ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

"РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА"

(ФГОУВПО "РГУТиС")

ФАКУЛЬТЕТ ПРАВА И СОЦИАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине: Психология стресса

тема: "Особенности развития стресса у мужчин и женщин"

Студента(ки) заочной формы обучения

Николаевой Светланы

№ зачетной книжки Пс 19204-010

группа ПсЗ 04-1

Специальность психология

Выполнил\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Работа предъявлена на проверку "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_200\_г.

Результаты проверки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Замечания, рекомендации\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Проверил преподаватель "\_\_"\_\_\_\_\_\_\_200\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вторично предъявлена на проверку "\_\_"\_\_\_\_\_\_200\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Результаты проверки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Замечания, рекомендации\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Проверил преподаватель "\_\_"\_\_\_\_\_200\_г\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Работа принята (проведено собеседование)"\_\_"\_\_\_\_\_200\_г \_\_\_\_\_\_

РЕЦЕНЗИЯ

на контрольную работу

студентки заочной формы обучения

Николаевой Светланы

группы ПсЗ 04-1 курса 5

специальности психология

по дисциплине "психология стресса"

тема: "Особенности развития стресса у мужчин и женщин"

1. Соответствие контрольной работы заявленной теме, заданию: \_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Оценка качества выполнения контрольной работы:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Оценка полноты разработки поставленных вопросов:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Недостатки и замечания

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Оценка контрольной работы:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Содержание

Введение 4

1. Мужчина, женщина и стресс 6

2. Гендерные различия в стрессоустойчивости 17

Список литературы 22

## Введение

В современных условиях на первое место выступает проблема социальной ценности человека, при этом здоровье является одним из важных объективных условий жизнедеятельности. Среди множества факторов, определяющих работоспособность и другие характеристики здоровья, большую роль играет психическая устойчивость к стрессовым ситуациям. Высокий уровень психической устойчивости к стрессам является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности.

Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного человека приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического здоровья и формировании стрессоустойчивости современного человека. Путь к психическому здоровью - это путь к интегральной личности, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе. На этом пути важно познавать особенности своей психики, что позволит не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром.

Социальные взаимоотношения могут способствовать психологической, социальной адаптации, усвоению форм здорового поведения и восстановлению, если они носят поддерживающий характер, а также влиять на физиологические показатели здоровья.

В современных условиях экономического кризиса мужчины и женщины находятся в одинаково сложной, травмирующей обстановке. Образование больше ориентировано на мужчин, поэтому для женщин оно несет больше стрессовой нагрузки. К общественным факторам стресса для женщин, связанным с семейными проблемами, прибивались стрессы трудовой деятельности. За 30 лет (60-90-е годы) средняя оценка стрессовой ситуации у женщин поднялась на 19 пунктов.

Существуют доказательства определенных различий восприятия, реализации, адаптации женщин и мужчин к стрессу - это генетические различия эмбриона (ХХ и ХУ хромосома).

Известно, в 6-7 недель внутриутробного развития - У хромосома начинает вырабатывать тестостерон, являющийся показателем агрессивности - борьбы за первенство у мужчин. Девочки легче переносят стресс от рождения, чем мальчики: если на 105 мальчиков рождается 100 девочек, то к концу первого года соотношение меняется на противоположное.

Знание гендерных особенностей реакций на стресс важно как психологам, психотерапевтам, так и врачам общей практики, есть необходимость в его популяризации.

## 1. Мужчина, женщина и стресс

Стресс - это вызванное каким-либо сильным воздействием состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения.

Симптомы стресса ничуть не легче для жены, чем для мужа. Мало того, существуют и особые "женские" реакции на стресс. Например, невыносимые головные боли или приступы парализующего страха. Вот почему женщине надо быть особенно внимательной к себе и постараться не доводить себя до стресса. Если чаша переполнится, последствия могут быть очень серьезны.

Существует особый ряд стрессов - переживания, которыми ни с кем нельзя поделиться. "Скелеты в шкафу", которые есть в каждой семье. Чьи-то сплетни, коварство других людей, измены мужа и мало ли что еще. Не говоря о том, что каждому человеку рано или поздно приходится сталкиваться с жизненными кризисами: ухаживать за больными родителями или детьми, сталкиваться с возможностью развода.

