якій представлено структуру копінг-процесу, спрямованого на врегулювання взаємодії в системі «індивід-середовище». В контексті трансактної теорії «копінг» (подолання стресу) розглядається як динамічний процес, діяльність людини спрямована на підтримання балансу

між вимогами оточуючого середовища та внутрішніми ресурсами. Автори визначили психологічне подолання як когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Специфіка цього процесу визначається не тільки ситуацією, а й когнітивними та поведінковими зусилля, спрямованими на управління та подолання зовнішніх або внутрішніх вимог, які суб'єктивно оцінюються як складні, та перевищують внутрішні ресурси людини.

Загально визнаної класифікації типів копінгу не існує. Дослідники копінг-стратегій поділяють їх на активні та пасивні [12; 19]; продуктивні (конструктивні), відносно продуктивні, непродуктивні (неконструктивні) [18]; стратегії сфокусовані на проблемі, на емоціях, на діях, поведінці [19].

Більшість класифікацій копінгів побудовані на основі запропонованих С. Фолкман та Р. Лазарусом [15] модусах психологічного подолання складних ситуацій: проблемно-орієнтованому та емоційно-орієнтованому копінгу. Ці способи спрямовані на: 1) вирішення проблеми (рівень автоматизованих, стереотипних операцій), 2) зміну власних установок по відношенню до ситуації (рівень розгорнутих дій).

Авторами виділено *вісім основних копінгів*: конфронтаційний копінг, дистанціювання (емоційне), самоконтроль (вираження емоційних реакцій), пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності (або несхвалення, осуду), втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка проблеми.

До *автоматизованих* копінгів (стереотипний способів подолання ситуацій) віднесено: втеча-уникнення, прийняття відповідальності (або несхвалення); до *захисних* копінгів (проблемно-орієнтовані стратегії) – конфронтація, дистанціювання, самоконтроль; до *активно-діяльнісних* копінгів (використання позитивного мислення, активно когнітивної поведінки) – пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка ситуації [15].

Аналіз сучасних дослідження з проблеми розвитку осіб з інвалідністю свідчить, що ефективні копінг-стратегії є ключовим елементом їхнього психологічного здоров'я, предиктором якості життя та самореалізації цієї категорії людей [3; 8; 12; 21; 23].

Долаюча поведінка є «життєвим даром» особистості [2; 3; 12;]; забезпечує мінімізацію негативних впливів та відновлення активності особистості, пристосування або трансформацію життєвої ситуації [1]; підтримання позитивного образу Я, впевненості у власних силах; емоційну рівновагу та взаємодію з оточуючими в процесі життєдіяльності осіб з інвалідністю [2; 14; 21]. Ефективні стратегії долаючої поведінки відносять до інструментальних ресурсів життєвої стійкості особистості, та визначають їх специфічну структуру у студентів з обмеженими можливостями здоров'я [5].

Виявлено взаємозв'язок між копінг-стратегіями та особистісними характеристиками: життєстійкістю та її компонентами, самоставленням та смисложиттєвими орієнтаціями особистості студентів з інвалідністю. Встановлено, що використання захисних копінгів студентами з інвалідністю зменшує їхню особистісну активність, включеність у власне життя, впевненість у можливості контролю життєвих ситуацій та готовності до ризику (прийняття викликів життя); не стимулює появу позитивних індивідуальних переживань (ставлення до себе), не актуалізує ресурси саморегуляції, і як наслідок, ситуація сприймається не як виклик, а як проблема [3; 10].

Таким, чином можемо припустити, що одним з важливих факторів, який визначає ефективність самореалізації особистості студентів з інвалідністю є копінг-стратегії, як засоби свідомого та цілеспрямованого управління стресовими ситуаціями, які використовує індивід для відповіді на сприйняті ним виклики та складні ситуації життєдіяльності.

Виклад основного матеріалу. В емпіричному дослідженні взяли участь 205 студентів з інвалідністю та 325 умовно здорових студентів, які навчаються

в інтегрованих групах закладів вищої освіти м. Києва. Вік досліджуваних 19-22 роки.

В дослідженні ми використовували наступні психодіагностичні методики: «Опитувальник копінг-стратегій» (Р. Лазарус, С. Фолкман, в адаптації Л.І. Вассермана) [7]; модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості Е. Шострома, А. Лазукіна, Н. Калина [11].

Методи обробки та інтерпретації даних: кількісний та якісний аналіз (описова статистика, факторний, регресійний аналіз). Обробка отриманих даних емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS 21.0 for Windows.

