

УДК 159.922.8

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СОЦИАЛЬНОГО САМОКОНТРОЛЯ

Е. С. Калабина, Н. М. Пинегина

Воронежский государственный университет

Поступила в редакцию 21 августа 2021 г.

Аннотация: *раскрывается актуальность изучения особенностей копинг-стратегий у студентов с разным уровнем социального самоконтроля. Проводится краткий теоретический анализ копинг-стратегий, их классификаций, понятия социального самоконтроля. Излагаются результаты эмпирического исследования особенностей копинг-стратегий у студентов с разным уровнем социального самоконтроля.*

Ключевые слова: *копинг-стратегии, социальный самоконтроль, студенты.*

Abstract: *the article reveals the relevance of studying the features of coping strategies among students with different levels of social self-control. A brief theoretical analysis of coping strategies, their classifications, and the concept of social self-control is carried out. The results of an empirical study of the features of coping strategies of students with different levels of social self-control are presented.*

Key words: *coping strategies, social self-monitoring, undergraduate.*

На протяжении жизни юноши сталкиваются с различными трудными, стрессовыми ситуациями. Во многом все эти ситуации происходят в стенах вуза, где к студентам предъявляются повышенные требования. Именно копинг-стратегии являются теми приемами, которые помогают человеку получить полную информацию о сложившейся проблемной ситуации, проанализировать ее и найти верное решение. Под копинг-стратегиями в психологии обычно 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 [1].

Сегодня существует множество классификаций копинг-стратегий. В своем исследовании мы придерживались классификации Р. Лазаруса и С. Фолкман, которые выделяли эмоционально-ориентированные и проблемно-ориентированные копинг-стратегии, а также классификации Э. Фрейдберга и Р. Льюса, различавших продуктивные, социальные и непродуктивные копинг-стратегии.

В стрессовых ситуациях каждый человек использует копинг-стратегии, которые основываются на личностном опыте и копинг-ресурсах – от-

носительно стабильных характеристиках людей, способствующих развитию средств преодоления стресса. Таким образом, социальный самоконтроль относится к копинг-ресурсам человека и оказывает влияние на преобладание в поведении той или иной копинг-стратегии.

Социальный самоконтроль как самый сложный вид самоконтроля был выделен Т. Шибутани и Б. А. Буйвол. С социальным уровнем связано изучение человека, включенного в систему общественных отношений как участника различных социальных групп и коллективов. Процесс общения людей друг с другом, их поведение в обществе немислимы без актуализации механизмов социального самоконтроля, с помощью которого человек осознанно контролирует свои отношения, свое поведение в соответствии с усвоенной им системой социальных эталонов [2; 3].

Под социальным самоконтролем современные исследователи, в частности М. Снайдер, понимают способность человека управлять своим поведением и выражением своих эмоций [4]. Желая предстать перед окружающими в том или ином образе и руководствуясь своим пониманием социальной приспособленности, человек в каждой ситуации использует те или иные средства вербального или невербального самовыражения. Легкость и адекватность использования этих средств обусловлены уровнем социального самоконтроля [5].

В целях изучения особенностей копинг-стратегий у студентов с разным уровнем социального самоконтроля нами было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие студенты Воронежского государственного университета. Объем выборки составил 70 человек в возрасте от 18 до 21 года. Под особенностями копинг-стратегий мы понимали их виды.

В качестве гипотезы исследования выступило предположение о том, что для студентов с разным уровнем социального самоконтроля характерны следующие особенности копинг-стратегий, а именно:

1) у студентов с высоким уровнем социального самоконтроля преобладают следующие непродуктивные копинг-стратегии: поиск чуда, беспокойство, игнорирование проблемы, уход в себя, отвлечение, а также эмоционально-ориентированный копинг – дистанцирование и самоконтроль;

2) у студентов со средним уровнем социального самоконтроля доминируют следующие копинг-стратегии: непродуктивный копинг – разрядка, социальный копинг – друзья, эмоционально-ориентированный копинг – конфронтация, а также проблемно-ориентированный копинг – поиск социальной поддержки;

3) у студентов с низким уровнем социального самоконтроля преобладают следующие копинг-стратегии: продуктивный копинг – работа (достижение), социальный копинг – социальная поддержка, обращение за помощью профессионала, эмоционально-ориентированный копинг – принятие ответственности, а также проблемно-фокусированный копинг – решение проблемы.

В эмпирическом исследовании использовался метод стандартизированного самоотчета, реализованный в следующих диагностических методиках.

1. Шкала социального самоконтроля М. Снайдера (в адаптации А. А. Рукавишников и М. В. Соколовой) [4].