Типично "женским" симптомом стресса является нервная анорексия. Дамы посредством диет или даже полного отказа от пищи, сводят свой вес практически к нулю, фактически ставя свою жизнь под угрозу.

Существует и другая крайность - булимия. В этом случае женщина начинает объедаться, а тучность свою "официально" списывает на проблемы с обменом веществ. Она чувствует себя спокойно, только когда чего-нибудь жует. Для здоровья все это крайне опасно, особенно если учесть, что иные особы стараются скрыть свои проблемы от близких, поддерживая нормальный вес с помощью рвотных средств и прочих вредных таблеток.

Помимо неспецифических стрессов, у женщин существует специфические физиологические женские стрессы, связанные с важными жизненными циклами.

У мужчин чаще отмечаются последствия стресса: ограничения двигательной активности, приобретения психических расстройств, потеря слуха и зрения, памяти и сексуальные расстройства. Учитывая преобладания в раннем возрасте правого полушария, мальчик вырабатывает немедленную и непосредственную реакцию на стресс. Тестостерон провоцирует высокую активность, самоуверенность, повышает способность концентрации на ситуации и выхода из нее через действие.

У мужчин более высокий болевой порог; существует защитная психологическая реакция отрицания и неприятие боли, что приводит к более поздней диагностике и лечению патологических нарушений. Формируются механизмы ложной адаптации. Все эти факторы приводят к более ранней смертности у мужчин всех возрастов (в сравнении с женщинами).

Женский организм иначе реагирует на стресс, чем мужской. Он выбрасывает в кровь больше гормонов стресса и с трудом прекращает их производство, когда причина стресса уже устранена. Длительное воздействие гормонов стресса вредит клеткам мозга, особенно клеткам, отвечающим за память. Мало того, что женщины физиологически более подвержены стрессу, они и психологически слабее. Женщины склонны “пережевывать” неприятные ситуации и негативные чувства, особенно если они касаются взаимоотношений с близкими людьми или сослуживцами.

Под напором стрессов женщины куда беззащитнее, чем мужчины, хотя на них ложится точно такая же нагрузка и на работе, и в семье. Отрицательные эмоции копятся, и рано или поздно какая-то порой совсем незначительная неудача приводит к глубокой депрессии, апатии, слезам и переживаниям.

Стресс разрушает организм женщины, вызывая головные боли, панические реакции, может даже стать причиной бесплодия и серьезных проблем с сексуальной жизнью

У мужчин и женщин наблюдаются различные типы расстройств на почве стресса. Среди женщин чаще встречаются депрессия и волнение, в то время как мужчины чаще страдают от алкогольной зависимости. Недавнее исследование эмоциональных реакций на стресс показали, что когда мужчины расстраиваются, они больше чем женщины склонны к употреблению алкоголя.

"Мы знаем, что женщины и мужчины по-разному реагируют на стрессовые ситуации" сказала Тара Чаплин, доцент медицинской школы при Йельском университете и главный автор исследования. "Например, после стрессовой ситуации женщины чаще говорят о том, что они расстроены или обеспокоены, что увеличивает риск депрессии и волнения. Исследования показали, что мужчины после подобных ситуации склонны к употреблению алкоголя. Если это становится нормой, со временем норма перерастает в алкогольную зависимость".

Вот какой эксперимент был проведен как часть более масштабного исследования: ученые разделили 54 пьющих человека (27 мужчин и 27 женщин) на три типа - те, кто употребляет алкоголь как лекарство от стресса, просто алкоголики и употребляющие алкоголь для отдыха и расслабления - и побеседовали с ними в разные дни, в разной очередности и в произвольном порядке. Затем Чаплин и ее коллеги оценили личные эмоции человека, его поведение, сердечно-сосудистую активность, основанную на данных о частоте сердцебиения и уровне давления, а так же тягу к алкоголю по рассказам самих испытуемых.

"После прослушивания грустных историй, женщины чаще говорили о грусти и беспокойстве, чем мужчины" сказала Чаплин. "Так же у них наблюдалось возбужденное поведение. Эмоциональное возбуждение у мужчин привело к усилению тяги к алкоголю. Другими словами, когда мужчины расстроены, они чаще хотят выпить".

