

**Стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями у студентов
разного пола**

Бабакишьева Наргиз Эльдар

Студент

БФ МГУ, Факультет психологии, Баку, Азербайджан

E-mail: marymishon@inbox.ru

Проблема трудных жизненных ситуаций в настоящее время становится всё актуальнее как для общества в целом, так и для отдельного человека. Современные люди ставят перед собой много целей разного содержания. Для их достижения необходимо проявлять активность, прикладывать усилия, изменять ситуацию или себя в ситуации. Всё это описывается на психологическом языке понятиями «преодоление трудностей» или «совладание» (coping).

В связи с запросами общества данная тематика становится более востребованной и в психологии. Современные ученые указывают на разное понимание термина «совладание» (Битюцкая, 2011; Нартова-Бочавер, 1997). В контексте первого подхода копинг определяется как относительно постоянная предрасположенность человека отвечать на стрессовые события, то есть как устойчивое личностное качество или стиль (Billings, Moos, 1984). Второй подход рассматривает копинг как динамичный процесс (Lazarus, Folkman 1984). Авторы считают, что оценки человеком ситуации постоянно меняются, вслед за ними изменяются и способы преодоления стресса.

В теории копинг-поведения Р. Лазаруса и С. Фолкман выделяются следующие копинг-стратегии: планомерное решение проблемы, конфронтативный копинг, поиск социальной поддержки, самоконтроль, самообвинение, позитивная переоценка ситуации, дистанцирование, избегание. Стратегия «планомерное разрешение проблемы» показывает способность человека определять проблему, планировать её решение и активно действовать по её преобразованию. Более агрессивная стратегия – «конфронтативный копинг» – характеризуется упорством в достижении цели и предполагает определенную степень конфликтности и готовности к риску. «Поиск социальной поддержки» позволяет преодолеть ситуацию через обращение за помощью к другим людям. «Самоконтроль» - стратегия, направленная на контролирование, регулирование своих чувств и действий. «Позитивная переоценка ситуации» - когнитивные усилия, направленные на создание положительного образа события, сосредоточение на собственном личностном росте. «Дистанцирование» - защитная стратегия, когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить её значимость. Другая защитная стратегия «избегание» направлена на то, чтобы максимально избежать ситуации, отдалиться от её влияния.

В ряде работ показано, как изменяется копинг в зависимости от возрастных и половых различий. Например, возрастные различия проявляются в том, что молодые респонденты наиболее важным в социальной поддержке считают возможность обсуждения своих переживаний, а пожилые - доверительные отношения (Психотерапевтическая энциклопедия, 2000). Выявлены различия в преодолении трудных ситуаций мужчинами и женщинами. В ряде источников показано, что женщинам важна эмоциональная поддержка. Мужчины же стараются не проявлять свою эмоциональность, не обсуждать свое плохое настроение с другими людьми, поскольку считают такое поведение

проявлением признаков слабости (Либин, 2004; Психотерапевтическая энциклопедия, 2000). По данным А.В. Либина, мужчина «пытается отгородиться от депрессивных эмоций, ...чтобы вывести себя из текущего негативного состояния» (Либин, 2004, с. 279). Е.В. Битюцкая (2007) описала различия в преодолении трудностей студентами разного пола в различных типах ситуаций. Например, в ситуациях конфликтных взаимоотношений с противоположным полом (ссоры, предательства, разлуки, измены) юноши чаще используют риск, конфронтативное поведение, отвлечение, откладывание решения проблемы, дистанцирование; девушки – фантазирование, положительную переоценку ситуации. Характерной для мужской части выборки стратегией (у девушек почти не используемой) является подавление собственных эмоций и самоконтроль. Для того чтобы выявить особенности преодоления жизненных трудностей юношами и девушками, проживающими в Баку, мы провели пилотажное эмпирическое исследование.

Цель исследования – изучить способы совладания с трудными жизненными ситуациями студентов разного пола. Мы предположили, что половые различия проявятся в содержании описываемых ситуаций и выборе копинг-стратегий. Выборку составили студенты вузов г. Баку, всего 20 человек 18-20 лет (10 юношей и 10 девушек).

Для исследования мы использовали следующие методики: анкету, предназначенную для описания и анализа субъективно трудных жизненных ситуаций Е.В. Битюцкой, опросник копинг-стратегий С. Фолкман и Р. Лазаруса. Для уточнения данных и более подробного описания трудных ситуаций мы проводили с каждым респондентом беседу. Для обработки данных использовался качественный и количественный анализ (сравнение мужской и женской выборок проводилось с помощью U-критерия Манна-Уитни).

Результаты исследования. У девушек значимо чаще ($p=0,04$) используются пассивные защитные формы поведения. Кроме того, по стратегии «самоконтроль» (которая в ряде работ описывается как предпочитаемая мужчинами) показатели юношей и девушек мало отличаются. Эти результаты можно объяснить принятыми в Азербайджане нормами, предписывающими девушке сдерживать свои эмоции, не проявлять инициативу в отношениях с противоположным полом. Юноши реже, чем девушки, используют социальную поддержку, считая это проявлением слабости, и чаще прибегают к отвлечению. Однако эти различия статистически незначимы. При качественном анализе анкет с описаниями трудных жизненных ситуаций, мы пришли к выводу о том, что девушек больше волнуют межличностные, внутриличностные конфликты, проблемы в учебной сфере, болезни близких людей. Юноши чаще отмечали ситуации материальных трудностей, проблемы в учебной сфере.

Вывод. Проведённое исследование позволило выявить различия стратегий совладания и содержания трудных ситуаций, описанных юношами и девушками, проживающими в Баку. Наши данные отличаются от результатов, полученных российскими исследователями, что вероятно, обусловлено рядом причин, связанных с различием принятых в культуре норм поведения и реагирования на трудные ситуации. В перспективе мы планируем увеличить выборку и использовать больше качественных методов.

Литература

1. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011 № 1. С. 100 – 111.

2. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., МГУ, 2007.
3. Либин А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. – М.: Смысл; изд. центр «Академия», 2004.
4. Нартова–Бочавер С.К. «Coping - behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журнал, 1997. Т.18, № 5. С. 20 – 30.
5. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2000.
6. Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression // J. of Pers. and Soc. Psychol. 1984. Vol. 46. P. 877–891.
7. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y., 1984.