

5. Loginov O.N., Volobuev A.L., Karpov, V.Yu. and Romanov V.A. (2015), "Physical education and sports in the formation of psychological resistance of students to extreme situations", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 129, No. 11, pp. 144–149.

6. Feofanov, V.N., Nekrasova, M.V., Boldov, A.S. and Gusev, A.V. (2019), "Gender features of aggressive and hostile reactions of students with different physical fitness levels", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 20–21.

Контактная информация: angelina.rom@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.04.2021

УДК 159.922; 159.942

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА У МОЛОДЕЖИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФЕМИННОСТИ И МАСКУЛИННОСТИ

Фаизура Ореловна Семенова, доктор психологических наук, профессор, декан, Светлана Николаевна Бостанова, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой, Саидат Висрадиевна Чербиева, аспирант, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, г. Карачаевск

Аннотация

В данной статье рассмотрены особенности маскулинности и феминности в ситуации переживания стресса. Эти два гендерных стандарта касаются как индивидуальных черт, так и особенностей поведения индивида. Складывающиеся стереотипы в социальном статусе женщин и мужчин изменили многие привычные стандарты, побуждающие рассматривать вариации уже не как нежелательные отклонения от подразумеваемой нормы, а как нормальные, естественные и даже необходимые. Цель данного исследования состоит в выявлении особенностей переживания стрессовой ситуации у юношей и девушек с разным уровнем маскулинности и феминности. В связи с этим выдвинута гипотеза, что у девушек с феминным типом уровень переживания стрессовой ситуации выше, чем у девушек с маскулинным типом, а у юношей с феминным типом уровень переживания стрессовой ситуации выше, чем у юношей с маскулинным типом. Были применены методы научного исследования: анализ теоретического материала и психодиагностические методики для определения доминирования психологического пола (С. Л. Бем) и уровня переживания стресса (Диагностика состояния стресса). В исследовании приняли участие 60 юношей и 60 девушек. В статью приведены результаты исследования гендерных особенностей переживания стресса у современной молодежи, особенности поведения юношей и девушек в стрессовых ситуациях. Полученные результаты имеют большое практическое значение для профессиональной деятельности практических психологов и могут быть использованы в процессе обеспечения психологического сопровождения образовательной деятельности в вузе.

Ключевые слова: гендер, стресс, стрессоустойчивость, агрессия, личность, характер, психологический пол, феминность, маскулинность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p511-517

FEATURES OF STRESS EXPERIENCE IN YOUNG PEOPLE WITH DIFFERENT LEVELS OF FEMININITY AND MASCULINITY

Faizura Orelova Semenova, the doctor of psychological sciences, professor, dean, Svetlana Nikolaevna Bostanova, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, department chair, Saidat Visradiyevna Cherbieva, the post-graduate student, Umar Aliev Karachai-Cherkess State University, Karachaevsk

Abstract

This article discusses the features of masculinity and femininity in the situation of experiencing stress. These two gender standards relate to both individual traits and behavioral characteristics of the individual. The emerging stereotypes in the social status of women and men have changed many of the usual

standards, prompting us to consider variations no longer as undesirable deviations from the implied norm, but as normal, natural, and even necessary. The purpose of this study is to identify the features of experiencing a stressful situation in young men and women with different levels of masculinity and femininity. In this regard, it is hypothesized that girls with the feminine type have a higher level of experiencing a stressful situation than girls with the masculine type, and boys with the feminine type have a higher level of experiencing a stressful situation than boys with the masculine type. The methods of scientific research were applied: the analysis of theoretical material and psychodiagnosis methods for determining the dominance of the psychological sex (S. L. Bem) and the level of stress experience (Diagnosis of the state of stress). The study involved 60 boys and 60 girls. The article presents the results of the study of the gender characteristics of the experience of stress in modern youth, the peculiarities of the behavior of young men and girls in stressful situations. The results obtained are of great practical importance for the professional activity of practical psychologists and can be used in the process of providing psychological support for educational activities at the university.

