

Проблема стрессоустойчивости, адаптивности и когнитивных способностей у подростков с ограниченными возможностями здоровья

© 2025 Дубова Ольга Александровна*,

*магистрант факультета психолого-педагогического и специального образования по направлению «Психолого-педагогическое образование», профиль подготовки «Социальная педагогика» Саратовского государственного университета (г. Саратов), e-mail: dubovaolga44@mail.ru

Аннотация: В статье проводится теоретическое исследование актуальной проблемы, связанной с формированием и развитием стрессоустойчивости, адаптивных механизмов и когнитивных способностей у подростков, имеющих ограниченные возможности здоровья. В работе детально рассматриваются и систематизируются различные методологические подходы, применяемые для изучения этих взаимосвязанных психологических феноменов. Особое внимание уделяется анализу того, каким образом адаптационные ресурсы личности могут способствовать эффективной реабилитации подростков с особыми потребностями. Авторы стремятся раскрыть ключевые механизмы, позволяющие таким подросткам лучше справляться со стрессовыми ситуациями, быстрее приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды и совершенствовать свои познавательные функции. В результате исследования подчёркивается значимость комплексного подхода к развитию указанных качеств для повышения качества жизни и социальной адаптации данной категории подростков.

Ключевые слова: стрессоустойчивость личности, адаптивность и когнитивные способности, подростки с ограниченными возможностями здоровья.

The Problem of Stress Resilience, Adaptability, and Cognitive Abilities in Adolescents with Disabilities

© 2025 Olga Aleksandrovna Dubova*,

*Master's student in the Faculty of Psychological, Pedagogical, and Special Education in the field of "Psychological and Pedagogical Education," majoring in "Social Pedagogy," Saratov State University (Saratov, Russia), e-mail: dubovaolga44@mail.ru

Annotation: This article provides a theoretical study of the pressing issue of developing stress resilience, adaptive mechanisms, and cognitive abilities in adolescents with disabilities. The paper thoroughly examines and systematizes various methodological approaches used to study these interrelated psychological phenomena. Particular attention is paid to analyzing how adaptive resources can contribute to the effective rehabilitation of adolescents with special needs. The authors seek to uncover the key mechanisms that enable these adolescents to better cope with stressful situations, adapt more quickly to changing environmental conditions, and improve their cognitive functions. The study emphasizes the importance of a comprehensive approach to developing these qualities to improve the quality of life and social adaptation of this category of adolescents.

Key words: personality stress resilience, adaptability and cognitive abilities, adolescents with disabilities.

В современном обществе, ориентированном на принципы инклюзии и равных возможностей, особую значимость приобретает изучение личностного потенциала подростков с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Успешная социализация, обучение и самореализация этой категории молодежи напрямую зависят от сформированности ключевых адаптационных ресурсов,

среди которых центральное место занимают стрессоустойчивость, адаптивность и сохранные когнитивные способности. Подростковый возраст сам по себе является критическим периодом развития, характеризующимся повышенной уязвимостью к стрессу. Для подростка с ОВЗ этот этап усложняется необходимостью постоянного преодоления средовых барьеров, переживания своей инаковости и интеграции в образовательное пространство. Несмотря на признание важности этих конструктов, их комплексное проявление, взаимосвязь и специфика у подростков с различными нозологиями остаются недостаточно изученными. Существующий дефицит целостного, системного понимания данных феноменов определяет актуальность настоящего исследования, направленного на восполнение этого пробела.

Исследование когнитивной сферы, адаптивности и стрессоустойчивости подростков с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) представляет собой одну из наиболее комплексных и социально значимых проблем на стыке возрастной, педагогической и специальной психологии [1].

Сложность и многогранность этой проблемы обусловлена необходимостью синтеза знаний из разных областей для понимания того, как в условиях первичного органического или сенсорного нарушения формируется уникальный ансамбль психических процессов, обеспечивающих возможность личности развиваться, учиться и противостоять неизбежным в этой ситуации вызовам. Так, в исследованиях И.В.Малышева рассматривается проблема адаптации, стрессоустойчивости и преодолевающего поведения у учащихся во взаимосвязи [2; 3]. Это позволяет рассмотреть все психические явления в комплексе, используя системно-диахронический подход.

