

УДК 159.9

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

Ткачук Т.А., Мягких А.А.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

У статті аналізуються особливості гендерних відмінностей. Розглянуто дефініцію «копінг». Приділено увагу різним підходам до вивчення гендерних відмінностей копінг-поведінки. Проаналізовано історичний зріз вивчення гендерних особливостей копінг-поведінки. Розглянуто роботи вітчизняних вчених та здійснено аналіз їх досліджень.

Ключові слова: стрес, копінг, копінг-поведінка, гендер, гендерні особливості копінг-поведінки.

Постановка проблеми. Проблема дослідження гендерних особливостей подолання стресу нині остаточно не досліджена. Індивідуальні відмінності і діапазон можливих стресорів є настільки великим, що достатньо грубий поділ за статевою ознакою не завжди є правомірним. Нині не існує переконливих доказів, які б свідчили б, хто краще – чоловіки чи жінки долають стрес. Більшість дослідників висувають універсальні «безстатеві» моделі студента, що не враховують особливості мислення, поведінки і особистісних якостей юнаків і дівчат. Але реалізація сучасної освіти можлива тільки в тому випадку, якщо створені сприятливі умови для розвитку і самореалізації студентів. Це вимагає, зокрема, вивчення особливостей реагування і поведінки в стресовій ситуації, чого неможливо досягти без врахування гендерних особливостей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Поняття «coping» у перекладі з англійської мови означає опановувати, долати (від англ. to cope). Процеси, спрямовані на подолання стресових станів прийнято називати копінг. У більшості випадків «психологічне подолання» розуміється як індивідуальний спосіб взаємодії з важкою ситуацією (зовнішньою або внутрішньою), який визначається її суб'єктивною значущістю для людини з одного боку, і її власними психологічними можливостями – з іншого. Втім поняття «копінг-поведінка» може позначати досить широкий спектр активності людини – від пси-

хологічних захистів до цілеспрямованого подолання кризових ситуацій. Ця галузь досліджень склалася досить недавно, на початку 60-х рр. ХХ століття. Вивчення копінгу бере свій початок від робіт Л. Мерфі, який досліджував способи подолання дітьми вікових криз. Автор когнітивної теорії стресу Р.С. Лазарус вважав, що між чоловіками і жінками відсутні усталені розбіжності у виборі копінг-стратегій. Втім у багатьох наукових працях з проблем подолання зазначається, що на вибір копінг-стратегії в складній життєвій ситуації впливають статево-рольові стереотипи, а саме жінки (і фемінні чоловіки) схильні до емоційної реакції на проблему, а чоловіки (і маскуліні жінки) вибирають «інструментальні» методи шляхом зміни зовнішньої ситуації. Також підкреслюється схильність чоловіків до проблемно орієнтованого копінгу.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Нині немає єдиної точки зору щодо наявності гендерних особливостей подолання складних життєвих ситуацій. Це означає, що у науковій літературі залишається ще недостатньо з'ясованим, як проявляються гендерні відмінності копінгу в певних стресових ситуаціях, в тому числі в ситуаціях загрози самоактуалізації.

Метою даної статті є аналіз гендерних особливостей копінг-поведінки.

Виклад основного матеріалу дослідження. В рамках проблеми гендерних відмінностей у виборі копінг-стратегій проводилися різні до-

слідження. Вивчаючи відмінності у виборі способів подолання стресу між жінками і чоловіками, необхідно враховувати і біологічні, і соціокультурні чинники. З точки зору теорії еволюції жінкам більш властиво пристосовуватися до важкої ситуації, оскільки фемінність характеризується високою пластичністю (адаптивність). Чоловіки ж виходять із ситуації, прагнучи знайти нове рішення, труднощі лише стимулюють їх пошук. Їм більшою мірою властиві такі якості, як спритність, кмітливність, винахідливість, що забезпечують останнім виживання у важких умовах. Слідуючи за природними особливостями жіночої та чоловічої сутності, більшість культур в свою чергу приписує і заохочує такі особливості поведінки дівчинки (майбутньої жінки), як пасивність, концентрація на почуттях, прояв емоцій і прагнення розділити їх з іншими; і особливості поведінки хлопчика (майбутнього чоловіка) – прагнення бути активним, неемоційним, не проявляти слабкості. Під впливом культури природна сутність жіночої статі трансформується в жіночі риси характеру у той час як чоловічі риси характеру ґрунтуються на природній сутності чоловічої статі. Для індивіда, який є частиною культури, важливо, які способи подолання стресу він використовує.

