

УДК 159.953.5-057.8:377

UDC 159.953.5-057.8:377

## ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ САМОКОНТРОЛЯ С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

## INTERCONNECTION OF STRUCTURAL COMPONENTS OF SELF-CONTROL WITH COPING STRATEGIES OF STUDENTS

**Н. Л. Станкевич,**

*старший преподаватель кафедры  
психологического обеспечения  
профессиональной деятельности  
Белорусского государственного  
педагогического университета  
имени Максима Танка*

**N. Stankevich,**

*Senior Teacher of the Department  
of Psychological Maintenance  
of Professional Activity,  
Belarusian State Pedagogical  
University named  
after Maxim Tank*

Поступила в редакцию 14.02.22.

Received on 14.02.22.

Статья посвящена проблеме самоконтроля обучающихся в стрессовых ситуациях. В работе описана экспериментальная модель самоконтроля. Приводятся результаты исследования взаимосвязи структурных компонентов самоконтроля с копинг-стратегиями обучающихся. Полученные эмпирические материалы позволяют сравнить результаты исследования у респондентов разных типов учреждений образования. Статья адресована специалистам социально-педагогической и психологической службы, педагогам, практическим психологам, осуществляющим консультативную, психодиагностическую, коррекционную и развивающую деятельность.

*Ключевые слова:* регуляторно-личностный и процессуальный компоненты самоконтроля, копинг-стратегии, стрессовая ситуация.

The article is devoted to the problem of self-control of students in stress situations. The work describes an experimental model of self-control. It presents the results of researching the interconnection of structural components of self-control with coping strategies of students. The obtained empirical materials allow to compare the results of the research in respondents of different types of educational institutions. The article is addressed to specialists of social-pedagogical and psychological service, teachers, practical psychologists performing consulting, psychodiagnostic, correctional and developing activity.

*Keywords:* regulatory-personal and processional components of self-control, coping strategies, stress situation.

Жизнь в условиях неопределенности и нестабильности является реальностью для современного человека. Неуверенность в завтрашнем дне побуждает его действовать «здесь и сейчас», реализовывать все актуальные потребности в настоящем времени. Для молодых людей свойственно стремление к быстрому и успешному достижению поставленных целей. Вместе с тем, сталкиваясь с трудными ситуациями в различных видах деятельности (учебной, трудовой), юноши и девушки проявляют психологическую неустойчивость и склонны воспринимать сложившуюся ситуацию как стрессовую, неподконтрольную им. Качество преодоления трудных жизненных ситуаций обучающимися отражается на их успеваемости, результатах освоения ими образовательных программ профессиональной подготовки. Неспособность или неумение молодых людей преодолевать жизненные трудности является одной из причин появления неблагоприятных психических состояний, снижения уровня стрессоустойчивости, возникновения поведенческих девиаций.

Эффективным способом совладающего поведения при условии рационального подхода к проблемным ситуациям, самообладания,

сдерживания себя от эмоциогенных импульсивных поступков является самоконтроль. В. А. Бодров, Т. О. Гордеева, Т. Л. Крюкова, Р. Лазарус, Е. И. Рассказова, Дж. Роттер, Е. А. Сергиенко и др. рассматривали самоконтроль в качестве личностного ресурса, обеспечивающего регуляцию поведения и деятельности, совладание человека с определенными трудностями в стрессовых ситуациях. Ученые подчеркивали в своих исследованиях ведущую функцию самоконтроля, которая позволяет субъекту редуцировать стресс. В структуре совладающего поведения самоконтроль выступает как одна из копинг-стратегий, обеспечивающая восстановление внутреннего равновесия, совладания субъекта с затруднительной ситуацией [1–4].

