

სტრესი და გენდერი

საბა ჩიხლაძე, მარიამ ალელიშვილი, ანა მუშკუდიანი - ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის სოციალურ და პოლიტიკურ მეცნიერებათა ფაკულტეტი

შესავალი

თანამედროვე პატრიარქატულ საზოგადოებაში მუდმივად მიმდინარეობს ადამიანის ემოციებისა და ქცევების კონტროლი. საზოგადოება, მნიშვნელოვანწილად განსაზღვრავს ინდივიდის ქცევას, რომელიც ხშირად გენდერული ნიშნითაა განპირობებული. მაგალითად, ბავშვობის ასაკში, სტერეოტიპულად, ბიჭს არ შეუძლია ისეთი ემოციების გამოხატვა, როგორცაა ტირილი და სხვა “ქალური” ქცევები, რადგან საზოგადოებისგან იღებს ნეგატიურ რეაქციასა და დამოკიდებულებას, რაც, თავის მხრივ, უარყოფით ზეგავლენას ახდენს მათ ინდივიდად ჩამოყალიბებაზე, ხელს უშლის მათ სოციალიზაციასა და თვითრეალიზაციას. ქცევის კონტროლი არა მხოლოდ ბიჭებზე, გოგონებზეც ხშირად ვრცელდება, რაც გამოიხატება პატარა ასაკში “ბიჭური” თამაშების აკრძალვებით. ეს თითქოს და უმნიშვნელო აკრძალვები, ხშირად დამთრგუნველი ხდება ბავშვისთვის და სტრესულ მდგომარეობაში აგდებს მას. ამ სტრესისგან თავის დაღწევა კი, შეიძლება ძალიან რთული აღმოჩნდეს ცხოვრების განმავლობაში. სტრესი, თავის მხრივ, მრავალი დაავადების გამომწვევი მიზეზი შეიძლება გახდეს. აქედან გამომდინარე, დღევანდელ ჩვენს საზოგადოებაში, რომელიც სავსეა სტერეოტიპებით, გენდერი საკმაოდ აქტუალური თემაა.

კვლევის მიზანია სტრესის გამოწვევაში გენდერის როლის, მისი გავრცელების, მისგან დამკვლევის გზების შესწავლა. კვლევის ამოცანებია:

- ბიჭებში სტრესის გამომწვევი მიზეზების და მისი გამოხატვის ფორმების შესწავლა;
- გოგონებში სტრესის გამომწვევი მიზეზების და მისი გამოხატვის ფორმების შესწავლა.
- სტრესის გავლენა ცხოვრების სხვადასხვა ასპექტებზე (სოციალიზაცია, კარიერა, ურთიერთობები).

მეთოდოლოგია

თვისებრივი კვლევის ფარგლებში გამოყენებულ იქნა ფოკუს-ჯგუფში ინტერვიუების მეთოდი. იგი საშუალებას იძლევა ერთდროულად რამდენიმე ადამიანს მოვუსმინოთ და მივიღოთ ინფორმაცია. ფოკუს-ჯგუფში მონაწილეობდა თსუ-ის 6 რესპონდენტი, სხვადასხვა ფაკულტეტიდან. ფოკუს ჯგუფისთვის განზრახ შევარჩიეთ 3 გოგო და 3 ბიჭი რესპონდენტი, რადგან ვთვლით, რომ მოზარდობის პერიოდში, პატრიარქატულად მოწყობილი საზოგადოება, თანაბარ ზეწოლას ახდენს როგორც გოგოზე, ასევე ბიჭზე. განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც დღის წესრიგში დგება ბიჭისთვის მასკულიზირებული გოგოსთვის კი ფემინური თვისებების ჩამოყალიბება.

გამოყენებულ იქნა არაალბათური შერჩევის მეთოდი იყო, რაც ნიშნავს იმას, რომ რესპონდენტები პირდაპირ და ლოგიკურად იყვნენ დაკავშირებული საკვლევ თემასთან. ანუ წინასწარ ვიცოდით, რომ რესპოდენტებს ჰქონდათ მსგავსი გამოცდილება და მოზარდობის პერიოდში განიცდიდნენ ემოციურ კონტროლს, რაც გენდერული ნიშნით იყო განპირობებული. რესპოდენტები მოვიძიეთ სამეგობროს მეშვეობით, დავუკავშირდით და გავაცანით კვლევის არსი და მხოლოდ მათი თანხმობის საფუძველზე ჩავატარეთ ფოკუს-ჯგუფი. მისი ხანგრძლივობა შეადგენდა 1

საათს. რესპოდენტთა კონფიდენციალურობის დაცვის მიზნით, კვლევაში ნახსენები რესპოდენტების სახელები პირობითია.