Keywords: gender, stress, stress resistance, aggression, personality, character, psychological gender, femininity, masculinity.

ВВЕДЕНИЕ

Каждому человеку присуще большое количество психологических качеств характера. При этом они могут быть либо универсальными и «бесполыми», либо относиться к какому-либо полу и являться гендерной особенностью. Многие черты характера не просто так принадлежат к тому или иному гендеру, а имеют определенные физиологические предпосылки и основания с точки зрения генетики и эволюции. К мужским чертам относятся такие черты как агрессивность и проявление доминантности. Процесс социализации, развития личности и воспитания формируют другие черты характера. Различные культуры имеют разные представления о мужественности и женственности. Взаимоотношения мужчин и женщин, а также коммуникативное поведение строятся на том впечатлении, который получают от культурных особенностей. В различных нациях и на различных территориях складываются абсолютно разные представления о том, как мужчины и женщины переносят стресс. Одни полагают, что они по-разному переживают, другие считают, что мужчины волнуются так же, как и женщины.

Исследование проявления стресса у разных гендеров является важной задачей психологической науки. Основное внимание психологов привлекает исследование специфики, которой обладает психологический стресс, а также факторы, вызывающие его, формы и изменения (поведенческого, эмоционального, физиологического характера) у представителей различных по половому признаку групп. Большая роль отводится тем факторам, которые выступают субъективной и объективной основой, обуславливающей стрессовые ситуации.

С точки зрения разработок, которые были проведены в процессе изучения проблемы, касающиеся особенностей гендера и стресса у представителей молодежи на сегодняшний день, стоит отметить многообразие исследований в психологической литературе. Под понятием гендера понимают социальный и культурный пол, а также поведение мужчин и женщин. Поведение мужчин и женщин не наследуется, а приобретает в процессе воспитания и социализации в обществе [5]. В отношении разного рода проблем и объектов человек формирует большое количество жизненных установок и принципов.

Готовность человека воспринимать события, которые произойдут в будущем, а также производить действия согласно ситуации занимают центральное место в теории, разработанной Д. Н. Узнадзе. Согласно его учению, установка появляется не просто так, а после взаимодействия человека с ситуацией, а также с необходимостью принимать решения относительно действий в данной ситуации [6]. «Импульсивная» установка также присуща человеческой природе, однако она не показывает всю суть приспособления к ситуации. Явление «объективации» относится к специфически человеческим понятиям. Данное явление показывает то действие, которое выделяется из единства с субъектом, а также переживанием, которое протекает вне зависимости от самого субъекта, суверенно-

сти его личности. Формирование установки предполагает состояние готовности к деятельности в процессе плана осознания. План осознания в свою очередь возникает в том случае, если объективация не дает достаточно подходящее решение или действие при существующей установке [5]. Определенный вид деятельности в обществе с учетом отношений между полами представляют собой гендерные установки в более широком значении. Отношения с близкими людьми противоположного пола впоследствии представляет собой основу и оказывает влияние на гендерные установки, которые получает человек и использует в последующей жизни. Отношение к своему полу и отношение к противоположному полу может иметь как положительный окрас внутри гендерных установок, так и отрицательный, например, у тревожных людей. Такого рода «окрасу» отношения к гендеру можно привести такие примеры, как желание быть представителем своего пола или противоположного, расположенность к той или иной половой роли, а также положительная или отрицательная оценка пола [2; 3]. Такая черта как логичность, как правило, применима к мужественности, а интуитивность соотносится с женственностью. Отличительными чертами женщин считают чувствительность, экспрессию в эмоциях, эмпатию. Отличительной чертой мужчин считают ориентированность на цель, размеренность, компетентность. Такого рода гендерные стереотипы приводят к мнению о женской гибкости и отзывчивости и о мужской твердости и властности. Однако, несмотря на гендерные характеристики, представители обоих полов могут совмещать в себе маскулинные и феминные качества.