В процессе обучения существует вероятность возникновения периодических, типичных (адаптация, экзаменационный стресс, межличностные конфликты) и нетипичных стрессовых ситуаций (тяжелая болезнь, потеря близкого человека, автомобильная авария, пожар), которые могут выступать в качестве источников поведенческих и личностных изменений обучающихся, влияющих на их эффективность в учебной деятельности. Следовательно, контекст изучения проблемы стрессовых ситуаций

учебной деятельности определяет необходимость выделения понятия «самоконтроль обучающихся». Опираясь на разработанную нами экспериментальную модель самоконтроля [5, с. 391], мы рассматриваем *самоконтроль обучающихся* как способ осознанной регуляции собственной активности, направленной на оптимизацию поведения и деятельности. Становление самоконтроля обучающихся происходит в процессе социализации личности, с учетом их индивидуально-типологических особенностей, под влиянием внутренних (биологических: пол, возраст) и внешних (социальных: условия деятельности, особенности обучения и воспитания) факторов. Структуру самоконтроля обучающихся образуют регуляторно-личностный (локус контроля, настойчивость и самообладание) и процессуальный (когнитивная, аффективная и волевая структурные составляющие) компоненты. Реализация самоконтроля обучающимися происходит посредством механизмов обратной связи, сличения и рефлексии. Качество осуществления самоконтроля обучающимися отражается на их успеваемости, поведенческих особенностях, эмоциональном состоянии.

Опираясь на теоретические положения экспериментальной модели, мы исследовали взаимосвязь структурных компонентов самоконтроля с копинг-стратегиями обучающихся. В качестве инструментария использовался комплекс психодиагностических методик: тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана; методика определения уровня субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера; вопросник выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении Г. С. Никифорова, В. К. Васильева, С. В. Фирсовой; опросник «Шкала контроля за действием» (НАКЕМР-90) Ю. Куля в адаптации С. А. Шапкина; опросник способов совладания Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой. Выборку исследования составили обучающиеся учреждений среднего специального и профессионально-технического образования Республики Беларусь ( $n = 225$ ). Возраст респондентов от 15 до 24 лет, среди них 156 юношей и 69 девушек.

С помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, были выявлены взаимосвязи между составляющими *регуляторно-личностного компонента самоконтроля и копинг-стратегиями* обучающихся. Высоко значимые отрицательные слабые корреляционные связи установлены между переменной «Бегство – избегание» и переменными «Волевая регуляция» ( $r_s = -0,29$ ;  $p = 0,00001$ ); «Настойчивость» ( $r_s = -0,24$ ;  $p < 0,0005$ ); «Самообладание» ( $r_s = -0,27$ ;  $p < 0,00005$ ). Переменная «Принятие ответственности» обратно пропорционально связана с переменными «Волевая

регуляция» ( $r_s = -0,20$ ;  $p < 0,005$ ); «Настойчивость» ( $r_s = -0,18$ ;  $p = 0,01$ ); «Самообладание» ( $r_s = -0,22$ ;  $p = 0,001$ ). Результаты свидетельствуют о склонности испытуемых, которым свойственна волевая регуляция, настойчивость, самообладание в меньшей степени использовать в стрессовых ситуациях копинг-стратегию «Бегство – избегание», а также копинг-стратегию «Принятие ответственности». Данной группе испытуемых не свойственно проявление поведенческих усилий, направленных на бегство или избегание возникшей стрессовой ситуации. Наличие значимых, отрицательных, слабых взаимосвязей между переменными «Общая шкала волевой регуляции», «Настойчивость», «Самообладание» и переменной «Принятие ответственности», позволяет нам предположить, что вероятность взаимоисключения переменных возникает в связи с тем, что они являются составляющими самоконтроля. Это значит, что проявление настойчивости, самообладания, волевой регуляции выступает определенным условием наличия ответственности у испытуемых, и поэтому в стрессовой ситуации у них не возникает необходимости возлагать на себя обязанности по разрешению проблемы.

В результате корреляционного анализа выявлена значимая отрицательная слабая взаимосвязь между переменными «Общая интернальность» и «Дистанцирование» ( $r_s = -0,16$ ;  $p < 0,05$ ). Отсюда следует, что высокий уровень субъективного контроля испытуемых снижает вероятность использования ими когнитивных усилий, направленных на стремление уйти от трудностей в стрессовой ситуации или уменьшить ее значимость. Интернальный локус контроля – свойство личности, которое предполагает принятие ответственности обучающимися за решение возникающих у них сложностей, и поэтому определенно исключает их дистанцирование от проблемы.