Эти открытия - вкупе с фактом, что мужчины пьют в среднем больше женщин - означают, что у мужчин больше опыта в употреблении алкоголя, и возможно именно это ведет к тому, что для них алкоголь становится способом борьбы со стрессом, добавляет Чаплин. "Тенденция среди мужчин тянуться к алкоголю в сложные времена может быть приобретенным поведением, а так же может относиться к гендерным различиям. И эта тенденция несет в себе риск развития алкогольной зависимости".

Женщины более эмоционально восприимчивы, в особенности к грусти и тревоге, чем мужчины, отметила Чаплин. "Женщины более склонны фокусироваться на негативных эмоциях, полученных вследствие стрессовых ситуаций, например, они часто размышляют о своем эмоционально негативном состоянии", сказала она. Мужчины напротив, отвлекаются от негативных эмоций, стараются о них не думать. Открытие, доказывающее, что при стрессе у мужчин поднимается давление, показывает, что они будут использовать алкоголь, чтобы отвлечься от физического дискомфорта".

Большинство житейских проблем возникает из-за различий психологии мужчин и женщин. Конфликт на работе, о котором женщина забудет, едва переступив порог дома, мужчину способен довести до сердечного приступа. А продолжительный стресс может даже стать поводом к мыслям о самоубийстве. С такими эмоционально-волевыми нарушениями в состоянии справиться только квалифицированный психотерапевт. Мужчине требуется намного больше времени, чтобы переключиться. Если хотя бы полчаса посидит спокойно, он снова станет заботливым главой семейства.

На мужчину оказывают давление ролевые стереотипы. С самого рождения мальчик воспитывается как победитель. Слезы у мужчины - это проявление слабости. "Не смей реветь - ты же мужчина, - внушает отец, - дай сопернику сдачи, докажи, что ты сильнее". Мать слегка пожурит сына, вернувшегося из школы с синяками и в порванной куртке, но на подсознательном эмоциональном уровне мальчик все равно почувствует, что родители поддерживают его умение постоять за себя.

Таким образом закладываются основы ролевого поведения, и мальчик станет переживать, если не будет соответствовать представлениям общества о мужском характере. Особенности переживаемого стресса и определяются таким стереотипом поведения мужчины. Это не по-мужски: жаловаться окружающим на усталость, впадать в депрессию и тем более ходить к психотерапевту. Нужно самому решать проблемы. А стресс "настоящие мужики" снимают водочкой, банькой, а то и дракой.

Врач высшей категории Антон Федулов приводит характерный для практики случай замаскированной депрессии. Пациент 43 лет в течение семи месяцев переживал сильную стрессовую ситуацию на работе, однако видимые признаки переживания не проявлялись, настроение и работоспособность оставались в норме. Внезапно начались проблемы с желудком. Мужчина обратился в поликлинику с жалобами на вздутие живота, голодные боли, расстройства стула. Несмотря на многочисленные обследования, гастроэнтерологи не нашли никаких отклонений. Волевой, сильный мужчина сам себе не желал признаться в том, что переживает и нервничает. "Я - сильный человек, и меня не могут сломать какие-то проблемы на работе. Вот только желудок что-то забарахлил. Гастрит, наверное... " Терапевт направил отчаявшегося пациента в кризисный центр. После трех дней приема препаратов, назначенных психотерапевтами, желудочные боли исчезли, спустя еще несколько дней нормализовался стул.

Часто пациенты направляются из терапевтических отделений, куда попадают с жалобами на боли в сердце, высокое давление, бессонницу, головные боли, снижение настроения.

Упорное нежелание мужчин говорить о своих бедах, попытки преодолеть проблемы самостоятельно в конце концов приводят к развитию стрессовой ситуации. Умение женщин вовремя поплакать и пожаловаться продлевает им жизнь.

Женщины чаще всего винят в произошедшем себя и их реакция - абстрактное выплескивание эмоций. Женщина заплачет, независимо от того, есть ли рядом кто-то, кто может ее утешить. Мужчины же склонны искать причину случившейся неприятности в ком или в чем угодно, но только не в себе.