საკვლევ პრობლემას განვიხილავთ თემასთან რელევანტური თეორიების საფუძვლზე. კერძოდ, განხილულ იქნება სიმბოლური ინტერაქციონიზმის თეორიის საფუძვლზე ინდივიდების ერთმანეთთან ინტერაქციის შედეგად გამოწვეული სტრესი. სოციალური სტატუსის, როგორც სტრესის წარმომქმნელი ერთ-ერთი ფაქტორის განსახილველად, გამოვიყენებთ პერლინის კვლევას, რომლის შედეგები აღნიშნულ თემაზე ამახვილებს ყურადღებას. ასევე, პერლინის კვლევა საშუალებას გვაძლევს განვიხილოთ გენდერული განსხვავებულობის შედეგად გამოწვეული სტრესი დასაქმების დროს. ამასთან, ვისაუბრებთ სტრესის შედეგად გამოწვეულ სუიციდის მცდელობებზე და განვიხილავთ მას დიურკჰაიმის თეორიასთან მიმართებით.

შედეგები, დისკუსია

ადამიანის ჯანმრთელობასა და დაავადების განვითარებაზე მრავალი სოციალური დეტერმინანტი ახდენს გავლენას. ეს შეიძლება იყოს: სოციალური მდგომარეობა (ცხოვრების წესი, საცხოვრებელი და სამუშაო პირობები, კლასობრივი პოზიცია და ა.შ. სტრესის გავრცელებას ხელს უწყობს ჯანმრთელობის ფიზიკური, ფსიქიკური და სოციალური კეთილდღეობის დარღვევა.

ფიზიკური კეთილდღეობა გულისხმობს ადამიანის უნარს იზრუნოს საკუთარ თავზე, იყოს მობილური. ფსიქიკური მოიაზრებს ფსიქიკურ ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობას, ხოლო სოციალური - ცხოვრების წესს, შრომის პირობებს.

ჩვენი კვლევის ამოსავალს წარმოადგენს გენდერი, როგორც ადამიანის სტრესის განმაპირობებელი. ტერმინი გენდერი აღნიშნავს ქალებისა და მამაკაცების სოციალურად კონსტრუირებულ როლებს, რომელიც მიეწერებათ მათ სქესობრივი ნიშნის მიხედვით. სტრესორებად სახელდება სხვადასხვა ფაქტორები, რომლებიც ირიბად თუ პირდაპირ იწვევენ სტრესს. იგი შეიძლება იყოს როგორც ხანმოკლე, ასევე მთელი ცხოვრების განმავლობაშიც გაჰყვეს ადამიანს და განსაზღვროს ძალიან ბევრი ფაქტორი მის ცხოვრებაში.

ჩვენი ფოკუს-ჯგუფის მონაწილე რესპოდენტების უმრავლესობა საუბრობს სტრესის გამომწვევ ისეთ ფაქტორებზე როგორცაა: ყოველდღიური ცხოვრება და მასში მიმდინარე მოვლენები, რომელიც მეტწილად დამთრგუნველი ხდება ინდივიდისთვის. ასევე, ძლიერი ემოციური ფონი, რომელიც სხვადასხვა მიზეზით შეიძლება იყოს გამოწვეული. ბაშვობის დროს მიღებული ტრავმა, რომლისგან თავის დაღწევაც ძალიან რთულად ხდება სხვადასხვა შემთხვევაში. საბოლოო ჯამში, თითოეული დასახელებული სტრესორი, ცალსახად სოციალურია. ასევე, რესპოდენტები აღნიშნავენ, რომ თითოეული სტრესორი ინდივიდუალურად მოქმედებს და განიცდება ინდივიდის მიერ.

