Socialinės paramos siekimas susidūrus su sunkumais: ar vyrai taiko šią įveiką?

Dovilė GRIGIENĖ¹
Vilniaus universitetas

Santrauka. Remiantis kiekybinių tyrimų rezultatais, moterys labiau linkusios taikyti socialinės paramos siekimo įveiką, o vyrai – į problemą orientuotą arba vengimo įveiką. Tačiau lieka klausimas, ar tokius pačius padedančius įveikos būdus nurodo patys tyrimo dalyviai. **Tyrimo tikslas.** Atskleisti, kokius padėjusius psichologinės įveikos būdus nurodo vyrai, o kokius – moterys. **Metodika.** Apklausti 259 vyrai ir 324 moterys – jiems pateikti klausimai apie naudojamus įveikos būdus ir atviras klausimas, kas labiausiai padėjo susidūrus su sukrėtusių įvykiu. Tyrime taikyta integruota kiekybinių ir kokybinių duomenų analizė. **Rezultatai.** Susidūrę su sunkumais, vyrai rečiau nei moterys apie juos kalba ir dažniau stengiasi juos įveikti patys. Kokybinių duomenų analizė atskleidė, kad vyrai, taip pat kaip ir moterys, nurodo artimųjų svarbą sunkiose gyvenimo situacijose. **Išvados.** Nors vyrai ir nėra aktyvūs socialinės pagalbos siekėjai, esant sunkumų tokia parama jiems padeda ir yra vertinga. Emocinė artimųjų parama yra aktuali ir vyrams, ir moterims, tai rodo iniciatyvų, skatinančių tarpusavio supratimą ir priėmimą, svarbą.

Pagrindiniai žodžiai. Įveikos strategija, lyčių skirtumai, socialinė parama, prevencija.

Įvadas

Norint geriau pažinti ir suprasti vyrus arba moteris, neretai taikoma palyginamoji šių dviejų grupių analizė. Kai matome lyčių skirtumus, galime geriau įžvelgti vyrams ar moterims būdingus bruožus, nes kai pabrėžiame kontrastą, geriau išryškiname nagrinėjamas savybes. Lyčių skirtumų nagrinėjimas iš tiesų yra visai nenaujas dalykas. Jau antikos filosofai kontempliavo apie moterų ir vyrų skirtumus, abiejų lyčių tarpusavio santykius. Dauguma jų moters ir vyro skirtumus suvokė kaip priešingų jėgų ar esmių sąveikos sukurtą fundamentalią pasaulio tvarką (Blundell, 1995). Civilizacijoms besivystant ir filosofijos bei psichologijos mokslams judant į priekį, lyčių skirtumai buvo pradėti suvokti kiek kitaip, o jau dabartiniame pasaulyje teigiama, kad lytys nėra tik dvi, kad tai yra kontinuumas tarp dviejų polių: idealiųjų vyro ir moters suvokimo (Beall, Eagly, & Sternberg, 2004). Lytiškumas buvo pradėtas analizuoti ne kaip statiškas ir nekintantis gamtos dėsnis, o kaip dinamiškas vyriškumo ar moteriškumo konstruktas, kuris gali būti aiškinamas pasitelkus biopsichosocialinį modelį: lyčių skirtumus veikia tiek biologiniai, tiek kultūriniai ir socialiniai veiksniai.

Psichologijos moksle lyčių skirtumų ir panašumų ieškojimų iš tiesų galime rasti nemažai, taip pat nagrinėjama, ar skiriasi vyrų ir moterų taikomos įveikos strategijos susidūrus su tam tikrais sunkumais: fiziniais užpuolimais (Green & Diaz, 2008), gimus neįgaliam vaikui (Sullivan, 2002), išgyvenant depresijos epizodą (Daughtry & Paulk, 2006) ir kt.

Aldwin (2007) teigia, kad įveika buvo pradėta nagrinėti pastebėjus, kad skirtingi žmonės skirtingai reaguoja stresinėse situacijose. Streso įveika nagrinėjama siekiant suprasti, kas lemia skirtingų įveikos strategijų taikymą ir kokias pasekmes žmogaus gerovei turi viena ar kita įveika (Aldwin, 2007). Nors įveikos sąvokų yra įvairių, apimanti daugelį jų Snyder ir Dinoff (1999) nurodo, kad įveika yra tokia reakcija, kuri skirta sumažinti fizinę, emocinę ir psichologinę naštą, susijusią su stresiniais gyvenimo įvykiais ir kasdienėmis problemomis. Įveika apibūdina įvairius būdus, kurie padeda žmonėms suvaldyti stresines aplinkybes ar išspręsti gyvenimo problemas; skiriamos į problemą orientuotos įveikos, į emocijų reguliavimą nukreiptos įveikos ir įveikos, susijusios su socialinės paramos ieškojimu (Tam & Lim, 2009).

