

УДК 159.922

М. Ф. Бакунович, кандидат психологических наук, доцент

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»,
ул. Советская, 18, 220030 Минск, Республика Беларусь, bakunovich-m@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И КОМПОНЕНТОВ САМОУПРАВЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Статья освещает проблему профессиональной компетентности студентов. Самоуправление является одним из ключевых аспектов личностного развития, который определяет способность человека управлять своими мыслями, эмоциями и поведением. Использование адаптивных копинг-стратегий в сочетании с механизмами регуляции способствует более быстрой адаптации личности к условиям стрессовых ситуаций, достижению поставленных целей. В статье приведены данные эмпирического исследования взаимосвязи копинг-стратегий и компонентов самоуправления у студентов. Выявлены статистически значимые прямые и обратные корреляции копинг-стратегий и компонентов самоуправления. Частое использование неадаптивных копинг-стратегий (конфронтация, бегство-избегание, дистанцирование) связано с низким уровнем развития навыков саморегуляции, несформированностью волевых качеств личности, низкой способностью совладания с эмоциональными переживаниями, а также с высоким уровнем переживания общего жизненного стресса. В свою очередь, адаптивные копинг-стратегии свидетельствуют о большей стрессоустойчивости студентов в процессе переживания общего жизненного стресса и коррелируют с более высоким уровнем развития навыков саморегуляции.

Ключевые слова: копинг-стратегии; самоуправление; саморегуляция; самоконтроль; стресс; студенты.
Библиогр.: 13 назв.

M. V. Bakunovich, Ph. D. in Psychology, Associate Professor

Educational Institution "Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank", 18 Sovetskaya Str.,
220030 Minsk, the Republic of Belarus, bakunovich-m@mail.ru

THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGIES AND SELF-MANAGEMENT COMPONENTS IN STUDENTS

The article highlights the problem of professional competence among students. Self-management is a key aspect of personal development, determining a person's ability to manage their thoughts, emotions, and behavior. The use of adaptive coping strategies in combination with regulatory mechanisms promotes faster adaptation of the individual to stressful situations and the achievement of set goals. The article presents data from an empirical study of the relationship between coping strategies and components of self-management in students. Statistically significant direct and inverse correlations between coping strategies and self-management components were revealed. Frequent use of maladaptive coping strategies (confrontation, escape-avoidance, distancing) is associated with a low level of development of self-regulation skills, undeveloped volitional qualities of personality, low ability to cope with emotional experiences, as well as a high level of experience of general life stress. In turn, adaptive coping strategies indicate greater stress resistance in students when experiencing general life stress and correlate with a higher level of development of self-regulation skills.

Key words: coping-strategies; self-management; self-regulation; self-control; stress; students.
Ref.: 13 titles.

Введение. Условия современного мира обозначают требования к компетенциям будущих специалистов, предписывая им владение адаптивными способами совладания со стрессогенными факторами. От того, как молодые люди юношеского возраста будут справляться с трудными и неоднозначными ситуациями, во многом зависит их эффективность и реализованность как в личной жизни, так и в профессиональной деятельности. Формирование основ профессии, достижение личной и профессиональной зрелости, прохождение этапов взросления имеют иные качественные характеристики, если у субъекта деятельности сформиро-

ваны навыки самоуправления, способы саморегуляции, приемы самоконтроля. В этом контексте особое значение приобретает исследование характеристик копинг-стратегий и компонентов самоуправления, параметров их взаимосвязи у студентов.

Методология и методы исследования. Методология исследования представлена транзактной теорией стресса и копинга Р. Лазаруса, теорией взаимодействия личностных систем (PSI-теория) Ю. Куля. Методы исследования: тестирование, статистические методы (корреляционный анализ данных (коэффициент корреляции Спирмена)).

Методики исследования: «Опросник способов совладания» (адаптация методики WCQ Р. Лазаруса) в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, «Методика исследования самоуправления» Ю. Куля и А. Фурмана в адаптации О. В. Митиной, Е. И. Рассказовой.

