

Т.В. Левкова

СВЯЗЬ СУВЕРЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА С ОСОБЕННОСТЯМИ ИХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ характеристик суверенности психологического пространства личности. Рассмотрены основные стороны суверенности психологического пространства личности: суверенности физического тела, территории, вещей, привычек, социальных отношений и ценностей. Также теоретически проанализированы основные подходы к изучению копинг-стратегий студентов. В практическом аспекте статьи приводятся результаты исследования суверенности психологического пространства и копинг-стратегий студентов вуза, а также изучена корреляционная связь между выраженностью суверенности психологического пространства и их доминирующими копинг-стратегиями. Для изучения суверенности психологического пространства и копинг-стратегий студентов был проведен эксперимент с использованием многофакторного опросника «Суверенность психологического пространства», разработанный С.К. Нартовой-Бочавер; методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Перкера). Исследование связи суверенности психологического пространства личности и копинг-стратегии, которые она выбирает, показало существование разного уровня связи между этими показателями, отразило, что депривированные более ранние характеристики суверенности психологического пространства провоцируют закрепление пассивных копинг-стратегий поведения. Экспериментальное исследование было проведено в рамках работы психологической службы вуза.

Ключевые слова: психологическое пространство, психологическая суверенность, копинг-поведение, копинг-стратегии, целостность «Я», автономность личности, образ Я, депривированное психологическое пространство, контроль психологических границ, персонология.

Abstract. In the article theoretical analysis of the characteristics of the sovereignty of the individual psychological space had submitted. The main side sovereignty of psychological space of personality: the physical body of sovereignty, territory, things, habits, social relations and values. Also theoretically analyzed the main coping strategies students. To study the sovereignty of psychological space and coping strategies of students experiment was carried out using a multi-factor questionnaire «The sovereignty of psychological space» developed S.K.Nartovoy-Bochaver; inquirer «Coping behavior in stressful situations» (N.S.Endlera, D.A.Perkera). In practical terms, the researches' results of psychological space of sovereignty and coping strategies of university students had submitted, as well as one had studied the correlation the connection between the sovereignty of psychological space of university students and their coping strategies in the practical part of the article. Study on the sovereignty of psychological space of personality and coping strategies that she chooses, revealed the existence of different levels of connection between these indicators reflected that deprived the earlier specifications sovereignty of psychological space provoke consolidation of passive coping strategies of behavior. The experimental research was made in the framework of the psychological service of the university.

Key words: self-image, autonomy of the individual, the integrity of the, coping strategies, coping behavior, psychological sovereignty, psychological space, deprived psychological space, control of psychological frontier, personology.

Обзор литературы

В отечественной персонологии становление личности соотносится с возрастом способности

регулировать и контролировать различные сферы своей жизни. Соответственно, чем адекватнее суверенность границ психологического пространства личности, тем более активные виды психоло-

гического преодоления он использует для преобразования объективной ситуации.

Суверенность психологического пространства является ключевой характеристикой, отражающей становление субъектности личности и развитие ее в целом. Внедрение извне может приводить к попыткам «отодвинуть» границы, в экспансии и агрессии. Нарушение границ стимулирует возникновение различного рода психологических защит, а переживание целостности личности позволяет сохранять границы более пластичными и позволяет умеренно-индифферентно относиться к необходимости контроля своих границ. Психологическое преодоление, в частности его активная сторона, может трактоваться как динамическое ощущение целостности личности [1, с. 253].

Проблема целостности «Я», ненарушенности границ личности обладает высоким теоретическим и особенно прикладным значением, потому что практически каждый консультативный случай связан с одним из видов нарушения психологических границ и неспособности восстанавливать эти границы.

Неспособность устанавливать верную психологическую дистанцию по отношению к угрожающим явлениям и разотождествляться с ними – это основная черта психотравмированной личности; динамические изменения границ личности в форме интроекции или проекции эпизодически встречаются и у вполне здоровых адаптированных людей.