Мужчина скорее даст выход раздражению, сорвав зло на ком-то, кто подвернется под руку, чем позволит себе разрядиться, заплакав. Вместе с тем, именно мужчины в стрессовых ситуациях чаще всего собранней, хладнокровней. Недаром же пожарные, спасатели и люди других опасных профессий обычно мужчины. Они реже теряют голову.

Женщинам же это грозит в гораздо большей степени, особенно если речь идет о женщинах - матерях. Предполагая опасность для своего ребенка, мать может совершить безумный и бессмысленный поступок, на который никогда бы не пошла, имея возможность здраво рассуждать.

Надо сказать что ребенок - постоянная, дополнительная причина стресса для любой матери. Каждый человек естественным образом должен заботиться о себе, но ребенок становиться для женщины еще одним человеком, о котором она должна думать постоянно.

Мужчина относится к ребенку иначе, не считая его "единым целым" с собой, даже если очень к нему привязан. Видимо, дело в том, что мужчина, в сущности, полигамен.

Стресс у мужчин возникает чаще всего из-за сосудистых нарушений, функциональных расстройств половой сферы и вредных привычек.

Женщины больше подвержены страхам, депрессиям. С возрастом они становятся менее организованными, нерешительными, им часто сложно принять решение.

Женщина, как правило, активно обсуждает с окружающими: подругами, родственниками - причины стресса. Она не стесняется открыто говорить о своей проблеме, в то время как мужчина, по привитым с детства правилам, предпочитает справляться со сложной ситуацией сам.

В сущности можно сказать, что реакции мужчин и женщин на стресс во многом разняться не из-за личностных и биологических особенностей, но из-за воспитания, определенных норм общества, которые их с рождения приучают соблюдать. Хотя значения физиологии преуменьшать не следует, в стрессовых ситуациях мужчинам свойственно замыкаться в себе, чтобы в одиночку "переварить" проблему и связанные с ней переживания, тогда как женщин прямо-таки захлестывают эмоции. В такие минуты, чтобы взять себя в руки, мужчинам и женщинам требуются совершенно разные вещи. Мужчине становится легче, когда он принимается за решение проблемы, а женщине - когда она говорит о ней. Непонимание и неприятие этих различий создает ненужные трения в наших взаимоотношениях. Давайте разберем один, вполне обычный пример.

Том пришел домой; ему необходимо снять напряжение, расслабиться, он хочет сесть и спокойно почитать газету. День выдался тяжелый, некоторые проблемы остались нерешенными, и Тому нужно отвлечься, забыть о них.

У Мэри, его жены, день тоже выдался не из легких, ей также хочется расслабиться. Однако для нее облегчение состоит в том, чтобы выговориться, не пропустив ни одной из проблем этого дня. И вот между супругами возникает напряженность; она усиливается, растет и в конце концов выливается во взаимные раздражение и обиду.

Том думает про себя, что Мэри слишком уж много болтает. А Мэри в то же самое время кажется, что муж игнорирует ее... Плодом такого взаимонепонимания становится отчуждение, отдаление супругов.

Наверное, всем хорошо знакома такая ситуация, в которой, следует заметить, мужчина и женщина стоят друг друга. Это проблема не только Тома и Мэри - с ней сталкиваются практически все.

Не понимая, что женщине, чтобы "сбросить с себя" проблему, действительно необходимо поговорить о ней, Том так и будет считать, что его жена слишком много болтает. А Мэри, не зная, что Том взялся за газету с целью немного прийти в себя, будет думать, что муж игнорирует ее, пренебрегает ею. И постарается втянуть его в разговор, в то время как ему этого совершенно не хочется.

Описываемую проблему можно решить, прежде всего разобравшись в том, насколько не похоже ведут себя мужчины и женщины в стрессовых ситуациях. Давайте еще раз понаблюдаем за реакцией мужчины и женщины, и постараемся сделать некоторые выводы.

