

УДК 159.922 (575.2) (04)

## ВОЗРАСТНЫЕ И ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ В СТРАТЕГИЯХ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

*И.Н. Чжен* – канд. пед. наук, доцент,  
*С.В. Туткова* – студент

---

Strategies of overcoming the stress, age and sex peculiarities in strategies of coping behavior are set forth.

Жизнедеятельность человека связана с развитием и проявлением различных функциональных состояний, некоторые из них оказывают существенное влияние на его здоровье и работоспособность. Эти состояния возникают в ответ как на внутренние, так и на внешние воздействия. Человек, взаимодействуя с окружающим миром, постоянно находится в состоянии стресса (положительного или отрицательного), учится справляться с ним, подбирая для этого определенные способы совладания. Какие-то из них являются наиболее продуктивными, определяя успешную адаптацию, какие-то – нет.

Проблема преодоления стресса предполагает изучение закономерностей формирования и реагирования процессов превентивной и оперативной защиты организма и психики от стрессогенных воздействий; развития и проявления различных стратегий и стилей поведения в этих условиях; личностной детерминации процессов преодоления; роли функциональных ресурсов в формировании приемов противодействия стрессам.

В зарубежной психологии имеется значительное число работ, посвященных проблематике психологического преодоления. В настоящее время выделяют три подхода к толкованию понятия “coping”. Первый, развиваемый в работах Н. Наан, трактует его в терминах динамики Эго как один из способов психологической защиты, используемой для ослабле-

ния напряжения [1]. Р.Н. Моос определяет coping в терминах черт личности – как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом [2]. Согласно третьему подходу, признанному авторами, понятия Lazarus и Folkman, coping должны пониматься как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром [3].

Следует отметить, что практически во всех работах авторы подтверждают обусловленность способа преодоления жизненных сложностей полоролевыми стереотипами. Ролевая специфика трудных ситуаций повседневности подтвердилась и в исследовании E. Wells-Parker, изучающей психологическое преодоление у женщин в контексте четырех основных жизненных ролей: профессионала, жены, матери, управляющего финансами. Зарубежные исследователи копинг-поведения считают связь между взрослением и совладающим поведением чрезвычайно сложной. Пока, к сожалению, науке не известно, насколько помогает и помогает ли вообще взросление лучше справляться со стрессом и жизненными трудностями [4].

В отечественной психологии изучение проблематики совладающего поведения (СП) началось сравнительно недавно: Л.И. Анциферова, 1994; К. Муздыбаев, 1998; Н.А. Сиро-

та, 1994; С.К. Нартова-Бочавер, 1997; И. Голованевская, 2002; Т.Л. Крюкова, 2005. Половые и возрастные различия в своей основе являются природными, наследственно обусловленными. Они заставляют мальчиков и девочек развиваться по жестко заданной природной генетической программе. Мужской пол должен реализовать в течение своей жизни функции познания, завоевания и изменения существующего мира (конструктивный фактор, оперативная память). Женский пол должен сохранить всю эту информацию в неизменном виде, передать ее потомству и сберечь у нее неизменными все родительские признаки (консервативный признак, постоянная память). Таким образом, если мужчину генетически должны отличать стремление к самоутверждению, “борьбе с подвигами”, значит он должен быть сильным и независимым. И напротив, если генетической функцией женщины является сохранение и передача информации, то она должна уметь взаимодействовать с окружением, чтобы не только получить эту информацию, но и передать ее своим детям и внукам. В исследованиях И.М. Никольской и Р.М. Грановской доказано, что природно обусловленные и возрастные особенности детей находят свое отражение в их защитном поведении [5]. В целом теоретические, методологические и практические вопросы развития стрессов и противодействия ему нашли отражение в работах В.А. Бодрова, Л.А. Китаева-Смыка, Т.Л. Крюковой и др. [4, 5]. Несмотря на большой перечень различных работ, проблема преодоления по-прежнему остается актуальной как в отечественной, так и зарубежной психологии.

*Целью* настоящего исследования являлось изучение влияния пола и возраста субъекта на выбор им того или иного способа совладающего поведения.

