

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЇ НА СТРЕС

Ракітіна В. М.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,

vkt08051973@ukr.net

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка Богдан Т. В.

На сьогоднішній день стрес став звичним станом людини, фактори, що викликають стресову ситуацію, оточують нас з усіх боків. Інтенсивність життя за останні десятиліття багаторазово збільшилася, тому від людини потрібна зовсім інша швидкість прийняття рішень та дій.

Стресові ситуації пред'являють підвищені вимоги до людини, зумовлюють психофізичну, емоційну, психологічну, енергетичну та інтелектуальну напругу. Стрес викликає фізіологічні та психологічні зміни у людини, здатні накопичуватися та надавати негативний вплив на її фізичне та психічне здоров'я (Crosswell, 2020).

Існує безліч реакцій на стрес та безліч типів поведінки у ситуації стресу. Стресові реакції — це індивідуальні реакції, викликані стресовими подіями. І саме останні часто для людини важливіші за самі стресори не лише для її психічного здоров'я, а й для фізичного. Найпоширеніша класифікація реакцій на стрес полягає у визначенні психологічних, поведінкових, когнітивних і фізіологічних реакцій, які можуть виникнути до, під час або після впливу стресора. У свою чергу, психологічні реакції – це специфічні емоції, викликані стресором, а також спроби регуляції відповідних емоцій. Поведінкові реакції включають такі стратегії подолання, як куріння або пошук соціальної підтримки; когнітивні реакції включають оцінку ступеня впливу стресора – наприклад, створення версії загрози змін; нарешті, фізіологічні реакції – це імунологічні, вегетативні, нейроендокринні та нервові зміни, пов'язані зі стресом (Crosswell, 2020).

Кожна людина під час зіткнення зі складною, непередбачуваною ситуацією реагує по-своєму. Залежно від частоти виникнення, сили, інтенсивності впливу стресових факторів, та індивідуально-психологічних особливостей особистості,

людиною вибираються найбільш характерні для неї способи та засоби подолання стресу. Існують різні теорії щодо визначення раціональності та адекватності копінг-поведінки та реакцій на дію стрес-факторів.

Окреме місце у вивченні стрес-переборної поведінки відведено гендерним особливостям. Ще здавна склалися уявлення про особливості поведінки чоловіків та жінок. Багато досліджень присвячено вивченню їх індивідуально-психологічних особливостей та відмінностей між ними, проаналізовано особливості соціальних ролей чоловіків та жінок, специфіка їхньої поведінки в різних ситуаціях, їх професійні уподобання тощо.

Вважають, що моделі реагування на дії стрес-факторів можуть бути похідними від процесу соціалізації, від способу життя особистості, від виховання і т.д.

При розгляді стратегій та особливостей поведінки у стресових ситуаціях необхідно враховувати гендерний аспект, оскільки реакція на стрес у чоловіків і жінок різна.

Згідно з дослідженнями Б. Ананьєва (Варій, 2007), жінки, на відміну від чоловіків, реагують на саму стресову ситуацію, а чоловіки витрачають енергію ще до її настання. В останніх це відбувається вже при уявленні про екстремальну ситуацію, тому у чоловіків можна виділити готовність до майбутнього стресу.

Дослідження гендерної приналежності та подолання стресу показали, що у тривалих стресових ситуаціях у чоловіків спостерігається реакція типу «боротьби чи втечі», тоді як жінки, як правило, прагнуть «пестити і плекати». У реакціях на нервово-психічну напругу у чоловіків та жінок наявні відмінності. Це відбувається незважаючи на те, що у обох статей виробляється гормон стресу кортизол. Гендерна реакція пояснюється з точки зору психофізіології так.

Класичні прояви «боротьби чи втечі» розвинулися в людини у межах механізму виживання в швидкій реакції загрозової ситуації – боротися з небезпекою чи рятуватися втечею. Як правило, у чоловіків цей механізм активніший.

У відповідь на стресову подію вивільняється низка гормонів стресу. Ці гормони спричиняють фізіологічні зміни, такі як сильне серцебиття, м'язова

напруга, підвищене потовиділення та прискорене дихання. Деякі чоловіки починають злитися та сперечатися, що є частиною «боротьби». Інших переповнюють почуття безпорадності, занепокоєння та розчарування, що викликає поганий настрій та бажання заснути – це є частиною «втечі».

Виділення окситоцину є основною причиною, через яку у жінок реакція типу «боротьби чи втечі» спостерігається не так часто. Цей гормон призводить до антистресового ефекту – рівні кортизолу та артеріальний тиск знижуються. Він відіграє життєво важливу роль у гомеостазі, балансує біологічні системи організму та сприяє розслабленню.

Події у житті жінок, такі як вагітність, годування та догляд за дитиною, природно спрямовують їх у бік близького контакту, емпатії та прояву емоцій. Тому у боротьбі зі стресом жінки швидше обирають участь, віддачу, дружбу та розкриття своїх почуттів.

Підсумовуючи, можна сказати, що особистісні зв'язки часто відіграють важливу роль у жіночій здатності справлятися з емоційною напругою. За даними Американської асоціації психологів, можливо, здатність жінок краще контактувати з оточуючими є причиною того, що вони з більшою ймовірністю візьмуть стресову ситуацію під контроль та впораються з нею (Савелюк, 2022).

Сучасні дослідження соціальних психологів стверджують, що жінки більш схильні співпереживати і запам'ятовувати пережиті емоції, тоді як представники сильної половини людства зацікшуються на своїх емоціях і потребах. Якщо жінки шукають співчуття в колегах, подругах, намагаються поділитися своїми емоціями з іншими людьми і готові прислухатися до чужих порад, то чоловіки схильні залишатися на самоті, ізолюватися від зовнішнього світу і приймати рішення самостійно.

Жінки поміркованіші та повільніші, коли знаходяться в стресі – їм потрібен час, щоб подумати та спланувати відповідь. Чоловіки ж, навпаки, найчастіше швидко реагують – вони активні і страждають від зайвого планування в стресовій ситуації.

Увага жінок розсіюється; вони схильні вирішувати кілька проблем одночасно. І їм вкрай важко переключитися на щось інше, крім того, що їх

хвилює в даний момент. У чоловіків актуальним виявляється одне завдання; інші здаються йому незначними і не вимагають його уваги. І, нарешті, якщо жінкам важливо усвідомлення комфорту і безпеки дому, то чоловікам важливіше усвідомити захист від зовнішнього світу.

Отже, згідно з дослідженнями, у моменти сильного стресу чоловіки стають більш байдужими. У жінок, навпаки, емпатія в стресовій ситуації підвищується.

Література:

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник. К.: Центр учбової літ., 2007. 968 с.
2. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. Збірник наукових праць РДГУ № 18 (2022). С. 141-150.
3. Crosswell A., Lockwood K. Best practices for stress measurement: How to measure psychological stress in health research *Health Psychol Open*. 2020 Jul-Dec.