Когда что-то случается у представителя сильного пола, он никогда не говорит о причине своего огорчения или беспокойства. И ни за что не станет приставать с этой темой к другому мужчине - разве только почувствует, что без помощи друга ему своих проблем не решить. Мужчина становится молчалив и удаляется в свою личную пещеру, чтобы в уединении обдумать все как следует и постараться отыскать решение. А найдя его, испытывает огромное облегчение и вновь выходит из пещеры. Если же ему не удается найти решение, он начинает чем-нибудь заниматься, чтобы отвлечься от забот: например, берется за газету или садится поиграть в карты. Отключив таким образом свой мозг от грызущей его проблемы, он постепенно расслабляется и приходит в себя. Чем сильнее стресс, тем более действенное "противоядие" ему требуется; и вот мужчина садится за руль своей машины и несется сломя голову - все равно куда, участвует в конкурсах или соревнованиях, карабкается на горные вершины.

Дамы, столкнувшись с проблемой, собираются вместе и вслух обсуждают причину своих волнений.

Когда что-то случается у женщины, она приходит к кому-нибудь, кто пользуется ее доверием, и рассказывает о своей проблеме с огромным количеством подробностей. Поделившись с близким человеком переполняющими ее эмоциями, женщина испытывает облегчение, успокаивается. Таковы уж представительницы слабой половины человечества.

В женском обществе поделиться своими заботами с ближним означает знак любви и доверия, и никто не посмотрит на это косо. Женщины не стыдятся своих проблем. Для них важно не демонстрировать свои, так сказать, бойцовские качества, а любить и чувствовать себя любимыми. Они открыто делятся своими чувствами, идет ли речь о радости, беде, отчаянии или усталости.

Женщине хорошо, когда у нее есть друзья, близкие люди, которые любят ее и с которыми она может поделиться своими чувствами и проблемами. Мужчине хорошо, когда он может сам решить свои проблемы, предварительно обдумав их в своей пещере.

Оказавшись в стрессовой ситуации, мужчина уединяется в пещере своего разума и сосредоточивается на решении возникшей проблемы. А поскольку она у него наверняка не единственная, то он обычно выбирает либо самую трудную из всех, либо требующую наиболее срочного решения. И до такой степени концентрируется на ней, что временно "отключается" от всех остальных забот и обязанностей, отодвигая их на задний план.

В такие моменты мужчина все более отдаляется, становится забывчивым, бесчувственным, к нему, что называется, не подступишься. Вот классический пример: муж пришел с работы, жена пытается "разговорить" его, но кажется, что на общение с ней направлено процентов пять его мыслей, тогда как остальные девяносто пять по-прежнему заняты работой.

Он весь еще "где-то там", его мозг все еще перемалывает проблему в надежде отыскать решение. Чем сильнее стресс, тем упорнее эта борьба. В подобные минуты мужчина просто неспособен подарить женщине то внимание, те чувства, которые она, несомненно, заслуженно получает при обычных условиях. Его мозг всецело занят своей борьбой и не в силах отключиться. Когда же решение наконец найдено, мужчина словно бы оживает, выходит из пещеры - и вот он снова полон любви и внимания.

А если решение никак не приходит? Тогда он надолго застревает в пещере. Чтобы отвлечься, мужчина хватается за проблемы помельче: читает колонки новостей в газете, смотрит телевизор, гоняет на машине, идет в спортзал, на футбольный матч, играет в баскетбол и т.д. Вызов, заключенный в каждом из этих видов деятельности, мало-помалу притягивает к ним все больший процент мыслей, отрывая их от тех девяноста пяти, что первоначально были заняты работой, и в конце концов мужчине удается выбраться из пещеры. А на следующий день он снова берется за нерешенную проблему, и уже гораздо успешнее.

Забравшись в пресловутую пещеру, мужчина бессилен уделить своей партнерше полноценное внимание, которого она заслуживает. И в такие минуты ей, естественно, становится трудно с ним, поскольку она не знает, в каком состоянии он находится. Начни он, придя домой, говорить с ней обо всех мучающих его проблемах, это нашло бы куда более сочувственный отклик в ее душе. А он вместо этого молчит, и ей начинает казаться, что она перестала играть какую-либо роль в его жизни. Она видит, что с ним что-то не так, но делает неверный вывод: раз не желает разговаривать - значит, ему на меня наплевать.

Женщины, как правило, не понимают, что это просто мужской способ преодолевать стрессы. Они ждут, что мужчина начнет изливать все, что у него на душе, и говорить обо всех своих проблемах - точно так же, как это делают женщины. А он забрался в пещеру и не желает выходить. Обложился газетами или вовсе вышел из дома - скажем, поиграть в баскетбол, И у женщины комом нарастает обида...

