

Застосування копінг-стратегій студентами (гендерний аспект)

Крамар А. О.

Анотація. У статті проаналізовано проблему застосування копінг-стратегій студентів різної статі. Розглянуто поняття копінгу та копінг-стратегій. Визначено стратегії копінг-поведінки як певні способи поведінки людини в складних (або стресових) ситуаціях. Наведено результати діагностики копінг-стратегій у юнацькому віці. Представлено результати дослідження способів реагування на стрес. Продемонстровано різницю результатів дослідження між хлопцями та дівчатами: студенти надають перевагу знаходженню правильних рішень і намагаються застосовувати адекватні та ефективні копінг-стратегії. Запропоновано психолого-педагогічні методи щодо формування правильної стратегії подолання життєвих труднощів у студентів.

Ключові слова: копінг, копінг-стратегії, студенти, юнацький вік, гендерні відмінності.

Постановка проблеми. Сучасні умови життя досить часто змушують людину стикатися із ситуаціями внутрішньої напруги та дискомфорту, які суб'єктивно оцінюються нею як складні або такі, що перевищують її психофізичні можливості. В психології одним з механізмів адаптації людини до стресових умов є використання ефективних копінг-стратегій. Стратегії копінгу є важливою характеристикою людини, але вони не є постійними і залежать від віку, гендерних відмінностей та ситуації. Вік студентства — це вік становлення особистості, який характеризується великою кількістю подій, що стимулюють розвиток стресу, тому наше дослідження наразі є актуальним.

Метою статті ми вважали дослідження рівня вибору та застосування копінг-стратегій студентами від 18 до 22 років.

Аналіз останніх наукових досліджень і публікацій. Дослідження терміну «копінг» або «подолання» з кожним роком набуває нового, більш детального, визначення, доповнюється новою інформацією на основі аналізу різних видів діяльності (професійна, навчальна), життєвих ситуацій у різноманітних сферах життя (відносини з батьками, друзями, колегами) та, звичайно, враховуючи

гендерну сторону питання [1, 4, 6, 9]. Вперше термін «копінг» (від англ. «coping», «to cope» — згідно з Оксфордським словником — «успішно впоратися, долати, витримати») вперше був використаний в 1962 році Л. Мерфі. Він досліджував поведінку та подолання потреб дітей дошкільного віку під час криз розвитку. Автор визначає «копінг» як деяку спробу створити нову ситуацію: загрозову, небезпечну чи радісну [8]. Проте, в вітчизняній науковій літературі проблема подолання стресових ситуацій досліджується не більше 20 років. Так, Н. Є. Водоп'янова зазначає, що поняття «копінг» вміщує в себе різноманітні форми активності людини задля подолання дезадаптації та стресових станів, воно охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру, з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути, взяти під контроль або пом'якшити» [3, с. 212–213].

Розуміння вищенаведених визначень дає зрозуміти, що копінг — це процес мінливий та такий, що має суб'єктивний фактор. Тому при під час аналізу будь-якої копінг-поведінки визначаються копінг-стратегії, які притаманні кожній людині індивідуально. Так, В. А. Бодров визначає стратегії копінг-поведінки як певні способи поведінки людини в складних (або стресових) ситуаціях [2, с. 126]. О. В. Лібіна окреслює стратегії подолання складної ситуації як когнітивні, емоційні та поведінкові (регуляційно-вольові) зусилля людини, що спрямовані на розв'язання актуального ускладнення [5, с. 76].

Автори О. Р. Ісаєва, Н. В. Ніжегородцева та С. С. Тарасова, Н. М. Токарева наголошують: копінг-поведінка носить гендерно-специфічний характер, що відбиває нормативний зміст гендерних ролей [4, с. 145; 7, с. 213; 9]. Проте С. І. Матафонова вважає, що передумови «гендерної спеціалізації» стратегій копінгу фіксуються вже в дитячому віці [6, с. 491], але в той же час автори О. П. Бартош і Т. П. Бартош вказують на те, що саме у підлітковому віці гендерні відмінності стратегій стають найбільш очевидними і виразно фіксуються до закінчення старшого підліткового віку [1, с. 44].

Таким чином, студентський період, а саме вік з 18 до 22 років займає особливе положення у віковій періодизації та аналізі гендерних стратегій, проте немає єдиної точки зору щодо існування статеворольових особливостей копінгу у молодих людей і у дівчат, дослідження та інформація багатьох авторів та дослідників суперечливі і не співвідносяться один з одним.

