

## ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ГРАНИЦ У СТУДЕНТОВ

Котова Е.А.<sup>1</sup>, Шатюк Т.Г.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,  
РБ, г. Гомель

Статья содержит теоретический анализ исследования копинг-стратегий и психологических границ в юношеском возрасте. Также представлены данные эмпирического исследования взаимосвязи избираемой копинг-стратегии и типа психологических границ у студентов.

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, студенты, психологические границы, юношеский возраст.

К «копингу» относятся постоянно меняющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться с конкретными внешними и/или внутренними потребностями, которые оцениваются как напряженные или превышающие возможности человека справиться с ними [1].

С. К. Нартова-Бочавер рассматривает копинг как взаимодействие человека с ситуацией, которая обладает собственной логикой, значимостью для личности, а также основывается на психологических возможностях человека, то есть носит субъективный, индивидуальный характер [3].

Э. Хейм разработал методику, позволяющую исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов стратегий преодоления, распределенных по трем основным сферам психической деятельности на когнитивные, эмоциональные и поведенческие механизмы копинг-стратегий [2].

Е. В. Суханова дает другое понятие копинг-стратегий: «В настоящее время под копинг-стратегиями понимаются осознанно используемые человеком приемы совладания с трудными ситуациями, состояниями, совокупность различных поведенческих стратегий, меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [5, с. 76].

С. К. Нартова-Бочавер интерпретирует психологическое пространство следующим образом: «Психологическое пространство личности мы понимаем как субъективно значимый фрагмент бытия, определяющий актуальную деятельность и стратегию жизни человека. Оно включает комплекс физических, социальных и чисто психологических явлений, с которыми человек себя отождествляет (территорию, личные

предметы, социальные привязанности, установки). Эти явления становятся значимыми в контексте психологической ситуации, приобретая для субъекта личностный смысл, и начинают охраняться всеми доступными ему физическими и психологическими средствами. Ключевое место в феноменологии психологического пространства занимают его границы. Психологическое пространство представляет собой форму субъектности человека и развивается посредством последовательно совершаемых выборов (идентификаций – отчуждений) в каждой жизненной ситуации» [4, с. 98].

По К.Г. Юнгу индивидуация рассматривалась как процесс формирования и отделения от групповой психологии как отдельных сущностей психологических индивидов [6]. Указывая на несоответствие индивидуального и нормативного, К.Г. Юнг считал, что при замещении в психике человека индивидуального коллективным, необходимость в нормах отпадет, возрастет индивидуальная безнравственность, а истинная моральность исчезает. В то же время подчеркивалось, что приспособление к нормам стало предпосылкой к индивидуализации. Иными словами, не формулируя этого официально, К.Г. Юнг полагал, что условием нормальной зрелости личности является целостность границ между коллективным и личным. Индивидуация ведет к обретению самости (неосознаваемой сущностной основы личности), которая выражает её целостность и единство. Эмпирически подтверждаемые переживания и поступки входят в состав области пересечения самости и психологического пространства личности [7].

Для исследования была сформирована выборочная совокупность в количестве 50 студентов в возрасте 18-23 лет, обучающихся на 2-4 курсах факультетов психологии и педагогики, экономическом и историческом ГГУ имени Ф. Скорины.

Полученные результаты исследования были подвергнуты статистической обработке с помощью критерия  $\chi^2$ -Спирмена и были выявлены взаимосвязи типов копинг-стратегий и психологических границ, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Результаты корреляционного анализа по опросникам «Копинг-тест» Р. Лазаруса и С. Фолкман и «Границы психики» Э. Хартманна**

Копинг-стратегии	Типы психологических границ		
	Тонкие	Нормальные	Толстые
Конфронтационный копинг	$r_s = -0,007$ $\rho = 0,34$	$r_s = 0,181$ $\rho = 0,503$	–
Дистанцирование	$r_s = 0,375^*$ $\rho = 0,34$	$r_s = 0,105$ $\rho = 0,503$	–
Самоконтроль	$r_s = 0,017$ $\rho = 0,34$	$r_s = 0,273$ $\rho = 0,503$	–
Поиск социальной	–	–	–

