

УДК 159.923

**РАЗЛИЧИЯ В КОПИНГ-СТРАТЕГИЯХ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ  
С УЧЕТОМ ПОЛА И СПЕЦИАЛЬНОСТИ****А. О. КОВАЛЕНКО***(Представлено: д-р психол. наук, доц. И. Н. АНДРЕЕВА)*

*В статье представлены результаты исследования различий в копинг-стратегиях и стрессоустойчивости у студентов с учетом пола и специальности респондентов с помощью U-критерия Манна-Уитни. В исследовании приняли участие студенты гуманитарных и технических специальностей. Установлено, что студенты гуманитарных специальностей более склонны к использованию стратегии бегства-избегания, чем студенты технических специальностей. Различия в отношении копинг-стратегий и стрессоустойчивости у студентов с учетом пола не выявлены.*

Понятие «копинг-стратегия» появилось в психологической литературе относительно недавно, однако стало широко использоваться и изучаться как зарубежными (Р. Лазарус и С. Фолкман, Р. Моос, Е. Хейм и др.), так и отечественными (Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский, Т.Л. Крюкова, К.К. Платонов и др.) исследователями. Их работы были направлены на понимание сущности копинг-стратегий, их роли и функций, а также на степень их влияния на адаптацию человека в стрессовых ситуациях.

Копинг-стратегии в зарубежной литературе определяются как механизмы борьбы со стрессом с помощью определенных ресурсов: личностных и средовых [11]; когнитивных и поведенческих [12]. Существует и иной взгляд на данную проблему. К примеру, Э. Хейм считала, что копинг представляет собой эго-процессы [1], а Р. Моос под копингом понимала качества индивида, которые позволяют реагировать на стресс одинаково в течении всей жизни индивида [3].

Что касается отечественных исследователей, то они определяли «механизмы психологической защиты» и «механизмы совладания» (копинг-поведение) как важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования индивидом на стрессовые ситуации, которые дополняют друг друга [4; 9].

Изначально считалось, что копинг-поведение проявляется лишь в ситуациях, которые по силе и требованиям превышают ресурсы индивида. Со временем копинг стал включать в себя реакцию индивида на повседневные стрессовые ситуации. Однако, несмотря на это, содержание этого понятия осталось прежним: копинг — все действия человека, направленные на борьбу со стрессом и объединяющие эмоциональные, когнитивные и поведенческие стратегии [6].

На сегодняшний день проблематика копинг-стратегий активно исследуется в различных сферах. Наибольшее внимание уделяется изучению связи копинг-стратегий с эмоциональными состояниями, различными социальными ситуациями, с разными видами деятельности.

Помимо копинг-стратегий эффективно справиться со стрессом помогает такое качество индивида, как стрессоустойчивость. Данной характеристике личности посвящены работы К.К. Платонова, П.Б. Зильбермана, С. Мадди, В.С. Ротенберга, А. Маслоу, Г. Олпорта. Единого определения стрессоустойчивости нет, так как одни исследователи связывают данное понятие с эмоциональной стабильностью (К.К. Платонов, Н.Д. Левитов, А.Г. Маклаков, П.Б. Зильберман, В.Г. Норакидзе), другие с жизнестойкостью (С. Кобаса, С. Мадди) с поисковой активностью (В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский), с творческим поведением (Ф.Е. Василюк, К. Роджерс, А. Маслоу, Г.Олпорт) [8]. Однако, исследователи сходны в мнении о том, что стрессоустойчивость позволяет разрешать стрессовые ситуации с низкой степенью их отрицательного влияния. Так, обладая высоким уровнем стрессоустойчивости человек сможет справиться с негативным влиянием стрессоров без отрицательных последствий для психики.

В психологической литературе на данный момент недостаточно данных о преобладании копинг-стратегий и уровне стрессоустойчивости специалистов, работающих в различных сферах деятельности, вследствие чего данное исследование является *актуальным*.

