

СТАТЕВО-РОЛЬОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ

Г.С. Шалімова

Херсонський державний університет, anyu.suhenko@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор В.І. Шебанова

Актуальність теми. Сучасне життя з кожним днем усе відчутніше порушує сформований механізм відносин людини з навколишнім світом. Зростання інтенсивності праці, скорочення часу на спілкування, підміна людського спілкування комп'ютерним діалогом, підвищення відповідальності працівників за наслідки прийнятих рішень і тому подібні явища створюють умови для розвитку хронічних форм стресу.

Вітчизняними та зарубіжними науковцями досліджувалися стратегії подолання стресу, механізми захисту і протидії стресогенним чинникам, об'єктивні і суб'єктивні детермінанти та характеристики сприйняття стресогенних чинників та їх залежність від гендерних особливостей (Р. Лазарус, С.К. Нартова-Бочавер, С.О. Хазова, О.Є. Самара та ін.). Незважаючи на численні дослідження проблеми подолання негативних наслідків впливу стресу на людину, особистісні аспекти психічної саморегуляції продовжують залишатися актуальними і значущими у психології.

Метою статті є вивчення статево-рольових особливостей подолання стресових ситуацій у студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Стрес є реакцією не стільки на фізичні властивості ситуації, скільки на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом. Згідно цієї теорії, стрес – це значущі для благополуччя особистості взаємини із середовищем, що випробовують наявні в розпорядженні ресурси організму й у ряді випадків можуть їх перевищувати. У результаті когнітивної оцінки значущості реально діючого чи уявлюваного фактора (стресора) відбувається передбачення можливих небезпечних наслідків (оцінка погрози). Загроза є центральною ланкою в концепції психологічного

стресу Р. Лазаруса. Загроза породжує захисну діяльність з усунення чи зменшення передбачуваної небезпеки, що може виражатися в подоланні ситуації, її прийнятті чи запереченні. Отже, когнітивна оцінка, що детермінується взаємодією особистісного фактора (індивідуально-особистісними характеристиками людини) зі стимулами зовнішнього середовища (стресорами) зумовлює характер стресової реакції [5].

Отже, стрес дійсно може викликати велику кількість різноманітних негативних наслідків. Багато дослідників не відносять однозначно стрес до негативного або позитивного явища в житті людини, через різні умови, що визначають характер стресових реакцій. Відповідно до цього підходу стрес – це сильні, як неблагополучні, так і благополучні для організму реакції різного роду.

У літературі з копінгу й донині немає єдиної точки зору щодо проблеми існування певних гендерних розбіжностей у способах подолання стресу. Так, автор трансакційної теорії стресу Р. Лазарус вважав, що між чоловіками та жінками відсутні сталі розбіжності в копінг-стратегіях [5]. Але в багатьох наукових працях з питань подолання поведінки зазначається, що на вибір копінг-стратегії у складній життєвій ситуації впливають статево-рольові стереотипи. Так, С.К. Нартова-Бочавер наголошує, що жінки (фемінні чоловіки) схильні до емоційної реакції на проблему, а чоловіки (маскулінні жінки) обирають «інструментальні» методи шляхом перевтілення зовнішньої ситуації [2]. Також акцентується на схильності чоловіків до проблемно-орієнтованого копінгу.

У проведеному С.О. Хазовою дослідженні розглядалася здатність жінок і чоловіків до адаптації в умовах, що змінюються. Було виявлено, що жінки мають більш широку норму реакції, можуть поєднувати у власній поведінці декілька стратегій, гнучко використовуючи їх залежно від ситуації. Чоловіки в конфліктних і стресових ситуаціях демонструють більшу ригідність, їх поведінка «більш спеціалізована» [4, с. 394].

Дослідницею О.Є. Самарою було встановлено, що існують відмінності та подібності в поведінці подолання стресу у чоловіків і жінок. У чоловіків структура копінгу переважно базується на плануванні розв'язання проблеми, пошуку соціальної підтримки та позитивній переоцінці стресової ситуації, а у жінок – на плануванні розв'язання проблеми, самоконтролі та позитивній переоцінці [3, с. 118].

Проте не є з'ясованим, як виявляються гендерні розбіжності у копінгу в певних стресових ситуаціях, зокрема в ситуаціях загрози самоактуалізації.

Стресостійкість особистості – це багатогранне та мультифакторне поняття, що зосереджує в собі сукупність всіх особистих якостей індивіда, які дають змогу зберігати контроль та працездатність в загрозованих умовах середовища (психологічних, соціальних, фізичних), витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, які обумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності, оточуючих і свого здоров'я.