поддержки			
Принятие ответственности	$r_s = 0,241$ $\rho = 0,34$	$r_s = -0,053$ $\rho = 0,503$	–
Бегство-избегание	$r_s = 0,184$ $\rho = 0,34$	$r_s = 0,199$ $\rho = 0,503$	–
Планирование решения проблемы	$r_s = 0,055$ $\rho = 0,34$	$r_s = 0,574^*$ $\rho = 0,503$	–
Положительная переоценка	$r_s = 0,249$ $\rho = 0,34$	$r_s = 0,245$ $\rho = 0,503$	–

Примечание: \* – уровень значимости 0,05;  $r_s$  – коэффициент корреляции;  $\rho$  – уровень значимости корреляции.

Согласно данным, представленным в таблице 1, можно сделать вывод, что между группами переменных, представленных шкалами методик, существует две статистически значимые положительные связи: корреляции между *тонким* типом психологических границ и копинг-стратегией *дистанцирования* ( $r_s = 0,375$  при  $\rho \leq 0,05$ ) и *нормальным* типом психологических границ и копинг-стратегией *планирования решения проблемы* ( $r_s = 0,574$  при  $\rho \leq 0,05$ ).

Таким образом, чем тоньше психологические границы личности, тем чаще индивид дистанцируется от возникшей проблемы. А также при увеличении плотности психологических границ снижается временной период, за который индивид принимает решение по устранению проблемы. При нормальном типе границ существует тенденция к частому использованию копинг-стратегии планирования решения проблемы. Также при тенденции к тонкому типу психологических границ снижается и желание решать трудности сразу, без долгого осмысления. Сформированные нормальные психологические границы связаны выбором и применением более адекватных стратегий совладания и несформированные психологические границы, напротив, усиливают частоту применения неадекватных копинг-стратегий.

#### Список использованной литературы

1. Василюк, Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
2. Набиуллина, Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова // Казань: Изд-во ИП Тухтаров. ВН, 2003. – 98 с.
3. Нартова-Бочавер, С. К. «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал, 1997. – № 5. – С. 20–30.
4. Нартова-Бочавер, С. К. Психологическое пространство личности / С. К. Нартова-Бочавер. – М.: Прометей, 2005. – 312 с.
5. Суханова, Е. В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий / Е. В. Суханова // Прикладная юридическая психология. – 2014. – № 1. – С. 76–83.

6. Юнг, К. Г. Психологические типы / К. Г. Юнг. – СПб.: Ювента – М.: Прогресс-Универс, 1995. – 538 с.
7. Юнг, К. Г. Психология бессознательного / К. Г. Юнг. – М.: Канон, 1994. – 320 с.

## **THE CHOICE FEATURES OF COPING STRATEGIES DEPENDING ON THE TYPE OF PSYCHOLOGICAL BOUNDARIES OF STUDENTS**

**Kotova E.A.<sup>1</sup>, Shatiuk T.G.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Francisk Skorina Gomel State University, Republic of Belarus, Gomel

The article contains a theoretical analysis of the study of coping strategies and psychological boundaries in adolescence. It also provides data of an empirical research of the correlation between the chosen coping strategy and the type of psychological boundaries of students.

**Keywords:** coping strategies, psychological boundaries, adolescence, students.

### **СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:**

КОТОВА Екатерина Алексеевна, студент факультета психологии и педагогики, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», Беларусь, г. Гомель, e-mail: [katiakotova736@gmail.com](mailto:katiakotova736@gmail.com)

ШАТЮК Татьяна Георгиевна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой социальной и педагогической психологии учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», Республика Беларусь, e-mail: [tashageorg15@gmail.com](mailto:tashageorg15@gmail.com)

Дата поступления рукописи в редакцию: 02.10.2023.

Дата принятия рукописи в печать: 16.10.2023.