2. «Юношеская копинг-шкала» Э. Фрайденберга и Р. Льюиса (в адаптации Т. Л. Крюковой) [6].

3. Тест-опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Р. Лазаруса и С. Фолкмана (в адаптации Л. И. Вассермана) [7].

Анализ и обсуждение результатов эмпирического исследования начнем с данных, полученных по методике «Шкала социального самоконтроля» М. Снайдера. Эти данные отражены в таблице.

Как следует из таблицы, у большинства студентов (80,0 % от выборки) преобладает средний уровень социального самоконтроля. Эти испытуе-

Т а б л и ц а

Соотношение испытуемых с разным уровнем социального самоконтроля

Общий объем выборки (абс. кол-во / % от выборки)	Низкий уровень (абс. кол-во / % от выборки)	Средний уровень (абс. кол-во / % от выборки)	Высокий уровень (абс. кол-во / % от выборки)
70 / 100,0	7 / 10,0	56 / 80,0	7 / 10,0

мые искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаются в своем поведении с интересами и потребностями окружающих людей. Студентов с высоким и низким уровнем социального самоконтроля оказалось меньшинство.

Далее перейдем к результатам, полученным по методике «Юношеская копинг-шкала» Э. Фрайденберга, Р. Льюиса, соотнеся их с выделенными группами респондентов по уровням социального самоконтроля.

При сравнении результатов студентов с низким и средним уровнями социального самоконтроля можно отметить, что у студентов с низким уровнем социального самоконтроля, в отличие от студентов со средним уровнем социального самоконтроля, преобладает копинг-стратегия «отвлечение» (42,9 % от выборки). Это связано с тем, что в своем поведении они руководствуются не особенностями ситуации, а личными потребностями,

интересами, и в стрессовой ситуации у них проявляется большая ориентация на заботу о себе и на абстрагирование от окружающей обстановки. У студентов со средним уровнем социального самоконтроля, в отличие от студентов с низким уровнем социального самоконтроля, доминируют такие копинг-стратегии, как «друзья» (25,0 % от выборки) и «активный отдых» (28,6 % от выборки). Можно предположить, что это обусловлено выраженным стремлением студентов со средним уровнем социального самоконтроля направлять свои негативные эмоции в социально приемлемое русло, а также ориентацией на установление значительного количества дружеских связей.

У студентов с низким, средним и высоким уровнями социального самоконтроля с одинаковой частотой встречается копинг-стратегия «решение проблемы» (в трети случаев). Студенты с низким и средним уровнями социального са-

моноконтроля, в отличие от студентов с высоким уровнем социального самоконтроля, чаще используют копинг-стратегию «работа, достижения» (в трети случаев). Для них обычно характерна ориентация на свои чувства, потребности, а не на особенности стрессовой ситуации. В связи с этим такие студенты предпочитают уходить в работу и стремятся достичь в ней высоких результатов. Среди студентов со средним и высоким уровнями социального самоконтроля, в отличие от студентов с низким уровнем социального самоконтроля, наиболее распространена копинг-стратегия «друзья» (в 25,0% случаев). Это обусловлено тем, что студенты с низким уровнем социального самоконтроля ценят привязанность и близость в дружбе и не стремятся поэтому устанавливать мимолетные дружеские связи. Кроме того, студентам с высоким уровнем социального самоконтроля, в отличие от студентов с низким и средним уровнями данного качества, характерна копинг-стратегия «беспокойство» (42,9 % от выборки). Можно предположить, что ориентация в поведении на особенности ситуации может вызывать у носителей этой копинг-стратегии беспокойство в связи с резкими изменениями обстоятельств.

Теперь обратимся к анализу результатов, полученных по тесту-опроснику «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Р. Лазаруса и С. Фолкмана.

При сравнении результатов студентов с низким и средним уровнями социального самоконтроля можно отметить, что у студентов с низким уровнем, в отличие от студентов со средним уровнем, преобладает копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» (28,6 % от выборки). Это обусловлено тем, что студенты с низким уровнем социального самоконтроля стремятся устанавливать близкие, доверительные отношения с другими людьми и в проблемной ситуации стремятся искать у них поддержки. Студентам со средним уровнем социального самоконтроля, в отличие от студентов с низким уровнем социального самоконтроля, свойственно чаще всего обращаться к копинг-стратегиям «бегство-избегание» (16,1 % от выборки) и «планирование решения проблемы» (14,3 % от выборки). Можно предположить, что это детерминировано склонностью активно скрывать социально неадекватные эмоциональные проявления, связанные со стрессом, путем их подавления. Такие студенты привыкли тщательно анализировать сложившуюся ситуацию и возможные варианты поведения в ней.