Для визначення структури копінг-стратегій студентів з інвалідністю та умовно здорових студентів ми використовували факторний аналіз з використанням методу головних компонент та метод Облімін-обертання. Відповідність даних для факторного аналізу визначалася за допомогою критерію Кайзера-Мейера-Олкіна. Статистична достовірність результатів факторного аналізу перевірялась на основі критерію сферичності Барлетта.

Як видно з табл.1 для обох груп студентів побудовано двофакторну модель, яка у студентів з інвалідністю пояснює 59,2% дисперсії; в умовно здорових студентів 61,9% дисперсії. Факторна структура в обох вибірках студентів в цілому схожа, однак є й помітні відмінності.

Таблиця 1

Фактори копінг-стратегій студентів інтегрованих груп

Копінг-стратегії	Студенти з інвалідністю (n=205)		Умовно здорові студенти (n=325)	
	1 фактор (33,8% дисперсії)	2 фактор (25,4% дисперсії)	1 фактор (38,5% дисперсії)	2 фактор (23,4% дисперсії)
Конфронтація	0,39	0,43	0,18	0,60
Дистанціювання	0,02	0,78	0,14	0,69
Самоконтроль	0,76	0,23	0,42	0,16
Пошук соціальної підтримки	0,76	0,10	0,69	0,05

Прийняття відповідальності	0,35	0,60	-0,03	0,59
Втеча-уникнення	0,07	0,85	-0,03	0,79
Планування вирішення проблем	0,79	-0,02	0,69	-0,07
Позитивна переоцінка	0,78	0,28	0,74	0,10

Так, у студентів з інвалідністю в перший фактор поєднуються *активно-діяльнісні копінги* – «планування вирішення проблеми», «позитивна переоцінка», «пошук соціальної підтримки», застосування яких, відбувається за рахунок ресурсів осмисленості, значних особистісних зусиль, та не може бути автоматизовано; та *захисний копінг* «самоконтроль». Причому, показники копіngu «самоконтроль» та копіngu «пошук соціальної підтримки» однакові (0,76).

Можемо припустити, що стратегія «самоконтроль» має інший психологічний смисл для студентів з інвалідністю, ніж для умовно здорових студентів. Для студентів з інвалідністю копінг «самоконтроль» - це стратегія активного діяльнісного подолання труднощів, оскільки вимагає від особистості гіперконтролю поведінки, занадто високого рівня вимогливості до себе, цілеспрямованого пригнічення негативних емоцій та переживань, пов'язаних із стресовою ситуацією. Однак, ця активна діяльність спрямована на регуляцію емоційного стану, викликаного проблемною ситуацією (точніше, її оцінкою), а не на раціональну зміну ситуації. По суті, це уникання раціонального вирішення проблемної ситуації, за рахунок спроби подолати негативні переживання, пов'язані з нею.

Страх саморозкриття, труднощі у вираженні переживань, що зумовлюють гіперконтроль поведінки, можуть поєднуватися у студентів з інвалідністю із стратегією пошуку соціальної підтримки - емоційної, інформаційної та дієвої. При цьому, застосування копіngu «пошук соціальної підтримки» може бути, як ефективним (здатність використовувати зовнішні ресурси), так і деструктивним (формувати залежність від соціальної допомоги, пасивність особистості та помилкові очікування від оточуючих).

Другий фактор поєднує автоматизовані, шаблонні копінги «*втеча-уникнення*», «*прийняття відповідальності*» та захисний «*дистанціювання*».

Стереотипні, автоматизовані та захисні копінг дозволяють особистості долати типові проблемні ситуації помірної складності, переважно, за рахунок: знецінення власних переживань, недооцінки своїх можливостей подолання складних ситуацій («дистанціювання»); відкидання або ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності за власні дії, пасивності, фантазування, залежної поведінки («втеча-уникнення»); невиправданої самокритики, самозвинувачення, переживання почуття вини та незадоволеності собою («прийняття відповідальності»).

У вибірці умовно здорових студентів в перший фактор поєднуються активно-діяльнісні копінги «*позитивна переоцінка*» (0,74), «*планування вирішення проблеми*» (0,69), «*пошук соціальної підтримки*» (0,69), які й зумовлюють зміст даного фактору.