**Цель исследования:** выявить различия в выраженности копинг-стратегий и стрессоустойчивости у студентов с учетом пола и специальности респондентов.

**Гипотезы исследования.**

**Основная гипотеза:** различия в выраженности копинг-стратегий и стрессоустойчивости у студентов обусловлены: 1) их половой принадлежностью; 2) их специальностью.

**Дополнительная гипотеза:** студентам технических специальностей свойственно преобладание проблемно-ориентированных копинг-стратегий, а студентам гуманитарных специальностей — эмоционально-ориентированных.

В исследовании использованы **следующие методы:**

- 1) теоретические: анализ научной литературы по исследованию копинг-стратегий и стрессоустойчивости;
- 2) эмпирический: опрос с помощью методик «Копинг-тест Р. Лазаруса» и «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» И.А. Усатова;
- 3) метод обработки эмпирических данных: непарный U-критерий Манна-Уитни для независимых выборок.

**Выборку** исследования составили 74 студента ГУО «ПГУ»: 37 – гуманитарных специальностей (27 девушек (M=19; S=1,33) и 10 юношей (M=19; S=1,25)) и 37 – технических (11 девушек (M=20; S=0,52) и 26 юношей (M=20; S=0,9)).

#### Методология, методы и организация исследования

Методологическая основа исследования – представления о различиях в копинг-стратегиях и стрессоустойчивости между людьми, имеющими разную ориентацию деятельности, которое является обобщением теоретических положений К.В. Игнатъевой, М.В. Киреевой, И.А. Усатова, Д.Д. Шибанковой, Н.Г. Живаева и М.В. Жуйковой.

Диагностика проводилась по групповой схеме с помощью опроса.

Для проведения эмпирического исследования использовались следующие методики:

1. «Копинг-тест Р.Лазаруса» в адаптации Т.Л.Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой [5].

Данная методика была создана с целью определения способов разрешения трудностей с помощью различных копинг-стратегий.

Интерпретация результатов осуществляется по 8 шкалам: конфронтация, поиск социальной поддержки, планирование решения проблем, самоконтроль, дистанцирование, положительная переоценка, принятие ответственности, бегство-избегание.

2. Авторская методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» И.А. Усатова [10].

Данная методика состоит из 38 утверждений, касающихся поведения индивида, его эмоций и поведения как в определенных ситуациях, так и на постоянной основе. Испытуемому необходимо оценить, насколько данное утверждение характерно для него: часто/сильно, редко/иногда, нет/никогда.

#### Результаты и обсуждение полученных данных

На первом этапе исследования было проведено сравнение студентов по степени выраженности копинг-стратегий и стрессоустойчивости с учетом специальности респондентов. С этой целью использовался непарный U-критерий Манна-Уитни. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Различия в выраженности копинг-стратегий и стрессоустойчивости у студентов с учетом специальности респондентов

Переменные	ГС	ТС	U-критерий	Уровень значимости p
	R	R		
Конфронтация	1258,50	1516,50	555,50	0,16
Дистанцирование	1390,50	1384,50	681,50	0,97
Самоконтроль	1334,50	1440,50	631,50	0,57
Поиск социальной поддержки	1499,00	1276,00	573,00	0,23
Принятие ответственности	1309,00	1392,00	643,00	0,80
Бегство-избегание	1570,50	1204,50	501,50	0,04
Планирование решения проблемы	1379,00	1396,00	676,00	0,93
Положительная переоценка	1471,00	1304,00	601,00	0,36
Стрессоустойчивость	1520,00	1255,00	552,00	0,15

Примечание: R – ранг; ГС – гуманитарные специальности; ТС – технические специальности.

Исходя из данных таблицы 1, уровень значимости переменной «бегство-избегание»  $p=0,04 < 0,05$ , что свидетельствует о значимых различиях между студентами гуманитарных и технических специальностей по данному показателю. Рассмотрим характер различий на рисунке 1.