ერთ-ერთი რესპოდენტის აზრით: “ჩემი აზრით, ინდივიდუალურია როგორც სტრესული, ისე სპეციფიკური ცხოვრებისეული მოვლენები. შეილება რაღაც ერთი კონკრეტული სიტუაცია ერთი ადამიანისთვის იყოს იმ დონის სტრესული, რომ დეპრესიაში ჩააგდოს, ან თუნდაც მიიყვანოს ფსიქიკურ აშლილობამდე, თუმცა მეორე ადამიანმა ეს ტრესორი და ეს გარემო ფაქტორი გადაიტანოს ბევრად უფრო იოლად.”

სოციოლოგიაში არსებობს სამი ძირითადი თეორია, რომელთა მეშვეობითაც ხდება გარკვეული მოვლენების ახსნა. ერთ-ერთი ასეთია სიმბოლური ინტერაქციონიზმის თეორია, რომელიც საზოგადოებას განიხილავს მიკრო დონეზე, ინდივიდების ერთმანეთთან ურთიერთკავშირების მიხედვით. ურთიერთობები ადამიანებს შორის, სტრესის წარმომქმნის ასევე ძალიან მნიშვნელოვანი ფაქტორია. ხშირ შემთხვევაში, ისევე ადამიანები ხდებიან ის მთავარი ობიექტი ერთმანეთისთვის, რომლებიც თავიანთი დამოკიდებულებით, ქცევით, იწვევენ სტრესულ მდგომარეობას, თრგუნავენ ამა თუ იმ უნარს ინდივიდისას, მასზე ზეწოლით, დაცინვითა და სხვადასხვა ფორმით.

რესპონდენტებიც აღნიშნავენ თავად ინდივიდების როლს ერთმანეთთან კომუნიკაციისას, რომელიც განმსაზღვრელი ფაქტორია სტრესის წარმოქმნისას. ჩვენს შემთხვევაშიც, როდესაც ვსაუბრობთ გენდერის როლზე სტრესის წარმოქმნაში, მნიშვნელოვანია განვიხილოთ ეს ურთიერთობები, რომელიც იწყება ბავშვობის ასაკიდან, როდესაც ბავშვი ვერ იაზრებს სტრესული გარემოს არსებობას, თუმცა, რაღაც ფორმით, აუცილებლად გამოხატავს და ხშირად ხანგრძლივად გაჰყვება ხოლმე ეს ტრავმა.

რესპონდენტები საუბრობენ იმ ნორმებზე, რომელსაც საზოგადოება უწესებს ინდივიდებს და აკონტროლებს მათ ქცევას. “ვთქვათ ბიჭი, რომელიც დადის ფემინური ჩაცმულობით, საკმაოდ აკონტროლებს საზოგადოებრივი თვალი და ხალხის დამოკიდებულებამ შეიძლება დიდი სტრესი გამოიწვიოს მასში, იმიტომ, რომ ზიზღის თვალთ უყურებენ მას” [რესპონდენტი]

ძალიან მნიშვნელოვანი ფაქტორი, რომელსაც რესპონდენტები ასახელებენ, როგორც სტრესის გამომწვევს, არის სოციალური სტატუსი. აღნიშნავენ, რომ თვითონაც ქონიათ პრაქტიკაში, როდესაც, მაგალითად, დაბალი სოციალური სტატუსის გამო დაცინვის ობიექტები გამხდარან. ერთ-ერთი კვლევა ადასტურებს, რომ სოციალური ძალები და ინდივიდუალური კეთილდღეობა მჭიდრო კავშირშია ერთმანეთთან და სოციალური და ეკონომიკური სტატუსი, როგორცაა გენდერი და სოციალური კლასი, მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს სტრესის გამოწვევას. [Pearlin and Schooler, 1978].

რესპონდენტებიც საუბრობენ ამ თემაზე და განიხილავენ მას როგორც ქრონიკულ სტრესორს: “ქრონიკულ სტრესორად შეიძლება განვიხილოთ სოციალურად დაბალი... ანუ როდესაც ადამიანი მიეკუთვნება სოციალურად დაბალ ფენას ცხოვრობს სიდუხჭირეში, ეს შესაძლოა იყოს ერთ-ერთი განმაპირობებელი მისი სტრესული მდგომარეობის.”