Высокий темп жизни, поток постоянно обновляющейся информации, избыточная фиксация на будущем – все эти особенности современного общества разрушают восприятие человеком целостности собственной жизненной истории. Интенсивность социальных, личностных процессов в современном мире предъявляет серьезные требования к личной автономии, свободе и ответственности каждого человека, ставит человека перед постоянным выбором в дихотомии «социальное-индивидуальное».

Высокая потребность в изучении феномена психологической суверенности и создании ее концепции обусловлена поворотом теоретико-методологической ориентации современной отечественной психологии личности в сторону субъекта. Рассмотрение различных аспектов психологической суверенности прослеживается во многих психологических исследованиях: отмечалась недостаточность исключительно деятельностного изучения человека и необходимость его рассмотрения как субъекта бытия, взаимодействующего

с миром (С.Л. Рубинштейн), изучалась важность внутренней детерминации личности (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, А.В. Брушлинский, В.Л. Хайкин), выявлены критерии развития субъектности (А.К. Осницкий, Е.А. Сергиенко, В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман), изучены особенности субъект-субъектного и субъект-объектного общения (А.У. Хараш), исследованы явления психологической толерантности (А.Г. Асмолов), феномены моральной независимости (Е.В. Субботский, В.Э. Чудновский), разрабатываются механизмы персонализации субъектом среды (А.В. Петровский, М. Хейдметс, Т. Нийт), поддержания личностной автономии в условиях стресса (Л.А. Китаев-Смык), развития жизненного мира (Ф.Е. Василюк), самоутверждения личности (Н.Е. Харламенкова).

В современной психологической практике существует явное противоречие между теоретическими положениями о том, что сохранность границ психологического пространства в юношестве высока, используемые в юношестве стратегии являются активными и реальной ситуацией, при которой явления нарушения границ в раннем юношестве весьма часто встречаются, неспособность восстановить эти границы самостоятельно порождает отсутствие активных форм преодоления у студентов.

Организация эмпирического исследования

Для изучения суверенности психологического пространства и копинг-стратегий студентов нами был проведен эксперимент с использованием многофакторного опросника «Суверенность психологического пространства», разработанный С.К. Нартовой-Бочавер [5]; методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Перкера) [1].

Результаты исследования суверенности психологического пространства студентов 2-4 курсов ПГУ имени Шолом-Алейхема (выборка 73 чел.) в период 2012-2013 гг. распределились следующим образом:

- *суверенность психологического пространства (СПП)* – 40 % (29 чел.), ниже нормы – 48 % (35 чел.), выше нормы – 12 % (8 чел.);
- *суверенность физического тела (СФТ)* – нормативный показатель – 42 % (30 чел.), ниже нормы – 45 % (33 чел.), выше нормы – 13 % (6 чел.);
- *суверенность территории (СТ)* – нормативный показатель – 50 % (36 чел.), ниже нормы – 42 % (30 чел.), выше нормы – 8 % (6 чел.);

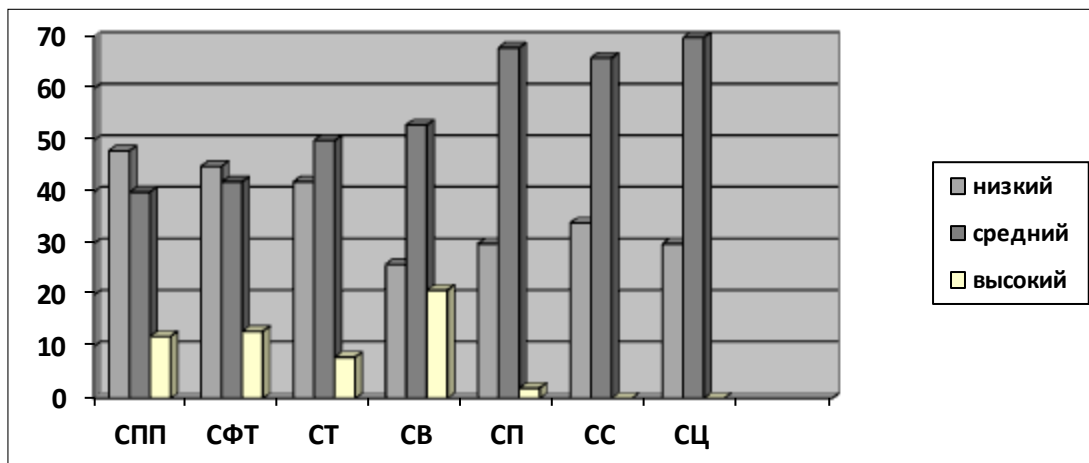


Рис. 1. Результаты изучения суверенности психологического пространства студентов.