Исходя из содержания рисунка 1, студенты гуманитарных специальностей более склонны использовать стратегию избегания, чем студенты технических специальностей. Иными словами, студенты гуманитарных специальностей в большей степени, чем студенты технических специальностей, склонны преодолевать стрессовую ситуацию через отрицание проблемы, фантазирования, отвлечения.

Это объясняется данными, полученными М.В. Жуйковой, согласно которым студенты-гуманитарии прибегают к стратегии «бегства-избегания» для мобилизации сил с целью дальнейшего разрешения проблемной ситуации [2].

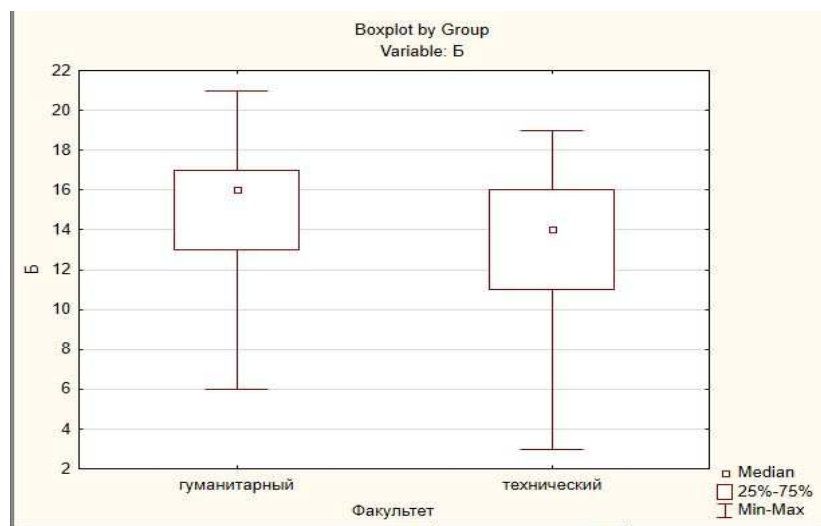


Рисунок 1. – Различия в выраженности бегства-избегания у студентов гуманитарных и технических специальностей

По переменным *конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблемы и положительная переоценка* у студентов с учетом специальности не выявлено значимых различий ( $p > 0,05$ ).

В отношении переменной *стрессоустойчивость* значимых различий также не выявлено ( $p > 0,05$ ). Значит, студенты вне зависимости от специальности способны разрешать стрессовые ситуации с низкой степенью их отрицательного влияния.

Таким образом, наши ожидания в отношении различий между студентами подтвердились только в отношении преобладания стратегии избегания у студентов гуманитарного профиля.

Различия в стрессоустойчивости у студентов гуманитарных и технических специальностей не были выявлены.

На втором этапе исследования было проведено сравнение студентов по степени выраженности стрессоустойчивости и копинг-стратегий с учетом пола респондентов с помощью непарного U-критерия Манна-Уитни. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Различия в выраженности копинг-стратегий и стрессоустойчивости у студентов с учетом пола респондентов

Переменные	Девушки	Юноши	U-критерий	Уровень значимости $p$
	R	R		
Конфронтация	1452,00	1323,00	672,00	0,91
Дистанцирование	1462,00	1313,00	682,00	1,00
Самоконтроль	1457,00	1318,00	677,00	0,95
Поиск социальной поддержки	1571,50	1203,50	573,50	0,24
Принятие ответственности	1384,50	1316,50	643,50	0,81
Бегство-избегание	1530,50	1244,50	614,50	0,46
Планирование решения проблемы	1537,50	1237,50	607,50	0,41
Положительная переоценка	1531,00	1244,00	614,00	0,46
Стрессоустойчивость	1553,50	1221,50	591,50	0,32

Примечание: R – ранг.