რაც შეეხება დასაქმების დროს გენდერული ნიშნით დისკრიმინაციას, რესპონდენტები თავის გამოცდილებიდან გამომდინარე ყვებიან, რომ ყოფილან მსგავსი დისკრიმინაციის მსხვერპლნი. ერთ-ერთი მათგანი ამბობს: “დასაქმება და გენდერული სტერეოტიპები ძალიან ბევრჯერ შემეხო. სამწუხაროდ, ბევრ მაღაზიაში, მხოლოდ იმის გამო რომ ბიჭი ვიყავი, არ ამიყვანეს. ალბათ იმიტომ, რომ ჰგონიათ რახან ბიჭი ვარ, შარვალს ცუდად დავკეცავ (პირობითად)”.

პერლინის აზრით, რომ დასაქმებასთან დაკავშირებული თანაბარი სირთულეები, სხვადასხვანაირად აღიქმება კაცების და ქალების მხრიდან და შესაბამისად სხვადასხვა გავლენა აქვს მათზე, რაც მისი აზრით, განპირობებულია იმ მდგომარეობით, რომ მათ უწევთ სხვადასხვა როლში ყოფნა, მათი სოციალური როლები განსხვავებულია. [Pearlin, 1975a].

ჩვენი კვლევის მონაწილეების შემთხვევაში, თანაბრად მძაფრად აღიქმება დისკრიმინაცია სამსახურში აყვანის დროს, როგორც გოგო, ისე ბიჭი რესპონდენტების მხრიდან. ისინი ერთნაირად სენსიტიურები არიან ამ თემის მიმართ, თუმცა, მათთვის სტრესიც თანაბრად აღიქმება და განიცდება, განსხვავებით ზემოთ აღნიშნული კვლევის მონაწილეებისგან.

კანადელი მეცნიერი ჰანს სელიე გამოყოფს სტრესის განვითარების სამ ძირითად სტადიას: განგაში, წინააღმდეგობის სტადია - ადაპტაცია, გამოფიტვა; კვლევის საფუძველზე სელიემ დაასკვნა, რომ თავის ყოველდღიურ ცხოვრებაში ადამიანი განიცდის სტრესულ სიტუაციებს, რომლებიც არღვევენ ადამიანის ორგანიზმის წონასწორობას; შედეგად, ადამიანის ორგანიზმი უფრო მგრძობიარე ხდება დაავადებების მიმართ (ვერულავა. 2016).

ზუსტად ასეთ მდგომარეობაზე ისაუბრა ჩვენმა ერთ-ერთმა რესპონდენტმა გიორგი ჩ-მ: „ბავშვობაში ყოველთვის მიშლიდნენ გრძელი თმის ტარებას, მეუბნებოდნენ, რომ თუ თმებს გავიზრდიდი გოგოს დავემსგავსებოდი, რაც ოჯახიდან გავრცელდა კლასელებში და სხვა მეგობრებში. მიუხედავად იმისა, რომ სხვებიც ატარებდნენ გრძელ თმებს, რატომღაც მხოლოდ ჩემი თმები აღიქმებოდა „გოგოს თმებად“. მე ყოველთვის მქონდა წინააღმდეგობა და არ ვიჭრიდი თმებს. ერთ დღესაც ძალით შემჭრეს თმები, რამაც განსაკუთრებულად ცუდად იმოქმედა ჩემზე. ძალიან

მრცხვენოდა გადაპარსული თავით გარეთ გასვლა, როგორც ახლა მეუბნებიან რამდენიმე დღის განმავლობაში ვიწექი სახლში და ვტიროდი. ბოლოს ნერვიულობისგან სიცხემაც ამიწია და რამდენიმე დღის განმავლობაში სკოლის გაცდენაც მომიწია. ნუ ამ ყველაფერმა ოჯახის წევრებზეც იმოქმედა და ისევ მომცეს თმის გაზრდის უფლება, არ ვიცი რატომ, მაგრამ ისე ჩამრჩა ცნობიერებაში ის მომენტი, ანუ წინააღდეგობა რომ გავუწიე ყველას და ჩემი გავიტანე, დღემდე დიდი თმებით დავდივარ.“

ჩვენმა ერთ-ერთმა რესპონდენტმა, მარიამმა ასევე ისაუბრა ფაქტებზე, როდესაც სტრესული გარემოდან გამომდინარე მოზარდები თვითმკვლელობის მცდელობამდე მიდიან, რაზეც საუბრობს დიურკჰაიმი თავის ნაშრომში „თვითმკვლელობა“ (1897 წ). დიურკჰაიმი აღწერს, თუ რა გავლენას ახდენს ადამიანის ქცევაზე სოციალური ძალები, რაშიც საკმაოდ დიდ მნიშვნელობას ანიჭებს ადამიანის საზოგადოებაში ინტეგრაციას.

