

РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9

DOI: 10.18384/2310-7235-2018-3-6-18

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Волкова А.В., Михайлова И.В.

Ульяновский государственный университет

*432000, Ульяновская обл., г. Ульяновск, ул. Льва Толстого, д. 42,
Российская Федерация*

Аннотация. Статья посвящена описанию эмпирического исследования по выявлению возрастных особенностей личностных ресурсов и стратегий совладающего поведения у мужчин и женщин. Ведущими методами исследования данной проблемы являются диагностический и статический методы, позволяющие выявить наличие значимых различий в возрастных особенностях личностных ресурсов и стратегий совладающего поведения у мужчин и женщин. По итогам проведённого эмпирического исследования выдвинутая гипотеза, что личностные ресурсы и стратегии совладающего поведения имеют возрастную специфику, подтвердилась. Было обнаружено, что молодые люди предпочитают использовать неадаптивные копинг-стратегии: «бегство-избегание», более зрелые – адаптивные: «самоконтроль», «планирование решения проблемы». Полученные результаты исследования могут помочь в прогнозировании возможных рисков в процессе преодоления и переживания стресса в молодом и зрелом возрастах. Полученные данные могут быть использованы в консультативной работе психолога.

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг-стратегии, психологические защиты, стресс, самооценка, личностные ресурсы.

AGE PECULIARITIES OF MEN AND WOMEN'S STRESS COPING

A. Volkova, I. Mikhaylova

Ulyanovsk State University

42, Lva Tolstogo ul., Ulyanovsk, 432000, Ulyanovsk Region, Russian Federation

Abstract. The article is aimed at describing an empirical study to identify men and women's age-specific characteristics of personal resources and coping strategies. The leading research methods were diagnostic and static ones. They enabled to reveal the presence of significant dif-

ferences in the characteristics of personal resources and coping strategies of men and women. Based on the results of the empirical study, the hypothesis that the personal resources and coping strategies are age specific is confirmed. It was found that young people prefer to use non-adaptive coping strategies: "escape-avoidance", more mature ones use "self-control" and "problem-solving" adaptive strategies. The obtained research results can be used in forecasting possible risks in the process of overcoming and experiencing stress at young and mature age. Besides, the data obtained can be used in the consultative work of a psychologist.

Key words: coping behavior, coping strategies, psychological defense, stress, self-esteem.

На протяжении всей жизни человек сталкивается с трудностями. Помимо возрастных кризисов, проблем развития, экстремальных событий, эти трудности связаны с обыденной жизнью. Для реализации своих усилий человеку требуется иметь представления об условиях, возможностях и способах преодоления повседневных трудных ситуаций и, что немаловажно, требуется умение эти способы применять. Для этого необходим накопленный жизненный опыт человека.

Для достижения успеха в деятельности человек учитывает большое количество факторов, решает всё более сложные задачи, включается в новые общественные и межличностные отношения. Всё это требует актуализации психологических ресурсов человека.

Психологические ресурсы человека – это потенциальные возможности человека, которые представляют собой способы или действия, направленные на совладание со стрессом. Основными характеристиками психологических ресурсов являются значимость, мотивация, осознанность и целенаправленное использование [2].

Совладающее поведение осуществляется при помощи копинг-стратегий на основе копинг-ресурсов. Под копинг-ресурсами понимаются характеристики социальной среды и личности, которые дают возможность

успешной адаптации к стрессам. Копинг-стратегии рассматриваются как способы взаимодействия личности с проблемной (стрессовой) или кризисной для личности ситуацией [14].

Стресс – это индивидуальная реакция человека на физическое или психическое напряжение, которая является безусловным физиологическим рефлексом. Стресс может быть и разрушителен (дистресс), и полезен (эустресс): эустресс прибавляет энергии, дистресс может проявляться в виде психических расстройств, бессонницы, головной боли и других болезней.

В регуляции психических состояний человека в стрессовой ситуации важную роль играют особенности личности и нервной системы. Человек с высокой силой нервной системы отличается лучшей переносимостью, большей устойчивостью в стрессовых ситуациях, в отличие от человека, у которого слабая сила нервной системы. Найдены также подтверждения, что оптимистически настроенные люди способны сохранять критичность и контроль, более устойчивы в сложных ситуациях [3].

Важна также самооценка. Человек с низкой самооценкой в сложной ситуации проявляет более высокий уровень тревожности. Он пытается избегать трудностей, склонен подчиняться ситуации, действует менее энергично, так как считает, что у него очень низ-

кие способности, чтобы справиться с ситуацией [8].

