Н. Л. САМСОНОВА, Т. В. МАЯСОВА, А. В. НЕДЕЛЯЕВА

Сравнительный анализ способов совладающего поведения и особенностей саморегуляции в ситуациях стресса у мужчин и женщин среднего возраста

Актуальность исследования обусловлена наличием в научной литературе противоречивых данных о способах совладающего поведения у мужчин и женщин в стрессовой ситуации. Одним из факторов, определяющих эффективность социально-психологической адаптации человека к жизни в условиях стресса, является способность психологического преодоления таких ситуаций. Особую важность приобретает изучение особенностей совладающего поведения и вопросов саморегуляции поведенческих реакций в сложных ситуациях, характерных для людей среднего возраста.

В исследовании были использованы методики: «Ситуативная оценка стресса», методика С. Хобфолла «Поведение преодоления SACS», диагностика нервно-психической устойчивости «Прогноз» (Рыбников В.Ю., 1985). В исследовании приняли участие 40 мужчин и 40 женщин в возрастном диапазоне от 30 до 45 лет (средний возраст $37,2 \pm 3,8$ лет).

Нами выявлено, что в стрессовой ситуации у женщин психологический дискомфорт проявляется в большей степени, чем в группе мужчин (балльная оценка по шкале у женщин $M=1,9$ и у мужчин $M= - 0,3$).

Показатель «рациональность поведения» достоверно был выше в группе мужчин по сравнению с группой женщин ($M \pm \sigma = 19,3 \pm 6,7$; $M \pm \sigma = 12,7 \pm 10,6$ соответственно). Копинг-ресурсы в большей степени представлены у мужчин, чем у женщин (средний балл $M \pm \sigma = 58,1 \pm 17,9$ и $M \pm \sigma = 46,5 \pm 15,3$).

Однако в стрессовой ситуации мужчины чаще выбирали неконструктивные модели поведения по сравнению с женщинами. Средний балл по шкале «агрессивное поведение» у мужчин $M \pm \sigma = 24,6 \pm 1,8$, по шкале «асоциальное поведение» $M \pm \sigma = 19,0 \pm 1,0$; у женщин средний балл по данным шкалам составил $M \pm \sigma = 19,6 \pm 4,7$ и $M \pm \sigma = 16,7 \pm 4,6$ соответственно.

Наше пилотажное исследование может быть важным при дальнейшем изучении особенностей совладающего поведения у мужчин и женщин и даст потенциальную возможность реализовать программу изучения данного феномена на большей выборке с использованием испытуемых разных возрастных групп.

Ключевые слова: совладающее поведение; копинг-стратегии; саморегуляция в ситуациях стресса; социальные контакты; асоциальные, агрессивные и импульсивные действия.

Ссылка для цитирования:

Самсонова Н. Л., Маясова Т. В., Неделяева А. В. Сравнительный анализ способов совладающего поведения и особенностей саморегуляции в ситуациях стресса у мужчин и женщин среднего возраста // Перспективы науки и образования. 2020. № 3 (45). С. 350-359. doi: 10.32744/pse.2020.3.26

N. L. SAMSONOVA, T. V. MAYSOVA, A. V. NEDELYAEVA

Comparative analysis of coping behavior methods and features of self-regulation in stress-situations in middle-aged men and women

The presence of conflicting scientific data on the ways of coping behavior in men and women in a stressful situation determines the relevance of the study. One of the factors that determine the effectiveness of a person's social and psychological adaptation to changing conditions is the peculiarities of their psychological overcoming of difficult life situations. Studying the characteristics of coping behavior, issues of self-regulation of the behavior of middle-aged people in difficult situations are especially important research tasks.

Respondents participated in surveys using the following methods: "Situational assessment of stress", S. Hobfoll's methodology "SACS coping behavior", diagnosis of neuropsychic resistance according to the "Prognosis" methodology (Rybnikov V.Yu., 1985). Forty men and forty women took part in it in the age range from 30 to 45 years (average age 37.2 ± 3.8 years).

We found that in a stressful situation, psychological discomfort manifests itself to a greater extent in the group of women than in the group of men (point score on a scale for women $M = 1.9$ and for men $M = -0.3$).

The "rationality of behavior" indicator was significantly higher in the group of men than women ($M \pm \sigma = 19.3 \pm 6.7$; $M \pm \sigma = 12.7 \pm 10.6$, respectively). Coping resources are more represented in the group of men than women (average score $M \pm \sigma = 58.1 \pm 17.9$ and $M \pm \sigma = 46.5 \pm 15.3$).

