

4. Павленко, С. Н. Личностные ресурсы как основа поддержания психологического благополучия личности в ситуации неопределенности / С. Н. Павленко, А. С. Ходжашова, Л. Б. Воронкина // Современная психология личности в поликультурной среде : Материалы Междунар. науч.-практич. конференции, Пятигорск, 27—29 окт. 2022 года. — Пятигорск : Пятигорский гос. ун-т, 2022. — С. 163—168.

5. Дубровина, И. В. Психологическое благополучие личности как феномен / И. В. Дубровина // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. — 2019. — № 2. — С. 166—175.

6. Логутова, Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение формирования психологической культуры обучающихся / Е. В. Логутова // Стратегические направления развития образования в Оренбургской области : Науч.-практич. конференция с междунар. участием, Оренбург, 29 сент. 2017 года. — Оренбург : Оренбургский гос. ун-т, 2017. — С. 686—690.

УДК 159.9

А. Б. Цымбалова, И. Л. Кишея

Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

ПОЛОВАЯ СПЕЦИФИКА СТРЕССОВЫХ РЕАКЦИЙ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В статье рассматриваются различия в стрессовых реакциях в юношеском возрасте. В этот период происходят физиологические и социальные изменения, вызывающие высокий уровень стресса. Юноши чаще используют проблемно-ориентированные копинг-стратегии, такие как активное решение проблем и преодоление препятствий. Девушки склонны к эмоционально-ориентированному совладанию, включая поиск социальной поддержки. Исследование выявило, что юноши чаще избегают трудностей, но при этом проявляют готовность к их преодолению. Предлагаются рекомендации по развитию стрессоустойчивости у молодежи с учетом половых различий.

Ключевые слова: адаптация; копинг-стратегии; половые различия; стресс, юность.

Библиогр.: 8 назв.

A. B. Tsymbalova, I. L. Kisheya

Baranovich State University, Baranovich, Belarus

GENDER SPECIFICITY OF STRESS REACTIONS IN ADOLESCENCE

The article explores gender differences in stress responses during adolescence. This period involves physiological and social changes, leading to high stress levels. Young men more often use problem-oriented coping strategies, such as actively solving problems and

overcoming obstacles. Young women prefer emotion-focused coping, including seeking social support. A student study revealed that young men tend to avoid difficulties but also show readiness to overcome them. The article discusses recommendations for developing stress resilience in youth, considering gender differences.

Key words: adaptation; coping strategies; sex differences; stress, adolescence.

Введение. Юношеский возраст представляет собой уникальный и сложный этап развития личности, характеризующийся высокой эмоциональной и психологической уязвимостью. Этот период связан с глубокими физиологическими, психологическими и социальными изменениями, которые сопровождаются значительными эмоциональными нагрузками. Юность — это время перехода от зависимого детства к самостоятельной взрослости, включающее завершение физического и полового созревания, а также достижение социальной зрелости [1].

Формирование идентичности, освоение новых социальных ролей, выбор профессии, построение межличностных отношений — все эти задачи требуют от молодого человека адаптации к стрессогенным факторам, что делает изучение стрессовых реакций в этом возрасте особенно актуальным.

Стрессовые реакции в юношеском возрасте усиливаются из-за необходимости принимать решения, которые оказывают долгосрочное влияние на жизнь. Молодые люди сталкиваются с неопределенностью, внутренними конфликтами и внешними ожиданиями, что может приводить к развитию стресса. Важным аспектом является изучение копинг-стратегий, которые юноши и девушки используют для совладания с трудными жизненными ситуациями. Различия в подходах к преодолению стресса, обусловленные как биологическими, так и социокультурными факторами, играют ключевую роль в адаптации к вызовам юношества [2].

Основная часть. Цель данного исследования — проанализировать особенности стрессовых реакций в юношеском возрасте, рассмотреть типы копинг-стратегий, используемых молодыми людьми, и изучить направленность сознания в восприятии трудных жизненных ситуаций. Особое внимание уделяется половым различиям в совладании со стрессом, а также классификации трудных жизненных ситуаций и их влиянию на психологическое благополучие.

Юность, как переходный этап между детством и взрослостью, характеризуется интенсивными изменениями на нескольких уровнях. Физиологически это период завершения полового созревания,

сопровождающийся гормональными изменениями, которые влияют на эмоциональную регуляцию и поведение.

Психологически юношество связано с формированием идентичности, поиском смысла жизни и установлением социальных связей. Э. Эриксон подчеркивал, что центральной задачей этого возраста является разрешение конфликта между идентичностью и ролевой путаницей [3]. Молодые люди стремятся ответить на вопрос «Кто я?» и определить свое место в обществе, что часто сопровождается внутренними конфликтами и стрессом.