Статистически установлена значимая положительная слабая корреляционная связь между переменными «Настойчивость» и «Планирование решения проблемы» ( $r_s = 0,14$ ;  $p < 0,05$ ). Данные результаты свидетельствуют о склонности испытуемых, проявляющих настойчивость, использовать возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации. В напряженных условиях жизнедеятельности они чаще прибегают к произвольным проблемно-фокусированным усилиям по изменению ситуации, включающим аналитический подход к решению проблемы.

Между составляющими *процессуального компонента самоконтроля и копинг-стратегиями* обучающихся также были выявлены корреляционные связи. Переменная «Контроль за действием при неудачах» обратно пропорционально связана с переменными

«Принятие ответственности» ( $r_s = -0,29$ ;  $p = 0,00001$ ); «Бегство – избегание» ( $r_s = -0,21$ ;  $p < 0,005$ ); «Положительная переоценка» ( $r_s = -0,15$ ;  $p < 0,05$ ). Значимые отрицательные слабые корреляционные связи между переменными свидетельствуют о том, что испытуемые, которым свойственен контроль за действием при неудачах, в стрессовых ситуациях меньше используют копинг-стратегии «Принятие ответственности», «Бегство – избегание», «Положительная переоценка». Данная группа испытуемых не склонна проявлять поведенческие усилия, направленные на избегание или создание положительного смысла возникшей стрессовой ситуации. Взаимосвязь между переменными: контроль за действием при неудачах и принятие ответственности позволяет нам предположить, что использование респондентами контроля над собственными действиями при неудачах выступает определенным условием наличия у них ответственности и поэтому исключает необходимость применения поведенческой стратегии, предполагающей признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение.

Статистически установлена значимая отрицательная слабая взаимосвязь между переменными «Контроль за действием при планировании» и «Бегство – избегание» ( $r_s = -0,27$ ;  $p < 0,00005$ ). Следовательно, респонденты, которым характерен контроль за действием при планировании, в меньшей степени склонны проявлять поведенческие усилия, направленные на бегство или избегание возникшей стрессовой ситуации. Переменная «Эмоциональный самоконтроль» обратно пропорционально связана с переменными «Дистанцирование» ( $r_s = -0,17$ ;  $p = 0,01$ ); «Самоконтроль» ( $r_s = -0,17$ ;  $p = 0,01$ ); «Бегство – избегание» ( $r_s = -0,21$ ;  $p < 0,005$ ). Значимые отрицательные слабые взаимосвязи между переменными свидетельствуют о снижении частоты использования респондентами, имеющими высокие показатели эмоционального самоконтроля, поведенческих стратегий, предполагающих в стрессовой ситуации снижение значимости проблемы, ее отрицание, сдерживание эмоциональных проявлений. Факт того, что эмоциональный самоконтроль исключает использование копинг-стратегии «Самоконтроль» респондентами можно интерпретировать как отсутствие у них необходимости целенаправленно сдерживать эмоции в условиях стресса в силу наличия навыков и умений эмоционального самоконтроля.

По результатам корреляционного анализа установлена значимая отрицательная слабая взаимосвязь между переменными «Социальный самоконтроль» и «Бегство – избегание» ( $r_s = -0,16$ ;  $p < 0,05$ ), то есть чем больше обучающиеся проявляют самоконтроль в общении,

тем меньше они прибегают к бегству, избеганию трудностей в проблемной ситуации. Установленные результаты позволяют нам утверждать, что респонденты с высоким социальным самоконтролем склонны в стрессовых ситуациях меньше использовать поведенческие усилия, направленные на избегание возникшей проблемы.