Пойми мужчина, как больно это отчуждение ранит женщину, он гораздо сочувственнее отнесется к ней, когда она будет ощущать себя ненужной и пренебрегаемой. Если он постарается не забывать, что все женщины по природе своей такие, то сумеет с большим пониманием и уважением относиться к ее реакциям и чувствам. Не понимая, насколько обоснованны ее реакции, мужчина обычно занимает оборонительную позицию, и все кончается ссорой. Вот пять основных причин подобных недоразумений:

1. Когда она говорит: "Ты меня не слушаешь", он отвечает: "Что значит не слушаю? Да я могу повторить каждое твое слово".

Сидя в своей пещере, мужчина воспринимает слова женщины теми пятью процентами мозга, которые настроены на слушание. И считает, что этих пяти процентов вполне достаточно. Однако ей нужны не проценты, а его полное и безраздельное внимание.

2. Когда она говорит: "У меня такое ощущение, что тебя здесь просто нет", он отвечает: "Что значит меня нет? Вот я - весь тут: руки, ноги, голова... Ты что, не видишь? "

По его мнению, раз его руки, ноги и другие части тела находятся здесь, значит, у нее нет никаких оснований утверждать, что его тут нет. Но суть слов женщины в том, что полного его присутствия, такого необходимого ей, она как раз и не ощущает.

3. Когда она говорит: "Тебе на меня наплевать", он отвечает: "Как это наплевать? Тогда с какой стати, по-твоему, я ломаю себе голову над решением этой проблемы? "

Мужчина считает, коль скоро он занят решением проблемы, от которого партнерша в каком-то смысле выиграет, она должна знать, что он старается ради нее. Но ей-то требуется непосредственно ощущать его внимание и заботу: в этом заключается смысл ее слов.

4. Когда она говорит: "Я чувствую, что совсем ничего для тебя не значу", он отвечает: "Да это просто курам на смех! Конечно, значишь".

На его взгляд, жалобы женщины необоснованны: ведь он решает вопросы для ее же блага. Он не понимает, что, сосредоточиваясь на одной проблеме, тем самым, в общем-то, игнорирует проблемы партнерши, а это почти все женщины принимают весьма близко к сердцу, и их реакция далека от восторга.

5. Когда она говорит: "Ты бесчувственный! Ты занят только своими мыслями", он отвечает: "А что в этом плохого? Как иначе, по-твоему, я могу решить эту проблему? "

По мнению мужчины, она упрекает его ни за что ни про что: ведь он занят обдумыванием таких важных вещей. Ему начинает казаться, что его недооценивают.

Кроме того, он не желает признавать, что ее чувства имеют под собой определенную почву. Мужчины обычно не отдают себе отчета, до какой степени резок и стремителен их переход от теплоты и нежности к бесчувственности и отчуждению. Сидя в своей пещере, мужчина занят решением своей собственной проблемы, и ему дела нет до того, как больно может его равнодушие задеть других.

Для более успешного сотрудничества мужчины и женщины должны лучше понимать друг друга. Когда мужчина перестает обращать внимание на жену, она чаще всего воспринимает это как личную обиду. Конечно, ей очень помогает сознание того, что это муж просто сражается со стрессом, однако оно далеко не всегда смягчает эту обиду.

В такой момент женщина может испытывать потребность в том, чтобы поговорить об обуревающих ее чувствах. Вот тут-то особенно важно, чтобы мужчина осознал обоснованность этих чувств. Ему следует понять, что она точно так же имеет право говорить о том, что чувствует себя обделенной вниманием и заботой, как и он - право удалиться в свою пещеру и не участвовать в разговоре. Если женщина ощущает, что осталась непонятой, ей будет очень трудно справиться с обидой.

По мнению мужчины, если женщина обсуждает с ним свои проблемы, значит, она возлагает на него ответственность за них. Чем больше проблем, тем больший укор слышится ему в ее словах. Он не понимает, что она говорит просто для того, чтобы развеяться. Ему и невдомек, насколько ей важно, чтобы он выслушал ее.