Суть проблемы заключается в преодолении существенного противоречия: с одной стороны, именно когнитивные ресурсы, способность к адаптации и устойчивость к стрессу являются ключевыми факторами успешной компенсации ограничений и интеграции подростка с ОВЗ в общество, с другой

— эти взаимосвязанные конструкты изучены применительно к данной категории неравномерно и часто изолированно друг от друга [4].

Фундаментальным основанием проблемы выступает крайняя гетерогенность группы «подростки с ОВЗ». Различные нозологии — нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, расстройства аутистического спектра, задержки психического развития — создают принципиально разные «стартовые условия» для развития когнитивной сферы. Это порождает центральный вопрос: какие особенности мышления, памяти, внимания и восприятия являются прямым следствием первичного дефекта, а какие представляют собой вторичные или даже третичные образования, возникшие как результат социальной депривации, ограниченного опыта взаимодействия с миром или неадекватных педагогических стратегий [5]?

Например, трудности в установлении причинно-следственных связей у подростка с нарушением слуха могут быть связаны не с низким интеллектом, а с дефицитом речевого опыта и понятийного аппарата, что требует принципиально иных диагностических и коррекционных подходов.

В этом контексте адаптивность личности подростка с ОВЗ проявляется как непрерывный динамический процесс активного приспособления не только к внешней среде, часто не учитывающей его особых потребностей, но и к внутренним, постоянно осознаваемым ограничениям. Этот процесс протекает в условиях хронической, пролонгированной стрессогенности.

Источники стресса носят многоуровневый характер: от физиологических (боль, усталость, медикаментозные нагрузки) и эмоционально-личностных (переживание собственной инаковости, страх социального отвержения, фрустрация от неудач) до социально-средовых (барьерная архитектура, дискриминационные установки, гиперопека или, наоборот, заброшенность) [6].

Поэтому стрессоустойчивость здесь — это не просто черта темперамента, а сложный личностный конструкт, включающий в себя навыки эмоциональной саморегуляции, когнитивную переоценку стрессоров, способность обращаться

за поддержкой и использовать доступные ресурсы. Именно этот конструкт выступает критически важным медиатором, определяющим, приведет ли трудная ситуация к дезадаптации, регрессу и психосоматическим расстройствам или станет толчком для поиска новых, компенсаторных путей развития.

Важное значение имеет исследование стрессоустойчивости личности подростков в контексте преодолевающего поведения [7 ; 8].

Отдельный пласт проблемы составляют серьезные методологические ограничения. Большинство стандартизированных психодиагностических инструментов для оценки когнитивных способностей, адаптации и стрессоустойчивости созданы и нормированы для условно «нормативной» популяции [9].

Их прямое применение к подросткам с ОВЗ часто методологически некорректно и ведет к диагностическим ошибкам. Тест, требующий быстрых графических ответов, неадекватен при ДЦП; методика, основанная на устных инструкциях, неприменима при тяжелых нарушениях слуха. Следовательно, существует острая потребность не только в адаптации существующего инструментария, но и в разработке новых, валидных для конкретных нозологий моделей и методов, позволяющих оценить реальный, а не ситуативно ограниченный потенциал подростка [10].

В процессе психодиагностической работы с подростками у психологов и медицинского персонала возрастает риск возникновения эмоционального выгорания. Для предотвращения данных негативных явлений нужен постоянный мониторинг личности и её ценностной сферы у медицинских работников [11].

