ГЕНДЕРНЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ ЖЕНЩИН

Д.Г.Мухамедова[1], Ф.Б.Нарзикулова[2]

1. Национальный университет Узбекистана Факультет социальных наук Заведующая кафедрой психологии Доктор психологических наук, профессор

2. Самаркандский государственный институт иностранных языков доцент

Mas'ul muallif: Мухамедова Дилбар Гафурджановна, Национальный университет Узбекистана Факультет социальных наук Заведующая кафедрой психологии Доктор психологических наук, профессор.

Received: 17 Oktabr 2026
Accepted: 22 Oktabr 2026
Published: 27 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Мухамедова, Д. Г. ГЕНДЕРНЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ ЖЕНЩИН / Д. Г. Мухамедова, Ф. Б. Нарзикулова // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — Т. 10, № 2. — В. 305–308.

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ современных исследований, посвящённых гендерным и социально-психологическим факторам стрессоустойчивости и эмоционального равновесия женщин. Рассмотрены особенности стрессового реагирования, копинг-стратегий, эмоциональной саморегуляции и влияния социальной поддержки на психологическую адаптацию. На основе обобщения научных данных выделены основные биологические, индивидуально-психологические и социальные факторы, определяющие устойчивость женщин к стрессовым воздействиям. Обоснована необходимость комплексного и дифференцированного подхода к развитию стрессоустойчивости и поддержанию эмоционального равновесия женщин.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, эмоциональное равновесие, женщины, гендерные особенности, психологический стресс, копинг-стратегии, эмоциональная саморегуляция, социальная поддержка, психологическая адаптация.

AYOLLARNING STRESSGA BARDOSHLILIGI VA EMOTSIONAL MUVOZANATIGA TA’SIR ETUVCHI GENDER VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLAR

Annotatsiya. Maqolada ayollarning stressga bardoshliligi va emotsional muvozanatiga ta’sir etuvchi gender va ijtimoiy-psixologik omillarga bag‘ishlangan zamonaviy tadqiqotlarning nazariy tahlili keltirilgan. Stressga javob reaksiyalarining o‘ziga xos xususiyatlari, koping-strategiyalar, emotsional o‘zini o‘zi boshqarish hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning psixologik moslashuvga ta’siri ko‘rib chiqilgan. Ilmiy ma’lumotlarni umumlashtirish asosida ayollarning stress ta’sirlariga bardoshliligini belgilovchi asosiy biologik, individual-psixologik va ijtimoiy omillar ajratib ko‘rsatilgan. Ayollarning stressga bardoshliligini rivojlantirish va emotsional muvozanatini saqlashda kompleks hamda differensial yondashuv zarurligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: stressga bardoshlilik, emotsional muvozanat, ayollar, gender xususiyatlari, psixologik stress, koping-strategiyalar, emotsional o‘zini o‘zi boshqarish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, psixologik moslashuv.

GENDER AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF STRESS RESILIENCE AND EMOTIONAL BALANCE IN WOMEN

Abstract. This article presents a theoretical analysis of contemporary research on gender and socio-psychological factors influencing stress resilience and emotional balance in women. It examines the characteristics of stress responses, coping strategies, emotional self-regulation, and the influence of social support on psychological adaptation. Based on a synthesis of scientific findings, the main biological, individual psychological, and social factors determining women's resilience to stress are identified. The need for a comprehensive and differentiated approach to developing stress resilience and maintaining emotional balance in women is substantiated.

Keywords: stress resilience, emotional balance, women, gender differences, psychological stress, coping strategies, emotional self-regulation, social support, psychological adaptation.

Введение. В современных условиях проблема стрессоустойчивости и эмоционального равновесия личности приобретает особую актуальность в связи с возрастающей интенсивностью социальных изменений, усложнением профессиональной деятельности, увеличением информационных нагрузок и изменением характера межличностных отношений. Продолжительное воздействие стрессогенных факторов может сопровождаться повышением психологического напряжения, нарушением эмоциональной регуляции и снижением адаптационных возможностей человека. В связи с этим изучение психологических механизмов, обеспечивающих устойчивость личности к неблагоприятным воздействиям, становится одним из значимых направлений современной психологической науки.

