

Таким образом, у детей с нарушениями слуха наиболее выраженным является низкий уровень автономности, у них отсутствуют амбиции, они не умеют отстаивать свою точку зрения. Таким детям трудно с кем бы то ни было дружить, им легче быть в полном одиночестве либо их общение формально, без привязанности. Вместе с тем дети с нарушением слуха знакомы с нравственными понятиями и смыслами, они могут помогать и защищать других, обладают положительным отношением к окружающему миру. Социальная адаптированность и социальная активность развиты на среднем уровне. Они предпочитают не находиться в центре внимания или быть отвергнутыми, для них лучше не привлекать слишком много внимания учителей и одноклассников. Но для них необходимы контроль или прямое руководство, потому без просьбы или указания они выполнять требования не будут.

Что касается взаимоотношений в семье, по результатам диагностики был выявлен достаточно благоприятный внутрисемейный климат, в их семьях произошло принятие детей, присутствует сплоченность, доброжелательность, дети в семье чувствуют себя в безопасности.

### Литература

1 Важенина, С. В. Адаптационные характеристики детей младшего школьного возраста с нарушением слуха / С. В. Важенина // Педагогика: история, перспективы. – 2020 – Т. 3. – № 4. – С. 9–17.

2 Ибрагимова, Р. Ю. Социальные проблемы лиц с нарушениями слуха / Р. Ю. Ибрагимова // Психология и педагогика: методика и проблемы. – 2010. – № 11 (1). – С. 121–126.

3 Поликанова, Е. П. Социализация личности / Е. П. Поликанова // Философия и общество. – 2003. – № 2 (31). – С. 84–108.

УДК 159.923.2.159.9.072.316.622-057.875

*Е. А. Котова*

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У СТУДЕНТОВ

*Статья посвящена исследованию психологических границ и специфике использования копинг-стратегий у студентов. В ходе работы были рассмотрены понятия «психологические границы» и «копинг-стратегии», которые являются актуальными в современной психологической науке. В работе были использованы опросник «Границы психики» Э. Хартманна; опросник «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана; копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман.*

Психологическое пространство личности – это субъективно значимая часть бытия, определяющая актуальную деятельность и стратегию жизни человека. Оно включает в себя комплекс физических, социальных и чисто психологических явлений, с которыми человек себя отождествляет (территорию, социальные привязанности, личные предметы, установки). Данные явления обретают значимость в контексте психологической ситуации, приобретая для субъекта личностный смысл, и начинают охраняться всеми доступными ему физическими и психологическими средствами. Важное место в феноменологии психологического пространства занимают его границы.

Психологическое пространство является формой субъектности человека и развивается путем последовательно совершаемых выборов в каждой жизненной ситуации [1].

В классических концепциях психоанализа рассматривались внешние или социально-культурные границы, которые общество, другие люди ставят перед человеком. В первую очередь психологические границы понимались как преграды на пути удовлетворения ведущих потребностей, а также как границы между структурами личности (Оно, Я, Сверх-Я). В дальнейшем возник вопрос о внутренних границах. К. Хорни рассматривала их как внутренние рамки, в которые человек помещает себя. Гибкость этих рамок позволяет выстраивать отношения с другими людьми и адаптироваться к внешним ограничениям [2].

Для исследования психологического пространства и психологических защит у студентов была сформирована выборочная совокупность в количестве 30 студентов в возрасте 17–21 года, обучающихся на 1–3 курсах факультетов психологии и педагогики, экономическом и историческом «ГГУ имени Ф. Скорины».

Диагностический алгоритм исследования включает в себя следующие методики: опросник «Границы психики» Э. Хартманна; опросник «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана; копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман.

В результате исследования особенностей психологического пространства защит получены результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования по опроснику «Границы психики» Э. Хартманна

Тип границ	Количество	
	человек	%
Тонкие	25	83,3 %
Нормальные	5	16,7 %
Толстые	0	0 %

Согласно данным, представленным в таблице 1:

– тонкие границы выявлены у 25 студентов, что составляет 83,3 % от общей выборки. Люди с такими границами часто проявляют себя в творчестве, они склонны изменять свои взгляды под натиском опыта. Такие люди с трудом в своей личности определяют то, что принадлежит им, а что другим. Им трудно отказать в просьбе, тратят больше времени на проблемы других, нежели на свои;

– нормальные границы были диагностированы у 5 студентов, что составляет 16,7 % выборки. Люди с такими границами легко определяют, на каком уровне им удобно и комфортно общаться и хотят ли они этого общения. Они могут сблизиться с людьми, а потом отдалиться, если что-то вызовет дискомфорт. Следует отметить, что показатели нормальных границ имеют минимальные значения, то есть выражена тенденция к показателям тонких границ;

– респондентов с толстыми границами в данной выборке. Следовательно, у респондентов имеются неустойчивые социальные контакты, лабильная идентификация, однако при этом они отличаются добротой и желанием оказать помощь.

Копинг-стратегии (стратегии преодоления) являются наиболее актуальными в данный возрастной период поведенческими способами справиться с возникающими трудностями или со специфическими внешними и внутренними требованиями, которые воспринимаются индивидом в качестве психологического напряжения или превышают его психологические возможности [3].