Literatūros apie streso įveikos strategijas autoriai pateikia pirmųjų psichoanalitikų ego gynybos mechanizmų apibūdinimus, kaip pirmąsias streso įveikos koncepcijas užuomazgas (Snyder & Dinoff, 1999; Lazarus, 1963; Aldwin, 2007). Tačiau įveikos sąvokos užuomazgų taip pat galima rasti biheivoristinėje psichologijoje, kurios ištakos siejamos su eksperimentiniais tyrimais su gyvūnais (Lazarus & Folkman, 1984). Gyvūno organizmas turi savo natūralius įveikos būdus, kurie skirti pastebėti pavojų ir jį įveikti arba pabėgti, o kalbant apie žmogų, įveika tampa ne tik veiksmas, bet ir mintys – kognicijos (Lazarus & Folkman, 1984).

Tamres, Janicki ir Helgeson (2002) atliko 1990–2000 metais publikuotų mokslinių tyrimų, nagrinėjančių lyčių įveikos strategijos skirtumus, metaanalizę ir pateikė išvadą, kad moterys apskritai yra labiau linkusios nei vyrai taikyti visas įveikas – tiek į problemą orientuotas, tiek į emocijas nukreiptas. Kitaip tariant, dauguma tyrimų rodo, kad apskritai vyrų ir moterų įveikos strategijos skiriasi tuo, kad moterys, susidūrusios su sunkumais, įvairias strategijas taiko dažniau ir aktyviau. Tačiau analizuojant santykinę įveikos strategiją paaiškėja, kad moterys yra linkusios taikyti

¹ Kontaktinis asmuo: Dovilė Grigienė, Vilniaus universiteto Filosofijos fakultetas, Universiteto g. 9/1, 01513, Vilnius, Lietuva. El. paštas: grigiene.dovile@gmail.com.

socialinės paramos siekimo įveiką dažniau nei kitas strategijas, o vyrai labiau linkę taikyti į problemą orientuotas ir vengimo įveikas, nei kitas, į emocijas orientuotas įveikos strategijas. Dolan (2014) atliko kokybinį tyrimą, kurio metu tyrimo dalyviai – vyrai – sakė, kad, jų nuomone, kalbėti apie savo išgyvenimus yra nevyriška. Tai rodo taikomos įveikos sąsajas su sociokultūrinėje aplinkoje priimtinu vyriškumo idealu, kai visuomenėje vyrauja tam tikros nuostatos, koks yra vyriškas ir koks – moteriškas elgesys.

Žvelgiant į atliktus mokslinius tyrimus, susijusius su įveikos strategija, galima rasti nemažai kiekybinių tyrimų, tačiau kokybiniai tyrimai šioje srityje nėra paplitę. Iš anksto sudaryti klausimynai riboja tyrimo dalyvį išreikšti savo nuomonę ir pateikiama tik tai, ko klausima arba ką tyrėjas nori sužinoti (Binder, Holgersen, & Nielsen, 2010). Tačiau kokybiniai tyrimai yra kritikuojami dėl savo subjektyvumo, t. y. kiek galima pasitikėti tyrėjo interpretacijomis, jų validumu, taip pat kyla ir apibendrinimo problema: kiek vieno ar kelių individų analizės rezultatai gali būti taikomi plačiai populiacijai (Bryman, 2004). Kaip teigia Duffy ir Chenail (2008), kiekvienas tyrimas tiek atidaro, tiek uždaro – atidarydamas tam tikrų klausimų nagrinėjimo būdą, uždaro galimybę atsakyti į kitus klausimus. Analizuojant streso įveikos strategijas, būtų tikslinga taikyti integruotus kiekybinius ir kokybinius tyrimus, nes vien kiekybiniai tyrimai palieka nemažai klausimų: kaip konkrečiai pasireiškia viena ar kita įveika, ar tas pačias įveikas vyrai ir moterys išreiškia skirtingai, kaip patys vyrai ir moterys vertina tam tikrų įveikų reikšmę savo gyvenime.