However, in a stressful situation, men more often chose non-constructive behaviors than women. The average score on the scale "aggressive behavior" is $M \pm \sigma = 24.6 \pm 1.8$ in the male group, on the scale of "asocial behavior" $M \pm \sigma = 19.0 \pm 1.0$; in the female group the average score on these scales was $M \pm \sigma = 19.6 \pm 4.7$ and $M \pm \sigma = 16.7 \pm 4.6$ respectively.

Our pilot study may be important in further studying the characteristics of coping behavior for men and women and will provide a potential opportunity to implement a program for studying this phenomenon in a larger sample using subjects of different age groups.

Key words: coping behavior; coping strategies; self-regulation in stress situations; social contacts; asocial, aggressive and impulsive actions

For Reference:

Samsonova, N. L., Maysova, T. V., & Nedelyaeva, A. V. (2020). Comparative analysis of coping behavior methods and features of self-regulation in stress-situations in middle-aged men and women. *Perspektivy nauki i obrazovaniya – Perspectives of Science and Education*, 45 (3), 350-359. doi: 10.32744/pse.2020.3.26

Введение

Развитие информационных технологий, ускорение темпа жизни, появление новых требований к человеку на рынке труда, рост глобализации различных сфер экономики и социальной жизни, появление новых глобальных «вызовов» и необходимость быстро адаптироваться к новым реалиям современной жизни привели к возникновению трудноразрешимых жизненных проблем. В этих условиях людям приходится постоянно решать множество разнообразных задач в ситуациях стресса, поэтому оценка эффективности социально-психологической адаптации человека к изменяющимся условиям среды приобретает важное значение, на что указывали в своих работах Дунаева Н.И. [6], Исаева Е.Р. [8], Львова Е.Н. [10] и др. В настоящее время становится особенно актуальной проблема исследования различных типов поведения человека в стрессовых ситуациях и возможностей преодоления таких ситуаций, что нашло отражение в работах Василюк Ф.Е. [4], Исаевой Е.Р. [9], Московской М.С. [13], Фоминой Н.В. [17] и др.

В основе понимания типов поведения в стрессе лежат термины «совладающее поведение» (копинг-поведение) и копинг-стратегии, из которых оно выстраивается. Совладающее поведение – это совокупность действий, направленных на поиск, решение, преодоление и анализ возникших жизненных ситуаций [2; 3]. Эти действия выстраиваются из особенностей личностного развития и сложившихся поведенческих навыков. Под копинг-стратегиями многие ученые, в числе которых Анцыферова Л.И., Бодров В.А., понимают выработанный индивидуальный набор поведенческих реакций, дающих возможность приспособиться к стрессовым обстоятельствам [2; 3]. Среди зарубежных исследователей о копинг-стратегиях поведения писали Mayor E. [20], Lazarus R.S., Folkman S. [21].

Ситуации, возникающие в жизни, редко повторяются полностью, что заставляет искать новые пути решения, поэтому совладающее поведение предполагает полное преодоление негативных реакций, благодаря чему человек приобретает новые поведенческие навыки. Копинг-поведение выполняет две основные функции: регуляция состояния и управления проблемами, вызывающими стресс, что раскрывается в работах Анцыферовой Л.И. [2], Бодровой В.А. [3], Щербатых Ю.В. [16].

В научной литературе накоплено достаточное количество исследований, посвященных вопросу различий в восприятии стресса мужчинами и женщинами, среди которых можно выделить работы за последние пять лет авторов Игаевой К.В., Шмелевой Н.В. [7], Михеевой А.В. [11], Озеринной А.А. с соавт. [15]. Некоторые исследователи (Исаева Е.Р. [8], Михеева А.В. [11], Семенова Л.Э. с соавт. [14], Gutsu E.G. [19] и др.) отмечают разные уровни выраженности стресса у мужчин и женщин в связи с одними и теми же событиями и разными копинг-стратегиями поведения при стрессе. Так, в исследованиях Е.Р. Исаевой представлено несколько копинг-стратегий, которые в большей степени выбирают женщины, нежели мужчины. Такими стратегиями являются «поиск социальной поддержки», «бегство от решения проблем» и «положительная переоценка». На основе представленных стратегий поведения можно выявить значительные различия реагирования на стресс между мужчинами и женщинами, которые определяются и физиологическими особенностями организмов, и доминированием мужчин в общественной жизни, и другими причинами [8].