С. Бем внесла большой вклад в изучение гендерных различий. В 1993 году она издает монографию «Линзы гендера», в которой рассматривает представления общества о характеристиках женских и мужских черт характера, а также об их поступках и возможностях. В ходе исторического развития, по ее мнению, пол предстает знаком не только биологии, но и исторически-символического значения [1]. Ш. Берн указывает на незначительность различий в эмоциональной сфере между лицами мужского и женского пола [2]. В противовес данному мнению, в работах других ученых можно увидеть ряд доказательств, согласно которым отсутствие различий между полами относительно коэффициента эмоциональности является лишь частью.

Рассмотрим гендерные различия и уровни показателей компонентов эмоционального интеллекта, которые выделяются в рамках моделей способностей и выражение эмоций. Гендерные стереотипы имеют значительное влияние на идентификацию собственных переживаний. Допустим, в условиях предательства и критики, которые способствовали последующей реакции в виде гнева, мужчины предпочитали реагировать именно гневом. В отличие от них, женщины реагировали иначе, выражая уровень печали, разочарования или обиды. В случае если мужчины должны рассказать, к какому уровню сопереживания они стремятся, появляются различия между полами в уровне эмпатии. Стоит также отметить, что, несмотря на различия в уровнях выражения эмоций и способе их проявления, оставался неизменным показатель физической реакции, который был одинаковым как у женщин, так и у мужчин [3].

Цель данного исследования состоит в выявлении особенностей переживания стрессовой ситуации у юношей и девушек с разным уровнем маскулинности и феминности. В соответствии с целью нами были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать зарубежные и отечественные исследования, посвященные проблемам маскулинности, феминности, андрогинности, стрессоустойчивости у молодежи.
2. Исследовать степень выраженности маскулинности и феминности у юношей и девушек.
3. Выявить особенности переживания стрессовой ситуации у юношей и девушек.
4. Изучить степень самоконтроля и эмоциональной лабильности у молодых людей в стрессовых условиях.

В соответствии с целью и задачами исследования нами выдвинута гипотеза: у девушек с фемининным типом уровень переживания стрессовой ситуации выше, чем у девушек с маскулинным типом, а у юношей с фемининным типом уровень переживания стрессовой ситуации выше, чем у юношей с маскулинным типом.

МЕТОДИКА

В данной работе мы использовали следующие методы научного исследования: анализ теоретического материала и психодиагностические методики для определения доминирования психологического пола и уровня переживания стресса. Кратко рассмотрим их. Для диагностики психологического пола и определения степени выраженности андрогинности, маскулинности и фемининности личности нами была применена методика С. Л. Бема. Опросник содержит 60 утверждений (качеств), на каждое из которых испытуемый отвечает «да» или «нет», оценивая тем самым наличие или отсутствие у себя названных качеств. Диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров) позволяет выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях. Методика предназначена для людей старше 18 лет без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам.

В исследовании принимали участие 60 юношей и 60 девушек.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Практическая значимость результатов данного исследования состоит в использовании психологами в профессиональной деятельности для психодиагностики, психоконсультирования, психокоррекции, психопрофилактики, психопросвещения.

В ходе проведенного исследования были получены данные о гендерной выраженности у юношей и девушек

В таблице 1 и диаграмме (рисунок 1) приведены статистические данные полученных результатов и их наглядное представление.