Таким образом, разрешение данной комплексной проблемы предполагает несколько взаимосвязанных направлений научного поиска. Во-первых, это необходимость проведения лонгитюдных и сравнительных исследований, которые позволят выявить не статичный «срез», а траектории развития

взаимосвязи между когнитивными функциями, адаптационными стратегиями и стрессоустойчивостью в зависимости от типа и тяжести нарушения. Во-вторых, требуется углубленный факторный анализ, направленный на выделение ключевых протективных факторов (как внутренних — высокая самооценочность, интернальный локус контроля, так и внешних — поддерживающая семья, инклюзивная образовательная среда, наличие наставника), которые могут служить мишенями для психологического вмешательства. В-третьих, огромное практическое значение имеет трансляция полученных научных данных в конкретные психолого-педагогические технологии. Речь идет о создании дифференцированных программ развития метакогнитивных навыков, обучения адаптивным копинг-стратегиям и техникам эмоциональной саморегуляции, которые должны стать неотъемлемой частью индивидуальной программы реабилитации или абилитации подростка с ОВЗ. Только такой системный, междисциплинарный подход позволяет перейти от констатации ограничений к целенаправленному развитию ресурсов, открывая пути для полноценной самореализации этой категории молодежи в будущем.

Литература:

1. Казакова, Е.В. Психология и современный мир. Вып. 13. Субъект жизнедеятельности в современном обществе. Материалы заоч. Всерос. науч. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых (Архангельск, 23 апреля 2020 г.) / Е.В. Казакова .— Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, 2020 .— 434 с.
2. Малышев И.В. Адаптационные возможности личности студентов-спортсменов в условиях вузовского обучения / И.В. Малышев, А.Р. Орлянская // В мире научных открытий. - 2015. - № 7-1. - С. 512-524. EDN: UDSDMN
3. Малышев И.В. Адаптационные возможности выпускников школы в условиях меняющегося общества // Изв. Саратов. Ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2013. - Т. 2, - вып. 3(7). - С. 267-273.

4. Ярычев, М. У. Социальная адаптация людей с ограниченными возможностями / М. У. Ярычев // Социально-экономические и гуманитарные науки : Сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 27 апреля 2020 года. – Санкт-Петербург: Частное научно-образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ», 2020. – С. 54-56.
5. Чернова, Е. А. Характеристика структуры социальной успешности подростков с ограниченными возможностями здоровья / Е. А. Чернова // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2022. – Т. 21, № 1. – С. 17-26.
6. Ульяницкая, К. В. К проблеме социально-психологической адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья в обществе / К. В. Ульяницкая // Психология особых состояний: от теории к практике : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Красноярск, 15 мая 2020 года / Ответственный редактор Н.А. Лисова; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2020. – С. 69-70.
7. Малышев И. В. Взаимосвязь социально-психологической адаптации личности и копинг-поведенческих стратегий учащихся и студентов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2012. Т. 12, вып. 3. С. 69 -74.
8. Малышев И.В. Особенности стрессоустойчивости и адаптационных характеристик личности учащихся старших классов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2012. - Т. 1. - № 1. - С. 34-38.
9. Лукашенко, Д. В. Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования: ключевые факторы успешной адаптации детей с ограниченными

возможностями здоровья / Д. В. Лукашенко // International Journal of Medicine and Psychology. – 2025. – Т. 8, № 5. – С. 151-155.

10. Рылов, Д. А. Отношение в современном российском обществе к людям с ограниченными возможностями здоровья / Д. А. Рылов // AlmaMater (Вестник высшей школы). – 2020. – № 8. – С. 94-99.

11. Малышев И.В. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и ценностной сферы личности в процессе профессиональной социализации в экстремальных условиях // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика, 2010. Т. 10, Вып. 4. С. 74-78.

References:

1. Kazakova, E.V. Psihologiya i sovremennyy mir. Vyp. 13. Sub"ekt zhiznedeyatel'nosti v sovremennom obshchestve. Materialy zaoch. Vseros. nauch. konf. studentov, aspirantov i molodyh uchenykh (Arhangel'sk, 23 aprelya 2020 g.) / E.V. Kazakova .— Arhangel'sk : Severnyj (Arkticheskij) federal'nyj universitet imeni M.V. Lomonosova, 2020 .— 434 s.