У студентов с низким, средним и высоким уровнями социального самоконтроля с одинако-

вой частотой встречается копинг-стратегия «дистанцирование» (в 50,0 % случаев). У студентов со средним и высоким уровнями социального самоконтроля, в отличие от студентов с низким уровнем социального самоконтроля, преобладает копинг-стратегия «планирование решения проблемы» (в 20,0 % случаев). Иными словами, они ориентированы на анализ проблемной ситуации и поиск возможных путей ее решения.

Помимо количественно-качественного анализа полученных диагностических данных, мы обрабатывали их также с помощью коэффициента углового преобразования Фишера (j-критерий). Он предназначен для сопоставления двух выборок по частоте встречаемости изучаемого феномена в случае неравенства объема выборок. Следует отметить, что, несмотря на выявленные качественные различия между студентами с разными уровнями социального самоконтроля, частота встречаемости у них разных копинг-стратегий статистически значимо не различается (численные значения j-критерия попали в интервал от 0,13 до 1,2 при $\alpha \leq 0,01$).

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о наличии особенностей копинг-стратегий у студентов с разным уровнем социального самоконтроля не подтвердилась на статистическом уровне, но выявленные качественные различия позволяют говорить о наличии тенденций к тому, что в стрессовых ситуациях студенты с разными уровнями социального самоконтроля будут предпочитать различные копинг-стратегии. В частности, у студентов с низким уровнем социального самоконтроля можно ожидать тенденцию к использованию в своем поведении преимущественно продуктивных копинг-стратегий – «работа, достижения», «решение проблемы», непродуктивной – «отвлечение» и эмоционально-ориентированной копинг-стратегии – «дистанцирование». У студентов со средним уровнем социального самоконтроля скорее всего проявится тенденция к выбору продуктивных копинг-стратегий – «работа, достижения», «решение проблемы», непродуктивной – «активный отдых», социальной – «друзья», эмоционально-ориентированных копинг-стратегий – «бегство-избегание», «дистанцирование», проблемно-ориентированной копинг-стратегии – «планирование решения проблемы». Для студентов с высоким уровнем социального самоконтроля характерна тенденция к применению следующих копинг-стратегий: продуктивной – «решение проблемы», социальной – «друзья», непродуктивной – «беспокойство» и эмоционально-ориентированной – «дистанцирование».

Результаты нашего исследования могут быть использованы в работе вузовской психологической службы для коррекции поведения студентов в стрессовых ситуациях в зависимости от их уровня социального самоконтроля, а также для оказания психологической помощи студентам в преодолении стрессовых ситуаций. Психопрофилактическая и развивающая работа может проводиться как с самими студентами в форме обучения новым типам реагирования в стрессовых ситуациях, расширения индивидуального репертуара используемых ими стратегий, так и с их социальным окружением. Оказание консультативной и психокоррекционной помощи студентам, имеющим высокий и низкий уровни социального самоконтроля, должно быть направлено на выработку продуктивных и проблемно-ориентированных копинг-стратегий, а также на уменьшение частоты использования непродуктивных и эмоционально-ориентированных копинг-стратегий. Студентам со средним уровнем социального самоконтроля полезно практиковать продуктивные и проблемно-ориентированные копинг-стратегии.

*Воронежский государственный университет
Калабина Е. С. – магистрант направления
«Психология»
E-mail: I.kalabina2018@yandex.ru*

*Пинегина Н. М. – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и социальной психологии
E-mail: pineginanat@mail.ru*

ЛИТЕРАТУРА

1. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания : анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – Москва : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
2. *Шибутани Т.* Социальная психология / Т. Шибутани. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 544 с.
3. *Буйвол Б. А.* Социальный контроль и его воздействие на поведение личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Б. А. Буйвол. – Киев, 1973. – 20 с.
4. *Рукавишников А. А.* Шкала социального самоконтроля / А. А. Рукавишников, М. В. Соколова. – Ярославль : Психодиагностика, 1999. – 11 с.
5. *Snyder M.* Self-monitoring : appraisal and reappraisal / M. Snyder, S. W. Gansestad // *Psychological Bulletin.* – 2000. – № 126. – P. 530–555.
6. *Крюкова Т. Л.* Методы изучения совладающего поведения : три копинг-шкалы / Т. Л. Крюкова. – Кострома : Авантитул, 2007. – 60 с.
7. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями / под ред. Л. И. Вассермана. – Санкт-Петербург : СПбНИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2009. – 38 с.

*Voronezh State University
Kalabina E. S. – Master's Degree in Psychology
E-mail: I.kalabina2018@yandex.ru*

*Pinegina N. M. – PhD in Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the General and Social Psychology Department
E-mail: pineginanat@mail.ru*