

что указывает на общую тенденцию среди активных пользователей социальных сетей.

Анализ данных с помощью программы SPSS STATISTICS показал усредненный коэффициент корреляции Пирсона, равный 0,652, что указывает на умеренно сильную положительную связь между временем, проведенным в социальных сетях, и уровнем самооценки. Увеличение времени, потраченного в социальных сетях, соотносится со снижением самооценки, что подчеркивает важность этого фактора.

Социальные сети создают уникальную среду, способствующую постоянному сравнению себя с другими, что нередко приводит к чувству неполноценности и неуверенности в своих силах. Когда пользователи просматривают контент, они сталкиваются с приукрашенными изображениями и успехами других, что может заставлять их сомневаться в собственных достижениях и жизненных выборах. Длительное нахождение в таких условиях может значительно повысить уровень тревожности и стресса, поскольку пользователи часто начинают ожидать одобрения и признания со стороны окружающих. Это постоянное давление может стать источником эмоциональных страданий, заставляя людей чувствовать, что они должны соответствовать неким идеализированным стандартам, что, в свою очередь, негативно сказывается на их самооценке и психологическом благополучии.

Таким образом, гипотеза о том, что количество времени, проводимого в социальных сетях, влияет на уровень самооценки, подтвердилась. Коэффициент корреляции Пирсона ($r = 0,652$) указывает на умеренно сильную положительную связь между этими переменными, что свидетельствует о значительном влиянии социальных сетей на снижение самооценки у молодежи.

Источники

1. *Аверин, В.А.* Психология личности : учеб. пособие / В.А. Аверин. — СПб. : Изд-во Михайлова В.А., 2001. — 189 с.
2. *Байбардина, Т.Н.* Психология рекламы. Практикум : учеб. пособие / Т.Н. Байбардина, В.Л. Кузьменко, О.А. Бурцева. — Минск : Выш. шк., 2014. — 191 с.

А.А. Романович

*Научный руководитель — магистр психологических наук Т.Л. Рыжковская
БГЭУ (Минск)*

ДИНАМИКА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

В условиях нарастающей неопределенности, связанной с глобальными кризисами, исследование проблемы совладания с трудностями прямым образом

связано с важностью поддержания психологического благополучия у людей, переживающих трудные жизненные ситуации, нормативные и ненормативные кризисы, а также с поддержанием успешности выполнения различных видов деятельности человека.

Актуальность темы обусловлена прежде всего тем, что рост психических расстройств, связанных с хроническим стрессом (тревожные, депрессивные состояния, эмоциональное выгорание), подтверждаемый данными Всемирной организации здравоохранения, актуализирует поиск эффективных стратегий совладания. Дифференциация копинга на продуктивный (проблемно ориентированный) и деструктивный (избегающий, эмоционально фокусированный) позволяет прогнозировать риски дезадаптации и способствовать своевременному осознанию и формированию адаптивных стратегий совладающего поведения [1].

Цель исследования — изучить особенности динамики выбора копинг-стратегий студентов на разных этапах обучения.

Исследование проводилось на базе УО «Белорусский государственный экономический университет». Исследуемая выборка составила 42 чел. (21 чел. — студенты 1-го курса обучения специальности «Психология», 21 чел. — студенты 3-го курса обучения специальности «Психология») в возрасте 17–22 года. Для проведения исследования использовался «Опросник способов совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой (2004 г.).

В результате проведенного исследования было выявлено, что у студентов 1-го курса наиболее выраженными оказались копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» (79,7 %), «принятие ответственности» (73,9 %).

Подобный результат может свидетельствовать о том, что студенты, только вступившие на тропу получения высшего образования, в силу многочисленных требований образовательной среды стараются обратиться за помощью к другим людям. Такая закономерность не случайна, поскольку в юношеском возрасте возрастает значимость межличностных отношений, молодые люди активно включаются в систему социальных отношений и ищут одобрения (рис. 1).

