

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

## PSYCHOLOGICAL STUDIES

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКА КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

*Афанасьева Ю.А.*

Северо-Осетинский государственный университет  
им. К.Л. Хетагурова, г. Владикавказ, Республика Северная  
Осетия-Алания, Российская Федерация

*В статье описано и проанализировано исследование психологических особенностей копинг-поведения у мужчин и женщин. Был проведен сравнительный анализ социально-психологических различий копинг-поведения у представителей разных полов. Выборку исследования составили 160 человек, в возрасте от 25 до 75 лет, проживающих в Республике Северная Осетия-Алания. Из опрошенных: 100 человек женщин и 60 мужчин. Комплекс эмпирических методов составил: «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», «Опросник совладания со стрессом COPE» и «Пятифакторный опросник личности BIG FIVE». На основе проведенного исследования автором установлено, что мужчины чаще предпочитают использование проблемно-ориентированного, а женщины – эмоционально-ориентированного копинг-поведения. Впервые описаны достоверные различия в предпочитаемых копинг-стратегиях среди мужчин и женщин. Полученные результаты способствуют обогащению научных представлений по проблеме влияния половозрастных факторов на процесс формирования копинг-поведения.*

**Ключевые слова:** копинг-поведение; копинг-стратегии; совладающее поведение; проблемно-ориентированный копинг; эмоционально-ориентированный копинг.

## PSYCHOLOGICAL SPECIFICS OF COPING BEHAVIOR OF MEN AND WOMEN

*Afanasyeva Y.A.*

North Ossetian state University named by K.L. Khetagurov,  
Vladikavkaz, Republic of North Ossetia-Alania, Russian Federation

*The article describes and analyzes the study of psychological characteristics of coping behavior in men and women. A comparative analysis of the socio-psychological differences in coping behavior among representatives of different sexes was carried out. The study sample consisted of 160 people aged 25 to 75 years living in the Republic of North Ossetia-Alania. Of the respondents: 100 women and 60 men. The complex of empirical methods was: "Coping behavior in stressful situations", "coping with stress questionnaire" and "five-Factor personality questionnaire BIG FIVE". Based on the study, the author found that men often prefer the use of problem-oriented, and women – emotionally-oriented coping behavior. For the first time, significant differences in preferred coping strategies between men and women are described. The results contribute to the enrichment of scientific ideas on the influence of age and sex factors on the formation of coping behavior.*

**Keywords:** *coping behavior; coping strategies; coping behavior; problem-oriented coping; emotionally-oriented coping.*

В настоящее время в психологии появляется большое количество исследований, посвященных изучению различных психологических, физиологических, социальных и медицинских аспектов копинг-поведения. Под копинг-поведением рассматривается применение различных способов и методов, направленных на преодоление стрессовых ситуаций [2, 3]. Особенный интерес исследователей в последние годы вызывает проблема копинг-поведения личности в профессиональной деятельности личности. Изучение копинг-поведения имеет особую актуальность в связи с тем, что способству-

ет лучшему пониманию способов целостного функционирования личности как субъекта деятельности [5].

С целью сравнения и изучения социально-психологических особенностей копинг-поведения среди мужчин и женщин, нами было опрошено 160 человек (100 женщин и 60 мужчин), в возрасте от 25 до 75 лет. Среди опрошенных 55 человек – не состоят в браке, 78 человек – состоят в браке, 20 человек – состоят в разводе и 7 человек – являются вдовами или вдовцами. По наличию образования: 130 респондентов имеют высшее образование, 6 человек – неоконченное высшее и 24 человека – среднее специальное (колледж или техникум).

Для выявления доминирующих копинг-стратегий были использованы методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (разработан Н. Эндлером и Д. Паркером, адаптирован Т.Л. Крюковой) [1], а также «Опросник совладания со стрессом COPE» (разработан К. Карвером, М. Шейером и Дж. Вейнтраубом, адаптирован Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осиним, Е.А. Рассказовой, О.А. Сычевым, В.Ю. Шевяховой) [7]. Изучение личностных свойств испытуемых проводилось с использованием методики «Пятифакторный опросник личности BIG FIVE» (разработан П. Коста и Р. МакРаэ, адаптирован А.Б. Хромовым) [9]. Результаты исследования были подвергнуты математической обработке с помощью компьютерной программы SPSS 13.0. Использовались следующие методы адекватной статистики: U-коэффициент Мана–Уитни, а также частотный и корреляционный анализ ( $r$  - Пирсона).

Согласно полученным данным, мужчины чаще женщин в стрессовой ситуации применяют проблемно-ориентированный копинг ( $U=-2,33$  при  $p \leq 0,05$ ). Это свидетельствует о том, что для мужчин характерен контроль эмоций и сдержанность, преобладает тщательное планирования действий по решению проблемы и анализ ситуации. Тем самым, мужчины больше нацелены на изменение сложившихся проблемных обстоятельств, путем поиска полезной информации и активных действий, нежели женщины.

Результаты опроса показывают, что мужчины чаще выбирают конструктивные копинг-стратегии, такие как планирование (15%)

и поиск социальной поддержки инструментального характера (8%). Это говорит о том, что мужчинам свойственно обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации и разработки тактики поведения. Они чаще стремятся получить совет, помощь или информацию у социального окружения. Однако, мужчины (7%) реже женщин (10%) способны отреагировать на проблемную ситуацию юмором, смехом или шуткой.