Исследователь Connel R. пишет о роли мужчины в обществе: «в мужском сообществе существует несколько типов маскулинности, на вершине иерархии находится мужчина, для которого характерны культ физической силы, склонность к насилию и высокая соревновательность» [18]. По мнению Игаевой К.В., Шмелевой Н.В., в научной литературе «существуют разные типологии маскулинности, что свидетельствует о ранжированности образов мужественности и возникновении индивидуальных стратегий анализа мужского поведения» [7].

Однако в условиях стрессогенных ситуаций мужчины, внешне мало проявляющие отрицательную эмоциональную реакцию, испытывают больший негативный эффект от стрессов, который влияет на их физическое здоровье, что отмечается в работах Маясовой Т.В. [13], Московской М.С., Булыгиной В.Г. [13], а также Семеновой Л.Э с соавт. [14]. Мужчины редко говорят с окружающими о собственных проблемах, хотя тяжело переживают трудности и проблемы. Как предполагает Михеева А.В., это во многом связано с тем, что социальными стереотипами мужского поведения считаются стремление к лидерству и жажда превосходства (доминированию), и поэтому склонность поделиться с кем-либо собственными проблемами равноценна признанию поражения [11]. Другие авторы (Озерина А.А. с соавт. [15], Mayor E. [20], Morosanova V.I. [22]), изучая поведение женщин в стрессовой ситуации, обращают внимание, что часто женщинам присуще бегство от решения проблем, в сравнении с мужчинами. В стрессовой ситуации у женщины есть коммуникативные преимущества, они склоны говорить о своих проблемах, обращаться с просьбой о помощи [17].

В условиях стресса копинг-ресурсы личности в значительной степени определяют способность к построению интегрированного поведения, что позволяет сохранить устойчивость избранной линии поведения. Такими копинг-ресурсами могут быть физические, психологические и социальные ресурсы, как отмечают в своих работах Анцыферова Л.И. [2], Бодров В.А. [3], Исаева Е.Р. [9].

По мнению Василюк Ф.Е., мужчины справляются со стрессом лучше, в силу биологического преимущества: лучше решают новые задачи, ориентируются в пространстве, у них лучше координация движений и физическая сила, они чувствуют больше ответственности за принятие решений [4]. С точки зрения авторов Исаевой Е.Р., Михеевой А.В., женщины склонны к позитивной переоценке, иногда даже обесценивая для себя значимость ситуации. Мужчины в плане совладания со стрессом обычно находят выход в смене деятельности, либо изоляции, отстранении от проблем, в то время как женщины ищут близости, советуются и делятся собственными проблемами [8; 11].

Для нашего исследования мы взяли группу испытуемых среднего возраста (30-45 лет). Период от 30 до 45 лет, исходя из периодизации возрастных этапов развития личности Э. Эриксона, является своего рода «переходом от ранней зрелости к средней зрелости, когда у человека еще достаточно много сил, чтобы чувствовать собственные возможности действия и достаточно ума, чтобы контролировать собственные цели» [1].

Данный период характеризуется как период «акме», так как возраст 30 лет является пиковым в физической и интеллектуальной деятельности. Дойдя до максимального развития к 30 годам, физическое здоровье постепенно начинает «идти на убыль», хотя и остается до 40 лет достаточно высоким [1].

Исходя из неоднородности оценки поведения мужчин и женщин в стрессовой ситуации, особенностей их совладающего поведения, стратегий преодоления стресса, особенностей саморегуляции поведения в сложных ситуациях, характерных для людей среднего возраста, данная проблема является крайне актуальной.

Целью исследования является проведение сравнительного анализа способов совладающего поведения, особенностей саморегуляции в ситуациях стресса у мужчин и женщин среднего возраста.

Материалы и методы исследования

В процессе исследования были использованы следующие методы: теоретический анализ; эмпирический и диагностический (использование методик «Ситуативная оценка стресса», методика С. Хобфолла «Поведение преодоления SACS», нервно-психической устойчивости по методике В.Ю. Рыбникова «Прогноз»); методы математической статистики (оценка достоверности различий с использованием t-критерия Стьюдента).

Выборку респондентов составили 40 мужчин и 40 женщин в возрасте от 30 до 45 лет ($M_{ср.}=37,20$; $\sigma=3,82$).