Л.И. Кобылянская выделяет следующие ресурсы совладающего поведения в ситуациях стресса: жизнестойкость, самостоятельность и locus контроля [9].

При разрешении трудных ситуаций главную роль играют копинг-стратегии.

С. Фолкман и Р. Лазарус предложили первую дихотомическую классификацию копинг-стратегий:

- эмоционально-фокусированные стратегии;
- проблемно-фокусированные стратегии.

Цель эмоционально ориентированного копинга – снизить психологическое и физическое воздействие стресса с помощью действий и мыслей. Эти действия и мысли не устраняют угрожающей ситуации, а дают человеку почувствовать облегчение. Для этого человек может использовать юмор, отрицание ситуации, дистанцирование, избегание стрессовой ситуации.

Проблемно ориентированный копинг направлен на усилие человека улучшить отношения «человек – среда» благодаря когнитивной оценке ситуации. Удерживая себя от поспешных действий, человек пытается решить проблему.

Данная классификация не доказывает, что человек использует исключительно один тип копинга. Чтобы справиться со стрессом, каждый человек применяет целый комплекс как эмоционально ориентированного, так и проблемно ориентированного копинга. Таким образом, работа копинга – это системный ответ на стресс [11].

Н.Р. Салихова по результатам проведенного исследования сделала вы-

вод, что совладающее поведение имеет многоступенчатую структуру, которая состоит из нескольких последовательных актов копинг-поведения. Количество используемых человеком стратегий поведения различно. При совладании со стрессом человек использует от одной до восьми копинг-стратегий. Чаще всего проблемно-ориентированный копинг используется как заключительный акт совладания со стрессом. Остальные копинг-стратегии стабилизируют состояние человека, но проблемы не решают [15].

Нужно разграничить механизмы психологической защиты и копинг-механизмы. Под психологической защитой понимается неосознаваемый психический процесс, который направлен на минимизацию негативных влияний. Копинг-поведение – конструктивная активность личности, которая включает в себя осознанный выбор средств совладания. Цель копинг-поведения – не уклоняясь от неприятностей, пережить событие [1].

Е.Е. Верхотурцева пишет, что главным отличием защитных механизмов от совладающего поведения является то, что защитные механизмы не осознаны, а совладающее поведение используется человеком сознательно, целенаправленно. Защитные механизмы также являются ригидными, они искажают действительность, в то время как совладающее поведение гибкое и ориентировано на реальность. Совладающее поведение направлено на активное изменение ситуации, а процессы поведения – на смягчение психического дискомфорта [6].

Совладающее поведение и психологические защиты нужно рассматривать как комплекс целостных механиз-

мов адаптации, который включает в себя осознаваемые и неосознаваемые уровни регуляции.

Е.Н. Львова, Е.И. Шлягина пишут, что совладающее поведение и психологические защиты можно рассматривать как «континуум механизмов индивидуального приспособления», принадлежащих «разным уровням организации, которые развиваются и реализуются гетерогенно и гетерархически». Они также отмечают тесную связь между психологическими защитами, контролем поведения и совладающим поведением в подростковом возрасте, представляющими собой разные механизмы адаптивного поведения [12].

Ф. Крамер рассматривает копинг-поведение и психологические защиты как механизмы, которые помогают удовлетворить индивидуальную потребность в адаптации к реальности. Механизмы психологической защиты рассматриваются как механизмы, меняющие настоящее восприятие реальности, тем самым защищая человека от излишнего стресса. Копинг-стратегии здесь выступают как явные или скрытые действия, которые человек предпринимает для устранения или уменьшения влияния стресса. Таким образом, механизмы психологической защиты и копинг-поведение составляют единый процесс, приводящий к адаптивным реакциям человека [10].

Чтобы изучить возрастные особенности совладающего поведения, мы провели исследование, в котором приняли добровольное участие 137 человек от 18 до 60 лет. Респонденты были разделены на три возрастные группы: I группа – с 18 до 30 лет – молодость (молодые люди – 22 человека, девуш-

ки – 33 человека); II группа – с 31 до 45 лет – средний возраст (мужчины – 21 человек, женщины – 23 человека); III группа – с 46 до 60 лет – зрелость (мужчины – 20 человек, женщины – 18 человек).