Atskiroms grupėms būdingų psichologinių ypatumų analizė leistų geriau pažinti psichikos sveikatos stiprinimo priemonės tikslinę auditoriją, nes tokios programos gali būti nukreiptos tiek į plačiąją visuomenę, tiek į konkrečias žmonių grupes (Haddad, 2013). Dėl to vyrų ir moterų taikomų įveikos būdų nagrinėjimas leistų geriau suprasti šias skirtingas grupes ir sukurti labiau pritaikytas socialinės ar psichologinės pagalbos priemones. Möller-Leimkühler (2002) pabrėžia, kad vyrų vengimas kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistus nereiškia geresnės jų psichikos sveikatos, tai patvirtina ir didesni vyrų savižudybių rodikliai. Autorius siūlo skirtingą vyrų ir moterų polinkį kreiptis pagalbos aiškinti vyriškumo suvokimu, kai pagal sociume nusistovėjusius lūkesčius lyčių atžvilgiu vyras turi būti dominuojantis, agresyvus, drąsus, nepriklausomas, jam turi sektis, jis turi būti racionalus, konkuruojantis ir nepažeidžiamas.

Gali būti, jog vyrų vengimas kreiptis pagalbos yra susijęs su tuo, kad jie yra mažiau linkę taikyti socialinės paramos siekimo įveiką, dėl to kreiptis pagalbos į kitą žmogų, nors ir specialistą, vyrui nėra priimtina. Lieka klausimas, kokia pagalba vyrui būtų priimtina, jeigu bandytume pagalbos priemones kurti remdamiesi žiniomis apie vyrų taikomas įveikas.

Šio tyrimo tikslas yra nustatyti, kokius psichologinės įveikos būdus, susidūrę su sunkumais, daugiau taiko vyrai, o kokius – moterys, atliekant integruotą kiekybinį ir kokybinį tyrimą. Tokia integracija leis atskleisti, kokias įveikas nurodo patys tyrimo dalyviai, ar jų nurodytos įveikos atspindi kiekybiškai įvertintus psichologinės įveikos būdus.

1. Metodika

Šiame tyrime buvo taikomi tiek kiekybiniai, tiek kokybiniai duomenų rinkimo metodai. Kaip teigia Creswell ir Clark (2011), integruojant kokybines ir kiekybines tyrimų metodikas, išplečiamas reiškinių supratimas, nes tik viena metodika tam tikrų aspektų gali ir neparodyti.

Skiriamos šios tyrimo dalys:

1. Kiekybinis tyrimas: populiacinės imties apklausa, pateikiant tyrimo dalyviams anketą su klausimais, ir duomenų analizė, atlikta pasitelkus SPSS statistinės analizės sistemą.
2. Integruotas kokybinis ir kiekybinis tyrimas: tyrimo dalyviams pateikiamas atviras klausimas, o atsakymai į jį analizuojami taikant tiriamąjį duomenų analizės modelį (Creswell & Clark, 2011), kai pirmiau duomenys analizuojami kokybiniais metodais, o paskui, taikant statistinius skaičiavimus, siekiama įvertinti, kiek skiriasi kokybinės analizės metu išskirtos temos tarp vyrų ir moterų.

1.1. Duomenų analizė

Kokybinių duomenų analizė buvo atlikta remiantis teminės analizės principais, kuriuos pateikia Boyatzis (1998):

1. Visi tyrimo dalyvių atsakymai atidžiai perskaityti. Skaitydamas medžiagą tyrėjas perfrazuoja kiekvieną atsakymą ir taip įsigilina į nagrinėjamą temą bei sukuria prasminius vienetus, kurie naudojami kituose teminės analizės etapuose.
2. Šiame etape ieškoma panašių ar pasikartojančių prasminių vienetų, kurie sujungiami į grupes. Grupėms suteikiamas pavadinimas, atspindintis ryškėjančios temos esmę, tačiau kartu siekiant nenuolti nuo originalių duomenų. Taip suformuojamos pirminės temos.
3. Pirminės temos peržvelgiamos ir kiekvienai jų suteikiamas galutinis pavadinimas, tiksliausiai atspindintis tyrimo dalyvių pasisakymus. Šiame etape suformuojamas temų sąrašas, kuris naudojamas transformuojant kokybinius duomenis į kiekybinę išraišką.

Tolesnė kokybinių duomenų analizė atliekama naudojantis SPSS statistinės analizės sistema. Kiekvienas tyrimo dalyvių atsakymas užkoduojamas – jam priskiriama tema, kuri geriausiai atspindi pateiktą atsakymą. Vienam atsakymui gali būti priskirta daugiau nei viena tema, nes kai kuriuose atsakymuose buvo nurodytas daugiau nei vienas

labiausiai padėjęs pagalbos būdas. Sukodavus visus atsakymus, vyrų ir moterų grupės palyginamos taikant statistinius skaičiavimus, t. y. analizuojama, ar kuri nors grupė dažniau nurodė tam tikrą temą.