Результаты исследования копинг-стратегий представлены в таблицах 2–3.

Таблица 2 – Результаты исследования по опроснику «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана

Уровень	Решение проблем		Поиск социальной поддержки		Избегание проблем	
	Количество					
	человек	%%	человек	%%	человек	%%
Очень низкий	1	3,4 %	1	3,4 %	2	6,6 %
Низкий	7	23,3 %	3	10 %	24	80 %
Средний	22	73,3 %	23	76,6 %	4	13,4 %
Высокий	0	0 %	3	10 %	0	0 %

Согласно данным, представленным в таблице 2, стратегия *разрешения проблем* имеет средний уровень выраженности среди большинства респондентов (73,3 %). Это свидетельствует об умеренной трате своих ресурсов для поиска возможных вариантов эффективного решения проблемы.

Стратегия *поиска социальных связей* также диагностирована у 76,6 % испытуемых на среднем уровне. При этом уровне поведенческой стратегии человек обращается за поддержкой к окружающей его среде: семье, значимым людям, друзьям. С их помощью он эффективно справляется с проблемой, но не перекладывает ответственность за ее разрешение на тех, к кому обратился.

Стратегия *избегания проблем* у 80 % респондентов диагностирована на низком уровне. Здесь можно говорить о том, что при столкновении с проблемой человек не избегает контакта с окружающей действительностью, не уходит от решения и не использует пассивные способы избегания проблемы (уход в болезнь, запой, употребление наркотиков или суицид).

Таблица 3 – Результаты исследования по опроснику копинг-стратегий Р. Лазаруса и С. Фолкман

Преобладающий вид стратегии	Количество	
	человек	%%
Конфронтационный копинг	1	3,3 %
Дистанцирование	5	16,7 %
Самоконтроль	7	23,3 %
Поиск социальной поддержки	2	6,7 %
Принятие ответственности	2	6,7 %
Бегство-избегание	3	10 %
Планирование решения проблемы	5	16,7 %
Положительная переоценка	5	16,7 %

Согласно данным, представленным в таблице 3, большинство респондентов прибегают к стратегии *самоконтроля* при столкновении с трудностями. Они прикладывают усилия по регулированию своих чувств и действий для эффективного разрешения трудностей.

Стратегия *дистанцирования* диагностирована у 16,7 % респондентов. Люди, выбирающие эту стратегию при столкновении с трудностями, предпринимают когнитивные усилия, чтобы отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

Стратегия планирования решения проблем также диагностирована у 16,7 % испытуемых. Выбирая эту стратегию, человек выполняет произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, в том числе аналитический подход к проблеме.

Стратегия положительной переоценки наблюдается у 16,7 % студентов. Человек с этим видом стратегии прикладывает усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности, включая религиозное измерение.

Стратегия бегство-избегание диагностирована у 10 % респондентов. Люди, выбирающие этот вид стратегии, отличаются мысленным стремлением и поведенческими усилиями, направленными на бегство от проблемы.

Стратегия поиска социальной поддержки выявлена у 6,7 % студентов. Эти люди направляют свои усилия на поиск информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

Стратегия принятия ответственности также наблюдается у 6,7 % испытуемых. Они признают свою роль в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

Стратегия конфронтационный копинг выявлена лишь у 3,3 % от общей выборки. Человек, выбирающий этот вид стратегии, отличается агрессивными усилиями, приложенными для изменения ситуации. также предполагается определенная степень враждебности и готовности к риску.

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что суверенность психологического пространства как целостного, удовлетворяющего потребности человека на разных уровнях образования, является важнейшей предпосылкой развития и благополучия человека, усиливает его субъектность и помогает сохранению психического здоровья.

В ходе исследования было выявлено, что большинство респондентов обладают тонкими границами. Такие границы очень легко нарушаются как близкими людьми, так и незнакомыми. Как правило, люди с такими границами имеют заниженную самооценку и подавленное чувство воли, склонны изменять свои взгляды под давлением опыта. Однако высока вероятность того, что они будут помогать другим или заниматься благотворительностью, потому что будут рады оказать помощь и поддержку более нуждающимся.

При столкновении с трудностями респонденты предпочитают решать проблему, используя свои ресурсы на поиск возможных вариантов успешного разрешения ситуации. Также стоит отметить, что испытуемые склонны искать поддержку в социуме среди близких и значимых людей, что говорит об адекватной оценке своих возможностей и умении попросить помощи при необходимости. Однако респонденты не склонны избегать решения проблемы и не используют пассивные способы избегания (запой, уход в болезнь и т. д.). Такие результаты свидетельствуют о высоком уровне собственной ответственности и самоконтроле. Умение регулировать свои чувства и действия позволяет эффективно преодолевать трудные ситуации с минимальными затратами.

## Литература

- 1 Нартова-Бочавер, С. К. Психологическое пространство личности / С. К. Нартова-Бочавер. – Москва : Прометей, 2005. – 312 с.
- 2 Сахарова, Н. А. Феномен «Психологические границы личности» в психологии / Н. А. Сахарова, Ю. В. Щукина // *Dubna Psychological Journal*. – 2014. – № 3. – С. 1–9.
- 3 Кон, И. С. Психология юношеского возраста / И. С. Кон. – Москва : Просвещение, 1979. – 90 с.