Исходя из данных таблицы 2, уровень значимости по переменным *конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблемы, положительная переоценка и стрессоустойчивость*  $p > 0,05$ , что свидетельствует об отсутствии значимых различий в выраженности копинг-стратегий и стрессоустойчивости у студентов с учетом их половой принадлежности.

Полученные данные можно объяснить тем, что как юноши, так и девушки обладают всем репертуаром копинг-стратегий, их совладающее поведение вариативно и зависит от обстоятельств и ресурсов личности.

В работах многих исследователей были выявлены различия по полу в выраженности копинг-стратегий. Так, согласно исследованию Е.Р. Исаевой, женщины более склонны к стратегиям бегства, поиску социальной поддержки и положительной переоценке ситуации, чем мужчины [3].

Расхождение между результатами нашего и более ранних исследований можно объяснить особенностями выборки испытуемых.

Стрессоустойчивость также не зависит от пола индивида. Так, исследование А.В. Михеевой показывает, что как у мужчин, так и у женщин в равной степени проявляется низкие и высокие показатели стрессоустойчивости [7].

Таким образом, наши ожидания в отношении половых различий между студентами в выраженности копинг-стратегий и стрессоустойчивости не получили эмпирического подтверждения.

**Заключение.** В результате эмпирического исследования выявлены следующие различия в выраженности копинг-стратегий у студентов гуманитарных и технических специальностей: студенты-гуманитарии в целом более склонны использовать стратегию избегания проблемы в стрессовой ситуации.

В отношении переменных *конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблемы и положительная переоценка* значимых различий выявлено не было.

Что касается различий в стрессоустойчивости у студентов с учетом специальности, то таковых на достоверном уровне не обнаружено.

Различий по полу между студентами в выраженности копинг-стратегий и стрессоустойчивости не подтверждены на достоверном уровне.

Согласно результатам исследования, можно сделать вывод о том, что существуют различия в выборе копинг-стратегий в зависимости от специальности, которые проявляются в преобладании стратегии избегания у студентов гуманитарных специальностей.

Стрессоустойчивость индивида является индивидуальной характеристикой и не зависит от характера деятельности. Пол не оказывает влияния на выбор копинг-стратегий и на уровень стрессоустойчивости.

Таким образом, основная гипотеза не подтвердилась, дополнительная гипотеза частично подтверждена.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – №1. – С. 7-14.
2. Жуйкова, М.В. Совладающее поведение студентов гуманитарной и технической направленности обучения в процессе саморегуляции психических состояний: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / М.В. Жуйкова. – Казань, 2011. – 185 с.
3. Исаева, Е.Р. Возрастные и гендерные особенности стресс-преодолевающего поведения (на примере российской популяции) / Е.Р. Исаева // Вестник ТГПУ. – 2009. – № 6. – С. 86-90.
4. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13 / Т.Л. Крюкова. – М., 2005. – С. 4-27.
5. Крюкова, Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – М.: 2007. – № 3 – С. 93-112.
6. Лабунская, В.А. Зависть, безнадежность и надежда как способы преобразования бытия субъекта / В.А. Лабунская // Личность и бытие: субъектный подход. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2005. – С.120-133.
7. Михеева, А.В. Индивидуально-личностные предикторы стрессоустойчивости у мужчин и женщин: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / А.В. Михеева. – М., 2017. – С. 31.
8. Михеева, А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения / А.В. Михеева // Вопросы образования: языки и специальность. – 2010. – № 2. – 87 с.
9. Сирота, Н.А. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, И.И. Хажилина, Н.С. Видерман. – М.: Генезис, 2001. – С. 12-25.
10. Усатов, И.А. Авторская методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» / И.А. Усатов // Научно-методический электронный журнал «Концепт» [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/86148.htm>. – Дата доступа: 11.02.2020.
11. Frydenberg, E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. / E. Frydenberg. – Oxford University Press, 2002. – P. 272.
12. Lazarus, R.S. Stress, appraisal, and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman // N. Y., Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.