

ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

Коваленко Л. В., Гнатюк В. В.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

Вступ. На сьогоднішній день стрес стає звичним станом людини. Інтенсивність життя за останні десятиріччя значно збільшилася, від людини вимагається зовсім інша швидкість прийняття рішень і дій. Фактори, що викликають стресову ситуацію оточують нас з усіх боків. Стресові ситуації пред'являють підвищені вимоги до людини, обумовлюють психофізичну, емоційну, психологічну і інтелектуальну напругу людини. Стрес викликає фізіологічні та психологічні зміни у людини, здатний накопичуватися і негативно впливати на її фізичне і психічне здоров'я.

Процеси подолання людиною важких життєвих подій прийнято позначати як адаптивна поведінка або копінг-поведінка. Первинне поняття «копінг-поведінки» використовувалося в психології стресу й було визначено як сума когнітивних і поведінкових зусиль, що витрачаються індивідом для ослаблення впливу стресу. Психологічне призначення копінга полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації. У копінг-поведінки виділяють наступні базисні стратегії: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення.

Мета дослідження. Метою дослідження було визначення стресостійкості та копінг-стратегій у жінок різного віку в умовах тривалого стресу.

Матеріали та методи. Дослідження проводилося на базі Бериславського медичного коледжу та Качкарівської загальноосвітньої школи (Херсонська область). У дослідженні приймали участь жінки різного віку, які були розподілені на 2 експериментальні групи. До першої групи увійшли 38 дівчат-студенток віком від 15 до 19 років. Другу групу сформували жінки-вчителі віком від 32 до 64 років у кількості 15 осіб.

Визначення стресостійкості проводилося за допомогою тестів «Виявлення стресостійкості особистості» та «Чи рішучі ви?». Копінг-стратегії визначали за допомогою тесту «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) та методики «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан).

Аналіз отриманих результатів проводили шляхом розрахунку балів та оцінки їх співвідношення із ключами до кожного тесту. Статистичну обробку проводили із використанням програми Statistic Exel.

Результати та їх обговорення. За результатами підрахунку відповідей за тестом «Виявлення стресостійкості особистості» визначено, що з 9 можливих рівнів стресостійкості у досліджуваних обох груп визначалися лише 6. В обох групах відсутні дуже низки, низький та дуже високі рівні стресостійкості. При цьому у жінок 2-ї групи переважає рівень стресостійкості трохи вище середнього – 43%. В групі дівчат-студенток представлені різні рівні стресостійкості майже у однакових відсотках. Але ж переважають трохи нижче середнього – 29,4% та вище середнього – 26,5%. Звертає увагу, що 20%

дорослих жінок мають високий рівень стресостійкості, в той час як в групі дівчат цій відсоток сягає лише 6 %. Стресостійкість – це показник, який характеризує не стан стресу, а схильність людини до нього. За результатами дослідження виявлено, що дорослі жінки менш схильні до стресу ніж дівчата-підлітки

Згідно результатів тесту «Чи рішучі ви?» виявили, що учасники обох груп є достатньо рішучими. У першій групі цей показник становить 44,1%, а в другій – 50%. Отримані дані свідчать, що учасники обох груп мають почуття відповідальності, хоча часто нехтують речами, які вважають дрібними та незначними. Такі особистості є самостійними особистостями, яким можуть доручати важливі завдання, але їм рекомендують все ж таки краще продумувати рішення, які вони приймають.

Стресостійкість це не єдина характеристика, що визначає схильність людини до стресу. Значний вплив на схильність до дистресів має стиль життя людини. Деякі дії, шкідливі звички, малорухливий спосіб життя можуть бути джерелом додаткового стресу. За результатами тесту «Аналіз стилю життя» виявлено, що у 33% дівчат-студенток рівень стресу відповідає напруженому рівню життя сучасної людини з формуванням відповідних копінг-стратегій, але ж 57,6% підлітків все ж таки відчувають вплив стресу на своє життя і ще не навчилися їх супротиву. На відмінну від 1-ї групи 67% жінок 2-ї групи продемонстрували високу чутливість до стресу.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» визначає основні базисні-стратегії копінг-поведінки у досліджуваних. Встановлено, що жінки обох груп використовують активні стратегії, але різні. Так, дівчата-студентки переважно (58,8%) використовують стратегію «пошуку соціальної підтримки», при якій людина з метою розв'язання проблеми звертається за допомогою та підтримкою до родини або друзів. Дорослі жінки із 2-ї групи переважно використовують стратегію «рішення проблеми», при якій людина намагається використовувати усі особисті ресурси для пошуку можливих засобів вирішення проблеми. Звертає увагу, що 12% дівчат продемонстрували стратегію «уникання» рішення проблем, яка взагалі не притаманна дорослим жінкам-викладачам. Отримані нами дані підтверджуються високим рівнем соціальної активності, яку має сучасна молодь, і яку вона використовує для розв'язання особистих проблем.

Висновки. За результатами дослідження виявлено, що дорослі жінки-вчителі менш схильні до стресу ніж дівчата-студентки, але при цьому вони є більш чутливими до стресу на відмінну від молодих дівчат. Респонденти обох груп є достатньо рішучими та готовими до вирішення проблеми, але їм рекомендують все ж таки краще продумувати рішення, які вони приймають.

Копінг-стратегії, які використовують дівчата-студентки переважно пов'язані із соціумом, тоді як дорослі жінки-вчителі покладаються на власні сили при вирішенні складних питань.