

УДК 159.923.2

Психологічні науки

**Ляшин Ярослав Євгенович**

*викладач кафедри психології*

*Ужгородський національний університет*

**Ляшин Ярослав Евгеньевич**

*преподаватель кафедры психологии*

*Ужгородский национальный университет*

**Liashyn Yaroslav**

*Teacher of the Department of Psychology*

*Uzhgorod National University*

**ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ (ЗА  
ГЕНДЕРНИМ КРИТЕРІЄМ)  
ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ (ПО  
ГЕНДЕРНОМУ КРИТЕРИЮ)  
STUDENT'S COPING BEHAVIOUR STUDY (BY GENDER  
CRITERION)**

***Анотація.** Проведено дослідження копінг-поведінки студентів у складних життєвих ситуаціях, зокрема, обрання копінг-стратегій та вплив гендерного фактору на вибір стратегії опанувальної (копінг) поведінки.*

***Ключові слова:** копінг, складна життєва ситуація, опанування, адаптація, копінг-стратегії, стрес.*

***Аннотация.** Проведено исследование копинг-поведения студентов в трудных жизненных ситуациях, в частности, выбора копинг-стратегий и влияние гендерного фактора на выбор стратегий совладающего (копинг) поведения.*

**Ключевые слова:** *копинг, трудная жизненная ситуация, совладание, адаптация, копинг-стратегии, стресс.*

**Summary.** *Student's coping in difficult life situations, in particular, coping strategy choice and gender impact on coping strategy choice have been studied.*

**Key words:** *coping, difficult life situation, adaptation, coping strategies, stress, life challenge.*

**Постановка проблеми.** Нестабільна політична і соціально-економічна ситуація в країні призводить до зростання психоемоційного навантаження на сучасну людину. Процеси, що відбуваються у сучасному українському суспільстві, призводять до значного впливу на особистість несприятливих факторів та виникнення негативних переживань, стресів, насильства, руйнування сімей, спільнот і організацій, поширення песимістичних настроїв та розчарування громадян у своїх здібностях та можливостях, втрати мотивації до діяльності, руйнування ціннісних орієнтацій, породжує упадок моралі, поширення девіантної поведінки та навіть сприяє зростанню кількості суїцидів. Забезпечення успішного вирішення складного комплексу різних проблем вимагає від особистості певних умінь та якостей. В останні роки у психологічній науці істотно посилюється інтерес до проблеми вивчення суб'єкта, що стикається із ситуаціями стресу, особлива увага при цьому приділяється копінгу. Тому актуальним є дослідження способів подолання особистістю життєвих труднощів, знаходження шляхів конструктивного виходу зі складних життєвих ситуацій.

**Аналіз останніх публікацій.** У сучасній науці представлено ряд ґрунтовних досліджень вивчення копінг-поведінки, її стратегій, копінг-стилів, впливу ситуаційних, індивідуально-психологічних та вікових

факторів на копінг-поведінку, а також вивчення ефективності різноманітних стратегій такої поведінки (В.О. Бодров, Ч.Карвер, М.В. Родіна, Б. Компас, Е.В. Лапкіна, І.О.Корнієнко та ін.). В психології особистісні копінг-ресурси і копінг-стратегії концептуально розглядаються як окремі структурно-функціональні одиниці (Р. Моос, Ч.Дж. Голаган, О.Р. Ісаєва), між якими виникають спільні особливості. Залишаються відкритими питання дослідження копінг поведінки студентської молоді і, зокрема гендерний аспект вибору копінг-стратегій.

**Метою дослідження.** Метою даної роботи було вивчення обрання студентами стратегії опанувальної поведінки за гендерним критерієм.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сьогодні копінг є одним із центральних понять у психології. Копінг-поведінка (опанувальна поведінка) вивчалася дослідниками відповідно до різних груп респондентів, зокрема, абітурієнтів [1, с. 32-37], сімейних пар [2, с. 39-45; 3, с. 580-600], людей, що страждають на соматичні захворювання [4, с. 96-108] та копінг-поведінка у різні періоди дорослості [5, с. 213-218]. Актуальним також є дослідження копінг-поведінки студентської молоді, тобто особистостей, які саме вступають у активне доросле життя.

У нашому дослідженні взяло участь 78 студентів 2–3-х курсів Ужгородського національного університету різних спеціальностей. Вік досліджуваних становить 18-20 років. Серед них 52 жінки та 26 чоловіків.

Дослідження проводилося за методикою багатомірного вимірювання опанувальної поведінки «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS – Coping Inventory for Stressful Situations) Н.С. Ендлера і Д.А. Паркера в адаптації Т.Л.Крюкової [6, с. 70-82], яка дозволяє визначити домінуючу у досліджуваного копінг-стратегію.

За даною методикою опанувальна поведінка досліджується за трьома шкалами: проблемно-орієнтований копінг, тобто опанування, спрямоване на вирішення задачі, проблеми; копінг, орієнтований на емоції (емоційно-

орієнтований копінг); орієнтація на уникнення. Т.Л.Крюковою для кожної шкали виділено три рівні вираженості копінгу (високий, середній та низький).