სწორედ ინტეგრაციის პრობლემიდან გამოწვეულ სტრესზე ისაუბრა მარიამმა: „ქუთაისის გარეუბნებში, სადაც მე გავიზარდე, ვითარება განსაკუთრებულად რთული იყო, მაგალითად მეზობელი ბიჭი მყავდა, რომელიც სულ გოგოებთან თამაშობდა, მოზარდობის პერიოდში კი მუდმივად ჩვენთან მეგობრობდა და არა ბიჭებთან. რის გამოც სხვა ბიჭები მუდმივად აბუჩად იგდებდნენ, რამდენჯერმე სცემეს კიდეც. რა თქმა უნდა, ბავშვობის პერიოდში სულ ცვდილობდით მის დაცვას, ან უფროსების ჩარევას, მაგრამ დიდ ყურადღებას არავინ იჩენდა. ალბათ, მათაც არ მოსწონდათ მისი „არაბიჭური“ საქციელი და დიდად თავს არავინ იღებდა, რომ იგი დაეცვათ სხვა ბიჭებისგან. მდგომარეობა განსაკუთრებით გართულდა როდესაც უკვე გავიზარდეთ და დაახლოებით 15-16 წლის ასაკში ვიყავით. დათოს (პირობითად) ნელნელა გოგო მეგობრებიც შემოეცალა და უფროდაუფრო უჭირდა ბავშვებთან ინტეგრაცია. კი, მე და ჩემი რამდენიმე მეგობარი ისევ ვემეგობრებოდით, მაგრამ თვითონაც არ იყო დიდად კონტაქტური, ერთ დღესაც დათო დაიკარგა, ყველა ეძებდა და 2 დღის შემდეგ ძლივს იპოვეს. როგორც შემდეგ გაირკვა დათო რამდენიმე დღე იმალებოდა, ჩვენთან საუბარში, ეგეც რამდენიმე თვის შემდეგ, დათომ გვითხრა, რომ თავის მოკვლაც უნდოდა, თუმცა მერე გადაიფიქრა.“

როგორც მარიამი აღნიშნავს, ასეთი ფაქტები არაერთი გაუგია. მეტიც, მისთვისაც ყოფილა ისეთი მომენტები, როცა, მაგალითად, მარტო იმიტომ რომ გოგოა, სახლიდან მეგობრებთან ერთად არ გაუშვიათ, რადგან ღამე გარეთ ყოფნას უკრძალავდნენ, რაც მასზე განსაკუთრებულად ცუდად მოქმედებდა და სტრესულ მდგომარეობაში აყენებდა: „მეც მქონია ბევრი შემთხვევა, როცა მაგალითად სახლიდან მეგობრებთან ერთად სასეირნოდ არ მიშვებდნენ, რადგან გოგო ვარ და ღამე თუ გარეთ გავიდოდი ჩემზე ცუდს იფიქრებდნენ, ხშირად ჩემს ძმასაც მბარებდნენ, რაც ცუდად მოქმედებდა ჩემზე, განსაკუთრებით იმიტომ რომ ჩემი ძმა ჩემზე 2 წლით უმცროსია, თავს ფაქტიურად დასაცავ ობიექტად მაგრძობინებდნენ, ამას ასე კარგად ახლა ვაანალიზებ და უკვე იმასაც ვხვდები როგორ ცუდად მოქმედებდა ჩემზე ეს ყველაფერი მაშინ, ვხდები იმ უარყოფით განწყობებს, გათენებულ ღამეებს და სხვადასხვა უცნაურ საქციელებს, რომლებსაც ასეთი ზეწოლის გამო ჩავდიოდი“