Цель исследования: определить возрастные особенности способов совладания со стрессом.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что стратегии совладающего поведения имеют возрастную специфику. Молодые люди используют неадаптивные копинг-стратегии, с возрастом копинг-стратегии становятся адаптивными.

Для достижения цели нашего исследования мы использовали следующие методики: «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Вассермана и соавт. [4], «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой [7], «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конто в адаптации Вассермана и соавт. [5], «Шкала самооценки и уровня притязаний» Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан [13].

С помощью критерия Манна-Уитни мы сравнили, достоверно ли различаются между собой способы совладающего поведения, и с помощью углового критерия Фишера мы выявили различия в уровне самооценки как личностного ресурса у разных возрастных групп.

По методике «Шкала психологического стресса PSM-25» средние значения у трёх возрастных групп мужской выборки свидетельствуют о низком уровне стресса. Однако при сравнении 1 группы (18–30 лет) и 2 группы (31–45

лет) эмпирическое значение находится (31–45 лет) среднее значение выше, в зоне неопределённости. Во 2 группе чем в 1 группе (18–30 лет) (см. табл. 1).

Таблица 1

Сравнение возрастных групп мужской выборки по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» при помощи критерия Манна-Уитни

№	Группы	Среднее значение	Uэмп
1	1 группа (18–30 лет)	76,6	162*
	2 группа (31–45 лет)	90	
2	1 группа (18–30 лет)	76,6	176
	3 группа (46–60 лет)	86,3	
3	2 группа (31–45 лет)	90	188
	3 группа (46–60 лет)	86,3	

* – различия при уровне значимости 0,05.

Мужчины 31–45 лет в стрессовых ситуациях в целом спокойны, уверены в себе, но имеют тенденцию поддаваться панике в моменты сильного эмоционального напряжения. Например, на работе мужчины справляются с поставленными задачами, но нестандартная ситуация, которая существует на протяжении долгого времени, может повлиять на эмоциональный фон мужчин, что, в свою очередь, может привести к потере самоконтроля, эмоциональным срывам. В отличие от мужчин 31–45 лет молодые люди более спокойны, они легко адаптируются к рабочим нагрузкам, сохраняют эмоциональное равновесие.

По женской выборке мы получили значимые результаты при сравнении 1 группы (18–30 лет) и 2 группы (31–45 лет), а также при сравнении 1 группы и 3 группы (46–60 лет). Среднее значение в 1 группе выше, чем во 2 и 3 группах (см. табл. 2).

Девушки 18–30 лет могут сохранять самообладание, но некоторые незначительные ситуации способны нарушить эмоциональное равновесие.

Девушки в отличие от женщин больше подвержены стрессу. Возможно, это связано с тем, что девушки имеют мало опыта в разрешении проблемных ситуаций, поэтому они более остро реагируют на возникающие трудности. Женщины (31–60 лет) контролируют своё эмоциональное состояние и своё поведение, в стрессовой ситуации ведут себя сдержанно.

По методике «Способы совладающего поведения» при сравнении трёх возрастных групп по мужской выборке нами были получены значимые результаты по следующим шкалам (см. табл. 3).

По полученным результатам можно сделать вывод, что молодые люди 1 группы (с 18 до 30 лет) и мужчины 2 группы (с 31 до 45 лет) пытаются преодолеть негативные переживания в проблемной ситуации за счёт реагирования по типу уклонения. Чтобы снизить эмоциональное напряжение в стрессовых ситуациях, они могут использовать инфантильные формы поведения, например раздражение, отрицание про-

Таблица 2

Сравнение возрастных групп женской выборки по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» при помощи критерия Манна-Уитни

№	Группы	Среднее значение	Уэмп
1	1 группа (18–30 лет)	105,6	166,5**
	2 группа (31–45 лет)	81,9	
2	1 группа (18–30 лет)	105,6	68,5**
	3 группа (46–60 лет)	72,1	
3	2 группа (31–45 лет)	81,9	156
	3 группа (46–60 лет)	72,1	

** – различия при уровне значимости 0,01.

Таблица 3

Сравнение возрастных групп мужской выборки по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса при помощи критерия Манна-Уитни

Название шкалы	Уэмп		
	1 группа (18–30 лет) и 2 группа (31–45 лет)	1 группа (18–30 лет) и 3 группа (46–60 лет)	2 группа (31–45 лет) и 3 группа (46–60 лет)
Конфронтационный копинг	159.5*	161	102
Дистанцирование	104.5**	84**	204
Самоконтроль	36**	15**	203.5
Поиск социальной поддержки	218.5	151.5*	149.5
Принятие ответственности	73**	76.5**	195
Бегство-избегание	176.5	101.5**	145.5*
Планирование решения проблемы	36**	54**	157.5
Положительная переоценка	37**	35.5**	167

** – различия при уровне значимости 0,01; * – различия при уровне значимости 0,05.

блемы, переадресация, фантазирование, уход от ответственности и от активных действий по решению проблемы.