Копінги «позитивна переоцінка» (осмислення проблемної ситуації в позитивному руслі, включення її в контекст саморозвитку) та «планування вирішення проблеми» (аналіз проблемної ситуації, вироблення стратегій її вирішення, планування власних дій по її вирішенню, з урахуванням об'єктивних умов та внутрішніх ресурсів, самоорганізація) за своїм походженням не можуть бути автоматизовані, вони завжди вимагають значних особистісних зусиль. Можемо припустити, що в умовно здорових студентів копінг «пошук соціальної підтримки» скоріше автоматизм, в ситуаціях подолання, розв'язання суб'єктивно складних ситуацій, та носить, переважно, конструктивний характер, оскільки інформаційна, емоційна, дієва підтримки можуть бути використані для планування вирішення проблемної ситуації.

Другий фактор у вибірці умовно здорових студентів поєднує автоматизовані «*втеча-уникнення*» (0,79), та захисні копінг стратегії «*дистанціювання*» (0,69), «*конфронтація*» (0,60).

Тобто, бачимо, що в умовно здорових студентів структура копінг-стратегій більше диференційована та збалансована, ніж у студентів з інвалідністю.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між більшістю копінг-стратегій та показниками самоактуалізації особистості у вибірці студентів з інвалідністю свідчить про те, що активно-дієві, захисні та автоматизовані копінги виражено пов'язані з більшістю показників самореалізації, зокрема, «орієнтацією в часі» ($r=0,49$, $p\leq 0,05$), «цінностями» самореалізації ($r=-0,39$; $p\leq 0,01$), «потребою в пізнанні» ($r=0,54$; $p\leq 0,01$), автономністю ($r=-0,49$; $p\leq 0,01$), аутосимпатією ($r=-0,46$; $p\leq 0,01$), «контактністю» ($r=-0,44$; $p\leq 0,01$), самоактуалізацією ($r=-0,49$; $p\leq 0,01$).

Використовуючи регресійний аналіз (Табл. 2), можемо визначити копінг-стратегії які мають найбільший вплив на показник самоактуалізації особистості.

Таблиця 2

Регресійні моделі у вибірці студентів з інвалідністю

Модель	R	R- квадрат	Скоригований R- квадрат	Стандартна похибка оцінки
1	,429 ^a	,184	,178	7,593
2	,601 ^b	,361	,352	6,742
3	,634 ^c	,403	,389	6,544
4	,751 ^b	,565	,550	8,059

^a предиктори: (конст) пошук соціальної підтримки

^b предиктори: (конст) пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми

^c предиктори: (конст) пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, самоконтроль

^d предиктори: (конст) пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, самоконтроль, втеча-уникнення

^e залежна змінна: самоактуалізація

З даних таблиці 2 видно, що спрогнозувати показник самореалізації у вибірці студентів з інвалідністю можна за допомогою чотирьох моделей. На основі четвертої моделі, за якою пояснюється 56% дисперсії, ми виявили, що на значення показника самореалізації найбільший вплив мають активно-дієві

копінги: «пошук соціальної підтримки», «планування вирішення проблеми», автоматизований копінг «втеча-уникнення» та захисний «самоконтроль».

В умовно здорових студентів пов'язаними з самореалізацією особистості виявилися, лише, активно-дієвий копінг «позитивна переоцінка» з «цінностями» самореалізації ($r = 0,55, p \leq 0,05$), «потребою в пізнанні» ($r = 0,49, p \leq 0,05$), «контактністю» ($r = 0,47, p \leq 0,05$) та «самоактуалізацією» ($r = 0,54, p \leq 0,01$); та автоматизований копінг «прийняття відповідальності» з «самоактуалізацією» ($r = -0,58, p \leq 0,05$), «аутосимпатією» ($r = -0,48, p \leq 0,05$), «орієнтацією в часі» ($r = -0,50, p \leq 0,05$).

Спрогнозувати показник самоактуалізації у вибірці умовно здорових студентів можна за допомогою двох моделей. На основі другої регресійної моделі, яка пояснює 56% дисперсії, ми виявили, що на показник самореалізації найбільший вплив мають активно-дієві копінг-стратегії: «планування вирішення проблеми», «позитивна переоцінка» ситуації.

Таблиця 3

Регресійні моделі у вибірці умовно здорових студентів

Модель	R	R- квадрат	Скоригований R- квадрат	Стандартна похибка оцінки
1	,639 ^a	,408	,397	4,102
2	,747 ^b	,558	,541	3,578

^a предиктори: (конст) планування вирішення проблеми

^b предиктори: (конст) планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка

^c залежна змінна: самоактуалізація

Отже, отримані результати емпіричного дослідження засвідчують, що копінги, як стратегії долаючої поведінки, тісно пов'язані з особистісною самореалізацією студентів, впливають на поведінку, забезпечують особистісну стійкість та надають можливість активно протистояти щоденним життєвим викликам.