А. Баканова в своїй роботі «Екзистенційний контекст подолання кризових ситуацій в зрілому віці» зазначає, що в цілому подолання стресу має у чоловіків і жінок загальні закономірності, можливо, обумовлені культурно і соціально, які проявляються у використанні копінг-стратегій когнітивної сфери, що говорить про тенденції раціонально усвідомлювати ситуацію, що склалася (Баканова, 2000). Цікаво, що жінки більшою мірою, ніж чоловіки використовують такі стратегії, як «релігійність», «емоційне розвантаження» і «покірність/безнадійність». У поведінці ж чоловіків частіше зустрічаються стратегії «самоспостереження», «надання сенсу» і «придушення емоцій». Чоловіки і жінки відчувають найбільші труднощі у використанні ефективних копінг-стратегій емоційної сфери, оскільки стратегії на кшталт «придушення емоцій», «самозвинувачення» або «безнадійність» найбільш деструктивно позначаються на психологічному здоров'ї особистості. Жінки емоційніше реагують на кризові ситуації та суб'єктивно вище оцінюють силу своїх переживань, частіше вдаються до зовнішньої допомоги для їх розв'язання і довше сприймають ситуації як остаточно не вирішені. Чоловіки, навпаки, у кризі намагаються контролювати свої емоції, спиратися у вирішенні проблеми на власні ресурси і більш рішуче справлятися з труднощами, які виникли та не залишають їх на майбутнє.

За результатами інших досліджень можна сказати про те, що для чоловіків і жінок вирішення екзистенціальних проблем є потужним внутрішнім ресурсом для подолання кризових ситуацій, що допомагає вибирати ефективні копінг-стратегії і успішно справлятися з життєвими труднощами. Причому, успішно впоратися з кризовими ситуаціями чоловікам допомагають такі копінг-стратегії, як співпраця зі значущими людьми, звернення по допомогу й альтруїзм, а жінкам – збереження самоспостереження, надання подіям сенсу й оптимізм.

В іншій своїй роботі А. Баканова зазначає, що специфічною особливістю дівчат є глибоке емоційне проживання кризової ситуації і вміння по-бачити в ній сенс. Останні, стикаючись з кризою, заглиблюються в її переживання і осмислення, в результаті чого стають здатними звертатися до екзистенційних аспектів важких життєвих обставин, наділяти їх особливим змістом. Специфічною особливістю юнаків є прагнення знижувати емоційну значущість кризової ситуації за рахунок відходу від її глибокого усвідомлення. Юнаки губляться, стикаючись з кризою, виявляються занадто захопленими негативними переживаннями, що зрештою змушує їх втікати від усвідомлення своїх переживань [1].

Є. Чехлатий в своїх дослідженнях зазначає, що в розподілі бажаних копінг-стратегій поведінки у чоловіків і жінок з невротичними розладами є багато спільного. Разом з тим, чоловіки надають значно більшу перевагу стратегіям «планування розв'язання проблем», ніж «пошуку соціальної підтримки» у той час як жінки навпаки. Чоловіки більш схильні використовувати стратегію «позитивна переоцінка», ніж «втеча-унікнення», натомість у жінок встановлені зворотні співвідношення. Також були виявлені гендерні відмінності в стилях адаптації: жінки більш гнучко використовують стратегії подолання в різних сферах життя, вдаючись до підтримки соціального оточення, пошуку емоційної підтримки та ін. При використанні стратегії «пошук соціальної підтримки» чоловіки частіше шукають додаткову інформацію, а жінки – емоційну підтримку оточення [2].