ზოგიერთი მკვლევარის აზრით, ქალებს უფრო მეტად აღენიშნებათ ფსიქოლოგიური სტრესი და დეპრესია ვიდრე კაცებს. ამას იზიარებს რამდენიმე რესპონდენტი. მაგალითად, ერთ-ერთი მათგანი ყვება: „საქართველოში და იმ სოციალურ გარემოში, რომელშიც ჩვენ ვცხოვრობთ, უფრო დიდი და მასიური დარტყმა მოდის ქალებზე, მიუხედავად იმისა, რომ კაცები, რა თქმა უნდა, თავის წილ ამ სტრესს განიცდიან, თუმცა ქალებზე უფრო დიდი მამტაბით მიდის, იმიტომ, რომ არი ძალიან ბევრი გენდერული სტერეოტიპი ქალებისადმი შექმნილი, ანუ არის თუნდაც ის რო, გათხოვებასთან დაკავშირებით შექმნილი და ა.შ.“. ის, რომ გენდერულად ქალები უფრო მეტად არიან სტრესულ სიტუაციაში, შესაძლოა აიხსნას კულტურაში არსებული სტერეოტიპებით, რომელიც საზოგადოების უდიდესი ნაწილის მიერ არის გაზიარებული.

სტრესის დაძლევა გულისხმობს ადამიანის ძალისხმევას მართოს, ანუ თავიდან აიცილოს, ან აკონტროლოს სტრესი. დაძლევა მოიცავს ადამიანის შემდეგ ძალისხმევებს: (1) აღმოფხვრას ან შეცვალოს სტრესული სიტუაცია ისე, რომ იგი არ იყოს მუდმივი პრობლემა, (2) აკონტროლოს პრობლემის მნიშვნელობა, სიტუაციის "კოგნიტიური ნეიტრალიზების" მეშვეობით, და (3) აკონტროლოს სიტუაციის მიერ შექმნილი სტრესი (მაგ, სტრესის მართვის ტექნიკის მეშვეობით). კვლევის მონაწილეები ძირითადად საუბრობენ სტრესული სიტუაციის აღმოფხვრის ან შეცვლის გზებზე, რაშიც მოიაზრებენ სოციალიზაციას, ანუ ადამიანებთან ერთიერთობას და სოციუმის წევრად ყოფნას. "ხო, უფრო გამოდიხარ მდგომარეობიდან სოციალიზაციის პროცესში, მეგობრები არი ყველაზე კარგი გამოსავალი, ჩემი აზრით, და ოჯახი, რა თქმა უნდა"

ადამიანისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია სოციალური მხარდაჭერის მომენტი. სოციალური მხარდაჭერის მიმღებლობა შეიზღუბა იყოს როგორც მაღალი, ასევე დაბალი. ადამიანები, რომლებიც აღიქვამენ დადებით სოციალურ მხარდაჭერას, როგორც წესი, აქვთ უკეთესი ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობა და უკეთესად შეუძლიათ გაუმკლავდნენ ისეთ მოვლენებს, როგორცაა: მეუღლის დაკარგვა, უმუშევრობა, მძიმე ავადმყოფობა, სისხლის სამართლის დევნა. პირიქით, ადამიანებში, რომლებიც თავს იზოლირებულად მიიჩნევენ (თავს გრძნობენ, მარტოხელად და არ აქვთ სოციალური მხარდაჭერა) ან რომლებიც თავს გრძნობენ სოციალურად გათიშულად (ანუ, რომლებსაც აქვთ მცირე სოციალური ქსელი და იშვიათად მონაწილეობენ საზოგადოებრივ საქმიანობაში) უფრო მეტად შეინიშნება ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები (Cornwell and Waite, 2009). აქედან გამომდინარე, სოციალური მხარდაჭერა სტრესის დაძლევის ერთ-ერთი ფორმაა და როგორც რესპონდენტები აღნიშნავენ ძალიან ეფექტური. მათი რეკომენდაციებია, არსებობდეს მეტი მხარდაჭერი ჯგუფები ქვეყანაში.

