

## ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ КОПІНГ - ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

**Шахова О.Г.**

*кандидат біологічних наук, доцент кафедри соціології та психології*

*Харківського національного університету внутрішніх справ,*

*м. Харків, Україна*

Актуальність вивчення поведінки подолання в сучасній Україні визначається важкою соціально-політичною ситуацією в умовах гібридної війни, коли частина населення вимушена залишатися на території бойових дій, частина - була змушена покинути свої будинки і переселитися в більш безпечні регіони - і вся країна перебуває в хронічній кризовій психотравмуючій ситуації. Люди справляються з такими життєвими випробуваннями по-різному: одні потерпають від психологічних травм, інші, подолавши труднощі, не тільки зберігають здоров'я, але і зростають особистісно, зміцнюючи стійкість до життя.

Одна з найбільш уразливих груп населення - це підлітки. Підлітковий вік - це час розвитку самосвідомості людини, період визначення її гендерної ідентичності. В даний час виникають серйозні проблеми в питаннях гендерного виховання внаслідок нечіткості вимог до виконання гендерних ролей та їх рівняння. В цих умовах відбувається зближення стереотипів мужності і жіночності, що іноді змушує підлітка відчувати себе безстатевою і самотньою істотою у ворожому і загрозливому йому світі. Це може призводити до порушення процесів становлення життєстійкості особистості та формування поведінки подолання. Дослідження базових копінг - стратегій свідчать про те, що у підлітковому віці формується свій індивідуальний стиль подолання, який складається з копінг-стратегій, що пропонує навколишня дійсність [1].

Враховуючи наявність специфічної соціально-економічної та політичної ситуації в країні та її вплив на формування поведінки подолання, нами було проведено дослідження гендерних аспектів копінг-поведінки підлітків-школярів

(50 осіб у віці від 15 до 17 років) з метою подальшої побудови стратегії психологічного супроводу процесу становлення у підлітків поведінки подолання життєвих криз. Результати дослідження представлені в таблиці:

*Копінг - стратегії підлітків різної статі (M±m)*

Шкала	Хлопчики	Дівчата	t
Конфронтаційний копінг	55,56±2,37	59,04±2,18	1,08
Дистанціювання	57,73±3,00	66,45±2,02	2,41 *
Самоконтроль	52,37±2,68	62,07±2,07	2,86 **
Пошук соціальної підтримки	57,24±3,50	60,49±2,62	0,74
Прийняття відповідальності	55,80±2,98	63,88±2,63	2,03 *
Втеча-уникнення	55,07±2,66	59,25±1,83	1,29
Планування розв'язання проблеми	56,50±2,79	56,78±2,40	0,08
Позитивна переоцінка	57,77±2,55	59,07±2,45	0,37

*Примітки: \* -  $p \leq 0,05$ ; \*\* -  $p \leq 0,01$ ; - міра достовірності відмінностей за t-критерієм Стьюдента.*

Аналіз копінг - стратегій хлопчиків і дівчаток виявив більш високі бали за шкалами «дистанціювання», «самоконтроль» та «прийняття відповідальності» у дівчаток порівняно з хлопчиками. Не виявлено достовірних статевих відмінностей у напруженості «Конфронтаційного копінгу» та копінгів «Пошук соціальної підтримки», «Уникнення», «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка». Вірогідно більш високий рівень напруженості копінг - стратегії «дистанціювання» у дівчаток порівняно з хлопчиками може свідчити про те, що дівчата більш схильні долати негативні переживання у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї. Для дівчаток також більшою мірою, мабуть, характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення та інш.

Більш виражене дистанціювання у дівчаток поєднується з більш високим, ніж у хлопчиків, самоконтролем, що проявляється в подоланні негативних переживань у зв'язку з проблемою шляхом цілеспрямованого пригнічення і

стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації й вибір стратегії поведінки, а також за рахунок високого контролю поведінки. Поряд з дистанціюванням і самоконтролем, для дівчаток з вибірки даного дослідження характерне більш високе, ніж у хлопчиків, прийняття відповідальності у важких ситуаціях.

У сучасних психологічних дослідженнях поняття «подолання» або «копінг» охоплює широкий спектр активності людини, починаючи від неусвідомлених психологічних захистів і завершуючи цілеспрямованими способами подолання проблемних ситуацій [1]. Тобто, це діяльність особи по підтримці або збереженню балансу між вимогами середовища і ресурсами, які задовольняють ці вимоги. Завдання справитись з негативними життєвими обставинами полягає в тому, щоб подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або просто терпіти їх присутність.