Дослідження Е. Шепелевої продемонстрували, що у дівчат сильніше виражена стратегія «емоційне реагування», а у юнаків – «бездіяльність». Іншими словами, при виникненні труднощів в стресових ситуаціях дівчата частіше відчувають негативні емоції, тобто роздратування або злість, в той час як юнаки переважно не вдаються до активних дій. Результати дослідження гендерних відмінностей свідчать про те, що у юнаків активне подолання труднощів пов'язано з лідерськими якостями, а у дівчат – з вираженою у них чуйністю й емпатією. Від юнаків, як правило, очікують більш активної поведінки, прямих спроб вирішити проблему, в тому числі і в спілкуванні з однолітками, в той час як в дівчатах традиційно цінується скромність і вміння завоювати прихильність за допомогою «обхідних шляхів» [3].

Вітчизняні дослідники відзначають відмінності в копінг-стратегіях, які використовуються чоловіками і жінками в важких (стресових) ситуаціях. Відповідні реакції чоловіків і жінок на викликаний складними обставинами стрес найвиразніше проявляються в способах, до яких вони вдаються, щоб впоратися зі своїми негативними переживаннями, або в копінг-стратегіях.

І. Seiffge-Krenke (І. Сейфі-Кренке) з'ясувала, що юнаки та дівчата по-різному оцінюють одні і ті ж стресові ситуації [4]. Так, дівчата оцінюють ці ситуації як більше загрозливі, ніж юнаки того ж віку. Вони описують одну й ту ж проблему як більш складну. І навіть після того, як ситуація розв'язалася, продовжують думати про неї. Автор стверджує, що незалежно від типу проблеми дівчата частіше говорять про неї зі значущими іншими і зазвичай намагаються вирішити

конфлікт з тією людиною, з яким він пов'язаний. Юнаки такої активності не демонструють, в ситуацію втягуються не так сильно, намагаються впоратися зі стресом самостійно, легше забувають про проблему.

Американським дослідником Sh. Taylor (Ш. Тейлор) з колегами була вивчена інша система реагування, на їхню думку, більш характерна для жінок, яка отримала назву «tend-and-befriend» – «турбота і підтримка, співпраця» [5]. Дана модель подолання життєвих труднощів полягає в тому, що жінки схильні реагувати на стресову ситуацію, захищаючи себе і своє потомство засобом виховної поведінки (це відноситься до тієї частини системи, яка називається «турбота»), а також шляхом об'єднання в альянси з іншими людьми, посилення соціальних контактів, проявів бажання в приєднанні. На відміну від жінок серед чоловіків тенденція турботи і прагнення до співпраці проявляється менше, тому, стверджують дослідники, чоловічий тип реагування доцільно співвідносити з реакцією на стрес у вигляді боротьби або втечі.

С. Aldwin (К. Алдвін) досліджувала особливості подолання стресу у чоловіків і жінок середнього віку в різних ситуаціях (робота і сім'я) [6]. Чоловіки, в основному службовці середньої ланки, проявляли хороші навички подолання робочої ситуації, покладаючись переважно на побудову стратегій, спрямованих на міркування про проблему. Однак в сімейних ситуаціях вони частіше бували некомпетентні і уникали рішення проблем з дітьми. Жінки виявилися більш досвідченим у розв'язанні сімейних проблем, але лише деякі з них працювали, головним чином клерками або секретарями. Вони були менш кваліфікованими і більш схильними використовувати емоційно-орієнтовані стратегії в ділових ситуаціях.

Аналіз гендерних особливостей поведінки подолання стресу, показує, що чоловічі стратегії часто орієнтовані на активізацію оплачуваної зайнятості, засновані на незалежній дії, емоційній стійкості і самоефективності. Жінки при оцінці стресової ситуації більше схильні до впливу свого соціального оточення. Типову жіночу поведінку у важкій життєвій ситуації (як соціальний

стереотип) можна охарактеризувати як пасивну, орієнтовану на виживання і пошук соціальної підтримки. Такій стратегії відповідають низька самооцінка, трудові цінності, не пов'язані з високими досягненнями, підвищений рівень тривожності і невпевненість у власних силах. Жінкам властиво не стільки подолання важкої ситуації, скільки пристосування до неї (Балабанова, 2002).