Викладення основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь 2 групи досліджуваних. Перша група —

студенти (10 осіб), друга група — студентки (10 осіб). Вік учасників від 18 до 22 років.

Для дослідження стратегії копінг-поведінки студентів було вирішено використати опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)», розроблений Хобфоллом С. та адаптований Водоп'яною Н. Є. [3, с. 253–260].

За допомогою даного дослідження були визначені копінг-стратегії, які частіше використовують студенти. Результати опитування наведені на рис. 1.

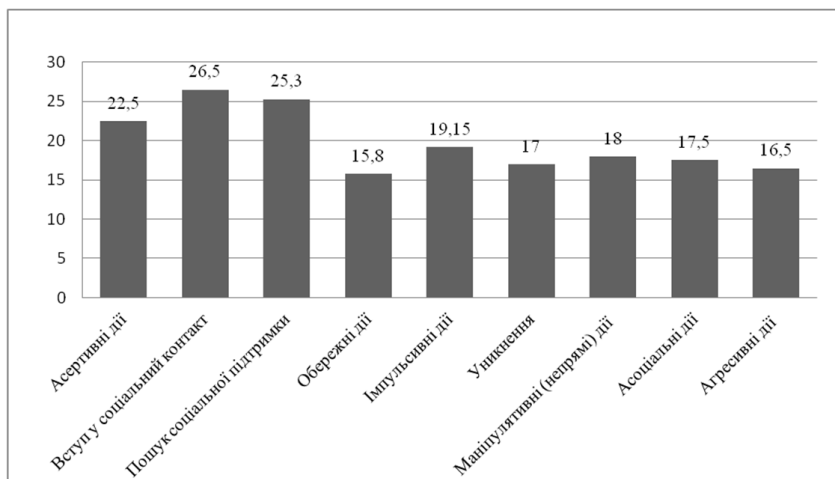


Рис. 1. Копінг-стратегії студентів 18–22 років (на основі методики Водоп'яною Н. Є.)

Результати дослідження показали, що всі респонденти в сукупності мають високі показники таких стратегій як: «вступ у соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки», «імпульсивні дії» та «асертивні дії». Так, високі показники стратегій «вступ у соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки» дозволяють нам зробити висновок, що сучасна молодь активно використовує соціальну взаємодію, прикладає зусилля в напрямку кооперації і спільної діяльності з іншими людьми з метою вирішення складних ситуацій.

Більшість молодих хлопців та дівчат не закриваються у собі, шукають емоційну підтримку у другій особи та намагаються разом знайти вихід з важкої життєвої ситуації. Ситуацію, що склалася,

можна оцінити позитивно, адже саме така копінг-поведінка вважається адекватною та правильною, такою, що не матиме негативних наслідків в подальшому житті.

Достатньо високий показник стратегії «імпульсивні дії», яка вважається прямою стратегією копіngu, пояснюється віком респондентів (18–22 років). В період становлення самостійності, відокремлення від батьків, пізнання особистості, молоді люди та дівчата дещо гостріше реагують на непередбачувані ситуації, і, не обдумавши та не проаналізувавши всі «за» та «проти», починають діяти. Цим пояснюється майже однаковий показник з активною стратегією «асертивні дії» — відчувши імпульс, юнаки починають робити кроки, спрямовані на самостійне і вільне від стороннього впливу вирішення важких життєвих ситуацій.

Найнижчий показник, представлений стратегією «обережні дії». Дана стратегія вважається пасивною і говорить про прагнення ретельно обмірковувати і зважувати всі можливі варіанти рішень, довго готуватися та намагатися огородити себе від небажаних наслідків в складних ситуаціях. Результати нашого дослідження говорять про те, що сучасна молодь звикла ризикувати и діяти активно.

Стратегії «уникнення»; «маніпулятивні (непрямі) дії»; «асоціальні дії»; «агресивні дії» мають середні показники, що говорить про їх присутність у житті студентів, але не як найголовніших. Такі стратегії вважаються небажаними, так як використання даних стратегій призводить до емоційного вигорання, втоми, дратівливості. Такі особи схильні проявляти запальність, агресію, здійснювати неадекватні вчинки, у тому числі, і стосовно інших людей.