Таблица 1 – Степень выраженности психологического пола у юношей и девушек

Психологический пол	Всего чел.	Юноши		Девушки		Среднее арифм., в %
		Кол-во испытуемых	%	Кол-во испытуемых	%	
Маскулинный тип	7	4	6,6%	3	5%	5,8%
Феминный тип	34	19	31,6%	15	25%	28,3%
Андрогинный тип	79	37	61,6%	42	70%	65,8%

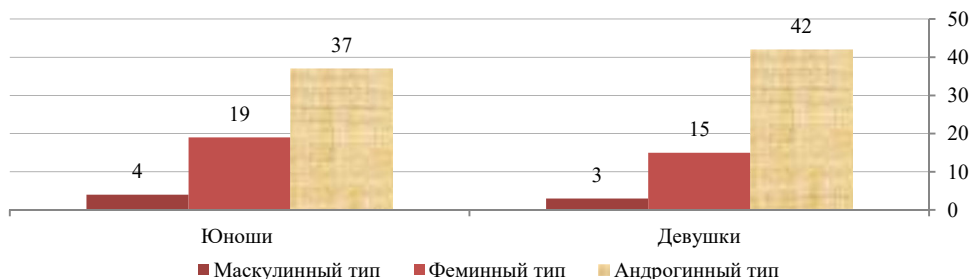


Рисунок 1 – Степень выраженности андрогинности, феминности и маскулинности у юношей и девушек

Анализ полученных показателей выраженности маскулинности, феминности, андрогинности, согласно проведенному исследованию, позволил сформулировать вывод о доминировании андрогинности у представителей мужского и женского пола, участвующих в исследовании.

Из таблицы 1 следует и из диаграммы (рисунок 1) видно, что 6,6% респондентов-юношей позиционируют себя мужчинами и имеют те черты характера, которые присущи

мужскому полу и выраженному маскулинному типу. 61,6% юношей показали смешанный тип, при котором были выявлены черты андрогинного типа. Феминный тип был выявлен у относительно небольшого количества респондентов – 31,6% юношей показали такой результат. У девушек полученные показатели оказались следующими. К феминному типу личности были отнесены только 25% опрошенных девушек. Андрогинный тип был выявлен у 70% испытуемых девушек. Выраженность маскулинного типа была выявлена у 5% респондентов женского пола.

По результатам проведенной методики, мы можем сделать вывод о том, что в современных условиях жизни соответствие психологическому полу было выявлено у парней в большей степени, нежели у девушек при одинаковой возрастной категории.

Для того, чтобы выявить особенности стресса у современной молодежи, мы использовали «Диагностику состояния стресса» (А.О. Прохоров), с помощью которой нами были изучены степень самоконтроля и эмоциональной лабильности у молодых людей мужского и женского пола в стрессовых условиях.

В таблице 2 и диаграмме (рисунок 2) приведены результаты диагностики состояния стресса у юношей и девушек.

Таблица 2 – Исследование уровня стресса у юношей и девушек

Уровни стресса	Всего респондентов	Юноши		Девушки		Среднее арифмет., в %
		Кол-во испытуемых	%	Кол-во испытуемых	%	
Высокий уровень регуляция в стрессовых ситуациях	51	36	60%	15	25%	42,5%
Умеренный уровень	44	14	23,3%	30	50%	36,6%
Слабый уровень	25	10	16,6%	15	25%	20,8%