2. Malyshev I.V. Adaptacionnye vozmozhnosti lichnosti studentov-sportsmenov v usloviyah vuzovskogo obucheniya / I.V. Malyshev, A.R. Orlyanskaya // V mire nauchnykh otkrytij. - 2015. - № 7-1. - S. 512-524. EDN: UDSDMN

3. Malyshev I.V. Adaptacionnye vozmozhnosti vypusknikov shkoly v usloviyah menyayushchegosya obshchestva // Izv. Sarat. Un-ta. Nov. ser. Ser. Akmeologiya obrazovaniya. Psihologiya razvitiya. 2013. - Т. 2, - вып. 3(7). - S. 267-273.

4. YArychev, M. U. Social'naya adaptaciya lyudej s ogranichennymi vozmozhnostyami / M. U. YArychev // Social'no-ekonomicheskie i gumanitarnye nauki : Sbornik izbrannykh statej po materialam Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii, Sankt-Peterburg, 27 aprelya 2020 goda. – Sankt-Peterburg: CHastnoe nauchno-obrazovatel'noe uchrezhdenie dopolnitel'nogo professional'nogo obrazovaniya Gumanitarnyj nacional'nyj issledovatel'skij institut «NACRAZVITIE», 2020. – S. 54-56.

5. Chernova, E. A. Charakteristika struktury social'noj uspešnosti podrostkov s ogranichennymi vozmožnostyami zdorov'ya / E. A. Chernova // Psihologo-pedagogičeskij zhurnal Gaudeamus. – 2022. – T. 21, № 1. – S. 17-26.
6. Ul'yanickaya, K. V. K probleme social'no-psihologičeskoj adaptacii lyudej s ogranichennymi vozmožnostyami zdorov'ya v obščestve / K. V. Ul'yanickaya // Psihologiya osobyh sostoyanij: ot teorii k praktike : Materialy III Vserossijskoj nauchno-praktičeskoj konferencii, Krasnojarsk, 15 maya 2020 goda / Otvetstvennyj redaktor N.A. Lisova; Krasnojarskij gosudarstvennyj pedagogičeskij universitet im. V.P. Astaf'eva. – Krasnojarsk: Krasnojarskij gosudarstvennyj pedagogičeskij universitet im. V.P. Astaf'eva, 2020. – S. 69-70.
7. Malyshev I. V. Vzaimosvyaz' social'no-psihologičeskoj adaptacii ličnosti i koping-povedenčeskikh strategij učaschihsya i studentov // Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: Filosofiya. Psihologiya. Pedagogika. 2012. T. 12, vyp. 3. S. 69 -74.
8. Malyshev I.V. Osobennosti stressoustojčivosti i adaptacionnyh harakteristik ličnosti učaschihsya starših klassov // Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Akmeologiya obrazovaniya. Psihologiya razvitiya. 2012. - T. 1. - № 1. - S. 34-38.
9. Lukashenko, D. V. Psihologo-pedagogičeskoe soprovožhdenie inklyuzivnogo obrazovaniya: klyuchevye faktory uspešnoj adaptacii detej s ogranichennymi vozmožnostyami zdorov'ya / D. V. Lukashenko // International Journal of Medicine and Psychology. – 2025. – T. 8, № 5. – S. 151-155.
10. Rylov, D. A. Otnoshenie v sovremennom rossijskom obščestve k lyudyam s ogranichennymi vozmožnostyami zdorov'ya / D. A. Rylov // AlmaMater (Vestnik vysshej shkoly). – 2020. – № 8. – S. 94-99.
11. Malyshev I.V. Vzaimosvyaz' sindroma emocional'nogo vygoraniya i cennostnoj sfery ličnosti v processe professional'noj socializacii v ekstremal'nyh usloviyah // Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: Filosofiya. Psihologiya. Pedagogika, 2010. T. 10, Vyp. 4. S. 74-78.