

*С. А. Станибула,*  
аспирант,  
Белорусский государственный педагогический  
университет имени Максима Танка,  
Гомель, Республика Беларусь

*S. Stanibula,*  
Post-Graduate Student,  
Belarusian State Pedagogical University  
named after Maxim Tank,  
Gomel, Republic of Belarus

## КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ ТИПОМ ПРИВЯЗАННОСТИ

В статье рассматриваются особенности копинг-стратегий у студентов с различным типом привязанности. Дается теоретико-методологический анализ структуре и природе копинг-стратегии. Рассматривается роль привязанности в формировании адаптационной системы индивида, в частности, копинг-поведения. В статье представлено эмпирическое исследование копинг-стратегий студентов с различной типологией привязанности. Выявлено, что респонденты с ненадежным типом привязанности в качестве ведущей стратегии используют дистанцирование. Испытуемые с надежным типом привязанности в качестве ведущей используют копинг-стратегию «поиск социальной поддержки». Респонденты с амбивалентным типом привязанности в качестве ведущей используют такую копинг-стратегию, как самоконтроль. Результаты исследования могут быть использованы психологами и социальными педагогами при разработке технологий психолого-педагогического сопровождения студентов в условиях высших учебных заведений.

**К**лючевые слова: копинг, совладающее поведение, копинг-стратегии, привязанность.

## COPYING STRATEGIES OF STUDENTS WITH VARIOUS TYPE OF ATTACHMENT

The article examines the features of coping strategies in students with different types of attachment. The theoretical and methodological analysis of the structure and nature of coping strategies is given. The role of attachment in the formation of the individual's adaptive system, in the particularity of coping behavior, is considered. The article presents an empirical study of coping strategies of students with different attachment typologies. It was revealed that respondents with an unreliable attachment type use distancing as the leading strategy. For researchers with a reliable type of attachment, the leading ones use the coping strategies to seek social support. Respondents with an ambivalent type of attachment as a leader use the coping strategy for such a coping strategy as self-control. The results of the research can be effectively used by psychologists and social educators when developing technologies for psychological and pedagogical support of students in higher educational institutions.

**K**eywords: coping, coping behavior, coping strategies, affection.

В научный оборот термин «копинг» (от англ. coping – совладание, преодоление) был введен L. Murphy и означал определенную попытку создать новую ситуацию, будь она угрожающей и опасной, или радостной и благоприятной [1]. Ряд авторов рассматривает феномен «копинга» как тенденциозный динамический процесс психики по устранению проблем с целью оптимизации эмоционального состояния. В частности, в таком контексте рассматривал термин «копинг» R. S. Lazarus, определяя его как процесс решения проблем, предпринимаемый индивидом для оптимизации своего психологического состояния и адаптации к окружающей среде [2].

Такие авторы, как R. F. Mollica, B. Cardozo понимали «копинг» как широкий комплекс взаимосвязанных навыков, необходимых для качественного управления обстоятельствами любой степени сложности [3]. В работах отечественных ученых понятие «копинг» рассматривается в рамках концепции стресса. Т. Л. Крюкова [4], Е. П. Белинская [5] рассматривали копинг как способ, который позволяет индивиду

справится со стрессом или трудной жизненной ситуацией.

Исследователи отмечают взаимосвязь копинг-стратегий с индивидуально-психологическими особенностями личности. П. Л. Хьюитт, Г. Л. Флетт, П. Т. Коста, М. Р. Сомерфелд, Р. Р. Маккраэ и другие отмечали влияние на выбор копинг-стратегий таких личностных черт, как оптимизм, негативная аффективность, враждебность, нейротизм, локус контроля. В частности, было выявлено, что люди с высоким уровнем нейротизма используют дезадаптивный стиль совладания со стрессом [6, 7]. V. J. Conway, D. Terry, K. Blankstein обнаружили, что выбор копинг-стратегий коррелирует с самооценкой, самопринятием, самоконтролем и тревожностью [8, 9]. По мнению R. S. Lazarus, копинг-поведение определяется субъективностью переживания той или иной ситуации [2].

Проблема привязанности глубоко проанализирована в отечественных и зарубежных исследованиях. Термин «привязанность» был предложен Дж. Боулби для объяснения эмо-

ционально-поведенческих паттернов поведения детей младенческого и младшего возраста, помещенных в круглосуточные детские сады, а также имеющих в анамнезе раннюю и достаточно продолжительную разлуку со значимыми близкими людьми, прежде всего – с матерью. Он выделил три ярко выраженных и последовательно сменяющих друг друга паттерна поведения: протест, отчаяние, отвержение [10].

