

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2021.92.96.005

**Особенности копинг-стратегий мужчин и женщин зрелого
возраста в период пандемии COVID-19 и мишени
психологической работы**

Пилишвили Татьяна Сергеевна

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии и педагогики,
Российский университет дружбы народов,
117198, Российская Федерация, Москва, ул. Миклухо Маклая, 6;
e-mail: pilishvili_ts@rudn.ru

Гноринская Екатерина Владимировна

Студент,
Российский университет дружбы народов,
117198, Российская Федерация, Москва, ул. Миклухо Маклая, 6;
e-mail: ekaterina_novysh@mail.ru

Аннотация

В данной статье представлены результаты исследования некоторых особенностей стресс-преодолевающего поведения и психологического благополучия людей в возрасте от 30 до 45 лет в условиях коронавируса. В исследовании принимали участие 80 респондентов, из которых 40 мужчин и 40 женщин. Сбор данных осуществлялся дистанционно на базе российского предприятия АО «ОРЕХ» с привлечением Google-форм, где выборку составили сотрудники компании в возрасте от 30 до 45 лет. В исследовании применялись такие методики, как опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана (адаптация Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляева), опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко), а также авторская методика выраженности степени негативных последствий пандемии COVID-19 у мужчин и женщин зрелого возраста. Выявлены достоверные различия в особенностях стресс-преодолевающего поведения и психологического благополучия у мужчин и женщин зрелого возраста по шкале «Управление средой» и «Принятие ответственности». Также по результатам применения авторской анкеты выраженности негативных последствий пандемии было выявлено, что женщины зрелого возраста труднее справляются со стрессовой ситуацией пандемии коронавируса. По результатам исследования даны практические рекомендации для психологов при работе с данной возрастной категорией.

Для цитирования в научных исследованиях

Пилишвили Т.С., Гноринская Е.В. Особенности копинг-стратегий мужчин и женщин зрелого возраста в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 4А. С. 52-58. DOI: 10.34670/AR.2021.92.96.005

Ключевые слова

Пандемия COVID-19, психологическое благополучие, стресс-преодолевающее поведение, последствия пандемии, самоизоляция.

Введение

В связи с угрозой здоровью и столь стремительным распространением новой коронавирусной инфекции правительствам разных стран пришлось принять ряд определенных мер по предотвращению распространения данного заболевания. Первой в списке ограничений была изоляция, которая спровоцировала ряд психологических проблем у населения стран. В научном мире появилось большое количество исследований на тему психологического влияния изоляции и различных ограничений на физическое и психическое состояние людей [Бонкало, Маринова, Феоктистова, Шмелёва, 2020; Ениколопов и др., 2020; Харламенкова, Быховец, Дан, Никитина, www; Brooks et al., 2020; Everett et al., 2020; Qiu et al., 2020; Yip, Chau, 2020]. Смена режима дня, удаленная работа, ограничения в передвижениях, страх болезни, исход которой зачастую не предсказуем, и другие факторы накладывают определенный отпечаток на психологическое благополучие лиц зрелого возраста [Бойко и др., 2020], а также способствуют применению неконструктивных способов совладающего поведения в рамках сложившейся ситуации пандемии [Ениколопов и др., 2020; Крюкова, Екимчик, Опекина, Шипова, 2020]. Схожими данными поделились ученые из Китая и Великобритании: по результатам исследования также был выявлен повышенный уровень тревоги и стресса у населения [COVID-19 psychological research..., 2020; Qiu et al., 2020]. Ситуация пандемии новой коронавирусной инфекции серьезно затронула различные возрастные категории населения, однако в большей степени коснулась людей зрелого возраста. В силу влияния пандемии новой коронавирусной инфекции особенно актуален вопрос изучения способов преодоления стресса, а также ее воздействие на уровень психологического благополучия лиц зрелого возраста. Полученные результаты исследования позволяют выявить особенности стресс-преодолевающего поведения и психологического благополучия у мужчин и женщин.