Результаты исследования и их обсуждение. Освоение учебно-профессиональной деятельности предъявляет повышенные требования к интеллектуальным характеристикам, личностным качествам, психофизиологическим возможностям субъектов учебной деятельности. Обучение в высшей школе характеризуется интенсивными «знаниевыми» нагрузками, монотонией, частыми стрессогенными ситуациями на уровне практических и лабораторных занятий, зачетов и экзаменов. Студенты должны адаптироваться к новым условиям деятельности, перестроить режим дня, принять требования преподавателей, научиться взаимодействовать с одноклассниками. Однако все это преломляется через личностные качества, черты характера, психофизиологические и вегетативные особенности, коммуникативные способности, навыки саморегуляции и в случае несовпадения реальных требований деятельности и возможностей личности приводит к появлению так называемых «стресс-индуцированных расстройств» [1].

Проблема развития личности будущего специалиста в условиях образовательного процесса разрабатывается в исследованиях Н. А. Аминова, А. А. Бодалева, И. В. Дубровиной, Э. Ф. Зеера, Е. Ю. Пряжниковой, В. А. Слостенина и др. В то же время, на наш взгляд, исследованию адаптивных способов совладания со стрессом недостаточное внимание уделяется при организации процесса обучения.

В научной литературе термин coping определяется как стратегия действия, инициирующая «психические процессы и поведение, направленные на преодоление и переживание стрессовых (кризисных) ситуаций, особенно психосоциального характера» [2, с. 466]. Изучение копинг-стратегий находит свое отражение в исследованиях как зарубежных (Р. С. Лазарус, С. Фолкман (1984, 1987) и др.), так и российских авторов (Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский (1994), Л. И. Анцыферова (1994), С. К. Нартова-Бочавер (1997), И. М. Никольская и Р. М. Грановская (1998), Е. В. Куфтяк (2003), Т. Л. Крюкова (2005), Т. В. Гущина (2005), Е. А. Сергиенко (2008), Е. Р. Исаева (2010), И. И. Ветрова (2010) и др.). Т. Л. Крюкова понимает совладающее поведение как «целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессором) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, — через осознанные стратегии действия» [3, с. 93]. Е. А. Сергиенко отмечает, что важную роль в структуре совладающего поведения человека играет критерий осознанности выбора поведенческих паттернов [4]. Л. И. Анцыферова полагает, что при совладающем поведении личность воспринимает воздействующую на нее ситуацию целостно, так как именно целостное восприятие ситуации определяет логику поведения человека, избранную им степень ответственности в каждой конкретной ситуации [5].

Совладающее поведение определяется через совокупность копинг-стратегий — конкретных действий по адаптации к новым обстоятельствам. Вместе с тем совладающее поведение повышает уровень адаптации личности к средовым факторам. В транзактной модели стресса Р. Лазаруса копинги трактовались как изменчивые когнитивные и поведенческие способы преодоления, зависящие от того, как человек оценивает конкретную ситуацию — угрозу или требования, предъявляемые к нему, а также ресурсы или возможности совладания [6]. В своей модели стресса Р. Лазарус опирался на понятие субъективного восприятия и переживания стресса, уделяя особое внимание когнитивным процессам и когнитивной оценке. Ни

стрессоры, ни способы совладания с ними он не рассматривал с точки зрения объективных ситуаций и, в частности, объективно неконтролируемых ситуаций, на которые невозможно влиять по объективным причинам. Этот постулат находит подтверждение у С. К. Нартовой-Бочавер, которая определяет копинг как «индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [7, с. 22].

Анализ тематических исследований показывает приверженность исследователей к дихотомической шкале оценки копинг-стратегий, как адаптивных (конструктивных), так и неадаптивных (деструктивных). Адаптивные копинг-стратегии способствуют эффективному разрешению стрессовых ситуаций, а неадаптивные часто лишь временно снимают напряжение, но усугубляют проблему в долгосрочной перспективе. Одним из факторов, определяющих полезность различных стратегий, является то, в состоянии ли человек контролировать ситуацию или нет.

