

**ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ, ЩО ПРОТІКАЄ В
СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ**

Кременчуцька М.К.

**Кандидат психологічних наук, доц. кафедри диференціальної та спеціальної
психології,**

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Стрес - звичайне і неминуче явище. Незначні стреси - нешкідливі, надмірний стрес створює проблеми для індивідуумів і організацій. Неможливо недооцінювати шкоду, що наноситься подібним станом, адже стрес знижує ефективність будь-якої діяльності, стрес негативно впливає на здоров'я. Сучасна людина піддається впливу величезної кількості чинників, здатних викликати подібні переживання [2].

Дослідження індивідуальних психологічних ресурсів подолання стресу належать до числа актуальних і перспективних напрямків в психології. Часто різні види діяльності людини, що протікають в стресогенних умовах, потребують посиленої витрати ресурсів людини і висувають вимоги до його стресостійкості та адаптивності.

У сучасних дослідженнях чимало робіт присвячено вивченню психічної регуляції та адаптації людини до стресогенних умов професійної діяльності (Ф.Б. Березін, Л.А. Китаєв-Смик, В.А. Бодров, Л.Г. Дика, С.А. Шапкін, Є. П. Ільїн, М. М. Решетнікова). Однак, існуючі теоретичні підходи не дають можливості повного розгляду індивідуально-психологічних ресурсів подолання стресу, особливо ресурсів соціально і професійно детермінованих. Крім того, слабо розроблені гендерні аспекти подолання стресу в умовах стрессогенної діяльності [1].

Виходячи з виділеної проблеми було проведено дослідження щодо виявлення гендерних відмінностей копінг-стратегій в стрессогенній діяльності професіоналів на прикладі працівників МНС [3].

Було виявлено, що в цілому для співробітників МНС характерні такі стратегії совладання зі стресовими ситуаціями, як рішення проблем, пошук соціальної підтримки, обережні дії, тобто використання пасивних просоціальних, конструктивних або відносно конструктивних стратегій подолання зі стресовою ситуацією.

У чоловіків - співробітників МНС домінують такі стратегії долаючої поведінки: пошук рішення проблем, пошук соціальної підтримки і вступ в

соціальний контакт, тоді як у жінок: рішення проблем, пошук соціальної підтримки і самоконтроль.

Встановлено, що при зіткненні зі стресовою ситуацією для чоловіків характерними будуть довільні проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблеми, докладання зусиль в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки, прагнення збільшити командну згуртованість, використовувати допомогу інших співробітників нарівні з готовністю надати їм допомогу. У той час як для жінок характерно використання регуляції своїх почуттів і дій, контролювання емоцій з метою можливості аналізувати проблему, здійснювати пошук шляхів виходу з ситуації, що склалася.

Визначено, що для чоловіків переважаючими є такі форми копінг-поведінки: використання в якості способу подолання стресу емоційного супроводу значущими близькими, емоційне дистанціювання від проблеми, довільних проблемно-сфокусовані зусилля для зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблеми, допомоги колег та інших співробітників під час стресового впливу і емоційної підтримки значущих близьких після нього, можливої втрати контролю над емоційними реакціями і проявів дратівливості, запальності та проявів агресії по відношенню до оточуючих.

Виявлено, що для жінок переважаючими є такі способи подолання стресу, як прагнення знайти і забезпечити реалізацію найкращого рішення в стресовій ситуації, мінімізувати можливі ризики, знизити можливість негативних наслідків від власних дій і прийнятих рішень, максимальна зосередженість на пошуку рішення, схильність зважувати рішення, що приймаються, прагнення до планування власних дій, саморегуляція і зміна емоційного стану в момент стресового впливу, пошук інформаційної, дієвої та емоційної підтримки, надання позитивного особистісного сенсу стресовій ситуації, схильність до асертивної поведінки, прагнення поділитися переживаннями і почуттями з ними, відчуття співпереживання з їх боку, іноді можливо уникнення рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки.

Були виділені наступні відмінності у совладаючої поведінки чоловіків і жінок. У чоловіків структура копінг-поведінки, переважно базується на використанні планування вирішення проблеми, пошуку соціальної підтримки і позитивної переоцінки стресовій ситуації, в той час як у жінок - на використанні планування, самоконтролю і позитивної переоцінки.

Встановлено відмінності в ступені прояву самоконтролю і позитивної переоцінки стресовій ситуації у чоловіків і у жінок. Для жінок більш характерно докладати зусиль з регулювання своїх почуттів і дій, контролювання емоцій для отримання можливості аналізувати проблему, пошуку шляхів виходу з ситуації, що склалася, а також оцінювати ситуацію як необхідну для їх особистісного зростання, знаходити в ній позитивні сторони.

Була виявлена схильність чоловіків до використання таких стратегій, як маніпулятивні та асоціальні дії.

Таким чином, можна зробити висновок що планування психотерапевтичних або тренінгових програм, спрямованих на підвищення стресостійкості співробітників відомств, праця в яких пов'язаний з підвищеним навантаженням і невисоким соціальним захистом, має враховувати гендерні особливості стресостійкості [4].

Література

1. Кременчуцкая М. К., Розанов В.А., Псядло Э.М., Шевченко Е.И. Психосоциальный стресс как фактор психического здоровья населения//Сучасні підходи та технології соціально-психологічної та корекційної роботи з різними віковими групами населення. Зб.матер. Міжнародного наук.-практ. Конф. Одеса, : ОНУ ім. І.І. Мечникова, 2014. С. 143-147.
2. Кременчуцкая М.К., Самара О. Є.Стресс и совладающее поведение. Время и мысль. Одеса, 2007. № 2. С.27-34.
3. Проведення психологічного тестування працівників МНС : методичні вказівки для студ. денної та заочної форми навчання з напряму підготовки 030102 "Психологія" та практичних психол. МНС України / В. А. Розанов [та ін.] ; ОНУ ім. І.І. Мечникова, ІШО . – Одеса : Одеський нац. ун-т, 2012 . – 39 с.
4. Психологическое благополучие личности и психосоциальной стресс: кол. мон. под ред. проф. Розанова В.А.. – Одесса : Феникс, 2017. – 298 с.