Следует констатировать наличие значимых положительных слабых взаимосвязей между переменной «Самоконтроль в деятельности» и переменными «Планирование решения проблемы» ( $r_s = 0,23$ ;  $p = 0,0005$ ); «Положительная переоценка» ( $r_s = 0,25$ ;  $p = 0,0001$ ). Полученные результаты свидетельствуют о склонности испытуемых, которым характерен самоконтроль в деятельности, в стрессовых ситуациях прилагать усилия, направленные на поиск поддержки со стороны других людей; использовать различные подходы для разрешения проблемы; находить положительный смысл в чем-либо.

Результаты исследования испытуемых по каждому из типов учреждений образования также были подвержены статистической обработке. Корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена показал наличие достоверных взаимосвязей умеренной и слабой силы между составляющими регуляторно-личностного, процессуального компонентов самоконтроля и копинг-стратегиями обучающихся. Следует отметить, что в сравнении с результатами корреляционного анализа по общей выборке обучающихся, взаимосвязи между изучаемыми переменными на малых и средних выборках исследования имеют большую силу.

Корреляционный анализ данных на выборке обучающихся Минского государственного высшего радиотехнического колледжа ( $n = 103$ ), показал наличие (помимо вышеуказанных) дополнительных значимых положительных слабых взаимосвязей. Переменная «Поиск социальной поддержки» прямо пропорционально связана с переменными «Интернальность в области достижений» ( $r_s = 0,22$ ;  $p < 0,05$ ); «Контроль за действием при реализации» ( $r_s = 0,22$ ;  $p < 0,05$ ). Отсюда следует, что чем выше уровень субъективного контроля испытуемых в области достижений, контроля при осуществлении деятельности, тем чаще в стрессовых ситуациях обучающиеся прибегают к социальной поддержке со стороны окружающих.

Вместе с тем на выборке обучающихся Молодечненского государственного профессионально-технического колледжа ( $n = 49$ ) выявлены значимые положительные отрицательные умеренные слабые взаимосвязи между переменной «Общая интернальность» и переменными «Планирование решения проблемы» ( $r_s = 0,31$ ;  $p < 0,05$ ); «Положительная переоцен-

ка» ( $r_s = 0,33$ ;  $p < 0,05$ ). Переменная «Бегство – избегание» обратно пропорционально связана с переменными «Интернальность в семейных отношениях» ( $r_s = -0,32$ ;  $p < 0,05$ ); «Интернальность в области достижений» ( $r_s = -0,29$ ;  $p < 0,05$ ). Отрицательные умеренные и слабые взаимосвязи установлены между переменной «Самоконтроль» и переменными «Волевая регуляция» ( $r_s = -0,37$ ;  $p = 0,01$ ); «Самообладание» ( $r_s = -0,38$ ;  $p = 0,01$ ); «Контроль за действием при неудачах» ( $r_s = -0,35$ ;  $p = 0,01$ ). Также были выявлены корреляционные связи между переменными: «Интернальность в семейных отношениях» и «Принятие ответственности» ( $r_s = -0,36$ ;  $p = 0,01$ ); «Интернальность в области неудач» и «Положительная переоценка» ( $r_s = 0,30$ ;  $p < 0,05$ ); «Интернальность в отношении здоровья и болезни» и «Планирование решения проблемы» ( $r_s = 0,29$ ;  $p < 0,05$ ). Результаты позволяют утверждать, что чем выше ответственность испытуемых за события, происходящие в их жизни, и результаты собственной деятельности, тем чаще они в стрессовых ситуациях используют поведенческие стратегии, направленные на разрешение проблемной ситуации, ее положительную переоценку и реже склонны избегать, игнорировать проблему. Установленные взаимосвязи также свидетельствуют о снижении частоты использования респондентами, имеющими высокие показатели волевой регуляции, самообладания, контроля за действием при неудачах поведенческой стратегии «Самоконтроль», направленной на преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций. Можно предположить, что здесь имеет место взаимоисключение показателей, то есть наличие структурных компонентов самоконтроля исключает проявление испытуемыми копинг-стратегии «Самоконтроль», так как поведенческие характеристики этой стратегии безусловно присутствуют у испытуемых.