Было определено, что в стрессовой ситуации мужчины более предусмотрительны ( $U=-2,42$  при  $p \leq 0,05$ ) и любознательны ( $U=-2,08$  при  $p \leq 0,05$ ) нежели женщины. Это в очередной раз говорит о том, что мужчинам свойственен высокий уровень волевой регуляции поведения и самоконтроля.

Однако, необходимо отметить, что копинг, ориентированный на избегание ( $U=-2,21$  при  $p \leq 0,05$ ) также чаще встречается среди мужчин. Мужчины в большей степени подвержены стремлению отвлечься от стрессовой для них ситуации с помощью веселой, шумной компании, алкоголя, табака и/или употребления психоактивных препаратов, тем самым стараясь уклониться от контакта с окружающей действительностью и уйти от решения сложившихся проблем.

В свою очередь установлено доминирование эмоционально-ориентированного копинга среди женщин ( $U=-2,78$  при  $p \leq 0,01$ ), выражающегося в фокусировке на неприятных эмоциях и чувствах. В ходе проведенного исследования выявлено, что женщины чаще мужчин отрицают случившееся ( $U=-2,27$  при  $p \leq 0,05$ ), отказываясь верить в происходящее или пытаясь отвергать его реальность. Как показывают результаты, в стрессовой ситуации женщины (7%) чаще мужчин (3%) обращаются за помощью к Богу, вере и религии.

Выявлено, что в проблемной ситуации у женщин выше уровень напряженности ( $U=-2,29$  при  $p \leq 0,05$ ) чем у мужчин. Возможно, это говорит о том, что женщины, в случае неудачи способны легко впасть в отчаяние или депрессию.

Обнаружено, что с возрастом у мужчин и женщин все чаще встречается проблемно-ориентированный копинг ( $U=3,33$  при  $p \leq 0,01$ ), направленный на осмысление причин возникших проблем и поиске

оптимального способа его разрешения. Также проблемно-ориентированный копинг чаще встречается у лиц, состоящих в браке ( $U=-2,37$  при  $p \leq 0,05$ ), а у опрошенных мужчин и женщин, состоящих в разводе наблюдалось преобладание эмоционально-ориентированного копинга. Среди респондентов с высшим образованием реже встречается эмоционально-ориентированный способ совладания со стрессом ( $U=-1,71$  при  $p \leq 0,05$ ), что свидетельствует о влиянии образования на процесс формирования копинг-поведения.

Таким образом, исследования особенностей копинг-поведения человека, его психологических механизмов и содержательных компонентов является одним из важнейших направлений психологических исследований. Копинг-поведение позволяет человеку успешно справляться с требованиями жизни, помогает совладать с разнообразными жизненными стрессами.

Эмпирические результаты могут стать основой для теоретической базы новых исследований копинг-стратегий у представителей разных этнических групп, так как это способствует обогащению научных представлений по проблеме влияния кросскультурных факторов на процесс формирования копинг-поведения [4, 6, 8]. Выявленные данные, возможно, употреблять в качестве отправных положений при организации социально-психологических служб в поликультурных регионах, а также при разработке учебных программ по психологии стресса, психологии личности, этнической психологии, возрастной психологии и психологии развития [10].

### *Список литературы*

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
2. Коржова Е.Ю. Жизненные ситуации и стратегии поведения // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 1997. 240с.
3. Крюкова Т.Л. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; КГТУ, 2015. 236 с.

4. Павленко В.Н., Таглин С.А. Общая и прикладная этнопсихология: учебное пособие. М.: Т-во научных изданий КМК. 2005. 483с.
5. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции. Психология. Журнал ВШЭ. 2013. Том 10, № 1. С. 82–118.
6. Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности. Учебно-методическое пособие. Курган: КГУ, 2000. 23 с.
7. Худалова М.З. Этнопсихологические особенности самореализации личности: дис. ... канд. психол. наук. СПб.: СПбГУ, 2013. 208 с.

### *References*

1. Vodopyanova N.E. psychodiagnostics of stress-SPb.: Peter, 2009. 336 p.
2. Corjova E.Yu. situation and strategy of behavior // Psychological problems of self-realization / Edited by A.A. Krylov, L.A. Korostylyova. SPb.: Publishing House of St. Petersburg University, 1997. 240 с.
3. Kryukova T.L. Culture, stress and coping: sociocultural contextualization of coping behavior. Kostroma: KSU them. N.. Nekrasov; KSTU, 2015. 236 p.
4. Pavlenko V.N., Taglin S.A. General and applied ethnopsychology: textbook. Moscow: T-vo of scientific editions KMK. 2005. 483 с.
5. Rasskazova E.I., Gordeeva T.O., Osin E.N. Coping strategies in the structure of activity and self. Psychology. Journal of higher school of Economics. 2013. Volume 10, No. 1, pp. 82–118.
6. Khromov A.B. five-factor personality questionnaire. Educational and methodical manual. Kurgan: KSU, 2000. 23 с.
7. Hudalova M.Z. ethno-psychological peculiarities of development of the person: dis. ... kand. the course of studies. sciences'. SPb.: St. Petersburg state University, 2013. 208 s.