

прокрастинации, лени, а также повышению уровня развития самоконтроля и волевой саморегуляции. Сократилось число старшеклассников с высоким уровнем прокрастинации, лени, низким уровнем развития самоконтроля и волевой саморегуляции, в то время как число старшеклассников со средним уровнем прокрастинации, лени, самоконтроля и волевой саморегуляции статистически значимо возросло.

Литература

1 Варваричева, Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121–131.

УДК 37.015.3:159.9.019.43:316.622-057.875

Е. А. Котова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У СТУДЕНТОВ

Статья посвящена исследованию взаимосвязи копинг-стратегий и психологических границ у студентов. Представлены результаты эмпирического исследования и статистического анализа с целью изучения корреляционной связи между избираемой копинг-стратегией и психологическими границами. В работе были использованы опросник «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана; опросник «Границы психики» Э. Хартманна.

Психологическое пространство личности (психологические границы) представляет собой субъективно значимую часть бытия, которая определяет актуальную деятельность и стратегию жизни человека. В него входит комплекс физических, социальных и чисто психологических явлений, с которыми человек себя отождествляет (территорию, социальные привязанности, личные предметы, установки) [1, с. 98].

А. Ш. Тхостов и Д. А. Бескова развивают идеи психологии телесности и связывают развитие самосознания человека с физическим выделением себя из внешнего мира, посредством стимуляции его пространственной границы (поверхности тела). Телесность в этом случае является тем, что воспринимается человеком как относящееся к его личности, в отличие от внешнего пространства [2, с. 68].

Копинг-стратегии в студенческом возрасте выступают как наиболее актуальные способы преодоления возникающих трудностей или специфических внешних и внутренних требований, которые воспринимаются личностью в качестве психологического напряжения или превышают его психологические возможности трудностями.

Для исследования копинг-стратегий и психологических границ у студентов была сформирована выборочная совокупность в количестве 50 студентов в возрасте 18–23 лет, обучающихся на 2–4 курсах факультетов психологии и педагогики, экономического и историческом «ГГУ имени Ф. Скорины».

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

В результате исследования копинг стратегий и психологических границ получены следующие результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования по опроснику «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана

Уровень	Решение проблем		Поиск социальной поддержки		Избегание проблем	
	Количество					
	человек	%%	человек	%%	человек	%%
Очень низкий	1	2 %	2	4 %	3	6 %
Низкий	10	20 %	15	30 %	36	72 %
Средний	37	74 %	32	64 %	5	10 %
Высокий	2	4 %	1	2 %	6	12 %

Согласно данным, представленным в таблице 1, видно, что стратегия *разрешения проблем* имеет средний уровень выраженности среди большинства респондентов (74 %). Это свидетельствует об умеренной трате своих ресурсов для поиска возможных вариантов эффективного решения проблемы.

Стратегия *поиска социальных связей* также диагностирована у 64 % 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 72 % 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).

Результаты исследования психологических границ представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования по опроснику «Границы психики» Э. Хартманна

Тип границ	Количество	
	человек	%%
Тонкие	34	68 %
Нормальные	16	32 %
Толстые	0	0 %

Согласно данным, представленным в таблице 2:

– тонкие границы выявлены у 34 студентов – это 68 % 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, они тратят больше времени на проблемы других, нежели на свои;

– нормальные границы были диагностированы у 16 студентов – это 32 % 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.

Полученные эмпирические данные были подвержены обработке с помощью r_s -критерия Спирмена.

Таблица 3 – Результаты взаимосвязи типа психологических границ и копинг-стратегий у студентов

Тип границ	Копинг-стратегии		
	Решение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Тонкие	$r_s = 0,184$ $\rho = 0,34$	$r_s = 0,148$ $\rho = 0,34$	$r_s = 0,413^*$ $\rho = 0,34$
Нормальные	$r_s = 0,458$ $\rho = 0,503$	$r_s = 0,025$ $\rho = 0,503$	$r_s = 0,339$ $\rho = 0,503$
Толстые	–	–	–

Примечание: * – уровень значимости 0,05; r_s – коэффициент корреляции; ρ – уровень значимости корреляции.

Согласно данным, представленным в таблице 3, можно сделать вывод, что между группами переменных, представленных шкалами методик, существует одна статистически значимая положительная связь: корреляция между тонким типом психологических границ и копинг-стратегией избегания проблем ($r_s = 0,413$ при $\rho \leq 0,05$). Соответственно, чем тоньше психологические границы студента, тем чаще он уклоняется от возможности предпринять какие-либо действия по решению проблем. А также при увеличении плотности психологических границ возрастает желание найти пути преодоления возникших трудностей.

Таким образом, студенты с тонкими психологическими границами склонны избегать столкновения с жизненными трудностями, игнорировать свои проблемы и проявлять пассивность в их решении.

Литература

1 Нартова-Бочавер, С. К. Психологическое пространство личности / С. К. Нартова-Бочавер. – Москва : Прометей, 2005. – 312 с.

2 Тхостов, А. Ш. Психология телесности между душой и телом / Ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. – Москва : АСТ МОСКВА, 2006. – 732 с.

УДК 159.97

М. А. Красюк

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Расстройство пищевого поведения, как феномен девиантного поведения, является острой социально значимой проблемой, особенно в подростковом возрасте, так как его последствия наносят психологический, социальный, физический и