На выборке обучающихся Гомельского государственного профессионального аграрно-технического лица (n = 41) также дополнительно установлены значимые взаимосвязи умеренной силы. Переменная «Положительная переоценка» прямо пропорционально связана с переменными «Волевая регуляция» ( $r_s = 0,32$ ;  $p < 0,05$ ); «Настойчивость» ( $r_s = 0,33$ ;  $p < 0,05$ ). Значимая отрицательная умеренная взаимосвязь выявлена между переменной «Интернальность в отношении здоровья и болезни» и «Дистанцирование» ( $r_s = -0,32$ ;  $p < 0,05$ ). Переменная «Социальный самоконтроль» прямо пропорционально связана с переменными «Поиск социальной поддержки» ( $r_s = 0,33$ ;  $p < 0,05$ ); «Планирование решения проблемы» ( $r_s = 0,38$ ;  $p = 0,01$ ). Таким образом, для испытуемых с высокими показателями волевой регуляции, самообладания, настойчиво-

сти в стрессовых ситуациях свойственна положительная оценка проблемы. Чем выше у обучающихся уровень субъективного контроля в отношении здоровья и болезни, тем меньше они склонны дистанцироваться от разрешения проблемной ситуации. Высокие показатели социального самоконтроля респондентов увеличивают вероятность применения ими в стрессовых ситуациях поддержки со стороны окружающих. Установленные взаимосвязи подтверждают склонность обучающихся с высокими показателями самоконтроля к использованию в стрессовых ситуациях адаптивных копинг-стратегий, направленных на активное разрешение проблемной ситуации, ее положительную переоценку, установление социальных контактов и, напротив, исключает их пассивную позицию, предполагающую уклонение, уход от возникших трудностей.

По итогам корреляционного анализа результатов выборки обучающихся Гомельского государственного профессионального лица строителей (n = 32) дополнительно обнаружены значимые взаимосвязи умеренной силы между переменными: «Интернальность в области достижений» и «Бегство – избегание» ( $r_s = -0,38$ ;  $p < 0,05$ ); «Интернальность в области производственных отношений» и «Конфронтационный копинг» ( $r_s = 0,39$ ;  $p < 0,05$ ); «Интернальность в отношении здоровья и болезни» и «Положительная переоценка» ( $r_s = 0,43$ ;  $p = 0,01$ ). Переменная «Поиск социальной поддержки» обратно пропорционально связана с переменными «Контроль за действием при неудачах» ( $r_s = -0,40$ ;  $p < 0,05$ ); «Эмоциональный самоконтроль» ( $r_s = -0,38$ ;  $p < 0,05$ ). Следовательно: 1) чем больше обучающимся характерна ответственность за собственные успехи и достижения, тем меньше в стрессовых ситуациях они склонны проявлять поведенческие усилия, направленные на бегство или избегание проблемы; 2) чем выше уровень субъективного контроля испытуемых при выполнении деятельности, тем чаще в трудных ситуациях они демонстрируют целенаправленные, активные действия (иногда с элементами враждебности и конфликтности); 3) чем выше у испытуемых показатели интернального локуса контроля в отношении здоровья и болезни, тем чаще они склонны положительно оценивать возникающие у них проблемы. Высокие показатели респондентов контроля за действием при неудачах, эмоционального самоконтроля снижают вероятность использования ими в стрессовых ситуациях поддержки со стороны окружающих. Это можно объяснить тем, что свойственный обучающимся самоконтроль по своему определению предполагает их активную и независимую позицию при решении проблем, поэтому исключает применение испытуемыми поведенческой стратегии социальной поддержки.

Таким образом, анализ результатов исследования по каждому из типов учреждений образования позволяет предположить описанное на концептуальном уровне экспериментальной модели самоконтроля влияние внешних факторов на становление самоконтроля обучающихся. Вероятно факторы макросреды (географические условия проживания, культурная, образовательная среда) и микросреды (близкое окружение: учебные группы, семья, друзья) обуславливают характер взаимосвязи структурных компонентов самоконтроля и копинг-стратегий обучающихся.