სტრესის დაძლევის სპეციფიკური მეთოდია ფსიქოლოგიური რესურსები. ფსიქოლოგიური რესურსი არის ადამიანის დამახასიათებელი თვისებები, რომლის მეშვეობითაც იგი ცდილობს გაუმკლავდეს საფრთხეებს. ასეთი ადამიანები, რომლებიც პოზიტიურად აღიქვამენ საკუთარ თავს (პოზიტიური თვითშეფასება), უფრო ადვილად უმკლავდებიან სტრესულ სიტუაციებს. ერთ-ერთი რესპონდენტი თავისი გამოცდილებიდან გამომდინარე ამბობს, რომ ყველაზე მნიშვნელოვანი სწორედ შინაგანი თვითრწმენაა: "სტრესთან ბრძოლის მეთოდი არის შინაგანი, ანუ რაღაც, რა მაგარი ვარ, უნდა გავძლო, არ დავემორჩილო წინასწარ მოცემულ განსაზღვრებებს და მარად დავდგე".

ამგვარად, სტრესის დასაძლევად მნიშვნელოვანია სოციალური მხარდაჭერა, ფსიქოლოგიური რესურსები, ძალისხმევა და სიმტკიცე, რათა თვითონ ებრძოლონ პრობლემას და დაძლიონ სტრესი საკუთარ თავში.

დისკუსია, დასკვნა

კვლევამ გვაჩვენა, რომ ბიჭებისთვის განსაკუთრებით რთული იყო სტრესის დაძლევა, რადგან მათ მიმართ ემოციური კონტროლი უფრო მკაცრი იყო, ეკრძალებოდათ ემოციების ღიად გამოხატვა და იძულებულები იყვნენ ჩამჯდარიყვნენ გარკვეულ სტანდარტებში. გოგოების შემთხვევაში კი უფრო ადვილი ჰქონდა ქცევების კონტროლს. როგორც რესპონდენტებმა აღნიშნეს, მათი ქცევების კონტროლში ჩართული იყო თითქმის მთელი საზოგადოება. ჩვენთვის განსაკუთრებით საინტერესო იყო, თუ რა სახის სტრესს იწვევდა ემოციებისა და ქცევების კონტროლი მათში და როგორ იყო ეს გამოხატული. როგორც რესპონდენტებისგან გამოვლინდა, მსგავსი სტრესისგან ძირითადად ფსიქოლოგიური პრობლემების წინაშე დგებოდნენ და ხშირ შემთხვევაში ეს პრობლემები დროთა განმავლობაში ჯანმრთელობის პრობლემებშიც, ანუ ფიზიკურ დაავადებებშიც გამოიხატებოდა. ერთ-ერთი რესპონდენტის მონათხრობიდან გავიგეთ, რომ მის ირგვლივ ყოფილა მომენტი, როდესაც მისმა მეგობარმა მსგავსი, გენდერულად განპირობებული სტრესის გამო თვითმკვლელობაც სცადა.

აქედან გამომდინარე, შეგვიძლია დავასკვნათ, რომ გენდერული ნიშნით ზეწოლა ინდივიდებზე პირდაპირ კორელაციაშია სტრესის გამოწვევასთან და სტრესის შედეგად ამა თუ იმ დაავადების წარმოქმნასთან.

კვლევის შედეგად შეიძლება ითქვას, რომ მთავარ სტრესორებს წარმოადგენენ: სოციალური გარემო, ინდივიდები და მათი ურთიერთქმედება, სოციალური სტატუსი. ჩვენთვის ამოსავალი წერტილი იყო გენდერი, კერძოდ, ის გენდერული სტერეოტიპები, რომელსაც საზოგადოება თავს ახვევს ინდივიდს და თრგუნავს მას, ის სოციალური გარემო, რომელიც გენდერული ნიშნით განასხვავებს ადამიანებს და უქმნის მათ სტრესულ გარემოს, რომელიც ჯანმრთელობის ბევრ პრობლემასთანაა დაკავშირებული და რომლისგან თავის დაღწევა მხოლოდ დიდი ძალისხმევითაა შესაძლებელი.