Головні висновки. Стратегії долаючої поведінки як засоби свідомого та цілеспрямованого управління стресовими ситуаціями, які використовує індивід для відповіді на сприйняті ним виклики та проблеми

життєдіяльності є значущим фактором ефективності особистісної самореалізації особистості студентів з інвалідністю.

Аналіз структури та особливостей копінг-стратегій подолання показав, що у студентів з інвалідністю найбільш вираженими є поєднання *активно-дієвих та захисних стратегій*. Стиль подолання складних життєвих ситуацій характеризується застосуванням автоматизованих та захисних копінгів, які «працюють», переважно, в нескладних, типових ситуаціях. Перехід від автоматизованих та захисних копінгів до цілеспрямованої внутрішньої діяльності подолання (активно-дієвих копінгів) вимагає усвідомлення зв'язку між ситуацією та особистістю, прийняття відповідальності за результат, планування стратегії подолання ситуації, суб'єктивного ставлення до ситуації як до виклику та усвідомлення внутрішніх ресурсів, здатність використовувати зовнішні ресурси.

Виявлені предиктори засвідчують, що здатність використовувати зовнішні ресурси соціальної підтримки (інформаційну, емоційну, дієву); цілеспрямовано аналізувати ситуації, планувати власні дії з урахуванням ситуації, можливостей, ресурсів для вирішення складних ситуацій зумовлюють ефективність самореалізації студентів з інвалідністю.

- Копінг-стратегії «самоконтроль» та «втеча-уникнення», є, також, предикторами, які забезпечують процес самореалізації студентів з інвалідністю, та очевидно, використовуються ними як активно-дієві стратегії, які забезпечують їм можливість активно протистояти труднощам, відстоювати власні інтереси, долати тривогу в складних життєвих ситуаціях.

В умовно здорових студентів найбільш вираженими є активно-діяльнісні стратегії подолання складних ситуацій; структура копінг-стратегій більше диференційована та збалансована, ніж у студентів з інвалідністю.

Одній й ті ж стратегії подолання, можуть мати різний психологічний смисл для досліджуваних груп студентів, що свідчить про індивідуально динамічну структуру стратегій подолання складних життєвих ситуацій.

Тому, стверджувати про адаптивність/дезадаптивність виявлених копінг-стратегій не коректно, оскільки ефективність використання стратегії може бути обумовлена системними взаємозв'язками між складними життєвими ситуаціями, адекватністю ситуації внутрішнім ресурсам та доступними стратегіями в динамічній структурі життєдіяльності особистості.

Можна говорити, про єдність проблемної ситуації (її специфіки, контрольованості, смислової значущості), копінг-стратегій, найбільш актуальних для індивіда та ресурсів особистості.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у визначення шляхів та засобів психологічного сприяння самореалізації особистості студентів з інвалідністю, шляхом усвідомлення власних стратегій долаючої поведінки та актуалізації внутрішніх ресурсів самореалізації.

Список використаних джерел

1. Горьковая И.А., Микляева А.В. Характеристика качества жизни подростков с нарушениями зрения в контексте их жизнестойкости. *Клиническая и специальная психология*. 2017. Т.6. №4. С. 47-60. Doi:10.17759/cpse.2017060404
2. Киселева А.А., Кузьмин М.Ю. Особенности копинг-стратегий у лиц с ограниченными возможностями здоровья. *Acta Biomedica Scientifica*. 2017. Т. 2. № 5. С. 129—135. Doi:10.12737/article_59e85cb40173f3.06872828
3. Купрєєва О.І. Копінг-стратегії як ресурси психологічної стійкості студентів з інвалідністю. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2016. Випуск 9. С.335-343. URL:<http://www.appsychology.org.ua/index.php/ua/36-zmist-vydan/393-tom-9vipusk-9>
4. Куфтяк Е.В. Дети с дефицитами развития: особенности психологических защит и копинг-стратегий. *Вопросы психического здоровья детей и подростков*. 2017. № 3. С. 25—33. URL: <http://psychildhealth.ru/2017-03.pdf>