Резюмируя итоги проведенного исследования, обозначим следующее: взаимосвязь структурных компонентов самоконтроля с копинг-стратегиями обучающихся свидетельствует о склонности испытуемых, имеющих высокие показатели интернальности в деятельности, в области достижений; настойчивости; контроля за деятельностью при ее планировании, реализации; самоконтроля в деятельности; социального самоконтроля и др. к использованию в стрессовых ситуациях эф-

фективных копинг-стратегий «Планирование решения проблемы», «Поиск социальной поддержки», «Положительная переоценка». В то же время испытуемые, имеющие высокие показатели общей интернальности, интернальности в области неудач, волевой саморегуляции, настойчивости, самообладания, контроля за действием при планировании, неудачах, эмоционального и социального самоконтроля менее склонны использовать в различных стрессовых ситуациях неэффективные копинг-стратегии «Бегство – избегание», «Дистанцирование». Следовательно, диагностируемые параметры самоконтроля испытуемых являются показателями того, к каким поведенческим стратегиям склонны прибегать обучающиеся в стрессовых ситуациях. Результаты данного исследования указывают на актуальность развития навыков и умений самоконтроля у обучающихся посредством внедрения в образовательный и воспитательный процесс программ в виде спецкурсов по выбору, расширения диапазона практико-ориентированных заданий психологических дисциплин.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием / Т. О. Гордеева [и др.] // Культурно-историческая психология. – 2016. – № 2. – С. 46–58. doi:10.17759/chp.2016120205
2. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : монография / Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 296 с.
3. Сергиенко, Е. А. Контроль поведения как субъектная регуляция / Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленская, Ю. В. Ковалева. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. – 352 с.
4. Рассказова, Е. И. Понятие саморегуляции в психологии здоровья: новый подход или область применения / Е. И. Рассказова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2014. – № 1. – С. 43–56.
5. Станкевич, Н. Л. Экспериментальная модель изучения самоконтроля обучающихся / Н. Л. Станкевич // Ананьевские чтения – 2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.) : материалы междунар. науч. конф., Санкт-Петербург, 8–11 дек. 2020 г. / С.-Петерб. гос. ун-т ; редкол.: А. К. Кулиева (отв. ред.) [и др.]. – СПб., 2020. – С. 391–392.

## REFERENCES

1. Samokontrol' kak resurs lichnosti: diagnostika i svyazi s uspešnost'yu, nastojchivost'yu i blagopolučiem / T. O. Gordeeva [i dr.] // Kul'turno-istoricheskaya psihologiya. – 2016. – № 2. – S. 46–58. doi:10.17759/chp.2016120205
2. Kryukova, T. L. Psihologiya sovladayushchego povedeniya v raznye periody zhizni : monografiya / T. L. Kryukova. – Kostroma : KGU im. N. A. Nekrasova, 2010. – 296 s.
3. Sergienko, E. A. Kontrol' povedeniya kak sub"ektnaya regulyaciya / E. A. Sergienko, G. A. Vilenskaya, Yu. V. Kovaleva. – M. : lzd-vo «Institut psihologii RAN», 2010. – 352 s.
4. Rasskazova, E. I. Ponyatie samoregulyacii v psihologii zdorov'ya: novyj podhod ili oblast' primeneniya / E. I. Rasskazova // Teoreticheskaya i eksperimental'naya psihologiya. – 2014. – № 1. – S. 43–56.
5. Stankevich, N. L. Eksperimental'naya model' izucheniya samokontrolya obuchayushchihsiya / N. L. Stankevich // Anan'evskie chteniya – 2020. Psihologiya sluzhebnoj deyatel'nosti: dostizheniya i perspektivy razvitiya (v chest' 75-letiya Pobedy v Velikoj Otechestvennoj vojne 1941–1945 gg.) : materialy mezhdunar. nach. konf., Sankt-Peterburg, 8–11 dek. 2020 g. / S.-Peterb. gos. un-t ; redkol.: A. K. Kulieva (otv. red.) [i dr.]. – SPb., 2020. – S. 391–392.