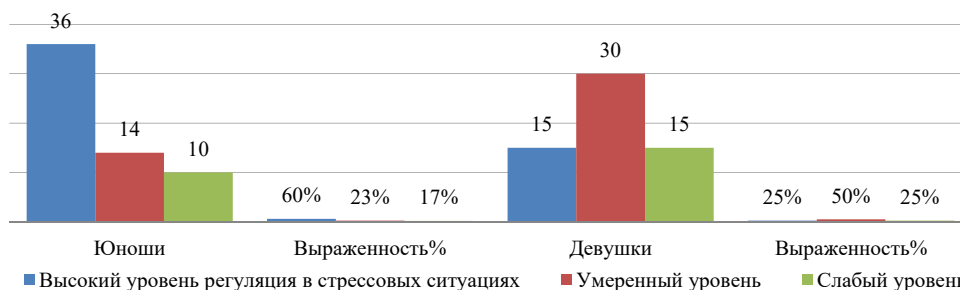


Рисунок 2 – Стрессовые состояния

На основании полученных данных, занесенных в таблицу 2 и диаграмму (рисунок 2), можно сделать следующий вывод: у 60% испытуемых мужского пола с андрогинным типом наблюдается высокий уровень регуляции, а это значит, что юноши ведут себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеют контролировать свои собственные эмоции. У 23,3% испытуемых с маскулинным типом умеренный уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Это говорит о том, что юноши не всегда правильно и адекватно ведут себя в стрессовой ситуации. 16,6% испытуемых-юношей с феминным типом имеют слабый уровень регуляции, то есть часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой.

25% респондентов женского пола с феминным типом имеют высокий уровень регуляции. Это значит, что девушки не имеют склонности раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях. У 50% девушек с андрогинным типом умеренный уровень, то есть они не всегда правильно и адекватно ведут себя в стрессовой ситуации, могут «выходить из себя»; низкий уровень у 25% девушек с маскулинным типом, то есть эти респонденты характеризуются высокой степенью переутомления и истощения.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ количественных показателей, полученных при помощи статистической обработки, показал, что у лиц мужского пола более, доминирует андрогинный смешанный тип (у 61,6% респондентов), на «втором месте» респонденты с феминным типом (31,6%), и меньше испытуемых с маскулинным типом (6,6%). Данные, полученные в процессе диагностики лиц женского пола, отличались. Феминный тип был у 25%, смешанный (андрогинный) тип у 70% и маскулинный тип у 5%. Проведенное исследование показывает, что под воздействием современных реалий и психологических особенностей девушки менее соответствуют своему «психологическому полу» по сравнению с юношами.

ВЫВОДЫ

Таким образом, анализ научной литературы и результаты проведенного эмпирического исследования позволяют констатировать: юноши остаются эмоционально более сдержанными. Мы объясняем это тем, что традиционно поведение представителей мужского пола связано с более жесткой регламентацией со стороны общества, культурными традициями и ролевым поведением, лицам мужского пола необходимо пребывать в определенном образе. Представители женского пола, как оказалось, более подвержены стрессам, они эмоциональны и экспрессивны. Юноши меньше подвержены стрессу, чем девушки. Данная проблема является актуальной, так как в современном мире идет агрессивная гендерная политика, что требует постоянного внимания со стороны ученых и дальнейших исследований данного вопроса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бем С.Л. Линзы гендера. Трансформация взглядов на проблемы неравенства полов / С. Л. Бем. – Москва : РОССПЭН, 2004. – 336 с.
2. Берн Ш. Гендерная психология: законы мужского и женского поведения / Ш. Берн // - Москва: "Прайм-Евроник", 2007. – 318 с.
3. Бостанова, С.Н. Проблема восстановления после стресса в период пандемии / С.Н. Бостанова, Ж.Б. Дотдугева // Традиции инновации в психологии и социальной работе : материалы III Всероссийской научной практической конференции. – Карачаевск : КЧГУ, 2020. – С. 51–56.
4. Дерябинина, А.С. Образ будущего в контексте гендерных различий : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Дерябинина Алена Сергеевна. – Иркутск, 2019. – 27 с.
5. Мохова, В.О. Основные предпосылки формирования психологии пола и гендерный проблематики (С 18 по начало 20века) : дис. ... канд. психол. наук / Мохова Вероника Олеговна. – Москва, 2016. – 214 с.
6. Узнадзе, Д.Н. Психология установки / Д.Н. Узнадзе. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 416 с.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бем С.Л. Линзы гендера. Трансформация взглядов на проблемы неравенства полов / С. Л. Бем. – Москва : РОССПЭН, 2004. – 336 с.
2. Берн Ш. Гендерная психология: законы мужского и женского поведения / Ш. Берн // - Москва: "Прайм-Евроник", 2007. – 318 с.
3. Бостанова С.Н. Проблема восстановления после стресса в период пандемии / С.Н. Бостанова, Ж.Б. Дотдугева // Традиции инновации в психологии и социальной работе : материалы III Всероссийской научной практической конференции. – Карачаевск : КЧГУ, 2020. – С. 51–56.
4. Дерябинина А.С. Образ будущего в контексте гендерных различий : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Дерябинина Алена Сергеевна. – Иркутск, 2019. – 27 с.
5. Мохова В.О. Основные предпосылки формирования психологии пола и гендерный проблематики (С 18 по начало 20века) : дис. ... канд. психол. наук / Мохова Вероника Олеговна. – Москва, 2016. – 214 с.
6. Узнадзе Д.Н. Психология установки / Д.Н. Узнадзе. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 416 с.