Процедура исследования

Исследование респондентов проводилось в онлайн-формате с привлечением Google-форм в период с 15 ноября по 25 декабря 2020 года. В ходе планирования исследования была выдвинута гипотеза о том, что особенности стресс-преодолевающего поведения и психологического благополучия имеют определенную специфику у мужчин и женщин зрелого возраста в условиях коронавируса. Респондентам было предложено заполнить два опросника, а также авторскую анкету выраженности негативных последствий COVID-19. В анкете респонденты оценивали степень влияния пандемии коронавируса на психологическое благополучие по пятибалльной шкале (пример вопроса: «Оцените, в какой степени пандемия коронавируса негативно повлияла на Ваше психологическое благополучие»), а также то, в какой степени был выражен стресс от ситуации пандемии.

Выборку составили мужчины и женщины зрелого возраста (30-45 лет) – 80 человек (40 мужчин и 40 женщин). Соответственно, первую группу составили женщины, средний возраст по группе $M = 34,8$. 90% (36 человек) группы имеют высшее оконченное образование, 10% (4 человека) – среднее специальное. 72% (29 человек) группы замужем, 20% (8 человек) – холосты

и 8% (3 человека) – в разводе. Вторая группа представлена мужчинами, средний возраст которых составил $M = 35,73$. 80% (32 человека) имеют высшее оконченное образование, 10% (4 человека) – высшее неоконченное, по 5% (2 человека) представлены респондентами со средним специальным и средним общим образованием. Семейный статус в выборке распределен следующим образом: 50% респондентов (20 человек) женаты, 50% – холосты.

Анализ и обсуждение результатов исследования

Для выявления достоверных различий между особенностями совладающего поведения и последствий пандемии у мужчин и женщин зрелого возраста в исследовании использовался непараметрический U-критерий Манна-Уитни. Получены данные по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко). Внимания заслуживают результаты по шкале «Управление средой». Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Сравнительный анализ психологического благополучия по шкале К. Рифф в группах исследования

	Шкалы	U-критерий Манна-Уитни	Средний ранг	Уровень значимости
Группа 1	Управление средой	597,5	35,44	0,05
Группа 2			45,56	

Исходя из результатов исследования, в группе мужчин показатели управления средой существенно выше, чем у женщин. Это может говорить о том, что мужчины лучше справляются со стрессовыми жизненными ситуациями, имеют тенденции к более высокому уровню контроля различных негативных обстоятельств своей жизни, имеют больше ресурсов на разрешение проблем и более качественно взаимодействуют с социальной средой. Вероятно, это обусловлено исторически и связано с развитием социального общества, где у мужчин было больше прав и свобод для активного взаимодействия со средой и окружающим миром в целом, в то время как женщины на протяжении длительного периода времени ассоциировались с «домашним очагом», заботой о детях и семье в целом, что вводило определенные ограничения на свободу в социальном взаимодействии и предполагало достаточно узкий круг взаимоотношений с окружающей средой. Более того, в современном обществе в большинстве случаев именно на женщину в семье возлагается львиная доля ответственности за воспитание детей в семье, что существенно препятствует самореализации женщин в профессиональном плане.

Также статистически значимые различия были выявлены при применении методики «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана (адаптация Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляева) по шкале «Принятие ответственности». Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2. Сравнительный анализ совладающего поведения в группах исследования

	Шкалы	U-критерий Манна-Уитни	Средний ранг	Уровень значимости
Группа 1	Принятие ответственности	577	34,93	0,03
Группа 2			46,08	

По результатам исследования было выявлено, что в группе женщин наблюдаются статистически более низкие показатели принятия ответственности, чем в группе мужчин. Это

свидетельствует о том, что женщины не стремятся брать на себя ответственность за свои поступки, хуже понимают причинно-следственные связи происходящих событий и им сложнее принять меры по исправлению негативных последствий стрессовых ситуаций. Мужчины, в свою очередь, с данными задачами справляются более качественно. В целом, такие результаты могут быть связаны с ранее упомянутой исторически сложившейся ролью мужчины в социуме, которая предполагает взятие ответственности не только за себя, но и за свою семью. Подкрепление данного утверждения также обусловлено тем, что более половины опрошенных респондентов являются замужними женщинами.