С. Кайзер, К. Р. Шерер отмечали, что применение адаптивных копинг-стратегий предполагает, что особенности ситуации воспринимаются человеком адекватно. И, наоборот, если человек воспринимает и оценивает ситуацию неадекватно, то он склонен прибегать к неадаптивным копинг-стратегиям, которые нарушают адаптивные реакции организма. Следовательно, успешная адаптация возможна, когда субъект в состоянии объективно и в полном объеме воспринимать стрессор [8]. М. Перрес и М. Рейхертс, напротив, полагают, что поведение человека строится в зависимости от объективных возможностей по изменению стрессовой ситуации. Соответственно, если объективно возможно влиять на стрессор, то попытка индивида повлиять на него будет адекватной копинговой реакцией. Если же по объективным причинам индивид не может повлиять и изменить ситуацию, то адекватным функциональным способом совладания является избегание. Если человек объективно не может ни избежать ситуации, ни повлиять на нее, то функционально адекватной копинговой реакцией является когнитивная переоценка ситуации, придача ей другого смысла [9].

Р. Холмгрен, Э. Н. Сундстрём, Х. Левинссон, Р. Альстрем полагают, что адаптивное копинг-поведение состоит из стратегий, которые имеют эффект снижения стресса как в отношении цели, так и в отношении функции. Это измерение охватывает как проблемно ориентированные, так и эмоционально ориентированные стратегии, такие как позитивный рефрейминг, юмор и использование эмоциональной поддержки [10]. Дж. К. Стивенсон, А. Миллингс, Л.-М. Эмерсон отмечали, что последствия использования неадаптивного поведения в стрессовых ситуациях, связанного с преодолением трудностей, негативно влияют на психологическое благополучие человека, даже когда они используются в сочетании с механизмами устойчивого психического функционирования [11].

Согласимся с позицией Б. Г. Мещерякова и В. П. Зинченко в оценке параметров совладания: «...не всякий сознательный способ поведения, переживания и когнитивной переработки можно считать рациональным и конструктивным (напр., употребление алкоголя или самообвинение), равно как и не всякий механизм психологической защиты, безусловно, плох, неконструктивен и неэффективен» [2, с. 466].

Актуальная задача повышения психологической устойчивости и способности к преодолению различных трудностей обращает внимание исследователей на изучение характеристик копинг-стратегий у современных студентов во взаимосвязи с процессами самоуправления, саморегуляции, самоконтроля. Самоуправление является одним из ключевых аспектов личностного развития, который определяет способность человека управлять своими мыслями, эмоциями и поведением.

В современных исследованиях находит свое отражение взаимосвязь копинг-стратегий и саморегуляции. Во время изучения параметров связи психической регуляции и копинг-стратегий у субъектов учебной деятельности Е. А. Шерешкова, О. В. Коновалова выявили наличие значимых прямых и обратных корреляций между саморегуляцией и копинг-стратегиями [12]. К. И. Корнев, А. А. Горбунова при изучении саморегуляции как детерминанты

копинг-поведения субъектов учебной деятельности выявили, что выраженная способность к саморегуляции связана с использованием адаптивных копинг-стратегий, направленных на непосредственное разрешение трудной жизненной ситуации [13].

При этом следует отметить недостаточную изученность взаимосвязи копинг-стратегий и других компонентов самоуправления (самоконтроля и развития воли) у субъектов учебной деятельности. Можно предположить, что если самоуправление обеспечивает координацию психических процессов для оптимизации осуществления намерения, например разрешения стрессовых ситуаций, то особенности самоуправления у студентов определенным образом связаны с характеристиками копинг-стратегий.

Для проверки данного предположения было проведено эмпирическое исследование, цель которого — изучение взаимосвязи копинг-стратегий и компонентов самоуправления у студентов. В исследовании принимали участие студенты II курса учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» в возрасте 19—20 лет ($n = 61$), из них 39 девушек и 22 юноши.

Средние значения эмпирических данных по частоте использования студентами копинг-стратегий распределились следующим образом: «дистанцирование» (56,34 %), «бегство-избегание» (56,00 %), «положительная переоценка» (54,16 %), «планирование решения» (53,49 %), «конфронтация» (52,79 %), «поиск социальной поддержки» (50,46 %), «самоконтроль» (50,13 %), «принятие ответственности» (47,44 %). Полученные результаты указывают на то, что субъекты учебной деятельности склонны использовать в равной мере различные копинг-стратегии в процессе преодоления стрессовых ситуаций. При этом реже всего студенты прибегают к такой копинг-стратегии, как «принятие ответственности».