1.2. Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyviai – trijų amžiaus grupių (gimę 1940–1953, 1960–1972 ir 1983–1995 m.) Lietuvos populiacinė imtis, sudaryta remiantis populiacijos sandara pagal šiuos atrankos kriterijus: lytis, amžius, išsimokslinimas, gyvenamoji vieta (pagal Lietuvos Respublikos statistikos departamento 2011 m. gyventojų surašymo duomenis). Tyrimo dalyvių atranka pagal amžiaus grupes atitinka kitus tyrimo tikslus, kurie nėra pateikiami šiame straipsnyje. Šioje studijoje amžiaus grupės nėra aktualus kintamasis, tačiau, aprašant tyrimo dalyvius, svarbu paminėti, kokių principu jie buvo įtraukti į tyrimą. Tyrimo dalyvių amžius varijuoja nuo 18 iki 75 metų, vidurkis – 45,54 m.

1.3. Tyrimo priemonės

Psichologinė sunkumų įveika buvo vertinama pateikiant tyrimo dalyviams klausimus apie tai, 1) kaip dažnai jų šeimoje yra kalbama apie sukrečiantį jų arba šeimos narių patyrimą; 2) kaip dažnai kalbama apie jausmus ir išgyvenimus; 3) kaip dažnai tyrimo dalyviai kreipiasi į šeimos narius ar draugus, kai jiems sunku; 4) kaip dažnai tyrimo dalyviai sunkumus stengiasi įveikti patys, be kitų pagalbos; 5) kaip dažnai jie imasi darbo ar kitos veiklos, kad nukreiptų mintis nuo sunkumų; 6) kaip dažnai jie vartoja alkoholį kaip jausmų ar minčių sumažinimo priemonę; 7) kaip dažnai jie vartoja antidepresantus, raminamuosius ar migdomuosius vaistus; 8) kaip dažnai kreipiasi į psichikos sveikatos specialistus; 9) kaip dažnai, esant sunkumų, galvoja, kad galėtų nusižudyti; 10) kaip dažnai meldžiasi (Gailienė, 2015). Kiekvienas įveikos būdas buvo vertinamas pagal penkių balų skalę nuo „visai ne“ iki „labai dažnai“.

Tyrimo dalyviams buvo pateiktas gyvenimo įvykių klausimynas LEC, angl. *Life Events Checklist* (Gray, Litz, Hsu, & Lombardo, 2004), kuriuo vertinama, kiek galbūti traumuojančių įvykių žmogus yra patyręs pats arba buvo tokio įvykio liudininkas.

Pateikus šiuos klausimus, tyrimo dalyvių buvo prašoma nurodyti vieną įvykį, kuris juos labiausiai sukrėtė. Tada buvo pateikiamas atviras klausimas apie tai, kas jiems padėjo patyrus labiausiai sukrėtusį įvykį. Į tyrimo anketą taip pat buvo įtraukti demografiniai klausimai. Į visus klausimus tyrimo dalyviai atsakė raštu.

1.4. Tyrimo eiga

Sudarius anketą, buvo atliktas žvalgomasis tyrimas, siekiant išsiaiškinti, ar pateikiami klausimai suprantami tyrimo dalyviams. Atlikus nedideles korekcijas anketa buvo naudojama taikant patogiosios imties principą, tačiau laikantis prieš tai nurodytų atrankos kriterijų (1.2 skyrelis). Tyrimo dalyviai buvo supažindinti su tyrimo tikslais, sutikusiems dalyvauti tyrime buvo pateikta informuoto sutikimo forma, kurią pasirašęs žmogus pradėdavo pildyti anketą.

2. Rezultatai

2.1. Kiekybinių duomenų analizės rezultatai

Lyginant vyrų ir moterų grupes taikomų psichologinių įveikų atžvilgiu, aptinkama statistiškai reikšmingų skirtumų (1 lentelė). Statistinės analizės duomenimis, moterys dažniau nei vyrai nurodo, kad jų šeimoje kalbama apie jausmus ir išgyvenimus; kad jos kreipiasi į šeimos narius ar draugus, kai sunku; imasi darbo ar kitos veiklos, kad nukreiptų mintis nuo sunkumų; meldžiasi. Vyrai dažniau nei moterys nurodo, kad sunkumus stengiasi įveikti patys, be kitų pagalbos, taip pat dažniau nei moterys vartoja alkoholį kaip sunkių jausmų ar minčių sumažinimo priemonę. Tačiau moterys dažniau vartoja antidepresantus, raminamuosius ar migdomuosius vaistus.