Исследования данных по авторской анкете выраженности негативных последствий пандемии показали достоверные различия между двумя группами респондентов. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3. Сравнительный анализ негативных последствий пандемии

	Шкалы	U-критерий Манна-Уитни	Средний ранг	Уровень значимости
Группа 1	Общая шкала негативных последствий пандемии	560,5	46,4	0,020
Группа 2			34,51	

В результате проведенного анализа выяснилось, в группе женщин отмечаются статистически более высокие показатели негативных последствий пандемии, чем в группе мужчин. Соответственно, женщины в возрасте от 30 до 45 лет чаще отмечали, что пандемия новой коронавирусной инфекции негативно сказалась на их психологическом благополучии, они характеризуют ее как стрессовую ситуацию и отмечают, что с трудом справились с многочисленными изменениями в жизненном укладе. Это связано в первую очередь с тем, что период пандемии, вне всяких сомнений, является стресс-фактором по ряду причин: финансовая нестабильность, состояние неопределенности, высокий риск заболеть, самоизоляция, работа в удаленном формате, необходимость подстраиваться под новые условия жизни и многие другие факторы. Особым вопросом является вероятное наличие детей, которые также находятся в режиме самоизоляции. Все эти факторы обуславливают перераспределение зон ответственности и несут дополнительную нагрузку внутри семейной жизни респонденток. Кроме того, как было отмечено ранее, недостаточно высокая способность женщин брать на себя ответственность за происходящее играет немаловажную роль в появлении страха за будущее и прогнозирует появление более глубоких психологических проблем. Таким образом, были получены данные о сравнительном анализе совладающего поведения, негативных последствий пандемии и других показателей в группах мужчин и женщин зрелого возраста.

Заключение

Таким образом, выявлены специфические особенности стресс-преодолевающего поведения и психологического благополучия у мужчин и женщин зрелого возраста в условиях коронавируса. Стоит отметить, что по методике психологического благополучия присутствуют различия по шкале управления средой, которые выше в группе мужчин. Что касается совладающего поведения, можно отметить, что принятие ответственности статистически достоверно более свойственно мужчинам зрелого возраста. Кроме того, полученные данные позволили говорить о том, что женщины сложнее преодолевают трудности ситуации пандемии, чем мужчины.

Исходя из результатов исследования, были сформулированы основные рекомендации для психологов при консультировании мужчин и женщин зрелого возраста для более эффективной адаптации к стрессовой ситуации пандемии коронавируса.

Для решения данного вопроса эффективным будет проведение комплексной терапии, направленной на проживание негативных эмоций и их экологичное проявление. Кроме того, на данной категории клиентов положительно скажется курс телесно-ориентированной терапии. Этот вид терапии расширяет сферу осознания человеком своего тела, способствует более качественному использованию его возможностей, что особенно актуально для улучшения физического и эмоционального здоровья. Работа с телом способствует освобождению подавленных чувств и позволяет исследовать скрытые конфликты, являющиеся источником стресса и психического напряжения.

Кроме того, для устранения многочисленных когнитивных искажений в межличностных отношениях и в отношении к себе эффективной будет методика когнитивной терапии, основанная на осознанности. Данный вид терапии способствует лучшей адаптации мышления к различным стрессовым ситуациям и в целом улучшению психологического функционирования личности. Результаты многочисленных исследований говорят о том, что осознанность имеет положительную связь с психологическим здоровьем личности, снижая депрессивную симптоматику и тревогу за будущее [Mindfulness-based cognitive therapy..., www].