Важливо вказати на продуктивність різних копінг-стратегій. За даними деяких дослідників [7] встановлено позитивну кореляцію проблемно-орієнтованих стратегій з адаптацією і здоров'ям і негативну їх кореляцію з рівнем стресу, який переживає досліджуваний. Також встановлено, що проблемно-орієнтований копінг суб'єктивно переживається досліджуваними як більш ефективний [7]. В той же час емоційно-орієнтований копінг є більш ефективним у ситуаціях, які є або сприймаються особою як неконтрольовані [7]. Стратегії уникнення багатьма дослідниками оцінюються як непродуктивні [7; 8, с. 294-303]. Але на думку М. Перре і М. Райхардтс [9] уникнення буде адекватним у ситуаціях, на які індивід з об'єктивних причин вплинути не може, так як поведінка людини будується на основі об'єктивних можливостей зі зміни ситуації.

А М.Перре [9] стверджує, що кращі показники душевного здоров'я демонструють люди, які керуються об'єктивними ознаками і особливостями складної життєвої ситуації (контрольованість, змінність, негативна значимість події).

Продуктивним є використання різноманітних копінг-стратегій. При однаковому рівні стресу, у досліджуваних з більшою різноманітністю стратегій опанування рівень психологічного благополуччя виявився вищим [7]. Тому можна стверджувати, що продуктивним є копінг, який ґрунтується на об'єктивних ознаках ситуації, а це, у свою чергу, передбачає вміння застосовувати різноманітні копінг-стратегії. Також слід зазначити, що більшість складних ситуацій у житті особистості є в значній мірі контрольованими і тому справедливою можна вважати думку про те,

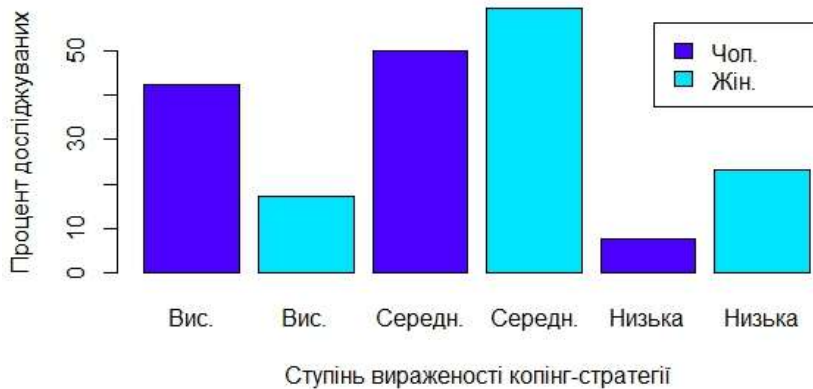
що як правило найбільш продуктивним є проблемно-орієнтований копінг. Результати, отримані за методикою CISS наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати отримані за методикою CISS**

Копінг-стратегія		Рівні вияву копінг-стратегії		
		Висока	Середня	Низька
Проблемно-орієнтований копінг	Чоловіки	42,3%	50,0%	7,7%
	Жінки	17,3%	59,6%	23,1%
Емоційно-орієнтований копінг	Чоловіки	34,7%	53,8%	11,5%
	Жінки	34,7%	46,1%	19,2%
Уникнення	Чоловіки	38,4%	46,2%	15,4%
	Жінки	30,8%	50,0%	19,2%

Як свідчать представлені результати, застосування проблемно-орієнтованого копінгу є більш характерним для чоловіків. Це також можна проілюструвати за допомогою діаграми (рис. 1).