1 lentelė. Vyrų ir moterų psichologinių įveikų palyginimas

Sunkumų psichologinė įveika	Vyrai N = 259	Moterys N = 324	t (df) arba U	p
	M(SD)	M(SD)		
Šeimoje kalbama apie sukrečiantį patyrimą	1,34 (1,04)	1,49 (1,06)	-1,709 (570)	0,088
Šeimoje kalbama apie jausmus ir išgyvenimus	1,83 (0,96)	2,01 (1,11)	-2,029 (568)	0,040
Kreipiasi į šeimos narius ar draugus, kai sunku	1,39 (1,05)	1,96 (1,15)	-6,169 (572)	0,000
Sunkumus stengiasi įveikti pats, be kitų pagalbos	2,90 (1,01)	2,65 (1,04)	2,896 (571)	0,004
Imasi darbo ar kitos veiklos, kad nukreiptų mintis nuo sunkumų	2,36 (1,15)	2,63 (1,13)	-2,830 (569)	0,005
Vartoja alkoholį, kaip sunkių jausmų ar minčių sumažinimo priemonę	0,81 (0,92)	0,47 (0,75)	31 886,5	0,000
Vartoja antidepresantus, raminamuosius ar migdomuosius vaistus	0,35 (0,90)	0,58 (1,01)	34 941	0,000
Kreipiasi į psichikos sveikatos specialistus	0,17 (0,58)	0,24 (0,66)	38 977,5	0,105
Esant sunkumų galvoja, kad galėtų nusižudyti	0,25 (0,66)	0,22 (0,67)	39 636,5	0,376
Meldžiasi	0,17 (0,58)	0,24 (0,66)	22 676	0,000

Remiantis šio tyrimo analize, vyrai ir moterys vienodai dažnai nurodo, kad jų šeimoje kalbama apie sukrečiantį patyrimą. Suicidinė rizika ir kreipimasis į psichikos sveikatos specialistus vyrų ir moterų taip pat nesiskiria.

2.2. Kokybinių duomenų analizės rezultatai

Labiausiai sukrėtusių įvykių nurodė 161 (62,2 proc.) vyras ir 207 (63,9 proc.) moterys, kiti tyrimo dalyviai pažymėjo, kad labiausiai sukrėtusio įvykio gyvenime nėra patyrę. Į atvirą klausimą, prašantį pakomentuoti, kas labiausiai padėjo nurodyto sukrėtusio įvykio metu, atsakė 134 vyrai (83,2 proc. įvykių pažymėjusių vyrų) ir 180 moterų (87 proc. įvykių pažymėjusių moterų). Kaip nurodo Lynn (2004), atsakymų procentas, didesnis nei 80, yra pakankamai didelis. Statistinė analizė pritaikius chi kvadrato testą parodė, kad atsakiusių į atvirą klausimą vyrų ir moterų skaičius imtyse statistiškai reikšmingai nesiskiria ($\chi^2(df) = 1,005(1)$, $p = 0,316$).

Teminė analizė atskleidė šias atsakymuose nurodytas temas:

Artimieji. Tyrimo dalyviai, nurodydami, kad jiems labiausiai padėjo artimieji, minėjo įvairius artimos aplinkos žmones: šeima, tėvai, draugai, seneliai, vyrai / žmona, vaikinai / mergina, bendramoksliai, giminės, vaikai, bendradarbiai, kaimynai, aplinkiniai, treneris, darželio auklėtojos, mokyklos personalas. Taip pat buvo pateikta apibendrinančių atsakymų, kai nurodoma vienu žodžiu – artimieji.

Savigalba. Vyrai ir moterys nurodė, kad sunkiu metu labiausiai sau padėjo jie patys. Šioje temoje pasireiškė tokie savigalbos būdai: savitvarda, savęs raminimas („*Pats tvardžiau savo emocijas*“); atsitraukimas, minčių vijimas šalin („*Savaime praėjo, bėgiodavau. Išbėgdavau į mišką pabėgioti, kai užeidavo mintys <...>*“); buvimas gamtoje, vienuma, atsiskyrimas („*Ramybė. Buvimas gamtoje (vienas)*“); hobiai, muzika, knygos, įvairi veikla; religija, malda, tikėjimas Dievu („*<...> dvasiniai siekiai, religija, knygos*“); optimizmas, tikėjimas ateitimi, viltis („*Pasitikėjimas savo jėgomis, optimizmas*“); aktyvus veikimas įvykio metu („*savigyna*“, „*po įvykio bėgau pasislėpti <...>*“); vidinės įžvalgos, gyvenimo patirtis („*Niekas, teko pačiai su tuo susitvarkyti, suvokti, jog tai nėra blogiausia, kas gali nutikti*“).