Социальная зрелость, достигаемая в юности, предполагает освоение новых ролей: студента, профессионала, партнера, гражданина. Эти роли требуют принятия ответственности и самостоятельности, что может быть источником стресса, особенно в условиях высокой неопределенности. Например, выбор профессии или учебного заведения часто сопровождается давлением со стороны семьи, общества или собственных амбиций, что усиливает эмоциональное напряжение.

Кроме того, юношеский возраст характеризуется повышенной чувствительностью к социальному окружению. Подростки и молодые взрослые стремятся к признанию в группе сверстников, что делает их уязвимыми к социальному сравнению и критике. Отвержение или неудачи в межличностных отношениях могут вызывать сильные стрессовые реакции, усиливая чувство неуверенности.

Понятие «трудная жизненная ситуация» используется как обобщающая категория, включающая экстремальные, кризисные, проблемные и критические ситуации [4]. Согласно Ф. Е. Василюку, трудная жизненная ситуация — это состояние, при котором человек сталкивается с невозможностью удовлетворения своих жизненных потребностей, таких как мотивы, ценности или стремления [5]. Р. Лазарус уточняет, что такая ситуация возникает из-за несоответствия между желаемым (целями, действиями) и доступным, то есть тем, что человек способен достичь в заданных обстоятельствах с учетом его ресурсов [5].

Трудные жизненные ситуации в юношестве могут быть связаны с различными факторами: академическими неудачами, конфликтами с родителями или сверстниками, финансовыми трудностями, потерей близких или необходимостью выбора жизненного пути. Эти ситуации воспринимаются как угроза личностной идентичности и вызывают стрессовые реакции, интенсивность которых зависит от индивидуальных особенностей и доступных ресурсов.

Стрессовые ситуации в юношеском возрасте можно классифицировать по нескольким критериям:

1. По источнику стресса:

– Внутренние: конфликты идентичности, неуверенность в себе, страх неудачи.

– Внешние: давление со стороны семьи, социальные ожидания, финансовые трудности.

2. По длительности:

– Краткосрочные: ссоры, экзамены, временные неудачи.

– Долгосрочные: хронические семейные конфликты, неопределенность в профессиональном выборе.

3. По степени контролируемости:

– Контролируемые: ситуации, в которых человек может активно влиять на исход (например, подготовка к экзамену).

– Неконтролируемые: ситуации, где возможности влияния ограничены (например, потеря близкого человека).

Каждая из этих ситуаций требует различных стратегий совладания, которые зависят от личностных характеристик, опыта и социальной поддержки.

Копинг-стратегии — это способы, с помощью которых человек справляется со стрессом и трудными жизненными ситуациями. Согласно классификации Р. Лазаруса и С. Фолкмана, выделяют два основных типа копинг-стратегий:

1. Проблемно-ориентированные стратегии: направлены на активное решение проблемы, устранение источника стресса или изменение обстоятельств. Примеры включают планирование, анализ ситуации, поиск информации.

2. Эмоционально-ориентированные стратегии: сосредоточены на управлении эмоциями, снижении тревожности и принятии ситуации. Примеры включают поиск социальной поддержки, выражение чувств, избегание.

Исследования показывают, что юноши и девушки по-разному реагируют на стрессовые ситуации, что обусловлено как биологическими, так и социокультурными факторами. Согласно Т.Л. Крюковой, юноши чаще используют проблемно-ориентированные стратегии, такие как анализ ситуации, поиск решений и контроль над обстоятельствами [6]. Это может быть связано с социальными ожиданиями, которые побуждают молодых мужчин демонстрировать самостоятельность и решительность.

Девушки, напротив, чаще прибегают к эмоционально-ориентированным стратегиям, включая поиск социальной поддержки и выражение эмоций [6]. Р. Лазарус отмечает, что девушки склонны делиться переживаниями с окружающими, что помогает им снизить тревожность [7]. Г. Шварцер подчеркивает, что такая стратегия позволяет девушкам справляться с эмоциональным дискомфортом, но может быть менее эффективной в решении самой проблемы [8].

Эти различия частично объясняются биологическими факторами, такими как влияние гормонов на эмоциональную регуляцию, а также социокультурными нормами, которые поощряют у мужчин рациональность, а у женщин — эмоциональную открытость. Однако важно отметить, что индивидуальные особенности, такие как темперамент, опыт и уровень самооценки, также играют значительную роль в выборе копинг-стратегий.

Эффективность копинг-стратегий зависит от контекста и характера стрессовой ситуации. Проблемно-ориентированные стратегии более эффективны в контролируемых ситуациях, где человек может повлиять на исход. Например, при подготовке к экзамену планирование и активная работа над материалом помогают снизить стресс. Эмоционально-ориентированные стратегии лучше подходят для ситуаций, где контроль ограничен, например, при переживании утраты, когда поддержка близких помогает справиться с горем.