- *суверенность вещей (СВ)* – нормативный показатель – 53 % (38 чел.), ниже нормы – 26 % (19 чел.), выше нормы – 21 % (15 чел.);
- *суверенность привычек (СП)* – нормативный показатель – 68 % (49 чел.), ниже нормы – 30 % (22 чел.), выше нормы – 2 % (1 чел.);
- *суверенность социальных отношений (СС)* – нормативный показатель – 66 % (48 чел.), ниже – 34 % (24 чел.), выше – 0;
- *суверенность ценностей (СЦ)* – нормативный показатель – 70 % (51 чел.), ниже нормы – 30 % (21 чел.), выше нормы – 0.

Графически полученные результаты представлены в диаграмме (см. рисунок 1).

Исходя из полученных данных, объективно видно, что самыми сохранными являются суверенность социальных контактов и суверенностей ценностей – это обстоятельство является закономерным для юношеского возраста, в период проживания которого студенты автономны в процессе определения круга людей, с которыми им бы хотелось общаться и уже установлена иерархия собственных ценностей, которые воспринимаются как ориентиры в жизни и охраняются как сокровенно значимые.

Существенным является депривированность суверенности физического тела, что связано в первую очередь с необходимостью проживания достаточно близко не с близкими людьми. Это обстоятельство отражено в показателях шкал суверенность территории, суверенность вещей и привычек. Однако следует отметить, что смыслоопределяющим показателем является – общая суверенность психологического пространства, так как

при его депривированности остальные характеристики суверенности являются уязвимыми – и чаще всего они так же нарушены. Такой факт наблюдается у 56 % (40 чел.).

Учитывая, что психологическое пространство личности определяется как субъективно значимый фрагмент бытия, то есть существенный, выделяемый из всего богатства проявлений мира и определяющий актуальную деятельность и стратегию жизни человека, то нарушение ее основных характеристик может спровоцировать одномерность мироощущения и стереотипизацию реагирования у студентов.

Депривации психологического пространства личности студентов может замедлять процессы саморазвития, самообучения, социализации и самоактуализации.

Исследование психологического пространства и его трансформаций открывает существенно новые возможности изучения и трансформации социально-безразличного или асоциального поведения человека в аспекте его обусловленности депривацией психологического пространства в детстве.

Суверенность как личностно значимый показатель границ психологического пространства личности представляется нам ключевым фактором, объясняющим не только структуру, но и динамику становления идентичности личности в юношеском возрасте: так, внедрение извне может приводить к попыткам «отодвинуть» границы, проявляясь в экспансии и агрессии, нарушение границ стимулирует компенсаторную и сверхкомпенсаторную динамику, а переживание личностной

целостности освобождает субъект от избыточных психологических защит, наделяет его умеренно-индифферентным отношением к необходимости контролировать границы, проявляясь в терпимости и дружелюбии.

Изучение копинг-стратегий позволило нам проанализировать наиболее характерные стратегии, которые студенты используют в трудных жизненных ситуациях. Количественные показатели выглядят так:

- стратегия поведения, ориентированная на решение проблемы (ПОК): средний уровень – 42 %, низкий – 51 %, высокий – 7 %;
- стратегия поведения, ориентированная на эмоциональное реагирование (ЭОК): средний уровень – 33 %, высокий – 12 %, низкий – 55 %;
- стратегия поведения, ориентированная на избегание трудных ситуаций (КОИ): средний – 26 %, высокий – 30 %, низкий – 44 %.