Toliau pateiktos temos, kurios pasireiškė rečiau ir atsispindėjo trumpesniuose, glaustesniuose atsakymuose: laikas („*Laikas, bėgant laikui tiesiog po truputį viską pamiršau*“); niekas nepadėjo („*Kol kas niekas nepadėjo*“); specialistai („*Psichoterapinė grupė*“, „*Gydytojai, giminės*“); darbas arba studijos („*Medicinos studijos*“); alkoholis („*Šimtas gramų*“); vaistai, medicininė pagalba („*Vaistai, operaciją darė*“).

Temos buvo transformuotos į kiekybinius duomenis, kai kiekvienas atsakymas užkoduojamas temos pavadinimu ir taip tampa įmanoma palyginti vyrų ir moterų atsakymus statistiniais skaičiavimais. Paaiškėjo, kad dažniausiai tyrimo dalyvių nurodomi įveikos būdai arba kas jiems labiausiai padėjo sunkiu momentu, yra artimieji ir savigalba (1 lentelė). Vyrų ir moterų palyginimas taikant chi kvadrato testą parodė, kad vyrų ir moterų nurodomi įveikos būdai statistiškai reikšmingai nesiskiria. Vadinasi, tiek vyrams, tiek moterims sunkiu gyvenimo metu labiausiai padeda artimieji (tai nurodė 63,5 proc. moterų ir 59,3 proc. vyrų), taip pat abiejų lyčių atstovai vienodai dažnai taiko savigalbos būdus (26,2 proc. vyrų ir 32 proc. moterų).

2 lentelė. Vyrų ir moterų nurodomos labiausiai padėjusios psichologinės įveikos susidūrus su sunkumais

Kas tuo metu padėjo?	Vyrai		Moterys		$\chi^2(df)$	p
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%		
Artimieji	83	59,3	115	63,5	0,603 (1)	0,437
Savigalba	37	26,4	57	32,0	1,195 (1)	0,274
Laikas	10	7,1	18	9,9	0,778 (1)	0,378
Niekas nepadėjo	11	7,9	6	3,3	3,291 (1)	0,070
Specialistai (gydytojai, psichologai)	10	7,1	9	5,0	0,668 (1)	0,414
Darbas arba studijos	10	7,1	9	5,0	0,668 (1)	0,414
Alkoholis	3	2,1	0	0,0	–	–
Vaistai	2	1,4	2	1,1	–	–

Kiekybinių duomenų analizė rodo, kad vyrų ir moterų psichologinės įveikos būdai skiriasi, tačiau atsakymai į atvirą klausimą pateikia priešingą rezultatą – vyrų ir moterų įveikos būdai, susidūrus su sunkumais, yra labiau panašūs nei skirtingi.

3. Rezultatų aptarimas

Šio tyrimo kiekybinių duomenų analizės rezultatai atitinka kitų tyrimų rezultatus, kurie rodo didesnę moterų polinkį taikyti įvairias įveikas (Tamres et al., 2002). Taip pat galime matyti, kad moterys dažniau nei vyrai ieško socialinės paramos, o vyrai sunkumus stengiasi įveikti patys, be kitų pagalbos. Tai sutampa su kitų tyrimų rezultatais (Tamres et al., 2002; Möller-Leimkühler, 2002).

Kokybinių duomenų analizė atskleidė, kad tiek vyrų, tiek moterų dažniausiai taikomos įveikos yra artimųjų parama ir savigalba. Įdomu, kad vyrų ir moterų atsakymai į klausimus apie taikomas įveikos būdus skiriasi, o atsakymai į atvirą klausimą – nesiskiria: abiejų lyčių atstovai nurodo tuos pačius dalykus, kurie jiems padėjo sunkiu gyvenimo metu. Galima manyti, kad galbūt vyrai, susidūrę su kasdienėmis gyvenimo problemomis, jas stengiasi įveikti patys, be kitų pagalbos, yra linkę mažiau kalbėti apie savo emocinius išgyvenimus. Tačiau, susidūrę su ypač sunkiais gyvenimo įvykiais, pasitelkia ir artimųjų paramą bei kitus savigalbos būdus, kurie nelabai skiriasi nuo moterų pasitelkiamų. Tačiau tyrimo rezultatus galima aiškinti keliant ir kitokias prielaidas: galbūt, atsakydami į klausimus

apie taikomas įveikas, vyrai pateikia sąmoningą savo poziciją, kaip jie supranta, vertina savo elgesį, o atviras klausimas labiau parodo retrospektyvų vertinimą, kai atsakoma remiantis atsiminimais apie realiai vykusį sunkų išgyvenimą.