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты сравнительного анализа диагностики исследуемых групп по опроснику «Ситуативная оценка стресса» с целью выявления различий между группами мужчин и женщин в плане их реагирования на стрессовые ситуации (шкалы 1-6) и основных копинг-ресурсов личности (шкалы 7-11) представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ различий между мужчинами и женщинами в показателях ситуативной оценки стресса, поведения преодоления и в уровне нервно-психической неустойчивости

Шкалы		Мужчины		Женщины		Уровень статистич. значимости (p)
		Ср. значение (M), n=40	Ст. откл., σ	Ср. значение (M), n=40	Ст. откл., σ	
1.	Наличие стрессовой ситуации	1,1	10,7	5,9	9,2	0,141
2.	Выраженность стресс-ситуации	57,0	25,4	40,7	21,3	0,034
3.	Дискомфорт (эмоциональная сфера)	-0,3	2,3	1,9	3,1	0,020
4.	Напряжение (стресс-реализующая система)	1,9	5,5	1,7	4,5	0,926
5.	Торможение, утомление (стресс-лимитирующая система)	0,9	2,9	2,5	3,8	0,132
6.	Фрустрация (когнитивная сфера)	-1,2	3,4	-0,2	4,4	0,453
7.	Копинг-ресурсы	58,1	17,9	46,5	15,3	0,034
8.	Оптимизм	12,7	8,3	11,5	6,4	0,613
9.	Активность	13,8	5,9	13,2	6,7	0,765
10.	Уравновешенность	12,4	5,6	9,2	6,6	0,101
11.	Рациональность	19,3	6,7	12,7	10,6	0,025
12.	Ассертивные действия	19,8	1,1	18,3	4,0	0,099
13.	Вступление в социальный контакт	23,5	1,2	21,3	1,3	0,034
14.	Поиск социальной поддержки	22,9	1,1	23,9	4,1	0,302
15.	Осторожные действия	21,3	0,8	19,8	3,3	0,060
16.	Импульсивные действия	21,4	1,4	17,3	2,9	0,0001

17.	Избегание	17,1	2,1	17,8	4,5	0,561
18.	Манипулятивные действия	19,5	1,5	19,9	4,8	0,688
19.	Асоциальные действия	19,0	1,0	16,7	4,6	0,036
20.	Агрессивные действия	24,6	1,8	19,6	4,7	0,0001
21.	Нервно-психическая неустойчивость	15,8	5,7	13,4	5,5	0,173

Примечание: жирным шрифтом выделены значимые различия

Анализируя результаты в таблице №1, мы можем заключить, что респонденты-женщины, рассматривая ситуацию, в которой они находятся, как стрессовую, демонстрируют более высокие баллы по шкале «наличие стрессовой ситуации», данную ситуацию они оценивают как «частое и длительное присутствие стресса в жизни» ($M=5,9$; $\sigma=9,2$).

Выраженность стресс-ситуации, которая свидетельствует о степени проявления симптомов стресса и определяется как сумма баллов по шкалам № 3-6, имеет среднее значение в выборке «женщины», а мужская группа отличается более высокими значениями баллов по данной шкале (у мужчин $M=57,0$; $\sigma=25,4$).

Показатели эмоциональной, когнитивной сфер, а также стресс-реализующей и стресс-лимитирующих систем (шкалы №3-6) демонстрируют степень проявления соответствующего состояния и имеют в целом невысокие значения в обеих группах.

На основе анализа шкал №7-11 определяется выраженность копинг-ресурсов личности, способствующих преодолению стресса. Стресс может не проявляться, несмотря на наличие стрессорной ситуации, если у респондента эффективно работают механизмы совладания с ним (механизмы копинга). В копинг-механизмах копинг-ресурсы - это наиболее устойчивые характеристики, они необходимы для того, чтобы поддерживать личность в сложной ситуации, и служат базой для формирования эффективных действий [2]. В нашей выборке мужчины имеют более высокие показатели копинг-ресурсов и копинг-механизмов (оптимизм, активность, уравновешенность, рациональность), что предполагает более оптимальные механизмы саморегуляции в стрессовой ситуации.

Как установлено в нашем исследовании, между группами мужчин и женщин обнаружены статистически значимые различия по таким показателям как выраженность стресс-ситуации ($p=0,034$), дискомфорт при стрессе ($p=0,020$), рациональность поведения в сложной ситуации ($p=0,025$) и наличие копинг-ресурсов ($p=0,034$).