Ще одним важливим фактором в нашому дослідженні копінг-стратегій студентів є аналіз поведінки за гендерним аспектом. Результати нашого дослідження щодо вибору стратегії поведінки під час стресової ситуації дівчатами та хлопцями представлені на рис. 2.

Молоді люди виявилися більш стриманими (стратегія «імпульсивні дії»), активними та наполегливими (стратегія «асертивні дії»), більш здатними на застосування маніпуляцій та вміння включати «холодну» голову (стратегія «маніпулятивні дії»). Дівчата мають переваги в копінг-стратегіях, які базуються на емоціях, відкритості та соціальній активності (стратегії «вступ у соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки», «імпульсивні дії» та «агресивні дії»). Причому, під останньою копінг-стратегією з наведених ми розуміємо негативні емоції дівчини (нетерпимість, збудливість, реактивність, напруженість), а потім ідуть тривожність, депресивність, реактивна агресивність,

егоцентризм, авторитарність, домінантність), що є базовими для її вибору.

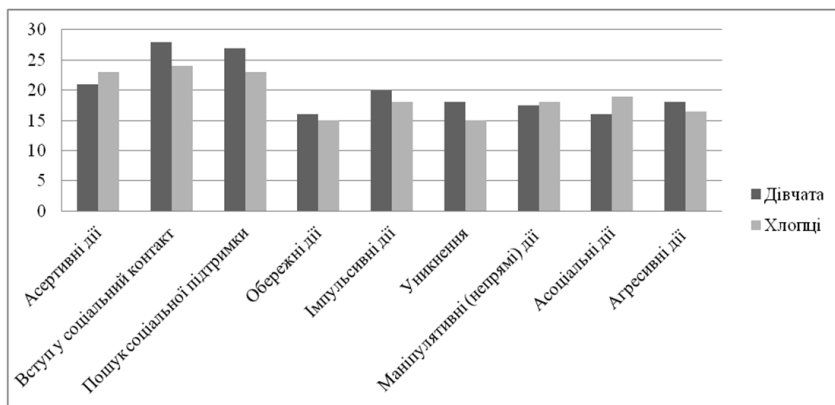


Рис. 2. Копінг-стратегії студентів (18–22 років) за гендерними ознаками

Висновки і перспективи подальших розвідок. Проведене дослідження показало, що застосування студентами різної статті копінг-стратегій відповідає віковим особливостям поведінки хлопців та дівчат. Студенти надають перевагу не уникненню стресових ситуацій, а пошуку правильних рішень, спробі застосовувати адекватні та ефективні копінг-стратегії.

Список використаної літератури

1. Бартош О. П., Бартош Т. П. Возрастные и гендерные особенности копинг-поведения подростков. *Вестник Южно-Уральского Государственного Университета*. Серия: Психология. 2012. № 6 (265). С. 42–46.
2. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «COPING STRESS» и теоретические подходы к его изучению. *Психологический журнал*. № 1. 2006. С. 122–133.
3. Водопьянова Н. Е. *Психодиагностика стресса*. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с.
4. Исаева Е. Р. Копинг-поведение: анализ возрастных и гендерных различий на примере российской популяции. *Вестник Томского*

- государственного педагогического университета. 2009. № 11 (89). С. 144–147.
5. Либина А.В. Модальность, интенсивность и пространственно-временные характеристики в концепции совладающего интеллекта: *Материалы научного симпозиума, посвященного 90-летию со дня рождения Л.М. Веккера*. Санкт-Петербург: Изд-во С-Петербургского ун-та, 2008. С. 74–84.
 6. Матафонова С.И. Динамика выбора копинг-стратегий у детей младшего школьного возраста. *Теория и практика общественного развития*. 2015. № 12. С. 490–492.
 7. Нижегородцева Н.В., Тарасова С.С. Совладающее поведение подростков с разным уровнем осознанной саморегуляции. *Ярославский педагогический вестник*. 2017. № 2. С. 211–215.
 8. Murphy L. *Coping vulnerability and residence in childhood — coping and adaptation*. N. Y., 1974. 488 p.
 9. Токарева Н. Интегративный подход к пониманию совладающего поведения учащихся подростково-юношеского возраста. *Право. Экономика. Психология. Научно-практический журнал*. 2018. № 2 (10). С. 49–56.