Taikomų įveikų lyčių skirtumai gali būti tiek dėl lyčių biologinių predispozicijų, tiek dėl socializacijos įtakos, kai moterys yra labiau skatinamos kreiptis pagalbos, o vyrų toks elgesys suprantamas kaip nevyriškas (Möller-Leimkühler, 2002; Tamres et al., 2002). Gali būti, kad ir socialinė aplinka yra labiau linkusi suteikti emocinę paramą moterims nei vyrams, todėl moterims tiesiog yra lengviau taikyti šią įveiką (Tamres et al., 2002). Matome, kad vyriškumo ir moteriškumo suvokimas sociume gali turėti įtakos tam, kokias įveikas tame sociume labiau linkę taikyti vyrai, o kokias – moterys.

Šio tyrimo kiekybinės dalies atsakymai atitinka moteriškumo ir vyriškumo suvokimą, kai moterys laikomos labiau pasitelkiančiomis kitų žmonių paramą sunkiu metu, o vyrai sunkumus labiau stengiasi įveikti patys. Kai tyrimo dalyviai atsako į atvirą klausimą, gauname visai kitokius rezultatus. Paaiškėja, kad tiek vyrai, tiek moterys vienodai dažnai taiko socialinės paramos siekimo įveiką. Tačiau vėlgi atviras klausimas neatskleidžia, ar abi lytys vienodai aktyviai siekia tokios paramos. Gali būti, kad moterys labiau pačios ir aktyviau siekia socialinės paramos, o vyrai galbūt yra pasyvesni tokios pagalbos gavėjai. Galime svarstyti, kad vyrams socialinė ir emocinė parama yra taip pat svarbi ir veiksminga, tačiau patys vyrai tokio poreikio neišreiškia.

Šis tyrimo rezultatas leidžia kitaip pažvelgti į psichikos sveikatos skatinimo programų kūrimą. Šiuo metu psichologai ar psichiatrai Lietuvoje, nors ir prieinami, nėra aktyvūs pagalbos siūlytojai. Galvojant apie psichikos sveikatos skatinimo programas, iniciatyvas, kurios būtų nukreiptos į vyrų grupę, vertėtų atsižvelgti į tai, kad greičiausiai nepakaks sukurti prieinamesnės pagalbos, svarbu ir tai, kiek ji bus aktyviai siūloma konkrečioje bendruomenėje. Koks būtų tinkamiausias būdas siūlyti, pateikti ar skatinti kreiptis – šis klausimas reikalauja daugiau tyrimų ar jau atliktų tyrimų analizės.

Tiek vyrai, tiek moterys, nurodydami artimųjų paramą kaip padedančią sunkiu metu, minėjo įvairius žmones iš artimos aplinkos: ir šeimos narius, ir mokytojus, bendradarbius, klasės draugus. Kalbama ne apie profesionalų pagalbą, bet artimųjų, tai rodo jų svarbą gerinant visuomenės psichikos sveikatą. Iniciatyvos, kurios informuoja visuomenę apie tai, kas yra emocinė parama, kokia jos prasmė, kaip ją teikti, gali būti kaip prevencinė priemonė, kai artimieji tampa tuo įrankiu teikiant paramą pažeidžiamoms ar didesnės rizikos grupėms. Taigi, mokymai, seminarai, paskaitos mokytojams, medikams, kitiems bendruomenės nariams suteiktų žinių ir supratimą apie emocinę paramą, kuri, kaip parodė šis tyrimas, yra vienas iš labiausiai padedančių veiksmų susidūrus su sunkumais.

Tolimesni tyrimai galėtų nuodugniau nagrinėti, kaip vyrai ir moterys taiko socialinės paramos siekimo įveiką, kaip tai pasireiškia jų gyvenimuose. Tai leistų geriau suprasti, kokie emocinės paramos būdai yra priimtini vyrams, o kokie – moterims, kokį kitų žmonių elgesį vyrai ir moterys suvokia kaip padedančią.

Išvados

Atlikus tyrimą galima suformuluoti tokias išvadas:

- Nors vyrai ir nėra aktyvūs socialinės paramos siekėjai, tokia parama jiems padeda ir yra vertinga susidūrus su galbūt traumuojančiu įvykiu.
- Emocinė artimųjų parama yra svarbi ir vyrams, ir moterims, tai rodo iniciatyvų, skatinančių tarpusavio supratimą ir priėmimą, svarbą.

Padėka

Ši publikacija parengta analizuojant duomenis, surinktus vykdant platesnę mokslinę studiją „Sunkių traumų ir socialinių transformacijų psichologiniai padariniai ir jų įveika“, finansuojamą Europos socialinio fondo lėšomis pagal visuotinės dotacijos programą (projektas Nr. VP1-3.1-ŠMM-07-K-02-023). Dėkoju projekto vadovei prof. habil. dr. D. Gailienei, tyrėjai doc. dr. R. Bieliauskaitei ir kitiems tyrėjų grupės nariams, daug prisidėjusiems prie projekto vykdymo.