5. Леонтьев Д.А., Александрова Л.А., Лебедева А.А. Развитие личности и психологическая поддержка учащихся с ОВЗ в условиях инклюзивного профессионального образования. Москва: Смысл, 2017. 79 с.
6. Маслоу А. *Мотивация и личность*. СПб.: Питер. 2008. Режим доступа: http://www.bim-bad.ru/docs/maslow_motivation_and_personality.pdf
7. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов /под ред.Л.И. Вассерман. Санкт-Петербург. СПб: Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 2009. 38 с.
8. Романова Е.В., Толкачева О.Н. Сравнительное исследование копинг-стратегий, особенностей межличностных отношений и смысложизненных ориентаций у лиц с врожденными и приобретенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата. *Вестник Санкт-Петербургского университета*. 2015. Серия 12. Вып. 4. С.87-98. URL:<http://vestnik.spbu.ru/html15/s12/s12v4/07.pdf>
9. Сердюк Л.З Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2 (12). С.147-159. Doi: [https://doi.org/10.17721/upj.2019.2\(12\).11](https://doi.org/10.17721/upj.2019.2(12).11)
10. Сердюк Л.З., Купрєєва О.І. Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2015. Том ІХ. Вип. 7. С. 311-317.
11. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва: Прогресс. 2002. С.423-433.
12. Хазова С.А., Шипова Н.С., Адеева Т.Н., Тихонова И.В. Совладающее поведение лиц с ограниченными возможностями здоровья как фактор качества жизни и субъективного благополучия. *Консультативная*

- психология и психотерапия*. 2018. Т. 26. № 4. С. 101-118. Doi: 10.17759/cpp.2018260407
13. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1997. 84. Pp. 191–215.
 14. Brittle B. Coping strategies and burnout in staff working with students with special educational needs and disabilities. *Teaching and Teacher Education*. 2020. V.87. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102937>
 15. Folkman S., & Lazarus R. S. Manual for the ways of coping questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1988.
 16. Haan N. The assessment of coping, defense, and stress. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press, 1993. Pp. 258-273.
 17. Maddi, S.R. Hardiness. Turning stressful circumstances into resilient growth. Springer Netherlands, Irvine, CA, 2013. DOI 10.1007/978-94-007-5222-1.
 18. Moos R. H., & Schaefer J. A. Coping resources and processes: Current concepts and measures. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: The Free Press, 1993. Pp. 234-257.
 19. Moos R. H., Holahan C. J. Adaptive Tasks and Methods of Coping with Illness and Disability. Coping with Chronic Illness and Disability. Theoretical, Empirical, and Clinical Aspects. Springer Science+Business Media, LLC, 233 Spring Street, New York, NY 10013, USA, 2007. P.107-129.
 20. Moos R. H. Coping with physical illness: New perspectives. New York: Plenum Press. 1984
 21. Reuman L.R., Mitamura C., Tugade M.M. Coping and Disability. The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability. 2013. DOI:10.1093/oxfordhb/9780195398786.013.013.0008
 22. Seligman M. E., Scikszentmihalyi M. Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55 (1). P. 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
 23. Wehmeyer M. L. The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability. 2013. DOI:10.1093/oxfordhb/9780195398786.001.0001