Для того чтобы снизить негативные переживания, молодые люди также переключают свое внимание на другие виды деятельности, например, зани-

маются спортом, домашними делами. Они склонны использовать внешние ресурсы для разрешения трудной ситуации, взаимодействуют с другими людьми, ищут от них поддержку.

Мужчины 2 (с 31 до 45 лет) и 3 (с 46 до 60 лет) групп контролируют своё

поведение и стремятся к самообладанию. Они избегают непроизвольных, эмоциональных поступков, минимизируют влияние чувств на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения. Мужчины стремятся понять связь между своими действиями и их последствиями. Мужчины для решения проблемы вырабатывают стратегии,

планируют свои действия, опираясь на прошлый опыт. Мужчины также рассматривают трудную ситуацию как стимул для личностного роста и преодолевают негативные переживания с помощью положительного её переосмысления.

По женской выборке были получены следующие результаты (см. табл. 4).

Таблица 4

Сравнение возрастных групп женской выборки по методике «Способы соладающего поведения» Р. Лазаруса при помощи критерия Манна-Уитни

Название шкалы	Уэмп		
	1 группа (18–30 лет) и 2 группа (31–45 лет)	1 группа (18–30 лет) и 3 группа (46–60 лет)	2 группа (31–45 лет) и 3 группа (46–60 лет)
Конфронтационный копинг	306.5	248	125.5*
Дистанцирование	316	248	138.5*
Самоконтроль	226.5**	240.5	162
Поиск социальной поддержки	330.5	262	157.5
Принятие ответственности	250.5*	295.5	145
Бегство-избегание	336.5	125.5**	80**
Планирование решения проблемы	313.5	268	190.5
Положительная переоценка	268.5*	295.5	148.5

** – различия при уровне значимости 0,01; * – различия при уровне значимости 0,05.

Можно сделать вывод, что девушки 1 группы (с 18 до 30 лет) и женщины 2 группы (с 31 до 45 лет) могут быстро снизить эмоциональное напряжение в трудной ситуации. Они могут отрицать проблему, погружаться в фантазии, уходить от ответственности. Девушки и женщины не хотят задумываться о своей роли в проблемной ситуации и её разрешении.

Женщины 2 группы (с 31 до 45 лет) рационально подходят к проблемной

ситуации, стремятся сохранять контроль над своими действиями и ситуацией, удерживают внимание на целях деятельности. Они рассматривают проблему как ситуацию для личностного роста. В стрессовых ситуациях сохраняют оптимизм, ищут положительные стороны. Женщины способны сопротивляться трудностям, энергичны и предприимчивы при разрешении трудных ситуаций. Они отстаивают свои интересы. Однако у женщин мо-

гут преобладать агрессия, злость, чрезмерная прямолинейность.

Женщины 3 группы (с 46 до 60 лет) в сложных ситуациях сохраняют оптимизм. Они анализируют проблемную ситуацию и предпринимают сознательные попытки выхода из неё, сохра-

няют самообладание, они уравновешены.

По методике «Индекс жизненного стиля» при сравнении трёх возрастных групп по мужской выборке нами были получены значимые результаты по следующим шкалам (см. табл. 5).

Таблица 5

Сравнение возрастных групп мужской выборки по методике «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика и Х. Келлермана при помощи критерия Манна-Уитни

Название шкалы	Уэмп		
	1 группа (18–30 лет) и 2 группа (31–45 лет)	1 группа (18–30 лет) и 3 группа (46–60 лет)	2 группа (31–45 лет) и 3 группа (46–60 лет)
Отрицание	198.5	172	188.5
Вытеснение	226	188.5	188.5
Регрессия	191	123**	152.5
Компенсация	155*	161.5	197
Проекция	194.5	167	191.5
Замещение	221	188.5	166.5
Интеллектуализация	200	198.5	204
Реактивное образование	230.5	197.5	192

** – различия при уровне значимости 0,01; * – различия при уровне значимости 0,05.

На основании полученных результатов можно сказать, что мужчины 31–45 лет пытаются возместить воображаемый или реальный недостаток другим качеством. Для этого они могут использовать фантазирование или присвоение себе ценностей, качеств другой личности. Мужчины 46–60 лет, чтобы избежать тревоги, переходят на ранние стадии развития, используют более привычные способы поведения. В отличие от мужчин, молодые люди оправдывают своё или чужое чаще всего негативное поведение с помощью логических установок.