М. Perrez і М. Reicherts вважають, що подолаюча поведінка людини будується в залежності від об'єктивних можливостей щодо зміни ситуації. Якщо на стресор об'єктивно можливо впливати, то спроба індивіда вплинути на нього буде адекватною копінговою реакцією. Якщо з об'єктивних причин індивід не може вплинути і змінити ситуацію, то адекватним функціональним способом подолання є уникнення. Якщо людина об'єктивно не може ні уникнути ситуації, ні вплинути на неї, то функціонально адекватною копінговою реакцією є когнітивна переоцінка ситуації, додача їй іншого сенсу [2].

На думку Лазаруса, незважаючи на значну індивідуальну різноманітність поведінки в стресі, існують два глобальних стилі реагування: проблемно-орієнтований стиль (спрямований на раціональний аналіз проблеми), та суб'єктивно-орієнтований стиль (спрямований не на рішення проблеми, а на зниження емоційного напруження) [3]. Відновлення емоційного балансу за допомогою пасивних стратегій використовується більш інтенсивно, якщо у людини немає знань, умінь або реальних можливостей знизити тиск стресора. Що до статевих стереотипів реагування на стрес, автори відзначають, що жінки (та фемінні чоловіки) схильні, як правило, захищатися і вирішувати труднощі

емоційно, а чоловіки (та маскулінні жінки) - інструментально, шляхом перетворення зовнішньої ситуації.

Враховуючи наведені дані літератури і результати нашої роботи, можна вважати, що дівчатка з вибірки даного дослідження, використовуючи частіше хлопчиків дистанціювання, самоконтроль та прийняття відповідальності, демонструють емоційно - сфокусований стиль копіngu. Однак, вони не схильні висловлювати емоції, як це властиво жінкам, а, навпаки, пригнічують їх, що притаманно чоловікам і маскулінним жінкам. Поряд з цим, дівчатка не рідше за хлопчиків вдаються до «чоловічого» інструментального копіngu, демонструючи, таким чином, більш маскулінний стиль копіnga, ніж хлопчики. Зазначений стиль копіnga дівчаток-підлітків може робити свій внесок у їх більшу життєстійкість у порівнянні з хлопчиками, що було нами встановлено в попередніх дослідженнях [4].

Фахівці з поведінки подолання стверджують, що є суттєва різниця в прояві стратегій подолання у дорослих і у дітей [5, 6]. Віковою нормою для дитини і підлітка є емоційний рівень реагування на стреси, тому що загострення емоційних властивостей особистості - їх характерна особливість. Дефіцит конструктивних стратегій пояснюється психологічними особливостями віку. Що стосується інтелектуальних стратегій, то вони зростають поступово з переходом підлітка на рівень теоретичного, абстрактно-логічного мислення [6].

Враховуючи вищезазначене, можна вважати, що емоційно-сфокусований стиль копіnga дівчаток вибірки нашого дослідження, спрямований на зниження негативних емоцій, сприяє можливості мислити раціонально і вказує на нормальний віковий процес формування навичок копіnga. А більша вираженість цього стилю порівняно з хлопчиками може бути пов'язана з випередженням розвитку дівчаток, або їх вихованням по маскулінному типу. У той же час окремого розгляду вимагає версія можливого зв'язку емоційно-сфокусованого стилю реагування дівчаток з включенням захисних механізмів психіки у відповідь на дію стресорних факторів, що перевищують адаптивні можливості підлітків, особливо в ситуаціях, які вони не в змозі ні змінити ні прийняти [2].

Отже, аналіз гендерних аспектів копінг - стратегій підлітків виявив, що дівчата більш схильні долати негативні переживання за рахунок суб'єктивного зниження значущості проблеми, використання раціоналізації, відсторонення та знецінення. Дівчата мають більш високий, ніж у хлопчиків, самоконтроль та прийняття відповідальності у важких ситуаціях, демонструючи більш маскулінний стиль копінга, ніж хлопчики.

### Література:

1. Рисинець Т.П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» /Т. П. Рисинець // ВІСНИК НТУУ “КПІ”. Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2012. - Випуск 1. – С. 19-123.
2. Исаева Е.Р. Механизмы психологической адаптации личности: современные подходы к исследованию копинга и психологической защиты / Е.Р. Исаева // Вестник СПбГУ. Серия «Психология». Вып. 2 – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008 – С.40-46.
3. Lazarus R. S. Transactional theory and research on emotions and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // European journal of personality. - 1987. - №1. - P. 141-169.
4. Шахова О. Г. Гендерні особливості життєстійкості підлітків /О.Г. Шахова, Д.В. Штриголь, А.І. Потьомкіна //Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: Матеріали VI Харківської науково-практичної психологічної конференції, Харків, ХНУВС. – 2015. – С. 212-216.
5. Головина С.Г. Роль психологической защиты в социально-психологических процессах в детском возрасте / С.Г. Головина // Журнал прикладной психол. - 2003. - № 6. – С. 44-48.
6. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008 – 474 с.