

*Лебідь Неля Костянтинівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Академії муніципального управління, м. Київ*

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС

У зв'язку з підвищенням темпу життя, економічною та соціальною ситуацією в країні люди відчують на собі вплив багатьох стресових факторів. При чому набувають особливого значення не тільки критичні життєві ситуації та травматичні події, а й повсякденні мікростресори, що супроводжують життя людини.

Психоемоційний стрес, вслід за Р. Лазарусом, розглядається як трансактний процес, тобто як процес зіткнення індивіда з навколишнім світом, що протікає в постійній взаємодії з ним [1]. Згідно Р. Лазаруса структура стресового епізоду представлена наступними елементами: 1) усвідомлення стресора та його оцінка (первинна – сприйняття ситуації, вторинна – самосприйняття); 2) порушення гомеостазу, пов'язані зі стресом емоції та когнітивні процеси; 4) результат копінга та нова оцінка ситуації [2]. Дана схема була розширена за рахунок виділення в окремі складові когнітивних схем особистості, механізмів психологічного захисту та типів особистості.

Під об'єктивною ситуацією розуміється будь-яка ситуація, що носить травматичний характер для особистості або є емоційно значимою. В це поняття включаються повсякденні складності, критичні життєві події, хронічні стресори, конфлікти. До стресових подій відносяться не лише загрозливі негативні ситуації, а й сильні позитивні переживання, які порушують емоційну рівновагу. Рівень інтенсивності й тривалості у вище перерахованих категорій стресорів різний і відповідно їх вплив на особистість може бути різним, але при цьому реакція на стресову подію буде приблизно однаковою та схема стресового епізоду ідентичною. Відповідно відмінність буде виражатися в інтенсивності та якості реакції на стресову об'єктивну подію. Тобто в різниці прояву інших складових стресового епізоду: когнітивних схем особистості, емоцій, механізмів психологічного захисту, копінг-стратегій у різних людей.

Перш за все стрес проявляється через емоції. Емоції відображають зміст, який мають об'єкти чи ситуації, що впливають на людину. Емоції біологічно, в процесі еволюції закріпилися як засіб підтримки життєвого процесу на його оптимальному рівні. При порушенні цього рівня виникає емоційне реагування, яке свідчить про недостатність або навпаки надлишок певних факторів. Переживання людини мають складну структуру, утворюючи різні рівні. Проте в основі будь-яких переживань лежать базові емоції. Поділ емоцій на первинні (базові) та вторинні характерний для прибічників дискретної моделі емоційної сфери людини.

Особливого значення при проживанні стресової події набувають дисфункціональні схеми мислення людини. Дисфункціональна реакція на стресову подію може відбуватися через помилкове, автоматичне, звичне реагування або через недостатність досвіду адекватного реагування. Також може існувати розбіжність між знанням, що потрібно і вмінням це реалізувати. Крім того, переконання, які використовує людина у стресовій ситуації можуть бути дисфункціональними по своїй суті [3].

Знаходячись в основі, когнітивна оцінка ситуації впливає на всі структури стресового епізоду і разом з емоцією, яка «соціалізована», когнітивною оцінкою обумовлює характер реагування.

Стресові події зазвичай викликають дуже сильні емоції й для того щоб зберегти гомеостаз людини й вижити під натиском травми починають діяти захисні механізми. Механізми психологічного захисту зазвичай є автоматичними і частіше за все неусвідомлюваними людиною, в той час як копінг-стратегії виступають як сформоване та свідоме вміння людини. Копінг – це те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом: він поєднує когнітивні, емоційні й поведінкові стратегії, які використовуються людиною, щоб впоратися із запитами повсякденного життя [1,4].

В проведеному Хазовою С.О. дослідженні розглядалася здатність жінок і чоловіків до адаптації в умовах, що змінюються. Було виявлено, що жінки мають більш широку норму реакції, можуть поєднувати в своїй поведінці кілька стратегій, гнучко використовуючи їх залежно від ситуації. Чоловіки в конфліктних і стресових ситуаціях демонструють більшу ригідність, їх поведінка «більш спеціалізована» [5].

Дійсно, численні психологічні дослідження підтвердили той факт, що жінки частіше вибирають емоційно-орієнтований копінг, а чоловіки - проблемно-орієнтований. Ця відмінність дозволяє стверджувати, що стать детермінує вибір копінг-поведінки. Також існують дослідження, які стверджують наявність зв'язку мускулітності та проблемно-фокусованого копіngu.

Напрямок досліджень гендерного та статевого реагування на стрес є актуальним на сьогодні, бо допоможе уточнити методи та техніки подолання стресу для різних людей.

Література:

1. Lazarus, R.S., & Folkman, S. Stress, appraisal and coping. – New York: Springer, 1984.
2. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
3. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Пер. с англ. – СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
4. Plutchik R. The Emotions: Facts, Theories and a New Model. – New York: Random House, 1962
5. Гендерные основания механизмов и профилактики Девиантного поведения личности и малых групп в веке: Материалы международного симпозиума, Кострома, 27-28 октября 2005 г./ Отв. ред. Н.П. Фетискин, А.Л. Журавлев. – М. – Кострома: КГУ им Н.А. Некрасова.