Полученные средние значения по компонентам самоуправления у студентов II курса распределились следующим образом: «саморегуляция» (34,31 балла из 48 возможных — 71,48 %), «самоконтроль» (21,69 балла из 32 возможных — 67,78 %), «развитие воли» (31,13 балла из 48 возможных — 64,85 %), «чувствительность к себе» (30,12 балла из 48 возможных — 62,75 %) и «переживание общего жизненного стресса» (17,25 балла из 32 возможных — 53,90 %). Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты полагают, что имеют высокий уровень саморегуляции, самоконтроля, развития воли и способности совладать с эмоциональными переживаниями, умеренный уровень общего жизненного стресса.

Анализ полученных результатов позволяет предполагать, что высокий уровень развития компонентов самоуправления у студентов может свидетельствовать о наличии у них необходимых регулятивных умений и навыков, которые при возникновении трудностей в достижении цели помогают активизировать волевые качества.

Применение непараметрического коэффициента ранговой корреляции Спирмена позволило провести статистический анализ данных для выявления наличия или отсутствия корреляций между используемыми студентами копинг-стратегиями и компонентами самоуправления. В ходе проведенного исследования были выявлены значимые корреляции копинг-стратегии «конфронтация» с компонентами самоуправления: «чувствительность к себе» ($r = -0,36$; $p < 0,01$), «саморегуляция» ($r = -0,34$; $p < 0,01$), «развитие воли» ($r = -0,33$; $p < 0,01$) и «переживание общего жизненного стресса» ($r = 0,32$; $p < 0,05$). Следовательно, чем выше уровень использования стратегии «конфронтация» у студентов, тем ниже их способность адекватной переработки эмоциональных переживаний и уровень развития саморегуляции и воли. Вместе с тем частота применения стратегии «конфронтация» у студентов свидетельствует о достаточно высоком уровне переживания общего жизненного стресса, а также насыщенности жизнедеятельности стрессовыми ситуациями.

Копинг-стратегия «бегство-избегание» у студентов имеет корреляции с такими компонентами самоуправления, как «уровень саморегуляции» ($r = -0,38$; $p < 0,01$), «переживание общего жизненного стресса» ($r = 0,36$; $p < 0,01$), «развитие воли» ($r = -0,34$; $p < 0,01$), «чувствительность к себе» ($r = -0,31$; $p < 0,05$) и «уровень самоконтроля» ($r = -0,30$; $p < 0,05$). Чем больше склонны студенты в ситуациях стресса избегать конструктивного решения проблемных вопросов, тем ниже у них уровень развития навыков саморегуляции, самоконтроля

и воли, способности совладания с эмоциональными переживаниями. Следовательно, склонность студентов к избеганию стрессовых ситуаций связана с более низким уровнем развития личностных ресурсов (саморегуляция, развитие воли, чувствительность к себе) и повышенным уровнем переживания стрессовых состояний.

Выявлены значимые корреляции копинг-стратегии «дистанцирование» и показателем развития воли у студентов ($r = -0,29$; $p < 0,05$). Склонность к дистанцированию у субъектов учебной деятельности в стрессовых ситуациях связана с низким уровнем развития воли, очевидно, с неумением преодолевать возникающие трудности. В свою очередь, копинг-стратегия «принятие ответственности» имеет значимую корреляцию с показателем переживания общего жизненного стресса у студентов ($r = 0,29$; $p < 0,05$). Полученная взаимосвязь указывает на то, что склонность к принятию ответственности в стрессовых ситуациях у студентов приводит к возрастанию уровня переживания общего жизненного стресса.

Копинг-стратегия «положительная переоценка» имеет значимую корреляцию с уровнем развития саморегуляции ($r = 0,25$; $p < 0,05$). Можно предположить, что способность находить позитивные стороны в сложных ситуациях, умение их проанализировать и оценить обусловлена развитием навыков саморегуляции у субъектов учебной деятельности.

Следует обратить внимание, что такие копинг-стратегии, как «самоконтроль» и «поиск социальной поддержки», не обнаружили значимых корреляций с компонентами самоуправления у студентов, участвовавших в исследовании.