В исследовании женщин была отмечена тенденция к применению такого типа совладающего поведения, как избегание. Данный тип копинга имеет выраженный негативный эффект и влияет на качество жизни женщин. В данном случае будет эффективным применение проективных методик, таких как арт-терапия, музыка-терапия, песочная терапия.

Кроме того, необходимо направить ресурсы государства на повышение психологической образованности населения, проводить поддерживающую работу через средства массовой информации, организовывать проведение различных тренингов, направленных на разрешение конфликтных ситуаций и повышение коммуникативных навыков.

Уход от решения проблем, нежелание брать на себя ответственность за происходящие события являются неконструктивными копинг-стратегиями. И для минимизации последствий использования таких стратегий необходимо проводить масштабную психотерапевтическую работу с населением.

Библиография

1. Бойко О.М. и др. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы // Психологические исследования. 2020. Т. 13. № 70. С. 1.
2. Бонкало Т.И., Маринова Т.Ю., Феоктистова С.В., Шмелёва С.В. Диадические копинг-стратегии супругов как фактор латентных дисфункциональных отношений в семье: опыт эмпирического исследования в условиях пандемии // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11. № 3. С. 35-50.
3. Ениколопов С.Н. и др. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 // Психолого-педагогические исследования. 2020. Т. 12. № 2. С. 108-126.
4. Крюкова Т.Л., Екимчик О.А., Опекина Т.П., Шипова Н.С. Стресс и совладание в семье в период самоизоляции во время пандемии COVID-19 // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11. № 4. С. 120-134.
5. Харламенкова Н.Е., Быховец Ю.В., Дан М.В., Никитина Д.А. Переживание неопределенности, тревоги, беспокойства в условиях COVID-19. 2020. URL: http://ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html?fbclid=IwAR3LKNuqYkAeIvGr5JlQaptP7wSz8k6E7ZaJQXdqn6q5-9JtGF16yjlcHs.
6. Brooks S.K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence // Lancet. 2020. Vol. 395. P. 912-20.
7. COVID-19 psychological research consortium. Initial research findings of COVID-19 and mental health in UK. University of Sheffield, 2020.

8. Everett J.A.C. et al. The effectiveness of moral messages on public health behavioral intentions during the COVID-19 pandemic. 2020.
9. Mindfulness-based cognitive therapy: cognitive psychotherapy based on mindfulness in the treatment of chronic depression. URL: <http://psypharma.ru/ru/mindfulness-based-cognitive-therapykognitivnaya-psihoterapiya-osnovan-naya-na-osoznannosti-v>.
10. Qiu J. et al. Nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations // General Psychiatry. 2020. Vol. 33. No. 2.
11. Yip P.S.F., Chau P.H. Physical Distancing and Emotional Closeness amidst COVID-19 // Crisis. 2020. Vol. 41. P. 153-155.

Features of coping strategies of men and women of mature age during the COVID-19 pandemic and targets of psychological work

Tat'yana S. Pilishvili

PhD in Psychology,
Associate Professor of the Department of psychology and pedagogy,
Peoples' Friendship University of Russia,
117198, 6, Miklukho Maklaya st., Moscow, Russian Federation;
e-mail: pilishvili_ts@rudn.ru

Ekaterina V. Gnorinskaya

Student,
Peoples' Friendship University of Russia,
117198, 6, Miklukho Maklaya st., Moscow, Russian Federation;
e-mail: ekaterina_novysh@mail.ru

Abstract

This article presents the results of a study of some features of stress-coping behavior and psychological well-being of people aged 30 to 45 years under the conditions of the coronavirus. The study involved 80 respondents, of which 40 are men and 40 are women. Data collection was carried out remotely on the basis of the Russian enterprise JSC "Orekh" using Google-forms, where the sample was made by the company's employees aged 30 to 45 years. The authors used such methods as the "Ways of Coping Questionnaire" by R. Lazarus and S. Folkman (adaptation of T.L. Kryukov, E.V. Kufiyak, M.S. Zamyshlyayev), the questionnaire "Scale of psychological well-being" by K. Riff (adaptation by T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko), as well as the author's method of the severity of the degree of negative consequences of the COVID-19 pandemic in men and women of mature age. There were revealed significant differences in the characteristics of stress-overcoming behavior and psychological well-being in men and women of mature age according to the scale "Environmental management" and "Acceptance of responsibility". According to the results of using the author's questionnaire on the severity of the negative consequences of the pandemic, it was revealed that women of mature age find it harder to cope with the stressful situation of the coronavirus pandemic. Based on the results of the study, practical recommendations were given for psychologists when working with this age group.