## 2. Гендерные различия в стрессоустойчивости

Сведения о гендерных различиях в сфере эмоционального интеллекта (ЭИ) - совокупности интеллектуальных способностей к обработке эмоциональной информации - достаточно противоречивы. Так, обнаружено, что у мальчиков в сопоставлении с девочками уровень ЭИ на достоверном уровне в целом ниже. Согласно результатам другого исследования значимые различия по уровню эмоционального интеллекта обнаружены только у родителей (у женщин ЭИ достигает более высокого уровня, чем у мужчин), в то время как у детей подобных различий выявлено не было.

На незначительность гендерных различий в эмоциональной сфере указывает Ш. Берн. Напротив, Г. Орме приводит данные о том, что несмотря на отсутствие различий между мужчинами и женщинами по общему уровню коэффициента эмоциональности, женщины обнаруживают более высокий уровень по межличностным показателям эмоционального интеллекта (эмоциональности, межличностным отношениям, социальной ответственности). У мужчин преобладают внутриличностные показатели (самоутверждение, способность отстаивать свои права), способности к управлению стрессом (стрессоустойчивость, контроль импульсивности) и адаптируемость (определение правдоподобности, решение проблем). Интересно, что у девушек общий уровень эмоционального интеллекта связан с когнитивными процессами понимания и осмысления эмоций, у юношей - в большей мере с качеством межличностных связей, особенно в период раннего онтогенеза. Рассмотрим далее гендерные различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта, выделяемых в рамках модели способностей.

Различение (идентификация) и выражение эмоций. На идентификацию собственных переживаний в значительной мере влияют гендерные стереотипы. Так, в ситуациях, которые способствовали возникновению гнева, например, в условиях предательства или критики, мужчины реагировали проявлениями данной эмоции. Напротив, женщины склонны были говорить, что в данных ситуациях они чувствовали бы себя опечаленными, обиженными или разочарованными. Различия в уровне эмпатии обнаруживаются только в том случае, если испытуемые-мужчины должны сообщить, насколько сопереживающими они стремятся быть. Примечательно, что в подобных исследованиях при всём различии эмоциональной экспрессии у мужчин и у женщин наблюдались одинаковые физиологические реакции.

Мужчины и женщины с различной интенсивностью и различными способами выражают свои эмоции. Различия в интенсивности выражения эмоций могут быть связаны с тем, что у женщин лицевая активность в целом выше, чем у мужчин. Следует учитывать и тот факт, что мужчины в рамках своей традиционной половой роли склонны к "ограничительной эмоциональности" - минимизации эмоциональной экспрессии.

Большее разнообразие способов выражения эмоций у девочек, возможно, объясняется тем, что у них способность к вербализации эмоций формируется раньше и развивается быстрее, чем у мальчиков. В качестве примера эволюции эмоциональной экспрессии можно предложить выражение эмоции гнева. Интересно, что возрасте до 10 лет мальчики и девочки существенно не отличаются в проявлениях агрессии: во время переживания эмоции гнева и те, и другие демонстрируют физическую агрессию. Однако к 13 годам девочки приобретают ряд эффективных умений в тактике вербального и невербального выражения эмоций, а мальчики продолжают проявлять свой гнев при помощи физических действий. В дальнейшем у мужчин по-прежнему преобладает прямая агрессия, у женщин - вербальная и косвенная "агрессия взаимоотношений" (распространение слухов).

Гендерные стереотипы ограничивают выражение эмоций, "не свойственных" представителям определённого пола. Проявления печали, депрессии, страха и таких социальных эмоций, как стыд и смущение, рассматриваются как "немужские"; мужчины, проявляющие эти эмоции, оцениваются более негативно по сравнению с женщинами. Выражение гнева и агрессии, напротив, считается приемлемым для мужчин, но не для женщин. Женщины, начиная с подросткового возраста, обнаруживают более выраженную тенденцию к проявлениям депрессии, печали и стыда, чем мужчины. Нельзя сказать, что мужчины не испытывают подобных "немужских" эмоций, однако они стремятся не проявлять их. Детерминация выражения эмоций гендерными нормами подтверждается следующим: различия в выражении эмоций наиболее сильны в социальных ситуациях, наименее - когда личность более свободна и комфортна в своих реакциях.