*Гипотезы:* 1. Человек в течение жизни развивает и совершенствует способы борьбы со стрессом, что сказывается на выборе копинг-стратегий: зрелые лица больше ориентированы на использование продуктивных копинг-стратегий, чем молодые люди.

2. Женщины (и фемининные мужчины) склонны выбирать эмоциональные копинг-стратегии, а мужчины (и маскулинные женщи-

ны) больше используют когнитивные и поведенческие способы совладающего поведения.

*Выборка:* в нашем исследовании приняла участие 58 человек, из них 30 человек – это молодые люди в возрасте 18–25 лет (в основном студенты) и 28 человек – люди зрелого возраста (акме), возраст 35–55 лет, которые были распределены по группам:

1. Юноши и девушки студенческого возраста –  $n=30$ .

2. Мужчины и женщины зрелого возраста –  $n=28$ .

3. Лица мужского пола –  $n=29$ .

4. Лица женского пола –  $n=29$ .

В нашем исследовании мы опирались на следующие методологические принципы и подходы: принцип детерминизма (С.Л. Рубинштейн), системный подход (Л. Бергаланфи, Б.Г. Ананьев, В.П. Кузьмин, Б.Ф. Ломов), принцип развития (Л.С. Выготский). В работе использовались следующие методики.

*Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма*, предназначенная для выявления индивидуального стиля совладания со стрессом.

*Вопросник Сандры Бэм по изучению маскулинности-фемининности* состоит из 60 качеств, из которых испытуемым предлагается отметить те, которые, по их мнению, им присущи.

*Графическая методика “Человек под дождем”*, ориентирована на диагностику силы ЭГО человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации и противостоять им. Она позволяет также осуществить диагностику личностных ресурсов и особенностей защитных механизмов.

По завершению психодиагностики проводилась статобработка полученных данных с применением методов одномерной статистики из пакета Microsoft Excel (расчет средних, стандартных отклонений, корреляционный анализ, критерии достоверности отличий).

*Результаты исследования.* Сравнительный анализ полученных данных у юношей и девушек студенческого возраста и лиц зрелого возраста значимых различий в использовании способов совладающего поведения не выявил. У обследуемых студенческого возраста была выявлена взаимосвязь когнитивных способов

СП с эмоциональными ( $r=0,549$  при  $p<0,05$ ) и поведенческими способами совладающего поведения ( $r=0,3816$  при  $p<0,05$ ), а также выявлена взаимосвязь между когнитивными копинг-стратегиями (по методике Хайма) и тем, насколько эффективно действует человек в стрессовых ситуациях ( $r=0,43175$  при  $p<0,05$ ) по шкале “Мобилизация”, что может свидетельствовать об открытости проблеме, попытках ее решения, использовании знаний и прошлого опыта. Также показатели шкалы “Мобилизация” коррелируют с уровнем маскулинности-фемининности ( $r=0,3577$  при  $p<0,05$ ). При этом показатель по шкале маскулинности-фемининности указывает на андрогинность. Андрогинные личности обладают адаптивностью и гибкостью поведения, отличаются творческими наклонностями и наиболее психологически благополучны, а корреляция с показателями шкалы “Мобилизация” указывает и на способность студентов быстро приходить в состояние готовности в решении проблем в сложных жизненных ситуациях. Следует отметить, что у большей части обследуемых были выявлены высокие показатели андрогинности.

Что касается второй группы, то здесь получены следующие результаты: статистически значимые коэффициенты корреляции между уровнем маскулинности-фемининности (высокий показатель андрогинности) и когнитивными копинг-стратегиями ( $r=0,4262$  при  $p<0,05$ ), эмоциональных копинг-стратегий с поведенческими копингами ( $r=0,4196$  при  $p<0,05$ ) и показателями шкалы “Мобилизация” в сложных ситуациях ( $r=0,3855$  при  $p<0,05$ ). Также были выявлены статистически значимые коэффициенты корреляции между показателями шкал когнитивных способов совладающего поведения и эмоциональных ( $r=0,3683$  при  $p<0,05$ ). Полученные коэффициенты корреляции указывают на схожесть результатов с предыдущей группой. Это свидетельствует о том, что лица зрелого возраста в решении сложных жизненных ситуаций достаточно быстро мобилизуются и пытаются разрешить сложившуюся ситуацию, используя свой опыт и знания. Соотношение продуктивных и относительно продуктивных копинг-стратегий в первой и второй группах примерно одинаковое.