Social support coping strategy: do men use it?

Dovilė GRIGIENĖ^{a, 1}

^a*Vilniaus universitetas*

¹*Corresponding author: grigiene.dovile@gmail.com*

Abstract. According to quantitative researches, women are more likely to use social support coping while men more often use problem-focus and avoidant coping. A question still remains whether research participants would name these coping strategies as most useful for them. **Objective.** The purpose of the research is to discover what coping strategies men and women name as an answer to open question. **Methods.** 259 men and 324 women filled a questionnaire about coping strategies with an open question about the most helpful factor in a difficult life event. Integrated quantitative and qualitative data analysis was applied. **Results.** According to the quantitative data, men do not share their experience as often as women and try to cope by themselves, but qualitative data analysis discovered that both men and women name social support as a helpful factor in difficult life situations. **Conclusions.** Although men are not active social support seekers, still this kind of support is important and useful for them. Emotional support is relevant for both women and men, so programs that prompt personal understanding and acceptance are important in the society.

Keywords. Coping strategy, gender differences, social support, prevention

Literatūra

- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective*. New York: The Guilford Press.
- Beall, A. E., Eagly, A. H., & Sternberg, R. J. (2004). Introduction. In A. H. Eagly, A. E. Beall, R. J. Sternberg (Eds.), *The Psychology of Gender* (pp. 1–8). New York: Guilford Press.
- Binder, P., Holgersen, H., & Nielsen, G. H. (2010). What is a “good outcome” in psychotherapy? A Qualitative exploration of former patients’ point of view. *Psychotherapy Research*, 20 (3), 285–294.
- Blundell, S. (1995). *Women in Ancient Greece*. Harvard University Press.
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming Qualitative Information: Thematic Analysis and Code Development*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Bryman, A. (2004). *Quantity and Quality in Social Research*. London: Taylor and Francis Group.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2011). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*, 2 edition. London: Sage Publications, Inc.
- Daughtry, D., & Paulk, D. L. (2006). Gender differences in depression-related coping patterns. *Counseling & Clinical Psychology Journal*, 3 (2), 47–59. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=21320159&site=ehost-live>
- Dolan, A. (2014). „Men give in to chips and beer too easily”: How working-class men make sense of gender differences in health. *Health (London, England: 1997)*, 18 (2), 146–162. doi:10.1177/1363459313488004
- Duffy, M., & Chenail, R. J. (2008). Values in qualitative and quantitative research. *Counselling and Values*, 53, 22–38
- Gailienė, D. (2015). *Gyvenimas po lūžio: Kultūrinių traumų psichologiniai padariniai*. Vilnius: Eugrimas
- Gray, M. J., Litz, B. T., Hsu, J. L., & Lombardo, T. W. (2004). The psychometric properties of the Life Events Checklist. *Assessment*, 11, 330–341. doi: 10.1177/1073191104269954
- Green, D. L., & Diaz, N. (2008). Gender differences in coping with victimization. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 8, 195–203. doi:10.1093/brief-treatment/mhn004
- Haddad, M. (2013). Promoting mental health in men. *Nursing Standard*, 27 (30), 48–57. doi: 10.7748/ns2013.03.27.30.48.e7203
- Lazarus, R. S. (1963). *Personality and Adjustment*. New Jersey: Prentice Hall.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Lynn, P. (2004). Sampling. In M. S. Lewis-Beck, A. Bryman, T. F. Liao (Eds.), *The Sage Encyclopedia of Social Science Research Methods*, vol. 1. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.
- Möller-Leimkühler, A. M. (2002). Barriers to help-seeking by men: A review of sociocultural and clinical literature with particular reference to depression. *Journal of Affective Disorders*, 71, 1–9. doi:10.1016/S0165-0327(01)00379-2
- Snyder, C. R., & Dinoff, B. L. (1999). Coping: Where Have You Been? In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of What Works*. New York: Oxford University Press.
- Sullivan, A. (2002). Gender differences in coping strategies of parents of children with Down syndrome. *Down Syndrome Research and Practice*, 8 (2), 67–73. doi:10.3104/reports.132
- Tam, C. L., & Lim, S. G. (2009). Perceived social support, coping capability and gender differences among young adults. *Sunway Academic Journal*, 6, 75–88. Retrieved from <http://eprints.sunway.edu.my/70/>
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality & Social Psychology Review* (Lawrence Erlbaum Associates), 6 (1), 2–30. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=6009031&site=ehost-live>