აბსტრაქტი

შესავალი: ემოციისა და ქცევის კონტროლი თანამედროვე პატრიარქალური საზოგადოების ქვაკუთხედს წარმოადგენს. კერძოდ, ადამიანებს მოზარდობიდანვე უყალიბებენ გარკვეულ შეხედულებებს, მიზნებსა და მისწრაფებებს. მაკონტროლებელი ჯგუფი შეიძლება იყოს ოჯახი, სამეგობრო წრე, სკოლა, უნივერსიტეტი და სხვა ინსტიტუტები, რომლებიც ზუსტად ჯდებიან ამ პატრიარქალური ცნობიერების ნორმებში და მუდმივად ზემოქმედებენ მოზარდზე, განსაკუთრებით, სოციალიზაციის პროცესში. ხშირად მოზარდი არ ეთანხმება იმ კულტურულ პატერნებს, რომელსაც ოჯახი თუ სხვა ინსტიტუტები სთავაზობენ და მათ წინააღმდეგ უწევთ ბრძოლა. კვლევის მიზანია სტრესის გამოწვევაში გენდერის როლის, მისი გავრცელების, მისგან დაძლევის გზების შესწავლა. **მეთოდოლოგია:** თვისებრივი კვლევის ფარგლებში გამოყენებულ იქნა ფოკუს-ჯგუფში ინტერვიუების მეთოდი. **შედეგები, დისკუსია:** ბიჭებისთვის განსაკუთრებით რთული აღმოჩნდა სტრესის დაძლევა, რადგან მათ მიმართ ემოციური კონტროლი უფრო მკაცრია. გოგონები უფრო ავილად ახდენენ ქცევების კონტროლს. სტრესი ხელს უწყობს ფსიქოლოგიური პრობლემების განვითარებას, რაც დროთა განმავლობაში განაპირობებენ ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუარესებას. **დასკვნა:** გენდერული ნიშნით ზეწოლა ინდივიდებზე პირდაპირ კორელაციაშია სტრესის გამოწვევასთან და სტრესის შედეგად ამა თუ იმ დაავადების წარმოქმნასთან.

Stress and Gender

Saba Chikhladze, Mariam Alelishvili, Ana Mushkudiani - - Ivane Javakhishvili Tbilisi State University, Faculty of Social and Political Sciences

Abstract

Background: Emotional and behavioural control is the cornerstone of modern patriarchal society. Particularly, individuals are being constructed with some kind of standpoints, goals and aspirations. This control group might be the family, school, university, friends and some other institutions, which suit in standarts of the patriarchal consciousness and affect on an adults, especially in the process of socialization. Adults mostly don't agree with the cultural patterns, that family and other institutions offer them and they have to struggle against these institutions. This struggle is not really simple and contains lots of problems including health-related. The aim of our research was to explore this problem and to talk to our respondents about their experiences, when emotional and behavioural control by gender was attended by psychical and health problems. **Methods:** To explore and analyze this problem we made a focus-group in which participated

six people, who have had the kind of experience we needed, that means that they felt this emotional control, caused by gender sign. We were interested in what kind of stress they were under, in different step of their life and how this stress was affecting on them. We chose three girls and three boys on purpose, because from our point of view, patriarchal society effects on girls as well as on boys, especially when it comes to construct masculine features in boys and feminine-in girls. **Results:** Our research showed that it was difficult for boys to pass this way rather than for girls, because an emotional control was more severe, they were banned to express their emotions. As for girls, there occurred control of behaviour and as they pointed out the whole society participated in this process. For us, it was very interesting to find out what kind of stress was caused by emotional and behavioural control. Our results show that stress mostly causes psychological problem and in most cases these problems are expressed in physical diseases. **Conclusion:** To sum up, we can say that pressure on adults by gender sign is in a strong correlation with the cause of stress and with some kind of diseases as the result of stress. We can definitely say, that we have achieved our aim.

ბიბლიოგრაფია

- თენგიზ ვერულავა (2016). ჯანდაცვის სოციოლოგია. სალექციო მასალები.
- Pearlin, Leonard I. 1989 “The Sociological Study of Stress.” *Journal of Health and Social Behavior*, 30:241–256.
- Cornwell, Erin Y., and Linda J. Waite. 2009 “Social Disconnectedness, Perceived Isolation, and Health Among Older Adults.” *Journal of Health and Social Behavior*, 50:31–48.
- Pearlin, Leonard I., and Carmi Schooler. 1978 “The Structure of Coping.” *Journal of Health and Social Behavior*, 19:2–21.

ციტირება:

საბა ჩიხლაძე, მარიამ ალელიშვილი, ანა მუშკუდიანი. *სტრესი და გენდერი*. ჯანდაცვის პოლიტიკა, ეკონომიკა და სოციოლოგია, N 1. ჯანდაცვის პოლიტიკისა და დაზღვევის ცენტრი. 2017. გვ. 79-85