Таким образом, в ходе проведенного эмпирического исследования были выявлены особенности копинг-стратегий, характеристики самоуправления студентов по параметрам саморегуляции, самоконтроля, развития воли, чувствительности к себе, общего жизненного стресса, определены статистически значимые корреляции копинг-стратегий и компонентов самоуправления у студентов II курса. Установлено, что применение студентами неадаптивных копинг-стратегий связано с невысоким уровнем развития регулятивных процессов.

Заключение. Применение адаптивных копинг-стратегий позволяет студентам, как субъектам учебно-профессиональной деятельности, справиться со стрессом (преодолеть трудности, адаптироваться к неизбежному, избежать или минимизировать негативное воздействие стрессовых ситуаций, временно снизить напряжение), что способствует формированию психологической устойчивости системы эффективных регулятивных умений и навыков.

В ходе проведенного исследования были выявлены статистически значимые корреляции между используемыми студентами копинг-стратегиями и компонентами самоуправления, такими как саморегуляция, самоконтроль, развитие воли и способность совладать с эмоциональными переживаниями.

Частое использование неадаптивных копинг-стратегий (конфронтация, бегство-избегание, дистанцирование) связано с низким уровнем развития навыков саморегуляции, несформированностью волевых качеств личности, низкой способностью совладания с эмоциональными переживаниями, высоким уровнем переживания общего жизненного стресса. В свою очередь, адаптивные копинг-стратегии свидетельствуют о большей стрессоустойчивости студентов в процессе переживания общего жизненного стресса и коррелируют с более высоким уровнем развития навыков саморегуляции.

Таким образом, исследование взаимосвязи копинг-стратегий и компонентов самоуправления у студентов представляет теоретический и практический интерес, поскольку позволяет получить актуальные данные об уровне развития адаптивных процессов, подчеркнуть значимость формирования у студентов навыков саморегуляции и развития волевых качеств для повышения эффективности копинг-стратегий и снижения уровня стресса.

Список цитируемых источников

1. Глазачев, О. С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса / О. С. Глазачев // Вестник МАН РС. — 2011. — № 1. — С. 26—45.
2. Большой психологический словарь / ред.: Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. — 3-е изд., доп. и перераб. — СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. — 672 с.

3. Крюкова, Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Журнал практического психолога. — 2007. — № 3. — С. 93—112.
4. Сергиенко, Е. А. Субъектная регуляция совладающего поведения / Е. А. Сергиенко // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. — М. : Ин-т психологии РАН, 2008. — С. 63—83.
5. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15, № 1. — С. 3—18.
6. Lazarus, R. S. Stress, appraisal and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. — New York : Springer Publishing Co, 1984. — 472 p.
7. Нартова-Бочавер, С. К. «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. — 1997. — № 5. — С. 20—30.
8. Kaiser, S. Models of «normal» emotions applied to facial and vocal expression in clinical disorders. In W. F. Flack, Jr. & J. D. Laird (Eds.) / S. Kaiser, K. R. Scherer // Emotions in psychopathology: Theory and research. — 1998. — P. 81—98.
9. Perrez, M. Stress, Coping and Health: a situation behavior approach: theory, methods, applications / M. Perrez, M. Reicherts ; foreword by R. S. Lazarus. — Bern : Hogret and Huber Publishers, 1992. — 233 p.
10. Coping and financial strain as predictors of mental illness in over-indebted individuals in Sweden / R. Holmgren, E. N. Sundstrom, H. Levinsson, R. Ahlstrom // Scandinavian Journal of Psychology. — 2019. — P. 50—58.
11. Stevenson, J. C. Psychological Well-being and Coping: the Predictive Value of Adult Attachment / J. C. Stevenson, A. Millings, L.-M. Emerson // Dispositional Mindfulness, and Emotion Regulation Mindfulness. — 2019. — P. 256—271.
12. Шерешкова, Е. А. Взаимосвязь звеньев саморегуляции и копинг-стратегий в юношеском возрасте / Е. А. Шерешкова, О. В. Коновалова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. — 2019. — № 3. — С. 275—298.
13. Корнев, К. И. Гендерные особенности эмоционального интеллекта, эмпатии, личностной тревожности и саморегуляции как детерминант копинг-поведения в юношеском возрасте / К. И. Корнев, А. А. Горбунова // Вестник Омского университета. Серия «Психология». — 2010. — № 2. — С. 32—38.

Поступила в редакцию 27.12.2025.