Сравнительный анализ полученных данных третьей и четвертой групп значимых различий не выявил, что является следствием андрогинизации нашего общества (о чем было сказано выше). Однако при качественном внутригрупповом анализе было выявлено, что маскулинные женщины более продуктивно справляются со стрессовыми ситуациями, быстрее мобилизуются и эффективно действуют в сложных жизненных ситуациях. Они чаще стараются все проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось; всегда уверены, что есть выход из трудной ситуации; используют сотрудничество со значимыми им людьми для преодоления трудностей.

Мужчины чаще чем женщины в стрессовых ситуациях склонны уходить в себя, к потере целостности самоощущения и ощущения опоры под ногами.

При рассмотрении взаимосвязей между различными показателями в третьей и четвертой группах с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена были получены следующие данные. В третьей группе (лица мужского пола) была выявлена взаимосвязь между показателями шкал методики маскулинности-фемининности со следующими показателями шкал: когнитивными ( $r=0,4165$  при  $p\leq 0,05$ ) и поведенческими ( $r=0,4753$  при  $p\leq 0,05$ ) копинг-стратегиями и мобилизацией в стрессовых ситуациях ( $r=0,4775$  при  $p\leq 0,05$ ), что указывает на способность лиц мужского пола быстро и успешно совладать со стрессовыми ситуациями (знают, как справиться со стрессом и выбирают для этого продуктивные способы поведения).

В группе женщин статистически значимая корреляция была выявлена между показателями шкал “когнитивные” копинг-стратегии и “Мобилизация” в стрессовых ситуациях ( $r=0,6286$  при  $p<0,05$ ), а также между показателями шкал “когнитивные” и “эмоциональные” копинг-стратегии ( $r=0,5467$  при  $p<0,05$ ). Также существует статистически значимая корреляция “поведенческих” копинг-стратегий с “эмоциональными” ( $r=0,3951$  при  $p<0,05$ ) и “когнитивными” ( $r=0,3996$  при  $p<0,05$ ), свидетельствующая о том, что женщины в преодолении стрессовых ситуаций используют как

продуктивные, так и относительно продуктивные копинг-стратегии.

Таким образом, взросление индивида на структуру и выбор копинг-стратегий значительного влияния не оказывает. Кроме того, было установлено, что использование тех или иных копинг-стратегий лицами женского и мужского пола схожи по структуре. Однако проведенное исследование показало, что маскулинные женщины более продуктивно справляются со стрессовыми ситуациями, быстрее мобилизуются и эффективнее действуют в сложных жизненных ситуациях, что, скорее всего, связано с андрогинизацией нашего общества.

#### Литература

1. *Haan N.* Coping and Defending. – N.Y., 1977.
2. *Billings A.G., Moos R.H.* Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression // *J. Pers. And Soc. Psychol.* – 1984. – V. 46. – P. 877–891.
3. *Нартова-Бочавер С.К.* “Coping behavior” в системе понятий психологии личности // *Психол. журн.* – 1997. – Т. 18. – №5.
4. *Крюкова Т.Л.* Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // *Психологический журнал.* – 2005. – Т. 26. – №2. – С. 5–15.
5. *Анцыферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // *Психол. журн.* – 1994. – Т. 1. – №1.
6. *Муздыбаев К.* Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // *Журн. социол. и соц. антропол.* – 1998. – Т. 1. – №2.
7. *Фрейд З.* Психология “Я” и защитные механизмы. – М.: Педагогика, 1993. – 144 с.
8. *Никольская И.М., Грановская Р.М.* Психологическая защита у детей. – СПб: Речь, 2001.
9. *Бендас Т.В.* Гендерная психология. – СПб.: Питер, 2005.
10. *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. – М.: Наука, 1983.