По женской выборке были получены следующие результаты (см. табл. 6).

По полученным результатам можно сделать вывод, что девушки 18–30 лет бессознательно прибегают к более ранним образцам поведения в ситуациях тревоги. Они также компенсируют воображаемый или реальный недостаток другим качеством.

Девушки и женщины 31–45 лет вымещают свои подавленные эмоции (обычно это агрессия) на объекты, которые более доступны и представляют меньшую опасность, чем те, которые вызвали отрицательные чувства и эмоции. Так, проблемы на работе они могут вымещать на членах семьи.

Женщины от 31 до 45 лет в субъективно сложной ситуации склонны

Таблица 6

**Сравнение возрастных групп женской выборки по методике
«Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика и Х. Келлермана
при помощи критерия Манна-Уитни**

Название шкалы	Uэмп		
	1 группа (18–30 лет) и 2 группа (31–45 лет)	1 группа (18–30 лет) и 3 группа (46–60 лет)	2 группа (31–45 лет) и 3 группа (46–60 лет)
Отрицание	313.5	260.5	197.5
Вытеснение	326	291	175.5
Регрессия	194**	109**	173.5
Компенсация	290.5	207*	192
Проекция	299.5	234.5	122*
Замещение	297	79.5**	40.5**
Интеллектуализация	283.5	212.5*	118*
Реактивное образование	267*	192*	196

** – различия при уровне значимости 0,01; * – различия при уровне значимости 0,05.

трансформировать негативные чувства в положительные и наоборот. Они также рационально преодолевают свои переживания, заменяют переживания размышлениями о них. Женщины от 46 до 60 лет приписывают чаще всего другим людям неприемлемые поступки и чувства, тем самым оправдывая свои.

Для достижения цели нашего исследования мы изучили самооценку и уровень притязаний по методи-

ке Дембо-Рубинштейн в адаптации А.М. Прихожан.

По полученным результатам мы рассчитали среднюю величину самооценки и уровня притязаний мужской и женской выборки. Мы использовали критерий Фишера для выявления различий в самооценке и уровне притязаний у разных возрастных групп, однако мы не получили значимых результатов ни по мужской, ни по женской выборке (табл. 7).

Таблица 7

**Средняя величина самооценки и уровня притязаний мужской
и женской выборок по методике Дембо-Рубинштейн**

	Мужская выборка			Женская выборка		
	1 группа (18–30 лет)	2 группа (31–45 лет)	3 группа (46–60 лет)	1 группа (18–30 лет)	2 группа (31–45 лет)	3 группа (46–60 лет)
Уровень притязаний	83,6	87,8	87,3	90,7	71,3	19,4
Уровень самооценки	63,5	70,9	65,1	88,8	72,8	16
Расхождение	20,1	16,9	22,2	89,6	71,5	18,1

По полученным средним значениям можно сделать вывод, что самооценка у мужчин и женщин является адекватной (см. табл. 7). Они объективно оценивают себя, свои способности, достоинства и недостатки. В проблемных ситуациях без труда принимают решения для их преодоления, воспринимают неудачи как ценный жизненный опыт.

Уровень притязаний у мужчин является оптимальным, т. е. мужчины ставят перед собой сложные цели и задачи, которых они способны достичь. Средние показатели притязаний у женщин находятся на границе с оптимальным и высоким уровнями. Это значит, что женщины и девушки уверены в себе и своих силах, они справляются с поставленными задачами, но в некоторых случаях могут переоценить свои возможности и в результате не справиться с задачей.

Можно сделать вывод, что молодые люди и девушки с 18 до 30 лет в стрессовой ситуации предпочитают стратегию «бегство-избегание». Они реагируют по типу отклонения и мо-

гут быстро снизить эмоциональное напряжение в трудной ситуации. Они могут отрицать проблему, погружаться в фантазии, уходить от ответственности.

Мужчины и женщины от 31 до 45 лет избегают произвольных, эмоциональных поступков. Рационально подходят к проблемной ситуации, берут на себя частичную ответственность за сложившуюся ситуацию, при этом критикуют себя и своё поведение.

Мужчины и женщины от 46 до 60 лет сохраняют оптимизм, анализируют ситуацию, фокусируясь на положительных аспектах, ищут пользу в сложившейся ситуации. Для решения проблемы вырабатывают стратегии решения проблемы, планируют свои действия, опираясь на прошлый опыт. Рассматривают проблему как стимул для личностного роста.

Таким образом, можно сделать вывод, что гипотеза о возрастных различиях совладающего поведения подтвердилась.

Статья поступила в редакцию 21.06.2018

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
2. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. 2-е изд. М., 2008. 86 с.
3. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб., 2003. 352 с.
4. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов / Л.И. Вассерман и др. СПб., 2009. 38 с.
5. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля / Л.И. Вассерман и др. СПб., 2005. 48 с.
6. Верхотурцева Е.Е. Исследование эффективности защитных механизмов и копинг-стратегий в ситуации стресса // Современные проблемы развития образования, обучения и воспитания в России и за рубежом: сборник научных трудов по материалам VII Международного педагогического форума молодых ученых, 15 февраля 2018 г. М., 2018. С. 18–23.

7. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб., 2009. 336 с.
8. Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы. СПб., 2007. 59 с.
9. Кобылянская Л.И. Личностный потенциал как ресурс совладающего поведения в юношеском возрасте // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф., Кострома, 22–24 сентября 2016 г.: в 2 т. / отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Т. 1. Кострома, 2016. С. 205–207.
10. Куфтяк Е.В. Психологическое здоровье и защитные механизмы (психологические защиты и совладание) в детском возрасте [Электронный ресурс] // Психологические исследования: [сайт]. 2016. Т. 9. № 49. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 15.06.2018).
11. Либин А.В., Либина Е.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями? // Стиль человека: психологический анализ / под ред. А.В. Либина. М., 1998. С. 190–205.
12. Львова Е.Н., Шлягина Е.И. Совладающее поведение: о соотношении осознаваемого и неосознаваемого // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф., Кострома, 22–24 сентября 2016 г.: в 2 т. / отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Т. 1. Кострома, 2016. С. 48–50.
13. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан // Практикум по возрастной психологии / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. СПб., 2002. С. 559–561.
14. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований [Электронный ресурс] // Психологические исследования: [сайт]. 2011. № 3 (17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 14.06.2018).
15. Салихова Н.Р. Совладающее поведение как последовательность копинг-стратегий // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф., Кострома, 22–24 сентября 2016 г.: в 2 т. / отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Т. 1. Кострома, 2016. С. 74–76.

REFERENCES

1. Antsyferova L.I. [Personality in difficult life conditions: reframing, conversion situations and psychological protection]. In: *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 1994, vol. 15, no. 1, pp. 3–18.
2. Apchel V.Ya., Tsygan V.N. *Stress i stressoustoichivost' cheloveka* [Stress and stress resistance of the person]. Moscow, 2008. 86 p.
3. Brait D., Jones F. *Stress. Teorii, issledovaniya, mify* [Stress. Theory, research, myths]. St. Petersburg, 2003. 352 p.
4. Vasserman L.I. et al. *Metodika dlya psikhologicheskoi diagnostiki sposobov sovladaniya so stressovymi i problemnymi dlya lichnosti situatsiyami* [Methods for psychological diagnostics of coping with stressful and problematic for the individual situations. Handbook for physicians and medical psychologists]. St. Petersburg, 2009. 38 p.
5. Vasserman L.I. et al. *Psikhologicheskaya diagnostika indeksa zhiznennogo stilya* [Psychological diagnosis of lifestyle index]. St. Petersburg, 2005. 48 p.
6. Verkhoturtseva E.E. [Study of the effectiveness of protective mechanisms and coping strategies in a situation of stress]. In: *Sovremennye problemy razvitiya obrazovaniya, obucheniya i vospitaniya v Rossii i za rubezhom: sbornik nauchnykh trudov po materialam VII Mezhdunarodnogo pedagogicheskogo foruma molodykh uchenykh, 15 fevralya 2018 g.* [Modern problems of education, training, and upbringing development in Russia and abroad: collection of

- scientific works on materials of VII International pedagogical forum of young scientists on 15 February 2018]. Moscow, 2018, pp. 18–23.
7. Vodop'yanova N.E. *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnosics of stress]. St. Petersburg, 2009. 336 p.
 8. Igumnov S.A. *Upravlenie stressom: sovremennyye psikhologicheskie i medikamentoznye podkhody* [Stress management: modern psychological and medical approaches]. St. Petersburg, 2007. 59 p.
 9. Kobyl'yanskaya L.I. [Personal potential as a resource for coping behavior in adolescence]. In: Kryukova T.L., Saporovskaya M.V., Khazova S.A., eds. *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie: materialy IV Mezhdunar. nauch. konf., Kostroma, 22–24 sentyabrya 2016 g. T. 1* [Psychology of stress and coping resources, health, development: materials of the IV mezhdunar. scientific. Conf. Kostroma, 22–24 Sept. 2016 : in 2 vol.]. Kostroma, 2016, pp. 205–207.
 10. Kuftyak E.V. [Children's psychological health and protective mechanisms (psychological defenses and coping)]. In: *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research], 2016, vol. 9, no. 49. Available at: <http://psystudy.ru> (accessed: 15.06.2018).
 11. Libin A.V., Libina E.V. [Styles of responding to stress: a psychological defense or coping with difficult situations?]. In: Libin A.V., ed. *Stil' cheloveka: psikhologicheskii analiz* [The style of the person: the psychological analysis]. Moscow, 1998, pp. 190–205.
 12. L'vova E.N., Shlyagina E.I. [Coulduse behavior: on the correlation of conscious and unconscious]. In: Kryukova T.L., Saporovskaya M.V., Khazova S.A., eds. *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie: materialy IV Mezhdunar. nauch. konf., Kostroma, 22–24 sentyabrya 2016 g. T. 1* [Psychology of stress and coping resources, health, development : materials of the IV intern. scientific. conf. Kostroma, 22–24 Sept. 2016 : in 2 vol.]. Kostroma, 2016, pp. 48–50.
 13. [Dembo-Rubinstein research methodology of self-evaluation in the modification of A. M. Prikhozhan]. In: Golovei L.A., Rybalko E.F., eds. *Praktikum po vozrastnoi psikhologii* [Practicum in developmental psychology]. St. Petersburg, 2002, pp. 559–561.
 14. Rasskazova E.I., Gordeeva T.O. [Coping strategies in psychology of stress: approaches, methods and research perspectives]. In: *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research], 2011, no. 3 (17). Available at: <http://psystudy.ru> (accessed: 14.06.2018).
 15. Salikhova N.R. [Coulduse behavior as a sequence of coping strategies]. In: Kryukova T.L., Saporovskaya M.V., Khazova S.A., eds. *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie: materialy IV Mezhdunar. nauch. konf., Kostroma, 22–24 sent. 2016 g. T. 1* [Psychology of stress and coping resources, health, development : materials of the IV intern. scientific. conf. Kostroma, 22–24 Sept. 2016 : in 2 vol.]. Kostroma, 2016, pp. 74–76.

БЛАГОДАРНОСТИ

Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ и областного бюджета Ульяновской области грант № 18-413-730015\18 «Когнитивные атрибуты групповых феноменов информационной среды в контексте социокультурных вызовов на территории Ульяновской области».

ACKNOWLEDGMENTS

The study was carried out within the framework of RFBR grant № 18-413-730015\18 «Cognitive attributes of group phenomena of information environment in the context of socio-cultural challenges in the Ulyanovsk region».

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Волкова Алина Владимировна – студентка Ульяновского государственного университета;
e-mail: alina_volkovawow@mail.ru

Михайлова Ирина Викторовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Ульяновского государственного университета;
e-mail: 44kd11@gmail.com

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Alina V. Volkova– student of the Ulyanovsk State University;
e-mail: alina_volkovawow@mail.ru

Irina V. Mikhailova– PhD in Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Ulyanovsk State University;
e-mail: 44kd11@gmail.com

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Волкова А.В., Михайлова И.В. Возрастные особенности совладания со стрессом мужчин и женщин // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2018. № 3. С. 6–18.
DOI: 10.18384/2310-7235-2018-3-6-18

FOR CITATION

Volkova A., Mikhailova I. Age peculiarities of men and women's stress coping. In: *Bulletin of Moscow Regional State University. Series: Psychology*, 2018, no. 1, pp. 6–18.
DOI: 10.18384/2310-7235-2018-3-6-18