Однако использование исключительно одного типа стратегий может быть неэффективным. Например, чрезмерное избегание проблемы (эмоционально-ориентированная стратегия) может привести к накоплению стресса, а излишняя сосредоточенность на решении проблемы без учета эмоций может вызвать эмоциональное выгорание. Оптимальным считается сочетание обоих подходов, что позволяет одновременно управлять эмоциями и работать над решением проблемы.

Е. В. Битюцкая подчеркивает, что восприятие трудных жизненных ситуаций во многом определяется направленностью сознания, которая отражает, как человек интерпретирует и реагирует на трудности [8]. Она выделяет два типа направленности, каждый из которых включает ряд специфических ориентаций:

1. Стремление к трудностям (драйв): трудности воспринимаются как вызов, мотивирующий к активным действиям. Молодые люди с такой ориентацией видят в проблемах возможность для роста и развития.

2. Ориентация на высокую трудоемкость (тщательность): готовность вкладывать значительные усилия для достижения результата. Это проявляется в упорстве и детальной проработке решений.

3. Ориентация на препятствия: сосредоточенность на выявлении сложностей и оценке своих возможностей для их преодоления. Такой подход способствует рациональному планированию.

4. Ориентация на возможности: поиск перспектив и ресурсов, которые открываются в трудной ситуации. Это помогает находить нестандартные решения.

5. Ориентация на сигналы угрозы: акцент на рисках и негативных последствиях, что может способствовать осторожности, но иногда усиливает тревожность.

Второй тип: Уход от трудных ситуаций

1. Ориентация на потери (избегание): трудности воспринимаются как напрасная трата времени и ресурсов, что сопровождается пессимистичными прогнозами.

2. Ориентация на сохранение ресурсов (бездействие): предпочтение минимизации усилий и ожидание, что ситуация разрешится сама собой.

3. Игнорирование трудности (беспечность): снижение значимости проблемы и откладывание ее решения, что может привести к накоплению стресса.

Эти ориентации определяют, как молодые люди интерпретируют трудности и какие стратегии совладания выбирают. Например, юноши с ориентацией на драйв чаще используют проблемно-ориентированные стратегии, тогда как девушки с ориентацией на сигналы угрозы могут быть склонны к поиску социальной поддержки.

Выбор копинг-стратегий и направленности сознания зависит от множества факторов:

1. Личностные характеристики: уровень самооценки, темперамент, оптимизм или пессимизм. Например, оптимистичные юноши чаще ориентированы на возможности, тогда как тревожные личности склонны к избеганию.

2. Социальная поддержка: наличие близких, которые могут предоставить эмоциональную или практическую помощь, усиливает использование эмоционально-ориентированных стратегий.

3. Культурные нормы: в некоторых культурах поощряется активное решение проблем, в других — принятие ситуации и поиск поддержки.

4. Предыдущий опыт: успешный опыт преодоления стресса повышает уверенность в проблемно-ориентированных стратегиях, тогда как неудачи могут способствовать избеганию.

5. Биологические факторы: гормональные изменения в юношестве влияют на эмоциональную регуляцию, что может усиливать эмоционально-ориентированные реакции у девушек.

Неправильное совладание со стрессом в юношеском возрасте может иметь долгосрочные последствия, включая развитие тревожных расстройств, депрессии или снижение академической успеваемости.

Эффективные копинг-стратегии, напротив, способствуют психологическому благополучию и адаптации. Например, сочетание проблемно-ориентированных и эмоционально-ориентированных стратегий помогает молодым людям не только решать проблемы, но и справляться с эмоциональным дискомфортом. Социальная поддержка играет ключевую роль, особенно для девушек, которые чаще обращаются за помощью к друзьям или семье.

Обучение копинг-стратегиям в юношеском возрасте может значительно повысить устойчивость к стрессу. Программы психологической поддержки, тренинги по управлению эмоциями и развитию навыков решения проблем помогают молодым людям формировать адаптивные способы совладания, что способствует их успешной адаптации во взрослой жизни.

В исследовании приняли участие 100 студентов Барановичского государственного университета, из которых 50 юношей и 50 девушек. Выборка была сбалансирована по половому признаку, чтобы обеспечить возможность выявления различий в копинг-стратегиях между юношами и девушками. Возраст участников варьировался от 18 до 22 лет, что соответствует периоду юношества.

Для сбора данных использовался опросник «Типы ориентаций в трудных ситуациях», разработанный Е. В. Битюцкой и А. А. Корневым [8]. Опросник направлен на выявление различных типов направленности сознания при восприятии трудных жизненных ситуаций, включая ориентации на сближение с трудностью (например, стремление к трудностям, ориентация на препятствия) и уход от трудностей (например, избегание, беспечность). Опросник позволяет оценить, как молодые люди интерпретируют стрессовые ситуации и какие стратегии совладания они предпочитают.

Для анализа данных применялся непараметрический критерий Манна-Уитни, который использовался для сравнения выраженности различных ориентаций между группами юношей и девушек. Уровень значимости (p) был установлен на уровне 0,05. Критерий Манна-Уитни

был выбран в связи с предположением о ненормальном распределении данных, что характерно для психологических исследований с использованием опросников.

Анализ данных выявил статистически значимые различия в ориентациях между юношами и девушками. Основные результаты представлены ниже:

1. Избегание трудностей ($U = 9759, p = 0,00$): Юноши чаще, чем девушки, склонны воспринимать трудные ситуации как напрасную трату времени и сил. Вместо активного планирования или поиска решений они могут прибегать к фантазированию или избеганию проблемы. Это может указывать на низкую уверенность в своих силах или недостаток мотивации для преодоления трудностей.

2. Беспечность ($U = 678, p = 0,00$): Юноши демонстрируют тенденцию к игнорированию сложных ситуаций, снижая их значимость и откладывая решение на неопределенный срок. Такая стратегия может временно снижать уровень стресса, но в долгосрочной перспективе препятствует эффективному разрешению проблем.

3. Ориентация на препятствия ($U = 908, p = 0,04$): В отличие от девушек, юноши чаще проявляют готовность к анализу препятствий и расчету своих возможностей для их преодоления. Эта стратегия предполагает активное взаимодействие с трудностью, что может быть эффективным в ситуациях, где конфронтация с проблемой приводит к положительным результатам.

Для девушек значимые связи в использовании указанных ориентаций не были выявлены. Это может быть связано с их склонностью к более сбалансированным и менее полярным копинг-стратегиям, а также с влиянием социальных установок, которые поощряют у девушек поиск социальной поддержки и эмоциональную открытость.

Заключение. Полученные данные свидетельствуют о противоречивости копинг-стратегий, используемых юношами. С одной стороны, они склонны к избеганию и игнорированию трудностей, что может быть связано с недостаточной уверенностью или желанием минимизировать эмоциональный дискомфорт. С другой стороны, ориентация на препятствия указывает на готовность к активному преодолению проблем в определенных ситуациях. Такая неустойчивость в стратегиях может быть обусловлена ситуативным характером их поведения или недостаточной сформированностью адаптивных механизмов совладания.

Отсутствие значимых связей у девушек может объясняться их предпочтением эмоционально-ориентированных стратегий, таких как

поиск социальной поддержки, что соответствует выводам Т. Л. Крюковой и Р. Лазаруса [6, 7]. Девушки, вероятно, более склонны к интеграции различных подходов, что делает их реакции на стресс менее полярными по сравнению с юношами.

Эти результаты подчеркивают важность учета половых различий при разработке программ психологической поддержки для студентов. Например, для юношей могут быть полезны тренинги, направленные на развитие уверенности в своих силах и навыков активного планирования, тогда как для девушек — программы, усиливающие их способность к самостоятельному решению проблем.

Исследование, проведенное на базе Барановичского государственного университета, выявило значимые половые различия в ориентациях студентов в трудных жизненных ситуациях. Юноши чаще прибегают к избеганию, беспечности и ориентации на препятствия, что отражает противоречивость их копинг-стратегий. Девушки, напротив, демонстрируют более сбалансированный подход, что может быть связано с их склонностью к эмоционально-ориентированным стратегиям.

Полученные данные подчеркивают необходимость дальнейшего изучения копинг-стратегий в юношеском возрасте, а также разработки таргетированных интервенций для повышения психологической устойчивости студентов. В будущем исследования могут быть расширены за счет включения дополнительных факторов, таких как уровень социальной поддержки, академическая успеваемость или культурные особенности, влияющие на выбор копинг-стратегий.

Список цитируемых источников

1. Кон, И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. — М.: Просвещение, 2000.
2. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: учеб. пособие для студентов вузов / Г. С. Абрамова. — 6-е изд. — М.: Академ. Проект : Альма Матер, 2006.
3. Lazarus, R. S. Stress, appraisal and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. — New York : Springer Pub. Co, 1984. — 445 p.
4. Крюкова, Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Психологический журнал. — 2005. — Т. 26, № 2. — С. 5—15.
5. Schwarzer, R. Stress, resources, and proactive coping / R. Schwarzer // Applied Psychology : An International Review. — 2001. — Vol. 50, no. 3. — P. 400—407.
6. Ермолаева, М. В. Основы возрастной психологии и акмеологии : учеб. пособие / М. В. Ермолаева. — М.: Ось-89, 2003. — 414 с.
7. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество : учеб. для студентов вузов / В. С. Мухина. — 9-е изд., стереот. — М.: Академия,
8. Битюцкая, Е. В. Типы ориентаций в трудных ситуациях / Е. В. Битюцкая // Вопросы психологии. — 2018. — № 5. — С. 41—53.