В работах А. N. Schore подчеркивается, что опыт и специфика построения ранней привязанности влияет на развитие мозговых структур индивида [11], отвечает за процессы регуляции состояний гипер- и гиповозбуждения, поддерживает целостность имплицитной я-системы индивида [12]. Параллельно с работами А. N. Schore другие специалисты также концептуализировали фундаментальное влияние привязанности на различные процессуальные аспекты личности. Так, О. В. Харт подчеркивал влияние отношений привязанности на развитие и функционирование физиологической активности индивида [13].

Привязанность выступает одним из ключевых факторов формирования различных личностных качеств и структур. М. Mikulincer в своих исследованиях подчеркивал важность привязанности в формировании психологических конструктов, отвечающих за психологическое благополучие и образ Я [14]. Также М. Mikulincer с коллегами пришел к выводу, что в ситуациях стресса у человека актуализируются тенденции, по своей сути, отражающие эмоционально-аффективные аспекты отношений к тем людям, к которым он привязан и которые позволяют ему чувствовать себя в безопасности. По большому счету, привязанность выступает в роли фундаментального ресурса личности. У людей с ненадежным типом привязанности наблюдается дефицитарность в адаптационной системе, а именно в специфике совладающего поведения, так как существенный совладающий потенциал направлен на преодоление базисного ощущения небезопасности и незащищенности. У людей с надежным типом привязанности адаптационная система работает четко, так как для достижения эмоциональной стабильности в стрессовых ситуациях они обращаются к внутренним надежным репрезентациям, восстанавливая эмоциональную стабильность и преодолевая стресс [15].

М. Mikulincer доказывает влияние привязанности на совладающее поведение. Однако

недостаточно изученным остается вопрос специфики копинг-стратегий у людей с различными типами привязанности. В нашей работе мы представим анализ результатов исследования основных копинг-стратегий у студентов с различными типами привязанности.

**Метод.** Исследование проводилось на базе факультета психологии и педагогики и биологического факультета Гомельского государственного университета им. Франциска Скорины (ГГУ им Ф.Скорины) в период с ноября по декабрь 2016 г. Контингент исследования: студенты 3–5 курсов, обучающиеся по специальности «Психология», «Биология». В исследовании приняли участие 123 человека (97 девушек и 26 юношей). Возраст испытуемых: 19 – 22 года.

В методический комплекс вошли «Методика определения типа привязанности» М. В. Яремчук (модификация Г. В. Бурменской, О. В. Алмазовой); «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптирован Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой), а также методы статистической обработки данных.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ результатов исследования типа привязанности с использованием методики М. В. Яремчук показал, что у большинства студентов выявлена надежная привязанность (см. таблицу).

Анализ результатов исследования индивидуальных копинг-стратегий позволил выявить, что респонденты с *надежным типом привязанности* в качестве ведущей используют стратегию поиска социальной поддержки. Следующей достаточно часто выбираемой копинг-стратегией является положительная переоценка, позволяющая наиболее адаптивно оценить все возможности ситуации и ресурсы совладания с ней. Менее используемой респондентами копинг-стратегией является дистанцирование. Полученные результаты согласуются с исследованиями К. Bartholomew, который подчеркивал, что люди с надежным типом привязанности в ситуациях конфликта, кризиса и других стрессовых ситуациях используют конструктивные способы преодоления.

Ценностно-ориентационная сфера характеризуется преобладанием таких компонентов, как дружба, эмоциональная близость, что выступает ресурсом преодоления трудных ситуаций [16]. Другие представленные в исследовании копинг-стратегии данной категории выражены в пределах средних значений.

Таблица – Типы привязанности у студентов

Тип привязанности	Количество наблюдений		Среднее	Медиана	Стандартное отклонение
	частота	процент			
надёжная	76	62	8,12	8	0,86
амбивалентная	34	28	7,50	7	0,70
избегающая	13	10	7,92	8	1,04

Респонденты с *амбивалентным типом привязанности* в качестве ведущей используют копинг-стратегию «самоконтроль». Следующей достаточно часто выбираемой копинг-стратегией является дистанцирование. Менее используемой респондентами копинг-стратегией является принятие ответственности.

Респонденты с *избегающим типом привязанности* чаще всего прибегают к такой стратегии совладания, как дистанцирование. При этом данная характеристика превышает нормативное значение по этой шкале. Достаточно часто выбираемой ими копинг-стратегией, является «бегство», для которой характерно избегание преодоления сложных ситуаций на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровне. Реже используемой стратегией является «поиск социальной поддержки», характеризующийся активным стремлением к использованию социальных контактов с целью преодоления сложных ситуаций. Результаты эмпирического исследования не противоречат данным К. Bartholomew, который выявил, что для людей с избегающим типом привязанности в кризисных и конфликтных ситуациях характерно избегание обращения за помощью к окружающим и дистанцирование от эмоциональных переживаний. Среди ведущих диспозиционных характеристик преобладают эмоциональная независимость и критичность [16]. Остальные копинг-стратегии у данной группы студентов выражены в пределах нормы.

Установлено, что ненадежный тип привязанности имеет положительную связь со стратегией «дистанцирование» ( $r = 0,40$ ;  $p < 0,01$ ). Надежный тип привязанности имеет положительную связь с копинг-стратегией «поиск социальной поддержки» ( $r = 0,34$ ;  $p < 0,03$ ). Амбивалентный тип привязанности – с копингом «самоконтроль» ( $r = 0,37$ ;  $p < 0,01$ ).

Проведенное исследование, посвященное изучению особенностей копинг-стратегий у студентов с различной типом привязанности, позволило сделать следующие выводы:

**1** Привязанность – это сложный психологический феномен. Проблема специфики копинг-поведения у людей с различным типом привязанности требует более системного и широкого изучения с позиций адаптивности и актуализации на эмоциональном, поведенческом и когнитивном уровнях.

**2** Респонденты с надежным типом привязанности в качестве ведущих используют копинг-стратегию «поиск социальной поддержки», то есть в ситуациях конфликта, кризиса и других стрессовых ситуациях наблюдаются конструктивные способы преодоления. Близкие отношения и разделенные с другими переживания могут служить им существенным ресурсом для преодоления различных кризисных ситуаций.

**3** Респонденты с амбивалентным типом привязанности в качестве ведущей используют такую копинг-стратегию, как «самоконтроль». В ситуациях конфликта, кризиса и других стрессовых ситуациях для них характерно существенное переживание тревоги. Можно предположить, что в стрессовых ситуациях усилия людей данной категории направлены на совладание с тревогой, а не на преодоление трудной ситуации как таковой. Респонденты с ненадежным типом привязанности в качестве ведущей стратегии использует «дистанцирование».

Таким образом, чем менее надежна привязанность, тем больше личность сталкивается с переживаниями, приводящими к дефициту стратегий преодоления, что впоследствии приводит к неразрешенности, а часто и к усугублению, стрессового события или кризиса.

В исследовании были затронуты лишь отдельные аспекты такого сложного психологического феномена, как привязанность. Представляется перспективным продолжение исследований в области выявления характера копинг-поведения, исходя из преобладающего типа привязанности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Murphy, L. Coping vulnerability and residence in childhood – coping and adaptation / L. Murphy. – N. Y.: Oxford University Press, 1974. – 343 p.

2. Lazarus, R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. - N. Y.: McGraw, 1966. - 258 p.
3. Mollica, R. F. Mental Health in Complex Emergencies / R. F. Mollica, B. Cardozo // The Lancet. - 2004. - Vol. 364. - P. 2058-2067.
4. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Кострома.: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2004. - 232 с.
5. Белинская, Е. П. Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. - 2009. - № 1(3). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 28.08.2017).
6. Endler, N. S. A Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation / N. S. Endler, J. D. Parker // Journal of Personality and Social Psychology. - 1990. - Vol. 58, № 5. - P. 844-854.
7. McCrae, R. R. Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective / Ed. R. R. McCrae, P. T. Costa // Baltimore Gerontology Research Center.: Guilford Press, 2003. - 234 p.
8. Conway, V. J. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit Hypothesis / V. J. Conway, D. J. Terry // Australian Journal of Psychology. - 1992. - Vol. 44, № 1. - P. 1-7.
9. Blankstein, K. R. Coping and academic problem solving ability in lest anxiety / K. R. Blankstein, G. L. Flett // Journal of Clinical Psychology. - 1992. - Vol. 48, № 1. - P. 37-46.
10. Боулби, Дж. Привязанность / Дж. Боулби. - М.: Гардарики, 2003. - 168 с.
11. Schore, A. N. Affect Dysregulation and Disorders of the Self / A. N. Schore. - N. Y.: W.W. Norton & Company, 2003. - 211 p.
12. Schore, A. N. The Right Brain Implicit Self Lies at the Core of Psychoanalysis / A. N. Schore // Psychoanalytic Dialogues. - 2011. - Vol. 21, № 1. - P. 75-100.
14. Mikulincer, M. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change/ M. Mikulincer, P. Shaver. - N.Y. Guilford Press, 2007. - 245 p.
15. Mikulincer, M. Security-based self-representations in adulthood: Contents and processes. Adult attachment: New directions and emerging issues / M. Mikulincer, P. R. Shaver. - N. Y.: Guilford Press, 2004. - P. 159-195.
16. Bartholomew, K. The dynamics of measuring attachment / K. Bartholomew, M. Moretti // Attachment & Human Development. - 2002. - Vol. 4, № 2. - P. 162-165.

*(Дата подачи: 20.09.2017 г.)*