Копинг-стратегии – это актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессом, это привычные формы реагирования на ситуации вторжение в психологическое пространство личности. Выделяют три основных способа совладания со стрессовой ситуацией: копинг, нацеленный на **проблему**, копинг, нацеленный на **эмоции**, копинг, нацеленный на **избегание**.

Пассивное копинг-поведение, предполагает использование различного арсенала механизмов психологической защиты, которые направлены на снижение эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации.

С увеличением зрелости личности повышается вероятность использования активных совладающих поведенческих стратегий.

Стратегии решения сложных ситуаций преобладают в выборке только у 49%, что по сравнению с другими показателями отражает потребность юношей занять внутреннюю позицию взрослого человека, самоопределится в окружающем мире, понять свои возможности, свое назначение в жизни актуализирует личностную активность.

Вторая категория, которая отразила копинг-стратегии – стратегии, ориентированные на эмоции представлена 33 % процентами, что говорит о том, что эмоциональное реагирование в сложной ситуации не приемлемо для значительного числа представителей выборки.

Третья шкала – изучение стратегий, ориентированных на избегание. Стратегия избегания – одна из ведущих поведенческих стратегий при формирова-

нии дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на уход или снижение дистресса. И именно она явилась у 26 % студентов.

Анализ результатов

Принимая во внимание анализ опыта переживания сложных жизненных ситуаций, можно отметить, что чаще всего студенты используют пассивные способы совладания со сложными ситуациями, что не позволяет сохранить активные жизненные ресурсы, а использовать их как защиту от воздействий внешних факторов. В противовес в ресурсном подходе – активные способы преодоления, разнообразные стратегии поведения в такого рода ситуациях выступают как превентивные способы, предупреждающие потерю жизненных сил человека.

Совладающее поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, что отражает активное проявление субъектности личности. Для сохранения психологического здоровья важнее предвидеть негативные события, возможные опасности и перегрузки и предотвращать их благодаря соответствующей активности. Проактивное преодоление – как активное совладание подразумевает актуализацию ресурсов, распознавание и осознание потенциальных стресс-факторов, их оценка, сбор информации и проявление активности и инициативы и как завершающий этап – использование обратной связи о влиянии совладающей активности.

Совладающее поведение является многомерным конструктом, имеющим как относительно устойчивые, так и относительно изменчивые характеристики поведения человека, что с одной стороны позволяет нам исследовать данное поведение, а с другой стороны – позволяет влиять на эту переменную.

Наличие связи между диагностическими показателями суверенности психологического пространства и стратегиями совладающего поведения нами было выявлено с использованием методов статистического анализа.

Использованный метод ранговой корреляции Спирмена позволил нам сделать следующие выводы (все показатели ранговой корреляции попали в зону значимости по оси значимости):

- чем более адекватным будет показатель СПП (будет входить в статистическую норму), тем более ярко будет проявляться копинг-стратегия, направленная на решение проблемы. Из

данного показателя ранговой корреляции видно, что средний уровень выраженности суверенности психологического пространства дает человеку ощущение пластичности и чувствования своих границ личности, и поэтому студенты, которые находятся на этом уровне имеют возможность развития многомерного субъективного опыта реагирования на трудные жизненные ситуации;

- умеренная корреляционная связь обнаружена у показателей эмоциональной копинг-стратегии и суверенности психологического пространства личности. Хотя нашей задачей не было рассмотрение гендерного аспекта проявления стратегий совладающего поведения, но этот аспект ярко отражается в результатах именно этой стратегии – девушек с высоким уровнем эмоционального реагирования на трудные жизненные ситуации больше. Детально изучив показатели этих характеристик можно увидеть, что чаще всего стратегию избегания выбирают те студенты, которые имеют нарушения суверенности физического тела, территории, вещей и привычек – это наиболее ранние характеристики психологического пространства и соответственно их связь с эмоциональными переживаниями отражена в коэффициенте корреляции. Открытие такой зависимости, несомненно, является ценным ориентиром для оказания психологической помощи студентам этой категории с целью усиления их адаптационных возможностей;
- чем более низким, то есть депривированным, является характеристика СПП, тем более выраженным является стратегия избегания, при явно выраженных нарушениях суверенности психологического личностного пространства. Это достаточно часто встречаемая сегодня стратегия поведения, она может объясняться ги-

перзаботой со стороны родителей в детский период становления личности, экстернальным локусом контроля в юношеском возрасте – не желанием и неумением брать на себя ответственность в первую очередь за свою жизнь, за свои поступки, страх социального отвержения и социальная зависимость. А где появляется зависимость, там появляется и несвобода. То есть личность становится лишенной одной из витально необходимых потребностей личности – потребности в свободе.

Выводы

Исходя из результатов исследования видно, что показателями высокой частоты связей отличается копинг-стратегия избегания и депривированная общая суверенность психологического пространства личности студентов. Необходимо отметить, что у студентов, которые имеют большее количество депривированных показателей психологического пространства, более выражены стратегия избегания.

Умеренной частотой связи обладают показатели стратегии решения проблемы и нарушения суверенности – чем более нарушены границы психологического пространства, тем менее выражена деятельностная стратегия совладания. Слабо выраженной связью обладают показатели связи суверенности психологического пространства и совладающей стратегии эмоционального реагирования в сложной жизненной ситуации.

Исследование связи суверенности психологического пространства личности и копинг-стратегии, которые она выбирает, показало существование разного уровня связи между этими показателями, отразило, что депривированные более ранние характеристики суверенности психологического пространства провоцируют закрепление пассивных копинг-стратегий поведения.

Список литературы:

1. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник совладающего поведения (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93-113.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома, 2004.
3. Левкова Т.В. Суверенность психологического пространства личности как индикатор психологического здоровья студентов вуза // Психологическое здоровье личности как ценность образовательного пространства: колл. моногр. М.: Спутник+, 2013. С. 164-183.
4. Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. СПб.: Питер, 2008.
5. Нартова-Бочавер С.К. Опросник «Суверенность психологического пространства» – новый метод диагностики личности // Психологический журнал. 2004. Том 25. № 5.
6. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психология личности // Психологический журнал. 1997. № 5. С. 20-31.

7. Канищева Л.Н. Оценка социальной комфортности полинациональной образовательной среды вуза: поиск инструментария // Современное образование. 2014. № 4. С. 64-71. (DOI: 10.7256/2409-8736.2014.4.13045. URL: http://www.e-notabene.ru/pp/article_13045.html).

References (transliteration):

1. Kryukova T.L., Kuftyak E.V. Oprosnik sovladayushchego povedeniya (adaptatsiya metodiki WCQ) // Zhurnal prakticheskogo psikhologa. 2007. № 3. S. 93-113.
2. Kryukova T.L. Psikhologiya sovladayushchego povedeniya. Kostroma, 2004.
3. Levkova T.V. Suverennost' psikhologicheskogo prostranstva lichnosti kak indikator psikhologicheskogo zdorov'ya studentov vuza // Psikhologicheskoe zdorov'e lichnosti kak tsennost' obrazovatel'nogo prostranstva: koll. monogr. M.: Sputnik+, 2013. S. 164-183.
4. Nartova-Bochaver S.K. Chelovek suverennyi: psikhologicheskoe issledovanie sub'ekta v ego bytii. SPb.: Piter, 2008.
5. Nartova-Bochaver S.K. Oprosnik «Suverennost' psikhologicheskogo prostranstva» – novyi metod diagnostiki lichnosti // Psikhologicheskii zhurnal. 2004. Tom 25. № 5.
6. Nartova-Bochaver S.K. «Coping behavior» v sisteme ponyatii psikhologiya lichnosti // Psikhologicheskii zhurnal. 1997. № 5. S. 20-31.
7. Kanishcheva L.N. Otsenka sotsial'noi komfortnosti polinatsional'noi obrazovatel'noi sredy vuza: poisk instrumentariya // Sovremennoe obrazovanie. 2014. № 4. S. 64-71. (DOI: 10.7256/2409-8736.2014.4.13045. URL: http://www.e-notabene.ru/pp/article_13045.html).