

## Стресс-преодолевающее поведение: гендерный аспект

Онищенко Н.В.

Национальный университет гражданской защиты Украины (Харьков, Украина)

Существует множество реакций на стресс и множество типов поведения в ситуации стресса. Каждый человек при столкновении со сложной, непредсказуемой ситуацией реагирует по-своему. В зависимости от частоты возникновения, силы, интенсивности воздействия стрессовых факторов, и индивидуально-психологических особенностей личности, человеком выбираются наиболее характерные для него способы и средства преодоления стресса. Существуют различные теории относительно определения рациональности и адекватности копинг-поведения и реакций на действие стресс-факторов.

Отдельное место в изучении стресс-преодолевающего поведения отведено гендерным особенностям. Еще издавна складывались представления об особенностях поведения мужчин и женщин. Многие исследования посвящены изучению их индивидуально-психологических особенностей и различий между ними, проанализированы особенности социальных ролей мужчин и женщин, специфика их поведения в различных ситуациях, их профессиональные предпочтения и т.д.

Принято считать, что модели реагирования на действия стресс-факторов могут быть производными от процесса социализации, от стиля жизни личности, от воспитания и т.д. Так, отмечается, что женщины и мужчины воспринимают сложные ситуации и реагируют на стресс в соответствии с существующими особенностями восприятия их социальных ролей – это оправдывает социальные установки относительно их поведения.

Однако открытым является вопрос гендерного аспекта копинг-поведения, возникающего в ответ на так называемый профессиональный стресс. С каждым днем перечень профессий экстремального профиля деятельности, где себя в качестве специалиста может реализовать женщина, становится все больше. Растет число женщин и в «чисто мужских» профессиях, которые считаются рискоопасными и стрессогенным. Выбирая такую профессиональную деятельность, женщина должна осознавать степень ее сложности и особенности влияния профессиональных стресс-факторов на личность. Следовательно, можно предположить, что в такой момент формируется готовность женщины к деятельности в условиях повышенной сложности, готовность к воздействию стресс-факторов, к нервно-психическим

перегрузкам. Таким образом, можно предположить, что и особенности поведения женщины, которая осознает сложность своей профессиональной деятельности, могут существенно отличаться от существующих социальных ожиданий.

Для более детального рассмотрения взаимосвязи гендерного признака с поведением в сложной стрессовой ситуации нами было проведено исследование с участием 97 курсантов 5 курса Национального университета гражданской защиты Украины, 35 % из которых были девушки. Нами был использован метод «Копинг - поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А. Крюковой). Исследование проводилось непосредственно во время учений по оказанию помощи пострадавшим в очаге чрезвычайной ситуации. Следует отметить, что условия смоделированной ситуации были максимально приближены к реальным, что дало нам возможность говорить об объективности полученных во время исследования данных.

Полученные результаты дали возможность выделить достоверные различия в выраженности реакции на действие стресс-факторов среди женщин и мужчин. Анализ результатов показал, что в представленности «чисто мужских» и «чисто женских» типов реакции на стрессовую ситуацию достоверных различий не зафиксировано. Так, данные по шкалам «решения задачи» и «ориентация на эмоции» в обеих группах почти не отличаются. Достоверные различия были отмечены только в отношении представленности такой реакции на стресс как «социальное отвлечение», которая является более выразительной в группе женщин ( $t = 2,71, p \leq 0,05$ ). Результаты свидетельствуют, что женщины больше, чем мужчины склонны искать поддержки в окружающей среде, обращаться за советом и поддержкой к коллегам, обсуждать свои проблемы. Мужчинам же более свойственно опираться на свой опыт, демонстрировать сдержанность и психологическую устойчивость. Результаты исследования лишь частично отражают сущность различий между существующими данными о гендерных особенностях поведения в стрессовой ситуации и специфике совладающего поведения мужчин и женщин в ответ на действие профессионального стресса. Таким образом, полученные результаты определяют дальнейшие направления работы по изучению и более детальному анализу особенностей стресс-преодолевающего поведения личности.