У своїх дослідженнях Б. Вардьян характеризує стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності, як «властивість особистості, що забезпечує гармонійне співвідношення між всіма складовими психічної діяльності в емоціогенній обстановці і, тим самим, сприяє успішному виконанню діяльності» [1, с. 24].

Детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, набутий досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності. Стресостійкість як інтегральна характеристика психічного розвитку формується в процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального оточення. Як інтегративна властивість особистості вона визначає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після дії стрес-факторів.

Основні труднощі у визначенні стресостійкості людини пов'язані з оцінюванням специфіки прояву її реакцій на дію психологічних факторів.

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язано з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під ресурсами маються на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях.

Психологічна стійкість є найважливішим чинником, що забезпечує не тільки успішність професійної, навчальної діяльності, соціальних відносин та поведінки, проте загальне життєве благополуччя особистості та рівень її здоров'я. Вона дозволяє людині долати складні життєві ситуації, підтримувати у гармонії з буттям свій внутрішній світ.

У нашому дослідженні для виявлення статево-рольових особливостей функціонування захисних механізмів в стресових ситуаціях було використано методичку «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Нормана, Д.Ф. Ендлера, Д.А. Джеймса, М.І. Паркера, адаптований варіант Т.А. Крюкової). Дослідження проводилося зі студентами першого курсу ХДУ, факультету економіки і менеджменту, спеціальність менеджмент (20 дівчат і 20 хлопців; середній вік – від 17 до 19 років).

У ході дослідження пропонувалися варіанти копінг-поведінки у відповідь на стресові ситуації. Завданням досліджуваних було оцінити частоту використання кожної з 48 стратегій одною з п'яти запропонованих відповідей, яким у подальшому присвоювалась певна кількість балів: ніколи (1 бал); дуже рідко (2 бали); інколи (3 бали); частіше за все (4 бали); дуже часто (5 балів).

Копінг-поведінка в стресових ситуаціях включала кілька стратегій подолання, орієнтованих на: вирішення проблеми; емоції; відволікання (ігнорування) проблемної ситуації.

Оцінка кожної з трьох стратегій коливалася в межах від 0 до 16 балів. Передбачалось, що використання неконструктивних стратегій подолання або негнучкий підхід до побудови схем подолання стресових ситуацій може сприяти формуванню дезадаптивних схем поведінки і, таким чином, провокувати виникнення стресових ситуацій.

У результаті проведеного дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях хлопців та дівчат студентського віку були отримані наступні результати (табл. 1).

Таблиця 1

Особливості копінг-поведінки в стресових ситуаціях студентів 1 курсу, %

Показник копінг-поведінки в стресових ситуаціях		Група 1 Хлопці (n=20)	Група 2 Дівчата (n=20)
Копінг-стратегії	Вирішення проблеми	70%	20%
	Емоційне реагування	15%	15%
	Уникнення ситуації	15%	65%

Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» вказує на те, що в стресових ситуаціях у хлопців переважає копінг-поведінка орієнтована на вирішення проблеми, так як 70% (14 хлопців) віддають перевагу саме цій стратегії, а у дівчат – копінг-поведінка орієнтована на уникнення ситуації, їй віддають перевагу 65% (13 дівчат). Дані визначення пояснюється тим, що хлопці є більш емоційно стабільними та відповідальнішими, і в стресових ситуаціях головним для них є вирішення завдань, а дівчата є легковажнішими і тому не прагнуть вирішувати завдання, а надають перевагу уникненню ситуації.

Висновок: Отже, для юнаків студентського віку подолання стресу є спробою сформулювати різні погляди на стресову ситуацію, шукати можливості для вирішення проблеми, знайти у стресовій ситуації інформаційну, матеріальну й емоційну підтримку. Для досліджених дівчат більш характерними є тенденції уникнення стресових ситуацій.

Література:

1. Варданян А. Н. Влияние психологической подготовки на результат соревновательной деятельности на этапе спортивной специализации по фигурному катанию на коньках. *Спортивный психолог*. 2017. № 1 (44). С. 24–26.

2. Нартова-Бочавер С. К. «CopingBehavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. № 5. С. 20-30.
3. Самара О. Е. Особенности копинг-стратегий у работников МЧС в связи с гендерной принадлежностью. *Медицинская психология*. 2009. № 2–3. С. 115-119.
4. Хазова С. А. Пол, гендер и совладание с трудностями. *Гендерные основания механизмов и профилактики девиантного поведения личности и малых групп в XXI веке: Материалы международного симпозиума / Отв. ред. Н. П. Фетискин, А. Л. Журавлев*. Кострома: Костромский государственный университет им. Н. А. Некрасова, 2005. С. 393-395.
5. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing out looks. *AnnuRevPsychol*. 1993. № 44. P. 1-21.