Представленные нами результаты демонстрируют, что женщины в большей степени склонны испытывать дискомфорт во время стрессовой ситуации, чем мужчины ($M=1,9$; $\sigma=3,1$ и $M=-0,3$; $\sigma=2,3$ соответственно). Полученные результаты могут указывать на то, что у женщин нашей выборки в процессе стресса преобладают негативные эмоциональные реакции, которые во многом мешают им вовремя совладать с данной ситуацией и быстро найти рациональное решение по проблемному вопросу, что практически не наблюдается в группе мужчин. Такой показатель, как рациональность поведения, который выше в группе мужчин ($M=19,3$; $\sigma=6,7$), чем женщин ($M=12,7$; $\sigma=10,6$), может указывать на то, что мужчины стараются максимально адекватно оценивать ситуацию, взвешивать все риски и вырабатывать оптимальное решение, по сравнению с женщинами, которые более эмоционально реагируют на присутствие в их жизни стресса.

На основе полученных данных мы можем заключить, что копинг-ресурсы в большей степени представлены у мужчин (средний балл $M=58,1$; $\sigma=17,9$), чем у женщин

($M=46,5$; $\sigma=15,3$). Данный факт может свидетельствовать о более эффективном совладании со стрессом у мужчин, однако и выраженность стресс-ситуаций более сильная в мужской выборке ($M=57,0$; $\sigma=25,4$), нежели в женской ($M=40,7$; $\sigma=21,3$).

Таким образом, мужчины имеют большую выраженность стресс-ситуации, обладают большими копинг-ресурсами, они предпочитают более рациональное поведение и испытывают меньший дискомфорт в трудной ситуации, чем женщины.

Результаты проведенного нами сравнительного анализа исследования в группах мужчин и женщин по методике С. Хобфолла «Поведение преодоления» (SACS) представлены в таблице 1 (шкалы №12-20). Данная методика содержит 9 моделей преодолевающего поведения, которые соответствуют 6 стратегиям преодоления стресса. Эффективными моделями преодоления стресса являются активные и просоциальные стратегии поведения («вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки», а также «ассертивное поведение»). Неэффективными копинг-стратегиями, снижающими адаптационный потенциал личности и мешающими эффективному преодолению проблемной ситуации являются пассивные, прямые и асоциальные стратегии поведения («осторожные, импульсивные, манипулятивные, асоциальные и агрессивные действия») [21].

Полученные результаты свидетельствуют о практически равном использовании всех моделей преодолевающего поведения и средней степени их выраженности у нашей выборки, за исключением агрессивных и импульсивных действий, характерных для мужчин ($M=24,6$; $\sigma=1,8$ и $M=21,4$; $\sigma=1,4$ соответственно). Импульсивное поведение относят к нежелательным стратегиям преодоления, т. к. такая копинг-стратегия мешает принятию максимально адаптивных, взвешенных и ответственных решений. Агрессивное поведение относится к асоциальным стратегиям преодоления, т.е. социально недопустимым.

В таблице 1 можно увидеть, что средний балл по шкале «агрессивное поведение» у мужчин $M=24,6$; $\sigma=1,8$, по шкале «асоциальное поведение» - $M=19,0$; $\sigma=1,0$; у женщин средний балл по данным шкалам составил $M=19,6$; $\sigma=4,7$ и $M=16,7$; $\sigma=4,6$. Возможно, именно таким образом у мужчин срабатывают защитные механизмы реагирования в неприятной для них ситуации. Они склонны бороться с этой ситуацией, не принимать ее, что и проявляется в таких неадекватных действиях. Эти варианты копинг-поведения относятся к неконструктивным стратегиям поведения, т. к. раздражение, гнев, разочарование направлены либо на обвинения окружающих, либо самого себя. Реализованные асоциальные копинг-стратегии сопровождаются чувством разочарования, опустошенности и вины.

В исследуемых нами группах мужчин и женщин существуют статистически значимые различия в таких показателях как «Вступление в социальный контакт» ($p=0,034$), «Импульсивные действия» ($p=0,0001$), «Асоциальные действия» ($p=0,036$) и «Агрессивные действия» ($p=0,0001$).

Полученные нами результаты подтверждают, что мужчинам среднего возраста в большей степени свойственно выбирать просоциальную стратегию «Вступление в социальный контакт» (средний балл $M=23,5$; $\sigma=1,2$) по сравнению с группой женщин ($M=21,3$; $\sigma=1,3$). Полученные данные могут указывать на то, что мужчинам, чтобы эффективно справиться со стрессовой ситуацией, необходима поддержка со стороны окружающих людей. Вступление в социальный контакт предполагает образование «команды» с возможностью эффективного решения сложной ситуации.