References transliterated

1. Gor'kovaja I.A., Mikljaeva A.V. Harakteristika kachestva zhizni podrostkov s narushenijami zrenija v kontekste ih zhiznestojkosti. Klinicheskaja i special'naja psihologija. 2017. T.6. №4. S. 47-60. Doi:10.17759/cpse.2017060404
2. Kiseleva A.A., Kuz'min M.Ju. Osobennosti koping-strategij u lic s ogranichennymi vozmozhnostjami zdorov'ja. Acta Biomedica Scientifica. 2017. T.2. №5. S. 129-135. Doi:10.12737/article_59e85cb40173f3.06872828
3. Kuprjejeva O.I. Koping-strategii' jak resursy psihologichnoi' stijkosti studentiv z invalidnistju. Aktual'ni problemy psihologii': Zbirnyk naukovyh prac' Instytutu psihologii' imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukrai'ny. 2016. Vypusk 9. S.335-343. URL:<http://www.apppsychology.org.ua/index.php/ua/36-zmist-vydan/393-tom-9vipusk-9>
4. Kuftjak E.V. Deti s deficitami razvitija: osobennosti psihologicheskikh zashhit i koping-strategij. Voprosy psihicheskogo zdorov'ja detej i podrostkov. 2017. № 3. S. 25—33. URL: <http://psychildhealth.ru/2017-03.pdf>
5. Leont'ev D.A., Aleksandrova L.A., Lebedeva A.A. Razvitie lichnosti i psihologicheskaja podderzhka uchashhihsja s OVZ v uslovijah inkljuzivnogo professional'nogo obrazovanija. Moskva: Smysl, 2017. 79 s.
6. Maslou A. Motivacija i lichnost'. SPb.: Piter. 2008. URL: http://www.bim-bad.ru/docs/maslow_motivation_and_personality.pdf
7. Metodika dlja psihologicheskoi diagnostiki sposobov sovladanija so stressovymi i problemnymi dlja lichnosti situacijami. Posobie dlja vrachej i medicinskih psihologov /pod red.L.I. Vasserman. Sankt-Peterburg. SPb: Psihonevrologicheskij institut im. V.M. Behtereva, 2009. 38 s.
8. Romanova, E.V., Tolkacheva, O.N. Sravnitel'noe issledovanie koping-strategij, osobnostej mezhlichnostnih otnoshenij i smyslozhiznennyh orientacij u lic s vrozhdannymi i priobretennymi zbolevanija oporno-dvigatel'nogo apparata. Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta, 2105. Seriya 12. Vyp. 4. S.87-98. URL:<http://vestnik.spbu.ru/html15/s12/s12v4/07.pdf>

9. Serdjuk L.Z Faktory samodeterminacii' ta psihologichnogo blagopoluchchja osobystosti. *Ukrai'ns'kyj psihologichnyj zhurnal*. 2019. № 2 (12). S.147-159. Doi: [https://doi.org/10.17721/upj.2019.2\(12\).11](https://doi.org/10.17721/upj.2019.2(12).11)
- 10.Serdjuk L.Z., Kuprjejeva O.I. Osobystisnyj resurs zhyttjestijkosti studentiv iz somatychnymy zahvorjuvannjamy. Aktual'ni problemy psihologii': Zbirnyk naukovyh prac' Instytutu psihologii' im. G. S. Kostjuka NAPN Ukrai'ny. 2015. Tom IH. Vyp. 7. S. 311-317.
- 11.Fetiskin, N.P., Kozlov, V.V., & Manujlov, G.M. Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti I malykh grupp. M.: Progress, 2002. S. 426-433.
- 12.Hazova S.A., Shypova N.S., Adeeva T.N., Tyhonova Y.V. Sovladajushhee povedenye lyc s ogranychennyjmy vozmozhnostjamy zdorov'ja kak faktor kachestva zhyzny y sub'ektyvnogo blagopoluchyja. *Konsul'tatyvnaja psihologyja y psyhoterapyja*. 2018. T. 26. № 4. S. 101-118. Doi: [10.17759/cpp.2018260407](https://doi.org/10.17759/cpp.2018260407)
- 13.Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*.1977. 84. Pp. 191–215.
- 14.Brittle B. Coping strategies and burnout in staff working with students with special educational needs and disabilities. *Teaching and Teacher Education*. 2020. V.87. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102937>
- 15.Folkman S., & Lazarus R. S. Manual for the ways of coping questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1988.
- 16.Haan N. The assessment of coping, defense, and stress. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press, 1993. Pp. 258-273.
- 17.Maddi, S.R. Hardiness. Turning stressful circumstances into resilient growth. Springer Netherlands, Irvine, CA, 2013. DOI 10.1007/978-94-007-5222-1.
- 18.Moos R. H., & Schaefer J. A. Coping resources and processes: Current concepts and measures. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: The Free Press, 1993. Pp. 234-257.
- 19.Moos R. H., Holahan C. J. Adaptive Tasks and Methods of Coping with Illness and Disability. *Coping with Chronic Illness and Disability*. Theoretical,

- Empirical, and Clinical Aspects. Springer Science+Business Media, LLC, 233 Spring Street, New York, NY 10013, USA, 2007. P.107-129.
20. Moos, R. H. *Coping with physical illness: New perspectives*. New York: Plenum Press. 1984
21. Reuman L.R., Mitamura C., Tugade M.M. *Coping and Disability*. The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability. 2013. DOI:10.1093/oxfordhb/9780195398786.013.013.0008
22. Seligman M. E., Csikszentmihalyi M. *Positive psychology. An introduction*. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55 (1). P. 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
23. Wehmeyer M. L. *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability*. 2013. DOI:10.1093/oxfordhb/9780195398786.001.0001