References

1. Bartosh, O.P., Bartosh, T.P. (2012). *Vozrastnye i gendernye osobennosti koping-povedeniya podrostkov* [Age and gender features of coping behavior of adolescents]. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo Gosudarstvennogo Universiteta*. Seriya: Psihologiya, 6 (265). S. 42–46. [in Russian]
2. Bodrov, V.A. (2006). *Problema preodoleniya stressa. Chast' 1: «COPING STRESS» i teoreticheskie podhody k ego izucheniyu* [The problem of overcoming stress. Part 1: «COPING STRESS» and theoretical approaches to its study]. *Psihologicheskiy zhurnal*, 1. S. 122–133. [in Russian]
3. Vodop'yanova, N.E. (2009). *Psihodiagnostika stressa* [Psychodiagnosis of stress]. SPb. : Piter. 336 s. [in Russian]
4. Isaeva, E.R. (2009). *Koping-povedenie: analiz vozrastnyh i gendernyh razlichiy na primere rossiyskoy populyacii* [Coping-behavior: analysis

- of age and gender differences using the example of the Russian population]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, 11 (89). S. 144–147. [in Russian]
5. Libina, A. V. (2008). Modal'nost', intensivnost' i prostranstvenno-vremennye harakteristiki v koncepcii sovladayushchego intellekta [Modality, intensity and space-time characteristics in the concept of coping intelligence]: *Materialy nauchnogo simpoziuma, posvyaschennogo 90-letiyu so dnya rozhdeniya L. M. Vekkeru*. SPb.: Izd-vo S-Peterburgskogo un-ta. S. 74–84. [in Russian]
 6. Matafonova, S. I. (2015). Dinamika vybora koping-strategiy u detey mladshogo shkol'nogo vozrasta [The dynamics of the choice of coping strategies in primary school children]. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya*, 12. S. 490–492. [in Russian]
 7. Nizhegorodceva, N. V., Tarasova, S. S. (2017). Sovladayushchee povedenie podrostkov s raznym urovnem osoznannoy samoregulyacii [The coping behavior of adolescents with different levels of conscious self-regulation]. *Yaroslavskiy pedagogicheskii vestnik*, 2. S. 211–215. [in Russian]
 8. Murphy, L. (1974). Coping vulnerability and residence in childhood — coping and adaptation. N. Y. 488 p.
 9. Tokareva, N. (2018). Integrativniy podhod k ponimaniyu sovladayushchego povedeniya uchashchisya podrostkovo-yunosheskogo vozrasta [An Integrative Approach to Understanding the Behavioral Behavior of Adolescents]. *Pravo. Ekonomika. Psihologiya. Nauchno-prakticheskii zhurnal*, 2 (10). S. 49–56. [in Russian]

Крамарь А. А.

Применение копинг-стратегий студентами (гендерный аспект)

Аннотация. В статье проанализирована проблема применения копинг-стратегий студентами разного пола. Рассмотрены понятия копинга и копинг-стратегий. Определены стратегии копинг-поведения как определенные способы поведения человека в сложных (или стрессовых) ситуациях. Приведены результаты диагностики копинг-стратегий в юношеском возрасте. Представлены результаты исследования способов реагирования на стресс. Продемонстрировано различие результатов исследования между ребятами: студенты предпочитают нахождение правильных решений и пытаются применять адекватные и эффективные копинг-стратегии. Предложено психолого-педагогические методы по формированию правильной стратегии преодоления жизненных трудностей у студентов.

Ключевые слова: копинг, копинг-стратегии, студенты, юношеский возраст, гендерные различия.

Kramar A. A.

The using of coping strategies by students (gender aspect)

Abstract. The article analyzes the problem of using coping strategies by students of different sexes. The concepts of coping and coping-strategies are considered. Coping behavior strategies were defined as certain ways of behaving in difficult (or stressful) situations. The diagnostic results of coping strategies in youth are given. The research results of stress reaction methods are presented. The difference between the results of the research between children is demonstrated: students prefer to find the right solutions and try to apply adequate and effective coping strategies. Psychological and pedagogical methods of forming the right coping strategy for overcoming students' life difficulties are proposed.

Keywords: coping, coping strategies, students, strategies in youth, gender differences.

Крамар Анастасія,

факультет іноземних мов

Криворізький державний педагогічний університет

Кривий Ріг, Україна

nancyclevan@gmail.com

Науковий керівник:

Макаренко Наталя Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент

Криворізький державний педагогічний університет

Кривий Ріг, Україна