Анализируя полученные данные, мы можем заключить, что у группы исследуемых нами мужчин в стрессовой ситуации отмечается высокий уровень импульсивно-

сти действий ($M=21,4$; $\sigma=1,4$), что в меньшей степени наблюдается у женщин ($M=17,3$; $\sigma=2,9$). Можно заключить, что несмотря на то, что женщины в большинстве своем более эмоционально реагируют на стресс, в ситуации стресса они могут быстрее справиться с собственными эмоциями, «взять себя в руки» для выхода из трудной жизненной ситуации, просчитать возможные последствия. Мужчины больше полагаются на интуицию, ищут новые способы решения, часто доверяют своим эмоциям.

На основании проведенного нами исследования можно констатировать, что женщинам свойственны более социально приемлемые модели преодолевающего поведения, нежели мужчинам. В стрессовых ситуациях женщины среднего возраста будут справляться с неприятностями традиционными способами, следуя принятым в обществе нормам и алгоритмам поведения, и их действия носят более организованный и предсказуемый характер, чем у мужчин.

Далее нами был проведен сравнительный анализ результатов исследования группы мужчин и женщин по методике «Прогноз». Согласно нашим наблюдениям, мужчины и женщины имеют средний уровень нервно-психической устойчивости по отношению к неблагоприятным факторам воздействия ($M=13,4$; $\sigma=5,5$ в группе мужчин и $M=15,8$; $\sigma=5,7$ в группе женщин). Полученные результаты также представлены в таблице 1 (шкала №21). На основе данных мы можем заключить, что по показателю «нервно-психическая неустойчивость» между мужчинами и женщинами не обнаружено статистически значимых различий.

Заключение

Проведенный нами теоретический анализ изучения способов совладающего поведения, особенностей саморегуляции в ситуациях стресса у мужчин и женщин среднего возраста показал неоднозначность трактовки этого вопроса.

Сравнительный анализ различий поведения в стрессовых ситуациях и выбора стратегий преодолевающего поведения у мужчин и женщин среднего возраста выявил достоверные отличия. Мужчины зрелого возраста статистически достоверно имеют большую выраженность стресс-ситуации и степень проявления симптомов стресса. Женщины среднего возраста эмоционально острее переживают стресс-ситуации в жизни. Мужчины имеют более высокие показатели копинг-ресурсов, что предполагает более оптимальные механизмы саморегуляции в стрессовой ситуации.

Мужчины среднего возраста в стрессовой ситуации достоверно чаще, чем женщины, прибегают к конструктивным стратегиям преодоления (вступление в социальный контакт). Однако в критической ситуации мужчины чаще выбирают асоциальные копинг-стратегии.