For citation

Pilishvili T.S., Gnorinskaya E.V. (2021) Osobennosti koping-strategii muzhchin i zhenshchin zrelogo vozrasta v period pandemii COVID-19 i misheni psikhologicheskoi raboty [Features of coping strategies of men and women of mature age during the COVID-19 pandemic and targets of psychological work]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 10 (4A), pp. 52-58. DOI: 10.34670/AR.2021.92.96.005

Keywords

COVID-19 pandemic, psychological well-being, stress-coping behavior, pandemic consequences, self-isolation.

References

1. Boiko O.M. et al. (2020) Psikhologicheskoe sostoyanie lyudei v period pandemii COVID-19 i misheni psikhologicheskoi raboty [The psychological state of people during the COVID-19 pandemic and the targets of psychological work]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research], 13 (70), p. 1.
2. Bonkalo T.I., Marinova T.Yu., Feoktistova S.V., Shmeleva S.V. (2020) Diadicheskie koping-strategii suprugov kak faktor latentnykh disfunktsional'nykh otnoshenii v sem'e: opyt empiricheskogo issledovaniya v usloviyakh pandemii [Dyadic coping strategies of spouses as a factor of latent dysfunctional relationships in the family: the experience of empirical research in a pandemic]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo* [Social psychology and society], 11 (3), pp. 35-50.
3. Brooks S.K. et al. (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395, pp. 912-20.
4. *COVID-19 psychological research consortium. Initial research findings of COVID-19 and mental health in UK* (2020). University of Sheffield.
5. Enikolopov S.N. et al. (2020) Dinamika psikhologicheskikh reaktsii na nachal'nom etape pandemii COVID-19 [Dynamics of psychological reactions at the initial stage of the COVID-19 pandemic]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya* [Psychological and pedagogical research], 12 (2), pp. 108-126.
6. Everett J.A.C. et al. (2020) *The effectiveness of moral messages on public health behavioral intentions during the COVID-19 pandemic*.
7. Kharlamenkova N.E., Bykhovets Yu.V., Dan M.V., Nikitina D.A. (2020) *Perezhivanie neopredelennosti, trevogi, bespokoistva v usloviyakh COVID-19* [Experiencing uncertainty, anxiety, anxiety in the face of COVID-19]. Available at: http://ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html?fbclid=IwAR3LKNuqYkAeIvGr5JlQaptP7wSz8k6E7ZaJQXdqn6q5-9JtGF16yjlcHs [Accessed 12/06/2021].
8. Kryukova T.L., Ekimchik O.A., Opekina T.P., Shipova N.S. (2020) Stress i sovladanie v sem'e v period samoizolyatsii vo vremya pandemii COVID-19 [Stress and coping in the family during the period of self-isolation during the COVID-19 pandemic]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo* [Social Psychology and Society], 11 (4), pp. 120-134.
9. *Mindfulness-based cognitive therapy: cognitive psychotherapy based on mindfulness in the treatment of chronic depression*. Available at: <http://psypharma.ru/ru/mindfulness-based-cognitive-therapykognitivnaya-psihoterapiya-osnovannaya-na-osoznannosti-v> [Accessed 23/06/2021].
10. Qiu J. et al. (2020) Nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33 (2).
11. Yip P.S.F., Chau P.H. (2020) Physical Distancing and Emotional Closeness amidst COVID-19. *Crisis*, 41, pp. 153-155.