Понимание (осмысление) эмоций преобладает у лиц женского пола. Женщины по сравнению с мужчинами проявляют большие способности в прочтении изменяющейся социальной информации по лицевой экспрессии и другим невербальным признакам. Возможно, это связано с тем, что у женщин область мозга, обслуживающая процессы, связанные с обработкой эмоциональной информации, больше, чем у мужчин.

Выраженные гендерные различия в сфере обработки эмоциональной информации обнаруживаются уже в подростковом возрасте. Так, девочки-подростки в целом более эффективно регулируют и контролируют свои чувства, лучше их вербализуют, имеют более богатый тезаурус для описания эмоциональных состояний, нежели мальчики.

Результаты исследований показывают, что мужчины и женщины различаются в объяснении причин эмоциональных вспышек - особенно интенсивных переживаний гнева и печали. К примеру, представители мужского и женского пола указывают на различные детерминанты таких эмоций, как гнев, страх или печаль. Мужчинам свойственно искать причины эмоций в межличностных ситуациях, в то время как женщинам присуще видеть их в личных отношениях или в настроении. Мужчина обычно объясняет собственное поражение внешними причинами, женщины ищут причины неудач в себе, в личностном несоответствии.

Осознанная регуляция эмоций связана в основном с их подавлением. Мужчины в целом более сдержанны в проявлении симпатии, печали и дистресса, женщины - в проявлениях сексуальности, гнева, а также агрессии.

Конкуренция в предметной и в широкой социальной сферах требует от мужчины умения регулировать собственное возбуждение, ограничивать выражение "немужских" эмоций (и, тем самым, не демонстрировать сопернику собственные слабости). В условиях конкурентной борьбы в случае необходимости, естественно, допустимо агрессивное давление - отсюда социальное "разрешение" для мужчин на выражение гнева. Поощрение мальчиков к выражению агрессии, гнева и неодобрение по отношению к выражению печали, тревоги и уязвимости готовит их к роли конкурентоспособных добытчиков, стремящихся к индивидуальным достижениям, власти, статусу. Напротив, в соответствии со стереотипными представлениями о гендерных ролях агрессивное поведение совершенно не приветствуется у лиц женского пола. Это связано с тем, что в сфере семейных взаимоотношений более продуктивной стратегией поведения является проявление женщинами позитивных эмоций и контроль внешних проявлений агрессии.

Таким образом, данные о гендерных различиях способностей эмоционального интеллекта в целом достаточно противоречивы. Установлено, что у женщин по сравнению с представителями мужского пола преобладает понимание эмоций. В остальном различия носят скорее качественный, нежели количественный характер. Мужчины и женщины в равной мере переживают те или иные события, демонстрируют идентичные физиологические реакции. Однако они по-разному, в соответствии со своей гендерной ролью, объясняют причины эмоций. Выражение тех или иных эмоций у представителей женского или мужского пола, как и их регуляция, во многом обусловлены влиянием гендерных норм, которые формируются путём воспитания

## Список литературы

1. Алёшина Ю.Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни: Канд. дис. - М., 2005. - 130 с.
2. Алешина Ю.Е., Волович А.С. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины. // Вопросы психологии, 2006. - № 4. - 74-82с.
3. Андреева Г.М. Психология социального познания. - М.: Аспект Пресс, 2007. - 340 с.
4. Багрунов В.П. Половые различия в видовой и индивидуальной изменчивости психики человека. - С-Пб, 2006. - 150 с.
5. Баушева И.Л. Двенадцать шагов. // Семейная психология и семейная психотерапия. №2, 2004. - 133 с.
6. Бендас Т.В. Гендерные исследования лидерства. // Вопросы психологии, 2006. - № 1.87-95с.
7. Буракова М.В. Интерпретация маскулинности-фемининности внешнего облика женщины. - Ростов-на-Дону, 2006. - 246 с.
8. Виноградова Т.В., Семенов В.В. Сравнительное исследование познавательных процессов у мужчин и женщин: роль биологических и социальных факторов. // Вопросы психологии, 2003. - № 2.63-71с.
9. Дж. Грей. "Мужчины с Марса, женщины с Венеры. Как улучшить взаимоотношения с противоположным полом"/Пер. с англ. - М.: ООО Издательство "София", 207 - 352с.