

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ – ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ

Кузнецов Р.А.

Научный руководитель – канд. филос. наук, проф. Коробкина Т.В.  
Харьковский национальный университет радиоэлектроники  
(61166, Харьков, пр. Науки, 14, каф. философии, тел. (057) 7021465)  
e-mail: roman.kuznetsov@nure.ua

Unfortunately, stress has become an integral part of our lives. Gender stereotypes have a big impact on people's behavior and stress tolerance. The work focuses on the most important parts and gives a practical set of recommendations for the cases that happen to each of us.

В мировой психологической теории и практике вопросу стресса уделяется огромное внимание уже в течение многих десятилетий. В сложных видах деятельности могут возникать напряженные ситуации — обстоятельства, порождающие значительные трудности и в то же время требующие от человека быстрых, точных и безошибочных действий. Именно этими факторами определяется актуальность выбранной нами проблемы.

Цель работы – проанализировать влияние гендерных стереотипов на стрессоустойчивость и здоровье женщин и мужчин.

Гендерные стереотипы — это распространённые в обществе представления об особенностях и поведении представителей разных полов, в первую очередь мужчин и женщин. Гендерные стереотипы тесно связаны с существующими в данном обществе гендерными ролями и служат для их поддержания и воспроизведения.

Психологические признаки, по которым можно определить, что человек находится в состоянии стресса: нарушение сна и аппетита, физическая слабость и головные боли, постоянная усталость, апатия, проблемы с концентрацией внимания, памятью, скоростью мыслительного процесса, снижение иммунитета, обострение заболеваний внутренних органов.

Правильная оценка проблемной ситуации, адекватные ресурсы и соответствующие стратегии преодоления стресса приводят к его снижению. Чрезвычайно важно не только защититься от самого стресса, но и освободить себя от возможных последствий. Испытываемое в стрессе напряжение часто сохраняется и после того, как вызываемое его событие ушло. Затем это напряжение трансформируется в невротическое поведение и болезни.

Как отмечает психолог С. Старуковская, гендерно-ролевой стресс — это состояние психического напряжения, возникающее в случае неспособности придерживаться своей гендерной роли или необходимости придерживаться поведения, характерного для противоположной гендерной роли [1]. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения, к тому же женщины и мужчины воспринимают сложные ситуации и реагируют на стресс в соответствии с

существующими особенностями восприятия их социальных ролей. С. Скорнякова, например, изучая проблему влияния гендерных стереотипов на стрессоустойчивость женщин-политиков приходит к выводу, что несмотря на множественные негативные последствия такого влияния (дополнительное психическое напряжение, давление, тревогу, подавленность и пр.) у женщины-политика появляется умение, правильно оценивать себя, свои личностные достоинства и недостатки, развивать эмоциональную стабильность и саморегуляцию [2].

Интересны в этом смысле наблюдения Г.Морева, Е. Гутник. Свою работу авторы посвятили изучению проблемы мужских страхов и гендерных стереотипов, основываясь на предположении существующей специфики таких страхов, обусловленной наличием ограничений традиционной мужской роли. Данное исследование позволило прийти к заключению, что актуальные страхи современного мужчины часто определены невозможностью соответствовать стандарту (стереотипу) мужской роли, принятой в обществе. «Вследствие негативного последствия ситуаций, когда мужчине сложно поддерживать стандарт мужской роли или когда обстоятельства требуют от него проявления женских моделей поведения, которых просто нет в его репертуаре или они запрещены мужской ролью, возникает мужской гендерно-ролевой стресс. Этот конфликт отражается, как во внутриличностной, так и в межличностной сфере. Тревожность, депрессия, снижение самооценки, стресс, проблемы в отношениях, конфликты на работе, физическое и сексуальное насилие, — вот возможные последствия, в которые может вылиться такой конфликт» [3].

Изложенное выше, позволяют прийти к выводу, что гендерные стереотипы могут оказывать как крайне негативное влияние на стрессоустойчивость женщин и мужчин, так и стать мотивом к действиям, направленным на достижения личностной психологической зрелости, что в свою очередь, может позитивно сказаться на разрешении конфликтов, обусловленных патриархальными традициями.

#### Перечень ссылок

1. С. Стариковская. Гендерно-ролевой стресс: от чего страдают мужчины и женщины? // URL: <https://ourmind.ru/genderno-rolevoj-stress> (дата обращения: 20.02.2020)

2. Скорнякова С.С. Здоровье женщин-политиков: стрессоустойчивость и гендерные стереотипы // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. СПб., 2018., С.121 – 125.

3. Морева Г.И., Гутник Е.Я. Мужские страхи и оценка собственной успешности // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. М., 2011., С.105 – 111.