Наше исследование позволяет сделать вывод о необходимости повышенного внимания к проблеме выбора стратегий преодолевающего поведения и повышения механизмов саморегуляции в условиях стресса. Необходимо обучение навыкам качественного преодоления стресса, использования в стресс-ситуациях конструктивных копинг-стратегий совладающего поведения. Осуществленное пилотажное исследование будет особо значимым при дальнейшем изучении особенностей совладающего поведения у мужчин и женщин и даст потенциальную возможность реализовать программу изучения данного феномена на большей выборке с использованием испытуемых разных возрастных групп.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. Вузов. М.: Академия, 2009. 672 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. Т. 15. № 1. 1994. С. 3–19.
3. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 1. С. 122–133.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: МГУ, 2014. 200 с.
5. Гуляева Н.В. Нейрохимия стресса: химия стресс-реактивности и чувствительности к стрессу // Нейрохимия. 2018. № 2. Т. 35. С.111-114.
6. Дунаева Н.И., Серебровская Н.Е., Егорова П.А. Проблема сопротивляемости личности трудным жизненным ситуациям в условиях образовательной среды в российских и зарубежных исследованиях // Вестник Мининского университета. 2019. Том 7, № 1. С.11.
7. Игаева К.В., Шмелева Н.В. Типология маскулинности в исследованиях моды // Вестник Мининского университета. 2019. Т. 7, № 2. С.15.
8. Исаева Е.Р. Копинг-поведение: анализ возрастных и гендерных различий на примере российской популяции // Вестник Томского государственного педагогического университета, 2009. № 11(89). С. 144-147.
9. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Изд-во СПбГМУ. 2009. С.41-42.
10. Львова Е.Н., Митина О.В., Шлягина Е.И. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации неопределенности // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 40. С. 4.
11. Михеева А.В. Особенности соотношения стрессоустойчивости и тревожности у мужчин и женщин // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2016. №2. С.40.
12. Маясова Т.В. Влияние профессиональной деятельности на стрессоустойчивость // Вестник Мининского университета. 2014. №4.
13. Московская М.С. Булыгина В.Г. Влияние гендерных различий на особенности восприятия стресса у сотрудников полиции (обзор зарубежных исследований) // Прикладная юридическая психология. 2017. № 3. С.76-82.
14. Семенова Л.Э., Семенова В.Э., Серебрякова Т.А., Конева И.А. Психологическое благополучие юношей-старшеклассников с разными вариантами развития мужской идентичности // Вестник Мининского университета. 2019. Том 7, № 4. С. 7.
15. Озерина А.А., Суворова О.В., Дмитриева Е.Е. Представления о жизненном пути у женщин в поздней зрелости // Вестник Мининского университета. 2019. Том 7, № 1. С. 8.
16. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер. 2015. 256 с.
17. Фомина Н.В., Маясова Т.В., Унгина А.В. Коммуникативная толерантность студентов, будущих врачей и учителей, и ее влияние на восприятие профессионально трудной ситуации общения // Перспективы науки и образования. 2018. № 4 (34). С. 239–245.
18. Connell R. Masculinity and globalization. Introduction to Gender Studies: A Reader, part 2. St. Petersburg. 2001. P. 251.
19. Gutsu E.G., Demeneva, N.N., Kochetova, E.V., Kolesova, O.V., Mayasova, T.V. Subjective Representation Study of University Teachers About the Significance of Changes in Higher Education / Lecture notes in networks and systems. T.91. 2020.
20. Mayor E. Gender roles and traits in stress and health // Frontiers in Psychology. 2015. V. 6 (779). P. 1–7.
21. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
22. Mayasova T.V., Kolesova O.V., Gutsu E.G., Demeneva N.N., Kochetova E.V. The study of the interrelation of learners' personal qualities and their attitude to the school grade // Journal of Environmental Treatment Techniques, 2019, Special Issue on Environment, Management and Economy, P.1180-1184.
23. Morosanova V.I., Kondratyuk N.G., Gaidamashko I., Voytikova M. Self-regulation and personality traits in overcoming acute and chronic stress // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS. 2018. P. 460-470.

REFERENCES

1. Abramova G.S. Age Psychology: A Textbook for University Students. Moscow, Academy Publ., 2009. 672 p. (in Russ)
2. Antsyferova L.I. Personality in difficult living conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection. *Psychological journal*, 1994, vol. 15, no. 1, pp. 3–19. (in Russ)
3. Bodrov V.A. The problem of overcoming stress. Part 1: "Coping stress" and theoretical approaches to its study. *Psychological Journal*, 2006, vol. 27, no. 1, pp. 122–133. (in Russ)
4. Vasilyuk F.E. Psychology of experience (analysis of overcoming critical situations). Moscow, Moscow State University Publ., 2014. 200 p. (in Russ)
5. Gulyaeva N.V. Neurochemistry of stress: chemistry of stress reactivity and sensitivity to stress. *Neurochemistry*, 2018, no. 2, vol. 35, pp. 111-114. (in Russ)
6. Dunaeva N.I., Serebrowskaya N.E., Egorova P.A. The problem of personality resistance to difficult life situations in

- the educational environment in Russian and foreign studies. *Vestnik of Minin University*, 2019, vol. 7, no. 1, p. 11. (in Russ)
7. Igayeva K.V., Shmeleva N.V. A typology of masculinity in fashion research. *Vestnik of Minin University*, 2019, vol. 7, no. 2, p. 15. (in Russ)
 8. Isaeva E.R. Coping behavior: analysis of age and gender differences on the example of the Russian population. *Bulletin of Tomsk State Pedagogical University*, 2009, no. 11 (89), pp. 144-147. (in Russ)
 9. Isaeva E.R. Copying behavior and psychological protection of an individual in conditions of health and illness. St. Petersburg, Publishing House of St. Petersburg State Medical University Publ., 2009, pp. 41-42. (in Russ)
 10. Lvova E.N., Mitina O.V., Shlyagina E.I. Personal predictors of coping behavior in a situation of uncertainty. *Psychological research*, 2015, vol. 8, no. 40, p. 4. (in Russ)
 11. Mikheeva A.V. Features of the ratio of stress tolerance and anxiety in men and women. *Vestnik RUDN. Series: Psychology and Pedagogy*, 2016, no. 2, p. 40. (in Russ)
 12. Mayasova T.V. Influence of professional activity on stress resistance. *Vestnik of Minin University*, 2014, no. 4. (in Russ)
 13. Moskovskaya M.S., Bulygina V.G. The effect of gender differences on the perception of stress among police officers (review of foreign studies). *Applied Legal Psychology*, 2017, no. 3, pp. 76-82. (in Russ)
 14. Semenova L.E., Semenova V.E., Serebryakova T.A., Koneva I.A. The psychological well-being of young high school students with different options for the development of male identity. *Vestnik of Minin University*, 2019, vol. 7, no. 4, p. 7. (in Russ)
 15. Ozerina A.A., Suvorova O.V., Dmitrieva E.E. Representations of the life path of women in late maturity. *Vestnik of Minin University*, 2019, vol. 7, no. 1, p. 8. (in Russ)
 16. Shcherbatykh Yu.V. Psychology of stress and correction methods. Saint-Petersburg, Peter Publ., 2015. 256 p. (in Russ)
 17. Fomina N.V., Mayasova T.V., Ungina A.V. Communicative tolerance of students, future doctors and teachers, and its impact on the perception of a professionally difficult communication situation. *Perspectives of science and education*. 2018, no. 4 (34), pp. 239-245. (in Russ)
 18. Connell R. Masculinity and globalization. Introduction to Gender Studies: A Reader, part 2. Saint-Petersburg, 2001, p. 251.
 19. Gutsu E.G., Demeneva, N.N., Kochetova, E.V., Kolesova, O.V., Mayasova, T.V. Subjective Representation Study of University Teachers About the Significance of Changes in Higher Education / Lecture notes in networks and systems. T. 91. 2020.
 20. Mayor E. Gender roles and traits in stress and health. *Frontiers in Psychology*, 2015, vol. 6 (779), pp. 1-7.
 21. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York, Springer Publ., 1984. 456 p.
 22. Mayasova T.V., Kolesova O.V., Gutsu E.G., Demeneva N.N., Kochetova E.V. The study of the interrelation of learners' personal qualities and their attitude to the school grade. *Journal of Environmental Treatment Techniques*, 2019, *Special Issue on Environment, Management and Economy*, pp. 1180-1184.
 23. Morosanova V.I., Kondratyuk N.G., Gaidamashko I., Voytikova M. Self-regulation and personality traits in overcoming acute and chronic stress. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS*, 2018, pp. 460-470.

Информация об авторах
Самсонова Наталья Леонидовна

(Россия, Нижний Новгород)
Психолог
Национальный медицинский исследовательский
центр психиатрии и неврологии им. Бехтерева
E-mail: samsonova.n.l@mail.ru

Маясова Татьяна Викторовна

(Россия, Нижний Новгород)
Доцент, кандидат биологических наук,
доцент кафедры физиологии и безопасности
жизнедеятельности человека
Нижегородский государственный педагогический
университет им. Козьмы Минина (Мининский
университет)
E-mail: vip.mayasova@mail.ru
ORCID: 0000-0002-6292-0545

Неделяева Анна Вячеславовна

(Россия, Нижний Новгород)
Доцент, кандидат биологических наук,
доцент кафедры физиологии и безопасности
жизнедеятельности человека
Нижегородский государственный педагогический
университет им. Козьмы Минина (Мининский
университет)
E-mail: trudngpuAnna@mail.ru
ORCID: 0000-0002-2282-7047

Information about the authors

Natalia L. Samsonova

(Russia, Nizhny Novgorod)
Psychologist
National Medical Research Center of Psychiatry and
Neurology named after V.M.Bekhterev
E-mail: samsonova.n.l@mail.ru

Tatiana V. Mayasova

(Russia, Nizhny Novgorod)
Associate Professor,
PhD in Biological Sciences,
Associate Professor of the Department of Physiology
and Human Life Safety
Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical
University (Minin University)
E-mail: vip.mayasova@mail.ru
ORCID: 0000-0002-6292-0545

Anna V. Nedelyaeva

(Russia, Nizhny Novgorod)
Associate Professor,
PhD in Biological Sciences,
Associate Professor of the Department of Physiology
and Human Life Safety
Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical
University (Minin University)
E-mail: trudngpuAnna@mail.ru
ORCID: 0000-0002-2282-7047