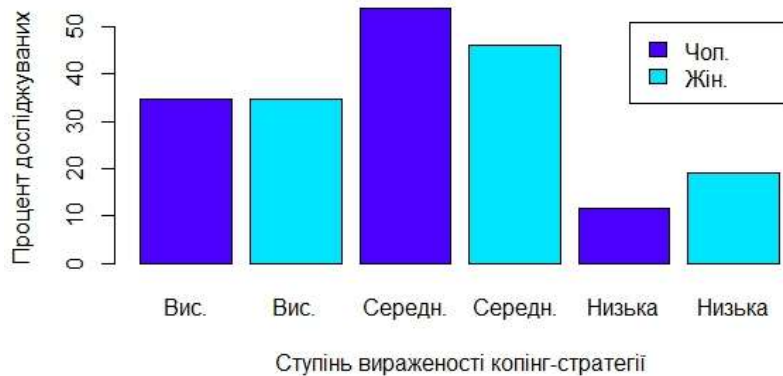


**Рис. 1. Вияв проблемно-орієнтованого копінгу для дослідженої вибірки**

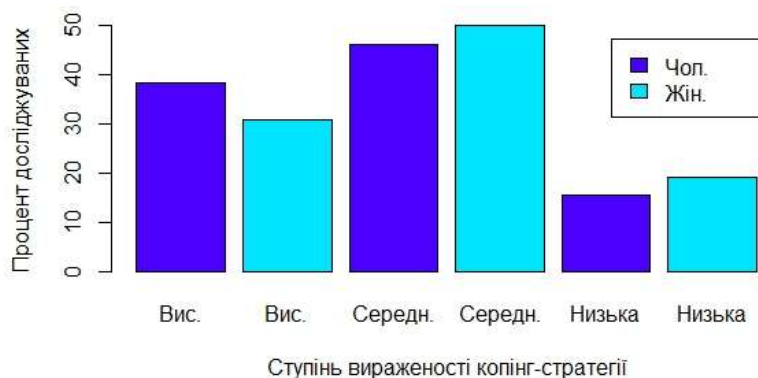
Звернемо увагу на те, що лише 7,7% чоловіків мають вираженість проблемно-орієнтованого копінгу нижче середнього рівня, в той час як низький ступінь вираженості проблемно-орієнтованого копінгу має 23,1% жінок, а вище середнього рівня даний тип копінгу виражений у 42,3% чоловіків і лише у 17,3% жінок. Тобто, проблемно-орієнтований копінг у даній вибірці є значно більш характерним для чоловіків, тобто чоловікам у

більшій мірі властива опанувальна поведінка, яка зазвичай є продуктивнішою.

На рис. 2 та 3 показано ступінь вираженості у досліджуваних емоційно-орієнтованого копінгу та копінгу, орієнтованого на уникнення.



**Рис. 2. Вияв емоційно-орієнтованого копінгу для дослідженої вибірки**



**Рис. 3. Вияв стратегії уникнення для дослідженої вибірки**

Представлені результати доводять, що у більшій частині досліджуваних (обох статей) спостерігається висока та середня вираженість емоційно-орієнтованого копінгу та стратегії уникнення. Вважаємо це свідченням того, що жінкам притаманно більш яскравий вияв менш продуктивних копінг-стратегій.

З іншого боку, незважаючи на високу вираженість проблемно-орієнтованого копінгу у великій частині досліджуваних чоловіків (42,3%),

більшій частині цієї групи досліджуваних характерна висока та середня вираженість емоційно-орієнтованого копінгу та стратегії уникнення. Також у більшій частині досліджуваних жіночої статі (59,6%) виявлено середній ступінь вираженості проблемно-орієнтованого копінгу.

**Висновки.** Узагальнюючи, можна підкреслити, що більшості досліджуваним (незалежно від статі) характерний широкий репертуар копінг-стратегій, що забезпечує гнучку відповідь на складні життєві ситуації. Проте, встановлено, що проблемно-орієнтована копінг поведінка є більш характерною для чоловіків. У жінок спостерігається дещо більша вираженість менш продуктивних стратегій емоційно-орієнтованого копінгу та уникнення, хоча у більшій половині досліджуваних жіночої статі виявлено середній рівень вираженості проблемно-орієнтованого копінгу.

Подальшого дослідження потребує проблема застосування особистістю копінг-стратегій залежно від типу складної життєвої ситуації.

### **Література**

1. Родіна Н. В. Статеворольова ідентичність особистості та особливості подолання стресу в ситуаціях загрози самоактуалізації / Н.В. Родіна // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2015. – №1. – С. 32-37.
2. Корнієнко І. О. Копінг-поведінка особистості у стресових ситуаціях у процесі розвитку сімейних відносин / І.О. Корнієнко // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2016. – №1. – С. 39-45.
3. Dyadic coping responses and partners' perceptions for couple satisfaction / [S. Donato, M. Parise, G. Bodenmann та ін.] // Journal of Social and Personal Relationships. – 2015. – vol. 32, №5. – p. 580-600.
4. Трифонова Е.А. Стратегии совладания со стрессом и соматическое здоровье человека: теоретические подходы и эмпирические

- исследование / Е.А.Трифорова // Известия РГПУ им.А.И.Герцена. – 2012. - №145. – с. 96 – 108.
5. Лапкина Е.В. Психологическая защита и совладание человека в разные периоды зрелости / Е.В.Лапкина // Ярославский педагогический вестник. – 2010. - №3. – с. 213-218.
  6. Крюкова Т.Л. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения / Т.Л.Крюкова // Психология и практика – Сб. научн. Трудов / Отв. Ред. В.А.Соловьева. Вып 1. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2001. – с. 70-82.
  7. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования. - 2011 - №3(17). – Режим доступа <<http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html>> - Загол. с экрана. – Язык рос.
  8. Bowman G. Adjustment to occupational stress: the relationship of perceived control to effectiveness of coping strategies / G.Bowman, M.Stern // Journal of Counseling Psychology. – 1995. – vol. 42. - №3. – P. 294-303.
  7. Perrez M., Reicherts M. Stress, Coping and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications / M.Perrez, M.Reicherts. – Seattle, 1992. – 233 p.