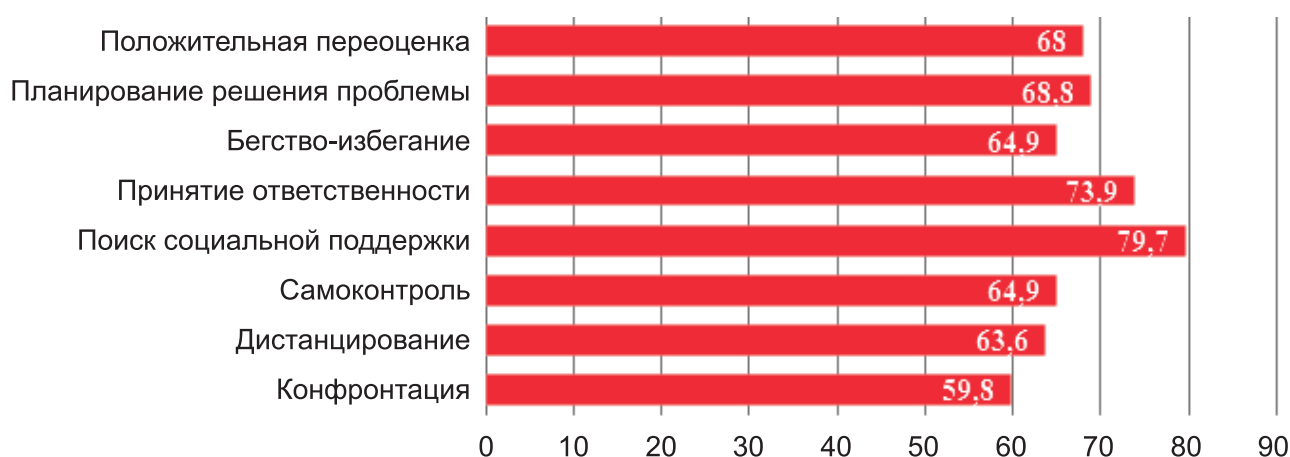


Рис. 1. Средние значения выраженности копинг-стратегий студентов 1-го курса, %

Анализ результатов студентов 3-го курса обучения показал, что ни одна из изучаемых стратегий совладающего поведения не является ярко выраженной. Самые высокие баллы получились по шкалам «бегство-избегание» (61,76 %) и «дистанцирование» (59,71 %).

Такого рода данные можно истолковать как с отрицательной, так и с положительной точки зрения. Например, если рассматривать результаты в негативном ключе, то можно заключить, что 3-й курс использует различные эмоционально центрированные механизмы, направленные на отрицание проблемы, непризнание важности стрессового фактора, бегство от конструктивного решения (рис. 2).



Рис. 2. Средние значения выраженности копинг-стратегий студентов 3-го курса, %

Но также смело будет предположить, что студенты, приближающиеся к выпуску из высшего учебного заведения, при возникновении стрессовых ситуаций не избегают их, а лишь стараются минимизировать негативные эмоции от переживаемого стресса за счет снижения значимости ситуации и уменьшения эмоциональной вовлеченности.

Таким образом, можно заключить, что различия по двум выборкам на первый взгляд явно заметны: студенты 1-го курса используют в основном проблемно-ориентированные копинг-стратегии, направленные на активную выработку путей решения проблемы, в то время как студенты 3-го курса менее решительны и чаще предпочитают использовать эмоционально-ориентированные стратегии, связанные с переработкой негативных переживаний, вызванных стрессором.

Источники

1. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения : монография / Т.Л. Крюкова ; КГУ им. Н.А. Некрасова. — Кострома : Авантитул, 2004. — 343 с.
2. Кобытова, Г.С. Защитное и совладающее поведение личности: теоретические основания : монография / Г.С. Кобытова ; Федер. агентство по образованию, Бурят. гос. ун-т. — Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2006. — 292 с.