REFERENCES

1. Boehm, S.L. (2004), *Gender lenses. Transformation of views on the problems of gender inequality*, ROSSPEN, Moscow.
2. Bern Sh. (2007), *Gender psychology: laws of male and female behavior*, Prime-Euroznak Moscow.
3. Bostanova, S.N. and Dotdueva Zh.B. (2020), “The problem of recovery after stress during the pandemic”, *Traditions innovations in psychology and social work, materials of the III All-Russian Scientific Practical Conference*, Karachaevsk, pp. 51–56.
4. Deryabinina, A.S. (2019), *The image of the future in the context of gender differences*, dissertation, Irkutsk.
5. Mokhova, V.O. (2016), *The main prerequisites for the formation of gender psychology and gender issues (From the 18th to the beginning of the 20th century)*, dissertation, Moscow.
6. Uznadze, D. N. (2001), *Psychology of installation*, Peter, St. Petersburg.

Контактная информация: bostanova14@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.04.2021

УДК 159.9.07

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕСС-ФАКТОРАМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Снежана Дмитриевна Синюшкина, студент, Екатерина Олеговна Меркеева, преподаватель; Приволжский исследовательский медицинский университет, Нижний Новгород

Аннотация

Введение. В нынешних условиях человек постоянно подвержен действию множества стрессовых факторов, которые вызывают тревожность. Кроме этого, постоянное действие на человека подобных факторов извне способно снижать его локус интернальности. Одним из способов повышения устойчивости организма к стрессу и поддержания уровня тревожности на оптимальном уровне является занятие спортом.

Цель исследования: выявление различий показателей тревожности и локуса контроля между спортсменами и людьми, постоянно не занимающимися физической деятельностью. Методика и организация исследования. Было проведено онлайн-анкетирование по методикам Спилбергера-Ханина для исследования феномена тревожности и Е.Ф. Бажина «Исследование субъективного контроля». В опросе приняли участие 100 человек: 50 спортсменов, составивших опытную группу, и 50 респондентов, постоянно не занимающихся физической культурой и составивших контрольную группу. Для статистической обработки данных использовали программы MS Excel и Statistica 10.0, а также критерий Манна-Уитни. Результаты и их обсуждение. Спортсмены имеют оптимальные показатели как ситуативной, так и личностной тревожности ($33 \pm 4,77$ и $38 \pm 6,03$ соответственно), которые статистически значимо ниже ($p < 0,01$) по сравнению с результатами, полученными у людей, постоянно физической культурой не занимающимися ($46 \pm 8,07$ и $45 \pm 8,33$). И в опытной, и контрольной группе наблюдался средний уровень локуса контроля, но с более выраженной интернальностью у спортсменов. Выводы. Занятия спортом и физической культурой действительно оказывают положительное влияние на устойчивость к стресс-факторам и психологическое состояние.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, стресс, стресс-факторы, тревожность, локус контроля.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p517-520

ASSESSMENT OF THE IMPACT OF SPORT ON RESISTANCE TO STRESS FACTORS AND PSYCHOLOGICAL STATE

Snezhana Dmitrievna Sinyushkina, the student, Ekaterina Olegovna Merkeeva, the teacher; Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod