Курсова робота

Гендерні особливості виходу із стресової ситуації

Вступ

Є цілий ряд даних про психофізіологічні відмінності чоловіків і жінок. Серед психофізіологічних характеристик особливу роль грають властивості нервової системи. В останній час з’являється все більше інформації, яка свідчить про те, що емоційні стани, а саме їх переживання, проявляються не однаково у представників різних статей, у чоловіків та жінок. Інтенсивний, напружений ритм життя, характерний сучасного життя, зумовлює підвищення кількості щоденних стресів. Без стресів, які напружують, виснажують, дивують і шокують, неможливо уявити собі життя. Новина, яка різко змінює плани, роздратоване зауваження з боку керівництва, непорозуміння в сім’ї, вранішній поспіх, ДТП на дорозі, очікування екзамену, ремонт з його обтяжливими несподіванками - все це зазвичай дістає одну коротку назву - стрес. Хоча насправді подібні життєві ситуації не є стресами. Стресом стає емоційний відгук, відповідь людини на них.

Гендерні особливості прояву стресу вивчали дуже багато вчених та дослідників, як вітчизняних так і зарубіжних: Д. А. Жуков, М. С. Пономарьова, В. П. Плотников, О. І. Захаров, П. О. Ковальов, Л. В. Куликов, Б. Г. Ананьєв, Н. Айзенберг, К. Ізард, С. Арчер, Е. Маккобі, К. Джеклін, Є. Варбан, К. Хорні та багато інших.

Та і досі питання про особливості поведінки чоловіків і жінок у різних стресових ситуаціях не є остаточно вирішеним, і відомості щодо ефективності реагування чоловіків і жінок у таких ситуаціях неоднозначні. В багатьох дослідженнях виявлена чітка різниця в емоційній сфері представників чоловічої та жіночої статі. К. Хорні пише, що згідно з розподілом соціальних ролей сформувався деякий погляд на жінок як на інфантильних істот, які живуть емоціями. Л. В. Куликов відмічає, що у жінок емоційна сфера більше диференційована, ніж у чоловіків. Вважається, що, долаючи стрес, чоловіки і жінки використовують різні копінг-стратегії: жінки більше фокусуються на емоційних і міжособистісних аспектах ситуації, а чоловіки - на концепціях вирішення проблем. При цьому жінки використовують більш широкий діапазон стратегій, частіше вдаються до соціальної та емоційної підтримки, ніж чоловіки.

З цього можна зробити висновок, що дана проблема є актуальною, як в соціальній, так і в науковій сфері.

Об’єктом дослідження є емоційно-вольова сфера особистості.

Предмет дослідження - особливості переживання та подолання стресових станів у жінок та чоловіків.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей переживання та подалання стресових ситуацій у жінок та чоловіків.

Відповідно до поставленої мети, сформульовано такі завдання:

 проаналізувати психолого-педагогічну літературу з обраної проблеми;

 визначити природу стресів, їх види;

 проаналізувати вплив стресу на організм людини;

 за результатами теоретичного аналізу визначити особливості переживання емоційних станів представниками різних статей;

 розглянути особливості подолання стресу у чоловіків та жінок;

 визначити дієві прийоми в подоланні стресового напруження.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСІВ

1.1 Поняття та види стресу

Стресором, тобто чинником, що викликає стрес, вважають подразник, який діє на людину або надто інтенсивно, або дуже довго, і ця дія сприймається як неприємна, шкідлива, інколи навіть руйнівна. Стресори можуть впливати як ззовні, так і зсередини організму. Розрізняють стресори фізіологічні (шум, біль, екстремальний температурний режим) і психологічні (інформаційне перевантаження, загроза статусу, проблеми із значущим оточенням).

Стрес, якщо він не надмірний, не дуже тяжкий і не тривалий, підвищує психологічний імунітет людини. А коли стресу забагато, життя втрачає свою привабливість, людина стає непродуктивною, дратівливою і пригніченою. З нею дедалі важче спілкуватися, співпрацювати, знаходити спільну мову. Зростає також імовірність виникнення в неї і загострення психосоматичних захворювань.[8]

Саме слово “стрес”, яке має чимало значень (з англ. - тиск, натиск, навантаження, напруження), використовує сьогодні чи не кожен. Це наукове поняття ввів в обіг спочатку американський психофізіолог Уолтер Кеннон, коли описував дві класичні реакції на загрозу ззовні: 1) намагання боротися, 2) тікати. До речі, він є також автором поняття “гомеостаз”. Пізніше славетний канадський фізіолог, лауреат Нобелівської премії Ганс Сельє почав докладно досліджувати стрес і визначив його як неспецифічну відповідь організму на будь-які вимоги до нього. Сельє порівнює стани бізнесмена, на якого постійно тиснуть клієнти, диспетчера аеропорту, котрий знає, до яких наслідків може призвести хоча б миттєве послаблення уваги, спортсмена, який будь-що прагне перемоги, чоловіка, що безпорадно спостерігає, як його дружина повільно помирає від раку. Їхні проблеми абсолютно різні, але організми реагують на них стереотипно. Кожен із них переживає стрес. Незалежно від того, що саме на нас вплинуло, ми маємо до цього пристосуватися і повернутися до нормального стану. Сутність стресу якраз і полягає в активізації потреби посилити власні пристосувальні, адаптивні функції.

Для більшості стрес - це просто модне слово, яким виправдовують поганий настрій, напад агресії, пияцтво, зниження працездатності, невдалі рішення, помилкові вибори. Але що ж таке стрес насправді? Це насамперед загальний спосіб реагування на щось нове, несподіване, неприємне. Це стан емоційного і фізичного збудження, напруження, що виникає в умовах ризику, необхідності швидко і самостійно приймати рішення, миттєво реагувати на загрози і сюрпризи. Крім того, стрес - це спосіб інтерпретації власної поведінки у складній ситуації, а інколи і виправдання нездатності пристосуватися до не зовсім типових, нестандартних обставин життя.

Чи може бути так, щоб людина не відчувала жодного стресу? Може. Це відбувається у випадках, коли вона не переживає ані позитивних, ані негативних емоцій, коли її суціль переповнюють апатія і повна байдужість. Загалом стрес є природним станом підвищеної уваги, мобілізації, збудження, що виникає внаслідок взаємодії, діалогу людини зі світом. Оскільки цей діалог ніколи не припиняється, поки людина жива, великі й маленькі стреси супроводжують її, надаючи існуванню певного сенсу. Кожний життєвий епізод, який людина вважає подією, набуває цього статусу завдяки своїй стресогенності. Якщо ми залишаємось байдужими до певного інциденту, то не згадуватимемо його як подію. А якщо якийсь випадок нас зачіпає, виводить із рівноваги, примушує страждати, думати над його причинами і наслідками, то стає подією в нашому житті, джерелом нового досвіду, початком нової історії.[21]

Головною психофізіологічною ознакою стресу є його неспецифічність. Навколишнє середовище завжди чогось очікує від нас, чогось вимагає, і кожна із цих вимог є своєрідною, специфічною. У спеку людина пітніє і завдяки цьому охолоджується, а на морозі починає тремтіти, аби виділити більше тепла й зігрітися. Обидві ситуації однаково вимагають підвищення адаптивності до складнощів, що виникають. Ось ця вимога невідкладного пристосування до проблем і є неспецифічною.

Стрес традиційно поділяють на фізіологічний, що виникає під впливом болю, холоду, голоду, надто високої чи низької температури, та психологічний, який ми розглянемо докладніше. Психологічний, або емоційний, стрес, за Р. Лазарусом, відрізняється від фізіологічного насамперед тим, що у разі його виникнення вплив негативних стрес-факторів є не безпосереднім, а опосередкованим. Опосередковування відбувається через ставлення людини до ситуації, в яку вона потрапила. Якщо фізіологічний стрес діє у будь-якому випадку і на всіх, хто опинився в полі його дії, то психологічний може справляти на одних людей пошкоджувальний вплив, а на інших - ні. Отже, у разі психологічного стресу все визначається способом інтерпретації того, що відбувається. Залежно від міри включення людиною очікуваної небезпеки в історію свого життя, розтлумачення нею змісту і наслідків можливих ризиків, прогнозування власного майбутнього в нових умовах залежать і сила, і тривалість дії стресора, і наслідки стресу.[15]

Більшість стресових реакцій, на думку Дж. Еверлі і Р. Розенфельда, створюється самими людьми і триває стільки, скільки їм дозволять. У тому, як зовнішні і внутрішні подразники перетворюються на стресори, провідну роль відіграє оцінка людиною цих стимулів. Якщо подразник не інтерпретується як загрозливий, то стресова реакція взагалі не виникає. А коли людина не переживає напруження, тривоги, страху, не прогнозує катастрофічного розвитку подій, її адаптаційні механізми, спрямовані на пошук виходу із ситуації, не активізуються.

І хоча поділ стресів на фізіологічні і психологічні є загальноприйнятим, все ж кордон між цими двома видами стресу є умовним. Емоційний стрес незмінно викликає стрес фізіологічний з його стрибками артеріального тиску, тахікардією, викидом гормонів, зниженням імунітету. Фізіологічний стрес також може стати джерелом емоційного стресу, змінюючи психічний стан людини, підвищуючи рівень її тривоги. Є чимало видів психологічного стресу. За типами стресорів розрізняють стреси інформаційні, професійні (робочі), фінансові, екологічні тощо.[8]

Можна говорити також про міжособистісний і внутрішньоособистісний стреси. Перший є результатом непорозумінь з оточенням, складних стосунків з коханою людиною, особистої конфліктності, позиції жертви чи агресора у партнерських взаєминах. До другого може призводити нерозділене кохання, тривала самотність, давня мрія про сім’ю і дітей, нереалізована потреба у професійній самореалізації, надія досягти душевного спокою, миру із собою, яка не справджується.

Деякі автори вирізняють стрес груповий і індивідуальний. Груповий стрес одночасно переживає певна кількість людей у відповідь на загальну для всіх дію шкідливого чинника, наприклад, під час війни, голоду, терористичного акту, урагану, повені, посухи. Дія групового стресу може посилюватися через емоційне зараження, коли руйнівні переживання тих, хто постраждав більше, стають спільними для багатьох. Індивідуальний стрес переживає кожна людина окремо у відповідь на певний подразник, який інші можуть зовсім не сприймати.[19]

Позитивні переживання, викликані, наприклад, професійним успіхом, освідченням у коханні, звісткою про народження дитини, виграним чемпіонатом, вдалою покупкою,зумовлюють особливий вид стресу, який називають евстресом. Зазвичай цей корисний стрес надихає, дає нові сили, мобілізує на штурм вершин, вселяє впевненість у собі, надає життю нових барв, підвищуючи рівень суб’єктивного благополуччя. Евстреси потрібні для того, аби наше повсякденне життя ставало різнобарвнішим, цікавішим, динамічнішим.

Стрес, пов’язаний із негативними переживаннями, які надовго вибивають людину із звичного плину життя, має назву дистрес. Спочатку Г. Сельє виокремив саме цей негативний стрес і досліджував його причини й наслідки, а про позитивний став писати пізніше. Дистрес супроводжується підвищеною дратівливістю, постійною втомою, погіршенням працездатності, безсонням. У такому стані людину ніщо не радує, вона ніби тимчасово втрачає будь-які бажання. Дистрес знижує стійкість людини до несприятливих чинників, виснажує імунну систему, згубно впливає на стан здоров’я. І все ж він не є однозначно шкідливим, оскільки додає людині сил для подолання важкої ситуації.[13]

1.2 Особливості перебігу стресових переживань

Загальний адаптаційний синдром, що розгортається під впливом будь-якого стресу, має певні стадії. Перша стадія стресу - стадія тривоги, мобілізації, alarm-реакції - триває від двох годин до кількох діб.Коли ми стикаємося з небезпекою, на фізіологічному рівні вмикається дуже давній пристосувальний механізм реагування, необхідний для того, щоб вижити, перемогти ворога або втекти від нього. Аби вистачило сил, організм аварійно реагує вибухом енергії. У кров викидаються відповідні гормони, м’язи рук і ніг готуються до активних дій, кількість цукру в крові підвищується, забезпечуючи м’язи енергією, загострюються зір і слух, зростає швидкість психічних процесів.[24]

Психологічний стрес на цій стадії теж розгортається миттєво. Емоції змінюють одна одну: настороженість, переляк, паніка, злість, лють, рішучість, пильність. Збудження стрімко зростає. Вся увага концентрується на стресорі. Особистісний контроль і ситуації, і власного стану підвищується. Так протікає фаза шоку - фаза загального розбалансування функцій організму внаслідок фізичного ушкодження чи психічного потрясіння.

Шок може стати загрозою для життєдіяльності людини, якщо його дія затягнеться. Адже всі ресурси організму витрачаються вкрай неекономно, і за достатньої сили стресора у цій фазі можлива навіть загибель людини у перші години чи дні. Якщо її адаптаційні можливості здатні протистояти стресору, фаза шоку змінюється фазою протишоку. Захисні механізми сприяють суб’єктивному зниженню впливу стресу на особистість. Людині вдається знизити загальну напруженість, вона краще почувається, бо поступово мириться з тим, що відбувається. Зазвичай більшість стресів закінчуються на першій стадії. Захисні особистісні механізми екстрено активізуються - і людині вдається адаптуватися до складнощів, що виникли. Тривога і хвилювання заспокоюються, дихання, тиск, пульс нормалізуються. Надмірний контроль над тим, що відбувається навколо, знімається. Якщо стрес не вдається подолати на першій стадії і людина досить тривалий час перебуває у стані тривоги через надто сильний стресор, настає друга стадія, яку називають стадією резистентності, усталеності чи спротиву. Це стан пристосування до нових емоційних і фізичних навантажень. На стадії резистентності адаптаційні ресурси вже не витрачаються так неекономно, як на попередній. Людина пристосовується до умов життя, що кардинально змінилися. Її існування підтримується більш збалансовано, оскільки формується підвищена стійкість до стресогенного впливу. Здатність звикати до будь-яких умов, виявляти гнучкість, пластичність, активізувати нові й нові механізми захисту стає величезною.[17]

Доведено, що на стадії резистентності опірність організму стає неспецифічною, тобто людина адаптується не до одного негативного стрес-чинника, а паралельно й до інших, наприклад, до надмірних навантажень у спорті. Однак, попереджав Г. Сельє, підвищення резистентності досягається ціною величезних енергетичних витрат і пошкоджень. Головним чинником подолання стресу на цьому етапі залишається свідоме, усталене ставлення людини до того, що відбувається.

А якщо віра у власні сили падає, дія різноманітних адаптивних механізмів - компенсаторних, захисних, відновлювальних - стає неефективною, і швидко відбувається перехід до наступної стадії - стадії виснаження (зношування). Якщо всі психофізіологічні особистісні зміни на цій стадії загального адаптаційного синдрому все ж є оборотними і припинення дії стресора повертає людину до нормального функціонування, то наступна стадія, на жаль, може стати катастрофічною.На стадії виснаження вся енергія вичерпана, психологічні захисти виявляються неефективними і в людини більше немає ніяких сил для спротиву. Тут сподіватися на власні ресурси небезпечно. Допомога має прийти ззовні або у вигляді підтримки з боку оточення чи у вигляді усунення стресора.[20]

Стадія виснаження не є обов’язковою при розгортанні адаптаційного синдрому. Здебільшого стрес вдається подолати і розвинути власну адаптивність на попередніх стадіях. Так формується підвищена стійкість до надзвичайного стресора, який діяв тривалий час.

Та коли стадія виснаження все ж настає, процеси, що лежать в її основі, можуть зумовити розвиток тяжких захворювань і навіть смерть людини. Особливо небезпечним є повторення дії інтенсивного стресора через певний відрізок часу, коли людина ще не встигла відновитися, або додаткова дія іншого шкідливого агента на кшталт надмірного фізичного навантаження, гіпоксії, холоду тощо.[18]

Багаторазове розгортання адаптаційного синдрому призводить до зношування життєво важливих систем, що забезпечують пристосування до нових умов життя. Так виникають довготривалі дезадаптивні стани, які позначаються як хвороби адаптації, наприклад, гіпертонічна, виразкова, імунопатологічна та ін. Хвороба стає платою організму за боротьбу із стрес-факторами. Особливо небезпечне досягнення третьої стадії для людей похилого віку та осіб з тяжкими хронічними захворюваннями, оскільки їхні енергетичні і пластичні можливості значно знижені.

1.3 Відмінності в переживанні стресу між чоловіками і жінками

Відмінності в переживанні стресу між чоловіками і жінками, безумовно, існують. Насамперед зауважимо, що жіночий організм більш життєстійкий від початку. І тому певні види фізіологічного стресу на кшталт голодування, нестачі кисню, хронічного недосипання жінки долають легше. Імунна система, що протидіє захворюванням, у жінок розвинена краще. Та й кращий рівень здоров’я у всіх вікових групах допомагає жінці виявляти більшу стресостійкість.

Велике значення має і ставлення жінок до стресових ситуацій. Вони сприймають здоров’я як власний капітал, що допомагає їм розв’язати безліч складних проблем, вистояти і досягти успіху. Доведено, що цінність здоров’я жінки ставлять на перше місце серед інших цінностей, тоді як чоловіки - лише на четверте. Жінки більше прислуховуються до себе, частіше звертаються до лікарів і психологів з профілактичною метою, стають учасницями спеціальних тренінгів, що пропагують здоровий спосіб життя. А хороше здоров’я, безумовно, сприяє кращій адаптації до життєвих несподіванок.[24]

У робочих ситуаціях чоловіки схильні приймати більш ризиковані рішення, що зумовлено їхньою більшою агресивністю, незалежністю, прагненням самостверджуватися. Тому професійні стреси стають для них більш складними і деструктивними, ніж для обережніших, розважливіших жінок.

Не варто ігнорувати й те, що більшості жінок доводиться конкурувати з чоловіками за престижну роботу, високу зарплатню, за ставлення до себе як до професіоналів, тому хронічний професійний стрес стає для них звичним тривалий час. Крім того, на одружену жінку лягає подвійне навантаження - робоче й сімейне, тому симптоми стресу в неї виявляються інтенсивніше, ніж у чоловіка. Водночас жінки більше переживають з приводу стосунків з коханою людиною, конфліктів з дітьми, родичами, змін у власній зовнішності. У них фіксується набагато більша тривалість реагування на стресову ситуацію, ніж у чоловіків. Жінки зазвичай обирають емоційні форми реагування на стрес, тоді як чоловіки швидше беруть себе в руки і реагують інструментально, починають діяти.

Існують суто чоловічі й суто жіночі стресори. Так, чоловіки набагато гірше переживають соціальну ізоляцію і хронічні захворювання. А в жінок різко підскакує рівень гормону стресу кортизолу, коли їхні чоловіки лежать на дивані перед телевізором. Найнижчим стресовий фон у жінок стає тоді, коли чоловіки активно виконують домашню роботу разом з ними. До речі, у таких випадках жінки починають працювати вдвічі швидше. У чоловіків же найнижчий рівень стресу фіксується у стані пасивного відпочинку наодинці.

Доведено, що жінки й фемінінні чоловіки зазвичай схильні вирішувати проблеми емоційно, переживаючи і говорячи про свої переживання, а чоловіки та маскулінні жінки - інструментально, щось реально змінюючи в зовнішніх обставинах.[13]

Невміння приймати свої емоції, давати їм виявлятися чоловіки й маскулінні жінки трактують як раціональність, стриманість, стійкість характеру. Насправді ними керують соціальні стереотипи, згідно з якими сильна людина все може витримати і нікому не показати своїх страждань. Крім того, більшість чоловіків виявляють недовіру до себе, страх поринути в емоційну стихію, дозволити собі слабкість, пожалітися, можливо, навіть звернутися за співчуттям. Працюючи з ними, слід враховувати ступінь жіночності, фемінінності жінок і маскулінності чоловіків, поступово пропонуючи жінкам більш інструментальні стратегії, а чоловікам - емоційні, що передбачають відкритий прояв емоцій.

Загалом же, коли йдеться про стрес і гендер, не завжди ясно, чи то статеві характеристики людини більше визначають її реакцію на стресор, чи соціальне научіння, гендерні стереотипи мають вирішальний вплив.

подолання стресовий гендерний переживання

РОЗДІЛ ІІ. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСІВ

2.1 Особливості перебігу стресу у чоловіків та жінок

Е. Маккобі і К. Джеклін на основі аналізу ряду експериментальних досліджень прийшли до висновку, що в перші роки життя немає відмінностей в частоті і тривалості негативних емоційних реакцій у хлопчиків і дівчаток, але з віком їх частота і інтенсивність у хлопчиків збільшуються, а у дівчаток - зменшуються. Це вони пояснюють тим, що дівчатка, маючи ті ж агресивні тенденції, що і хлопчики, бояться проявити їх із-за покарання, тоді як до агресії хлопчиків оточуючі відносяться прихильніше.

К. Хорні пише, що відповідно до розподілу соціальних ролей сформувався певний погляд на жінок як на інфантильних створінь, що живуть емоціями [18,8]. Із цього приводу ще К. Батюшков писав: «Любити або ненавидіти! - їм, жінкам, потрібна безупинна їжа для відчуттів». Це знаходить підтвердження і в деяких дослідженнях. Так, В. А. Чикер та інші виявили, що для дівчаток старших класів соціальне середовище виявляється більш насиченим емоційними подіями, що мають стресогенне значення, ніж для хлопчиків. Л. В. Куликов відзначає, що у жінок емоційна сфера більш диференційована і складніша, ніж у чоловіків.

Дійсно, в багатьох дослідженнях виявлені виразні відмінності в емоційній сфері осіб чоловічої і жіночої статі. Правда, до цих пір не зрозуміло, чи є хоч би деякі з них природженими або всі ці особливості отримуються в процесі специфічного виховання хлопчиків і дівчаток.

Відмінності в емоційній сфері чоловіків і жінок багато психологів пов'язують саме з особливостями виховання тих і інших. Р. Сальвагіо відзначає, що у жінок вельми бажана емоційна залежність від протилежної статі, занурення в «любов» при забороні на відкрите вираження відчуттів, прояв агресії. Це створює у жінок мазохістську установку. В той же час для чоловіків все це гідно кепкувань і ганьби. Згідно К. Юнгу, у чоловіка в процесі його виховання відчуття пригнічуються, тоді як у дівчаток вони домінують.

Відмінності по тривожності. У молодших школярів, за даними Л. П. Баданіной, спостерігаються відмінності між хлопчиками і дівчатками по ряду емоційних станів. Показники тривожності у хлопчиків нижче чим у дівчаток. Автор пов'язує це з тим, що дівчатка з більшою усвідомленістю сприймають роль школяра. Хлопчики і дівчатка також розрізняються по домінуючих причинах тривожності. У дівчаток шкільна тривожність домінує в 7 - 9 років, а в 10 років поступається своїм місцем самооцінній тривожності. У дівчаток молодших класів на фоні меншої, ніж у хлопчиків, кількості невротичних реакцій найчастіше відмічається нестійкість настрою, примхливість, плаксивість, смуток, туга, сором’язливість, боязливість, схильність до страхів, підвищена образливість. У хлопчиків семи років домінує міжособова тривожність, шкільна тривожність переважає в 8 - 9-річному віці. При цьому у хлопчиків вже в 9 років показники самооціночної тривожності починають порівнюватися з показниками шкільної тривожності. На фоні великої кількості невротичних реакцій у хлопчиків молодших класів спостерігається агресивність, забіякуватість, гіперактивність.

А. М. Прихожан відзначає, що відмінності між хлопчиками і дівчатками по тривожності є лише в 12-річному віці. У старшому підлітковому віці (14-15 років) відмінності між ними не виявляються, а у віці 16 - 17 років знову більш тривожними виявляються дівчатка [17,9].

Факт більшої тривожності і нейротизму осіб жіночої статі в порівнянні з особами чоловічої статі виявлений в багатьох дослідженнях В. Д. Кузакова, наприклад, виявила у здорових чоловіків високу тривожність в 14% випадків, а у жінок - в 21% випадків. Ті ж співвідношення опинилися і у туговухих (відповідно 26%і 43%) . І лише у глухих кількість осіб з високою тривожністю у чоловіків і жінок виявилася приблизно однаковою (39 % і 35% ).

Обстеження декількох сотень спортсменів високого класу показало, що у жінок, які виступають в ігрових видах спорту, високий нейротизм зустрічається значно частіше, ніж у чоловіків - представників тих же видів спорту (відповідно в 34% і 12%). Низький же нейротизм частіше зустрічається у чоловіків-спортсменів, ніж у жінок-спортсменів (відповідно 34% і 13%).

Але все таки, не дивлячись на більшу тривожність жінок, саме вони в більшій мірі, ніж чоловіки, здатні до її подавлення.

Проблемна озабоченність (хвилювання). Більша тривожність та нейротизм осіб жіночої статі проявляється і в їх більшій проблемній озабоченості. С. Арчер встановила, що 42% дівчат стурбовані неможливістю поєднати в майбутньому сім’ю та роботу. Серед хлопців осіб з такою стурбованістю не було. Сімдесят п’ять відсотків хлопців відповіли, що їх нічого не турбує, в той час як серед дівчат таких виявилось лише 16%. За даними А. Г. Грецова, проблемна стурбованість практично по всім аспектам життя більше виражена в дівчат, ніж у хлопців.

В книзі «Життєві проблеми…» відмічається, що для дівчат проблеми, які зв’язані з власною особою та майбутнім, мають більше значення, ніж для хлопців. У чоловіків ступінь надії вищий, ніж у жінок, тобто вони з більшим оптимізмом дивляться в майбутнє.

Заздрісність. За даними Н. Е. Серебрякової, яка застосувала оригінальну методику для виявлення заздрості по відношенню до успіхів іншого в різноманітних життєвих ситуаціях, у жінок заздрісність вища, ніж у чоловіків, виключно кар’єру; тут різниці між чоловіками та жінками не виявлено.

Ревнивість. Чоловіки найбільше ревнують, коли їх партнерша має статеві стосунки ще з ким-небудь. Жінки відчувають найбільшу ревність, коли їх партнер емоційно прив’язується до іншої. Психологи вважають, що ця різниця відображає хвилювання чоловіків щодо достовірності їх батьківства і потребності жінки в піклуванні зі сторони партнера [12,16].

Статеві відмінності емпатійності. За деякими даними, жінки більш схильні до емпатії, ніж чоловіки. Під час прогляду слайдів або прослухування розповідей реакції дівчаток відрізнялися більшою емпатією. Велику схильність дівчаток до співпереживання в порівнянні з хлопчиками виявила М. Л. Бутовська. Жінки більш схильні плакати і говорити про свої біди у відповідь на розповіді інших про свої неприємності. Менша емпатійність чоловіків виявилась по відношенню до хворих СНІДом. Чоловіки більш схильні вважати цих хворих за девіантних, некомпетентних осіб, які не гідні співчуття і тому заслуговують на соціальне дистанціювання.

Психологи, вивчаючі емпатію у дітей 10 - 12 років, вважають, що велика емпатійність дівчаток цього віку виявляється тому, що вони морально дозрівають раніше, ніж хлопчики. Велику ж емпатійність жінок в порівнянні з чоловіками пояснюють їх гендерними ролями (дбайливість перших і владність, незалежність, суперництво других), а також відповідним цим ролям вихованням дітей. У дівчаток заохочується вираження емоцій, а у хлопчиків формується установка на придушення їх вираження. Гра дівчаток з ляльками розвиває емпатійну експресію, а «чоловічі» іграшки її не розвивають. Д. Блок припускає, що у чоловіків внаслідок цього є менш багатий досвід у сфері емпатійної чуйності, і в результаті вони просто не знають, як реагувати на емоційний дискомфорт іншої людини.

Були отримані дані, згідно яким чоловіки більше потребують емоційної участі (100% і 60%), жінки ж частіше зберігають емоційну байдужість в стосунках (60% проти 40%). Ці на перший погляд парадоксальні дані не виглядають такими, якщо врахувати, що думка про більшу природну емпатійність (як приватного прояву більшої емоційності) жінок деякими дослідниками ставиться під сумнів.

Багато що у виявленні емпатійних відмінностей між чоловіками і жінками залежить від використовуваних при їх виявленні критеріїв. Айзенберг і Леннон встановили, що чим менше очевидно, що тест вимірює рівень емпатії, тим менше виявляється статевих відмінностей. Так, істотні відмінності спостерігалися при використанні шкал, де обстежуваний повинен був повідомити, наскільки емпатійним він прагне бути, невеликі відмінності - при використанні шкали, де треба було повідомити про свої відчуття після переживання емоційно насиченої ситуації, а при використанні фізіологічних показників або мімічних реакцій відмінностей взагалі не було знайдено.

Форми емпатійної поведінки - співпереживання і співчуття - по-різному виявляються у дітей різної статі. Співпереживання дорослим і тваринам частіше спостерігалося у хлопчиків, а співчуття - у дівчаток. По відношенню ж до однолітків все опинилося навпаки: співпереживання частіше виражалося дівчатками, а співчуття - хлопчиками. В цілому ж і ті і інші частіше співчували, ніж співпереживали [12,15].

Як показано, емпатійна реакція дівчаток і хлопчиків визначається видом емоціогенного стимулу. Коли дівчатка чують дитячий плач (у магнітофонному записі), то у них різко активуються центри слуху, зір, моторні і задні асоціативні зони мозку, у хлопчиків реакція значно менше виражена. Картина міняється, коли звучить дієслово «плачуть». У хлопчиків реакція вказаних зон кори виражена виразно, а у дівчаток - слабо. Автори пояснюють сильнішу реакцію дівчаток на плач в порівнянні з реакцією на слово тим, що плач для жінок є найважливішим біологічним сигналом. Плач - це провідна комунікація матері та дитини.

Провина і сумлінність. Фактор статі сильно впливає на переживання провини: у чоловіків воно виражене слабше і вони набагато рідше говорять про переживання провини, ніж жінки. Жінки більше схильні до страхів, депресій. З віком вони стають менш організованими, нерішучими, їм часто складно прийняти рішення. Крім неспецифічних стресів, у жінок існує специфічні фізіологічні жіночі стреси, пов'язані з важливими життєвими циклами.

Існує кілька типів стресів, які є чисто жіночими.

. Стреси, пов'язані з жіночою фізіологією - з розвитком молочних залоз, менструаціями, вагітністю і менопауза.

. Стреси, пов'язані зі змінами в житті - заміжжям, материнством, розлученням і виникають після нього фінансовими ускладненнями, у зв'язку з не дуже веселим вдівство, з відходом з сім'ї виросли.

. Психологічні стреси - пережиті незаміжніми жінками, відчувають себе самотніми; домогосподарками, яким необхідно відірватися від рутинної домашньої роботи; діловими жінками, на яких тисне необхідність частіше бувати вдома, щоб не втратити сім'ю, і просто працюють жінками, яким, здається, ніколи не вдасться виспатися.

. Стреси, приховувані від інших, які заподіюють страждання, збивають з пантелику, спустошують - зіткнення з показухою, з шовінізмом, з підступністю з боку чоловіків і жінок, інтриги, розмови, які не забути і після закінчення декількох років.

. Стреси криз в житті, які, як правило, лягають на жіночі плечі, - догляд за хворими батьками або дітьми-інвалідами, невеселі думки про те, що ж робити, щоб життя не зупинилася після твого розлучення, розлучення батьків, розлучення дітей.[22]

Типово "жіночим" симптомом стресу є нервова анорексія. Пані допомогою дієт або навіть повної відмови від їжі, зводять свою вагу практично до нуля, фактично ставлячи своє життя під загрозу.

Існує й інша крайність - булімія. У цьому випадку жінка починає об'їдатися, а огрядність свою "офіційно" списує на проблеми з обміном речовин. Вона відчуває себе спокійно, тільки коли чого-небудь жує. Для здоров'я все це вкрай небезпечно, особливо якщо врахувати, що інші особи намагаються приховати свої проблеми від близьких, підтримуючи нормальну вагу за допомогою блювотних засобів і інших шкідливих таблеток.

Треба сказати що дитина - постійна, додаткова причина стресу для будь-якої матері. Кожна людина природним чином має піклуватися про себе, але дитина стає для жінки ще однією людиною, про який вона повинна думати постійно.

Чоловік ставиться до дитини інакше, не вважаючи його "єдиним цілим" з собою, навіть якщо дуже до нього прив'язаний. Мабуть, справа в тому, що чоловік, по суті, полігамний. [19]

У чоловіків частіше відзначаються наслідки стресу: обмеження рухової активності, придбання психічних розладів, втрата слуху і зору, пам'яті і сексуальні розлади. Враховуючи переважання в ранньому віці правої півкулі, хлопчик виробляє негайну і безпосередню реакцію на стрес. Тестостерон провокує високу активність, самовпевненість, підвищує здатність концентрації на ситуації і виходу з неї через дію. У чоловіків більш високий больовий поріг; існує захисна психологічна реакція заперечення і неприйняття болю, що призводить до більш пізньої діагностики та лікування патологічних порушень. Формуються механізми помилкової адаптації. Всі ці фактори призводять до більш ранньої смертності у чоловіків різного віку (у порівнянні з жінками).

Жіночий організм інакше реагує на стрес, ніж чоловічий. Він викидає в кров більше гормонів стресу і насилу припиняє їх виробництво, коли причина стресу вже усунена. Тривала дія гормонів стресу шкодить клітинам мозку, особливо клітинам, які відповідають за пам'ять. Мало того, що жінки фізіологічно більш схильні до стресу, вони і психологічно слабші. Жінки схильні "пережовувати" неприємні ситуації і негативні почуття, особливо якщо вони стосуються взаємин з близькими людьми або товаришами по службі. [8]

Під натиском стресів жінки куди більш беззахисною, ніж чоловіки, хоча на них лягає точно така ж навантаження і на роботі, і в сім'ї. Негативні емоції накопичуються, і рано чи пізно якась часом зовсім незначна невдача призводить до глибокої депресії, апатії, сліз і переживань.

Стрес руйнує організм жінки, викликаючи головні болі, панічні реакції, може навіть стати причиною безпліддя та серйозних проблем з сексуальним життям

У чоловіків і жінок спостерігаються різні типи розладів на основі стресу. Серед жінок частіше зустрічаються депресія і хвилювання, в той час як чоловіки частіше страждають від алкогольної залежності. [10]

2.2 Гендерні відмінності виходу із стресової ситуації

Важливим для сучасного розуміння гендерних особливостей виходу з кризи є погляди сучасного дослідника цієї проблеми Є. Варбана, який розглядає поняття "психологічне подолання" і характеризує його як складний багатоплановий і багаторівневий процес, що реалізується за допомогою великої кількості способів та стратегій. "Психологічне подолання", як зауважує автор, включає всі види взаємодії суб'єкта із потребами зовнішнього або внутрішнього характеру - спроби оволодіти чи пом'якшити, звикнути до вимог проблемної ситуації чи ухилитися від неї [1].

Значну увагу автор приділяє аналізу класифікації стратегій подолання життєвих криз особистістю (перетворююча стратегія, стратегія смисло- і цілеутворення, стратегія самовдосконалення, стратегія подо- лання за допомогою інших людей), вибір яких обумовлений віковими та гендерними особливостями. Дослідник вивчає перебіг стресових ситуацій у молоді. Так, юнаки частіше обирають стратегії роботи над самим собою і смисло- та цілеутворення, дівчата - стратегії допомоги інших людей. [11]

Певний вплив на вибір стратегій подолання у цьому віці мають і такі особистісні характеристики, як локус-контроль, екстраверсія-інтроверсія та нейротизм-емоційна стабільність. Так, досліджувані, які обирають стратегії "перетворююча", "смисло- і цілеутворення" та "самовдосконалення", характеризуються інтернальним локусом контролю та високим рівнем емоційної стабільності, а для тих, хто намагається подолати життєву кризу за допомогою інших людей, притаман- ною є екстраверсія. Крім цього, вони не мають вираженого домінування жодного з видів локусу контролю та показників емоційності. Більшість юнаків та дівчат, які обирають стратегію "ігнорування", демонструють екстернальний локус контролю та високий рівень нейротизму.

Вивчення статевого диморфізму за цими показниками, проведене в школі Б. Г. Ананьєва, встановило перевагу жінок по рухливості процесу збудження і перевагу чоловіків за силою нервової системи. Дані про прояв властивостей нервової системи в реакціях на інтенсивні стимули узгоджуються з уявленнями деяких авторів про більш низької стійкості до стресу жінок порівняно з чоловіками. [13]

На думку Д. А. Жукова, особливо ці відмінності виявляються при високому рівні стресу, коли чоловіки демонструють кращу здатність до прийняття рішень [9]. Автор пояснює біологічні механізми низькою стресостійкості жінок, виходячи з даних про більш повільному повернення деяких фізіологічних параметрів до норми у жінок після стресорних змін. Зокрема, після стрессорного впливу жінкам потрібно більше часу, ніж чоловікам, для зниження секреції кортизолу (гормону надниркових залоз) до вихідного рівня. Поряд з цим швидкість мобілізації регуляторних систем в умовах емоційного стресу у жінок вища, ніж у чоловіків. Це виражається в інтенсивнішому наростанні рівня порушення, швидкої загальної емоційної активації жіночого організму.

"Ми знаємо, що жінки і чоловіки по-різному реагують на стресові ситуації" сказала Тара Чаплін, доцент медичної школи при Єльському університеті і головний автор дослідження. "Наприклад, після стресової ситуації жінки частіше говорять про те, що вони засмучені або стурбовані, що збільшує ризик депресії та хвилювання. Дослідження показали, що чоловіки після подібних ситуації схильні до вживання алкоголю. Якщо це стає нормою, з часом норма переростає в алкогольну залежність".[6]

Ось який експеримент був проведений університетом: вчені розділили 54 питущих людей (27 чоловіків і 27 жінок) на три типи - ті, хто вживає алкоголь як ліки від стресу, просто алкоголіки і вживають алкоголь для відпочинку і розслаблення - і поспілкувалися з ними в різні дні, в різній черговості і в довільному порядку. Потім Чаплін і її колеги оцінили особисті емоції людини, її поведінка, серцево-судинну активність, засновану на даних про частоту серцебиття і рівні тиску, а так само тягу до алкоголю за розповідями самих досліджуваних.

"Після прослуховування сумних історій, жінки частіше говорили про смуток і неспокою, ніж чоловіки" сказала Чаплін. "Так само у них спостерігалося порушену поведінку. Емоційне збудження у чоловіків призвело до посилення тяги до алкоголю. Іншими словами, коли чоловіки засмучені, вони частіше хочуть випити".

Ці відкриття - укупі з фактом, що чоловіки п'ють в середньому більше жінок - означають, що у чоловіків більше досвіду у вживанні алкоголю, і можливо саме це веде до того, що для них алкоголь стає способом боротьби зі стресом, додає Чаплін. "Тенденція серед чоловіків тягнутися до алкоголю у складні часи може бути придбаним поведінкою, а так само може ставитися до гендерних відмінностей. І ця тенденція несе в собі ризик розвитку алкогольної залежності".

Жінки більш емоційно сприйнятливі, особливо до смутку й тривозі, ніж чоловіки, зазначила Чаплін. "Жінки більш схильні фокусуватися на негативних емоціях, отриманих внаслідок стресових ситуацій, наприклад, вони часто розмірковують про свій емоційно негативному стані", сказала вона. Чоловіки навпаки, відволікаються від негативних емоцій, намагаються про них не думати. Відкриття, що доводить, що при стресі у чоловіків піднімається тиск, показує, що вони будуть використовувати алкоголь, щоб відволіктися від фізичного дискомфорту ". [12]

Більшість життєвих проблем виникає через відмінності психології чоловіків і жінок. Конфлікт на роботі, про який жінка забуде, ледь переступивши поріг будинку, чоловіка здатний довести до серцевого нападу. А тривалий стрес може навіть стати приводом до думок про самогубство. З такими емоційно-вольовими порушеннями в стані справитися тільки кваліфікований психотерапевт. Чоловікові потрібно набагато більше часу, щоб перемкнутися. Якщо хоча б півгодини посидить спокійно, він знову стане турботливим главою сімейства.

На чоловіка чинять тиск рольові стереотипи. З самого народження хлопчик виховується як переможець. Сльози в чоловіка - це прояв слабкості. "Не смій ревти - ти ж чоловік, - вселяє батько, - дай суперникові здачі, доведи, що ти сильніший". Мати злегка пожурить сина, який повернувся зі школи з синцями і в порваній куртці, але на підсвідомому емоційному рівні хлопчик все одно відчує, що батьки підтримують його вміння постояти за себе.

Таким чином закладаються основи рольової поведінки, і хлопчик стане переживати, якщо не буде відповідати уявленням суспільства про чоловічий характер. Особливості пережитого стресу і визначаються таким стереотипом поведінки чоловіка. Це не по-чоловічому: скаржитися навколишнім на втому, впадати в депресію і тим більше ходити до психотерапевта. Потрібно самому вирішувати проблеми. А стрес "справжні мужики" знімають горілочкою, банькою, а то і бійкою. [21]

Лікар вищої категорії Антон Федулов наводить характерний для практики випадок замаскованої депресії. Пацієнт 43 років протягом семи місяців переживав сильну стресову ситуацію на роботі, однак видимі ознаки переживання не виявлялися, настрій і працездатність залишалися в нормі. Раптово почалися проблеми зі шлунком. Чоловік звернувся в поліклініку зі скаргами на здуття живота, голодні болі, розлади стільця. Незважаючи на численні обстеження, гастроентерологи не знайшли ніяких відхилень. Вольовий, сильний чоловік сам собі не бажав зізнатися в тому, що переживає і нервує. "Я - сильна людина, і мене не можуть зламати якісь проблеми на роботі. Ось тільки шлунок щось забарахлив. Гастрит, напевно ..." Терапевт направив зневіреного пацієнта в кризовий центр. Після трьох днів прийому препаратів, призначених психотерапевтами, шлункові болі зникли

Жінки найчастіше звинувачують в події себе і їх реакція - абстрактне вихлюпування емоцій. Жінка заплаче, незалежно від того, чи є поруч хтось, хто може її втішити. Чоловіки ж схильні шукати причину сталася неприємності в кого чи в чому завгодно, але тільки не в собі.

Чоловік скоріше дасть вихід роздратуванню, зірвавши зло на комусь, хто трапиться під руку, ніж дозволить собі розрядитися, заплакавши. Разом з тим, саме чоловіки в стресових ситуаціях найчастіше зібраний, холоднокровний. Недарма ж пожежні, рятувальники і люди інших небезпечних професій зазвичай чоловіки. Вони рідше втрачають голову. Жінкам же це загрожує в набагато більшою мірою, особливо якщо мова йде про жінок - матерів. Припускаючи небезпеку для своєї дитини, мати може зробити божевільний і безглуздий вчинок, на який ніколи б не пішла, маючи можливість тверезо міркувати.[18]

Стрес у чоловіків виникає частіше за все призводить до судинних порушень, функціональних розладів статевої сфери і шкідливих звичок. Жінки більше схильні до страхів, депресій. З віком вони стають менш організованими, нерішучими, їм часто складно прийняти рішення.

Жінка, як правило, активно обговорює з оточуючими: подругами, родичами, причини стресу. Вона не соромиться відкрито говорити про свою проблему, в той час як чоловік, за прищепленими з дитинства правилами, вважає за краще справлятися зі складною ситуацією самостійно.

Коли щось трапляється у жінки, вона приходить до кого-небудь, хто користується її довірою, і розповідає про свою проблему з величезною кількістю подробиць. Поділившись з близькою людиною переповнюють її емоціями, жінка відчуває полегшення, заспокоюється. Такі вже представниці слабкої половини людства.

У жіночому товаристві поділитися своїми турботами з ближнім означає знак любові і довіри, і ніхто не подивиться на це косо. Жінки не соромляться своїх проблем. Для них важливо не демонструвати свої, так би мовити, бійцівські якості, а любити і відчувати себе коханими. Вони відкрито діляться своїми почуттями, чи йде мова про радість, біді, відчаї або втоми.

Жінці добре, коли в неї є друзі, близькі люди, які люблять її і з якими вона може поділитися своїми почуттями і проблемами. Чоловікові добре, коли він може сам вирішити свої проблеми, попередньо обміркувавши їх у своїй печері.

Опинившись в стресовій ситуації, чоловік усамітнюється в печері свого розуму і зосереджується на вирішенні проблеми, що виникла. А оскільки вона у нього напевно не єдина, то він зазвичай вибирає або саму важку з усіх, або вимагає найбільш термінового вирішення. І до такої міри концентрується на ній, що тимчасово "відключається" від всіх інших турбот і обов'язків, відсуваючи їх на задній план. [23]

У такі моменти чоловік все більше віддаляється, стає забудькуватим, бездушним, до нього, що називається, не підступишся. Ось класичний приклад: чоловік прийшов з роботи, дружина намагається "розговорити" його, але здається, що на спілкування з нею направлено відсотків п'ять його думок, тоді як інші дев'яносто п'ять, як і раніше зайняті роботою.

Він весь ще "десь там", його мозок ще перемелює проблему в надії відшукати рішення. Чим сильніший стрес, тим наполегливіше ця боротьба. У подібні хвилини чоловік просто нездатний подарувати жінці ту увагу, ті почуття, які вона, безсумнівно, заслужено отримує при звичайних умовах. Його мозок повністю зайнятий своєю боротьбою і не в силах відключитися. Коли ж рішення нарешті знайдено, чоловік немов би оживає, виходить з печери - і ось він знову сповнений любові та уваги.[26]

.3 Універсальні прийоми по виходу із стресу

Для виходу зі стресових ситуацій необхідно застосовувати спеціальні прийоми

. Учіться правильно розпоряджатися своїм часом.

Уміння правильно організувати свій час - важливий засіб запобігання стресу. Існує кілька простих правил:

 під час складання списку необхідних справ перелічуйте в ньому, крім необхідних, такі, які б вам хотілося зробити саме сьогодні. Регулярно відзначаючи, що вдалося зробити, ви відчуєте почуття задоволення;

 усі справи діліть на категорії: головні та ті, що можна зробити пізніше; важливо вміти ставити цілі і розставляти пріоритети. Ця рекомендація, за всієї її простоти, досить складна у здійсненні: вона включає уміння говорити «ні», обмежувати себе, планувати свою діяльність щодня з урахуванням цілей, поставлених на тривалий період;

 уникайте зайвих обіцянок; це призводить до зайвого навантаження на нервову систему, якщо ви не можете виконати обіцяного;

 чітко уточніть для себе різницю між активністю та продуктивністю. Активність - прояв зовнішньої великої енергії, що не завжди йде на користь справі; іноді це метушливість, багато рухів, але мало результатів. Продуктивність - виконання наміченого, поступове наближення до поставленої мети;

 проаналізуйте причини втрати часу: тривалі розмови по телефону, чекання в черзі, виконання незапланованих справ. Існує безліч технічних засобів для щоденного планування справ і проведення аналізу втрат часу: щоденники, органайзер, офісні програми персональних комп’ютерів та ін.[5]

. Змусьте стрес працювати на вас.

Якщо неприємностей не можна уникнути, то доцільно спробувати витягти з них, якщо це можливо, користь за рахунок зміни точки зору:

 постарайтеся прийняти негативну подію як позитивну (втрату роботи як можливість знайти кращу);

 поставтеся до стресу як до джерела енергії. У спокійному стані ви не змогли б стільки зробити, у збудженому стані встигли незрівнянно більше. Сприймайте проблему як виклик;

 не думайте про минулі події як про поразку;

 ви не можете відповідати за вчинки інших людей, а можете тільки контролювати свою реакцію на них. Головне - перемога над емоціями;

 не намагайтеся догодити всім, це нереально, час від часу догоджайте собі самому.[9]

. Лікуйтеся від трудоголізму.

Трудоголіки - це люди, для яких нічого не існує, крім роботи. Ознаки такого стану: зниження ефективності в роботі; нехтування родиною та громадським життям; деформоване уявлення про те, що важливо в житті. Як можна досягти балансу в праці й відпочинку:

 поступово скоротіть кількість робочих годин на тиждень; забороніть собі працювати у вихідні; уникайте різких змін у роботі й особистому житті;

 плануючи свій день, відведіть час на розваги, хобі;

 щодня необхідно небагато фізичних вправ і свіжого повітря;

 хоча б один вид діяльності повинен бути пов’язаним із сімейним спілкуванням;

 забороніть собі відчувати почуття провини, якщо ви не зайняті роботою - це основна вимога.[13]

. Поведінка в кризових ситуаціях.

Існує кілька способів пережити серйозні життєві колізії:

 постарайтеся дивитися в майбутнє з позитивної точки зору. Хоча б ненадовго згадуйте, як ви відчували себе, коли все було добре. Під час війни багато тих, хто пережив голод, розповідають, що спогади про те смачне, що вони їли до війни, дозволяло пережити муки голоду й вижити;

 учіться прийомам фізичного розслаблення, відмовтеся від напружених поз, що викликають стресовий стан;

 живіть сьогоднішнім днем: установіть цілі на сьогодні, не вимагайте занадто багато від себе;

 за необхідності вирішувати велику та складну задачу, від однієї думки про яку опускаються руки, розбийте її на невеликі частини й почніть їх поступово вирішувати;

 не дозволяйте потонути в жалості до себе й до свого життя, не відмовляйтеся від допомоги близьких вам людей;

 пам’ятайте, що ви не самотні. Те, що ви переживаєте зараз, інші, можливо, пережили й вижили. Так буде і у вас.[7]

. Не допускайте суперечок у родині.

Опір стресові здійснюйте вдома:

 знаходьте можливість обговорити вдома проблеми, що виникли; намагайтеся розділити тривоги іншої сторони;

 не «розряджайтеся» на домашніх;

 учіться приймати проблеми близьких із позитивним настроєм, а не як додаткове навантаження: «Ну, що там у тебе знову відбулося?»;

 будьте завжди разом, нехай проблема об’єднує вас, а не приносить додаткові проблеми.

Висновки

Стреси і стресові ситуації виникають у житті людей доволі часто. Ці високоенергетизовані емоційні прояви та реакції зумовлюються багатьма різноплановими чинниками: економічними кризами, нестабільністю соціальних ситуацій, нездатністю особистості швидко адаптуватися до деяких нових життєвих ситуацій, неможливістю реалізувати себе, безробіттям тощо. Високою стресона- повненістю сьогодні характеризуються як сфера суспільного виробництва, так і повсякденне життя практично кожної людини.

Як виявилось, чи не одним з головних питань в даній тематиці є питання про диференціацію переживань емоційних станів при відчутті стресу в представників різної статі. Теоретичний та практичний аналіз даного питання підтвердив гіпотезу про достатньо велику різницю в переживанні різних станів. В деяких емоційних станах мають перевагу в переживанні чоловіки, в деяких - жінки. Це зумовлено передусім віковими та соціальними особливостями. Жінки найчастіше звинувачують в події себе і їх реакція - абстрактне вихлюпування емоцій. Жінка заплаче, незалежно від того, чи є поруч хтось, хто може її втішити. Чоловіки ж схильні шукати причину сталася неприємності в кого чи в чому завгодно, але тільки не в собі. Чоловік скоріше дасть вихід роздратуванню, зірвавши зло на комусь, хто трапиться під руку, ніж дозволить собі розрядитися, заплакавши.

Жінка, як правило, активно обговорює з оточуючими: подругами, родичами, причини стресу. Вона не соромиться відкрито говорити про свою проблему, в той час як чоловік, за прищепленими з дитинства правилами, вважає за краще справлятися зі складною ситуацією самостійно.

В роботі наведені поради, кілька способів пережити серйозні життєві колізії. Серед них найважливіша - постарайтеся дивитися в майбутнє з позитивної точки зору. Хоча б ненадовго згадуйте, як ви відчували себе, коли все було добре.

Список використаної літератури

1. Айзенк Х. Психологические теории тревожности: В кн. Тревога и тревожность / Под ред.В.М. Астапова. - СПб.:Питер, 2001. - С. 224-247.

2. АльошинаЮ.Е., Волович О.С. Проблеми засвоєння ролей чоловіків і жінок. // Питання психології, 2006. - № 4. -74-82с.

3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - СПб.: Питер, 2001, 288 с.

4. Андрєєва Г.М. Психологія соціального пізнання. - М.: Аспект Пресс, 2007. - 340 з.

5. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги Тревога и тревожность. - СПб.: Питер, 2001, 156 - 165 с.

. Багрунов В.П. Статеві розбіжності у видовий і побудова індивідуальної мінливості психіки людини. -С-Пб, 2006. - 150 з.

. Баушева И.Л. Дванадцять кроків. // Сімейна психологія і подружнє психотерапія. №2, 2004. - 133 з.

. Бендас Т.В. Гендерні дослідження лідерства. // Питання психології, 2006. - №1.87-95с.

9. Власова О. І. Педагогічна психологія: Навчальний посібник. - К.: Либідь, 2005. - 400 с.

. Вознюк Н. М. Етико-педагогічні основи формування особистості: Навчальний посібник. - К.: Центр навч. літератури, 2005. - 196 с.

. Гендерная психология. 2-е изд. / Под ред. И. С. Клециной. - СПб.: Питер, 2009. - 496 с.

. Говорун Т.В. Соціалізація статі та сексуальності / Т.В.Говорун.Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. - С .240.

. Горностай П.П. Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии личности / П.П.Горностай. - К.: Интерпресс ЛТД, 2007. - С. 121-125.

. Конфліктологія - Орлянський B.C.Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2007. 160 с.

. Конфліктологія : Навч. посіб. / Л. М. Ємельяненко, В. М. Петюх, Л. В. Торгова, А. М. Гриненко; Київ. нац. екон. ун-т. - К., 2003. - 315 c.

16. Кудрявцева Н. Тревога как социальная болезнь // Химия и жизнь. - 2004. - №11. - С. 10-14.

. Кьеркегор С. Страх и трепет // Тревога и тревожность. - СПб.: Питер, 2001, 7 - 17 с.

. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. - К. : Міленіум, 2011. - 272 c.

19. Семенова А. В., Гурін Р. С. Осипова Т. Ю. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник. - К.: Знання, 2006. - 319 с.

. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник. - К.: Академвидав, 2005. - 520 с.

21. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. - М.: Айрис - пресс, 2004, 607 с.

. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2007, 607 с.