У дослідженні Б. Лебедева, який вивчав зв'язок між типом гендерної ідентичності молодих дружин і вибором ними стилів поведінки подолання стресу, отримані схожі результати. Проблемно-орієнтований копінг негативно корелює з фемінним типом гендерної ідентичності. Отже, такі жінки у важких життєвих ситуаціях користуються іншими стратегіями подолання стресу. Б. Лебедевим встановлено, що для фемінних жінок більшою мірою характерний емоційно-орієнтований копінг, і особливо копінг, орієнтований на уникнення проблеми, однією зі сторін якого є схильність до пошуку соціальної підтримки. Подолання, орієнтоване на рішення проблеми, вважають за краще представники маскуліного і андрогінного типів гендерної ідентичності [7]. В цілому чоловіки і жінки відрізняються стилями подолання різних стрес-факторів. Негативний вплив стресу на психічне здоров'я у жінок в значній мірі знижується завдяки відносинам емоційної прихильності до близьких людей; для чоловіків більш значимі самоефективність і включеність у соціальні взаємозв'язки.

Висновки дослідження і перспективи. Таким чином можна сказати, що жінки орієнтовані не стільки на психологічне подолання важкої життєвої ситуації, скільки на пристосування до неї. Їх поведінку у стані стресу можна охарактеризувати як пасивну, орієнтовану на виживання та пошук соціальної підтримки. Копінг-стратегії чоловіків ґрунтуються на незалежних та активних діях, емоційній стійкості та само ефективності, що характеризує проблемно-фокусовані стратегії подолання труднощів. На нашу думку серед перспектив в даному питанні є подальші дослідження гендерних особливостей копінг-поведінки та розробка програм для ефективного подолання стресу.

Список літератури:

1. Баканова А.А. Экзистенциальный аспект преодоления кризисных ситуаций в юношеском возрасте // Безопасность жизнедеятельности – профессия XXI века: проблемы становления и перспективы развития: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19-20 ноября 2002 г. – СПб., 2002. – С. 82-84.
2. Чехлатый Е.И. Совладающее поведение у больных неврозами, лиц с преневротическими нарушениями и в социальных группах повышенного риска нервно-психических расстройств: Автореф. дисс. д-ра мед. наук: 19.00.04, 14.00.18 / Чехлатый Евгений Иванович; ГУ СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева Росздрава. – СПб., 2007. – 58 с.
3. Шепелева С.А. Гендерные различия в академической и социальной самоэффективности и копинг – стратегиях у современных российских подростков / Гордеева Т.О., Шепелева С.А. // Вестник МГУ, серия 14. Психология. № 3. 2006. – С. 78-85.
4. Seiffge-Krenke I. (1995). Stress, Coping and Relationships in Adolescence. Lawrence Erlbaum Ass. Inc., Publishers.
5. Taylor Shelley E. Health Psychology. McGraw-Hills, Inc. 1995.
6. Aldwin C. The role of values in stress and coping processes: A study in person situation interactions. Unpublished doctoral dissertation University of California. San Francisco, 1982.
7. Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс-преодолевающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля (на примере МВД России). Автореф. дисс. док. псих. наук. – М, 2002.

Ткачук Т.А., Мягких А.А.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация

В статье анализируются особенности гендерных различий. Рассмотрено дефиницию «копинг». Уделено внимание различным подходам к изучению гендерных различий копинг-поведения. Проанализировано исторический срез изучения гендерных особенностей копинг-поведения. Рассмотрены работы отечественных ученых и осуществлен анализ их исследований.

Ключевые слова: стресс, копинг, копинг-поведение, гендер, гендерные особенности копинг-поведения.

Tkachuk T.A., Miahkykh A.A.

Hryhorii Skovoroda State Pedagogical University in Pereiaslav-Khmelnytskyi

GENDER CHARACTERISTICS OF COPING BEHAVIOR

Summary

This article analyzes special characteristics of gender differences. The definition of the term «coping» is considered. Attention is paid to various approaches to the study of gender differences in coping behavior. The article analyzes the historical aspect of the study of gender characteristics of coping behavior. It also considers works by national scientists and analyzes their research.

Keywords: stress, coping, coping behavior, gender, gender characteristics of coping behavior.