Особый научный интерес представляет исследование стрессоустойчивости и эмоционального равновесия женщин, поскольку особенности их психологической адаптации формируются под влиянием комплекса биологических, индивидуально-психологических и социально-психологических факторов. Совмещение профессиональных и семейных обязанностей, социальные ожидания, характер межличностных отношений, доступность социальной поддержки и индивидуальные способы эмоционального реагирования могут оказывать существенное влияние на восприятие стрессовых ситуаций и выбор стратегий их преодоления. При этом выраженность и характер воздействия указанных факторов определяются конкретными условиями жизнедеятельности, возрастными особенностями и индивидуальными ресурсами личности.

Современные исследования свидетельствуют о необходимости комплексного рассмотрения гендерных особенностей стрессоустойчивости с учётом взаимодействия биологических и социально-психологических механизмов. В частности, существенное внимание уделяется роли гендерной идентичности, копинг-стратегий, эмоциональной саморегуляции, социальной поддержки и особенностей психофизиологического реагирования на стресс. Вместе с тем сохраняется необходимость систематизации научных представлений о взаимосвязи данных факторов и их значении для поддержания эмоционального равновесия женщин.

Актуальность рассматриваемой проблемы определяется также практической потребностью в совершенствовании подходов к психологической профилактике стресса и развитию адаптационных ресурсов женщин. Выявление факторов, способствующих сохранению психологической устойчивости, позволяет определить перспективные направления разработки дифференцированных программ психологической подготовки, ориентированных на формирование эффективных копинг-стратегий, развитие навыков эмоциональной саморегуляции и укрепление социально-психологических ресурсов личности.

Целью настоящей статьи является теоретический анализ современных научных исследований, посвящённых гендерным и социально-психологическим факторам стрессоустойчивости и эмоционального равновесия женщин, а также систематизация основных психологических механизмов, определяющих особенности их адаптации к стрессовым воздействиям.

Для достижения поставленной цели предусматривается рассмотрение современных научных представлений о гендерных различиях в стрессовом реагировании, анализ роли индивидуально-психологических и социальных факторов в формировании стрессоустойчивости, а также обобщение исследовательских данных о значении копинг-стратегий, социальной поддержки и эмоциональной саморегуляции в поддержании психологического равновесия женщин.

Методологическую основу исследования составляет теоретико-аналитический подход, предполагающий сравнительный анализ, систематизацию и обобщение результатов современных отечественных и зарубежных научных публикаций. Особое внимание уделяется исследованиям последних лет, рассматривающим стрессоустойчивость женщин с позиций взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов.

Предполагается, что обобщение современных научных данных позволит уточнить представления о многофакторной природе стрессоустойчивости и эмоционального равновесия женщин, выделить наиболее значимые психологические и социальные ресурсы адаптации, а также определить теоретические основания для совершенствования методов психологической профилактики стресса и развития навыков эмоциональной саморегуляции.

Анализ литературы. В исследовании О.А. Овсяник, А.А. Нестеровой и Н.В. Сидячевой рассматриваются гендерные особенности копинг-стратегий мужчин и женщин как важного психологического механизма преодоления стрессовых ситуаций. Авторы подчёркивают значение гендерной идентичности и индивидуально-психологических характеристик личности в выборе способов совладающего поведения. Особое внимание уделяется различиям в использовании стратегий преодоления стресса, связанных с эмоциональным реагированием, поиском социальной поддержки и активным разрешением проблемных ситуаций. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости учитывать гендерные и личностные особенности при изучении стрессоустойчивости и механизмов психологической адаптации. Представленные положения имеют значение для разработки дифференцированных подходов к развитию стрессоустойчивости и поддержанию эмоционального баланса женщин.

В исследовании М.В. Даниловой рассматривается влияние личностных и социально-психологических факторов на особенности восприятия стресса юношами и девушками старшего подросткового возраста. Автор анализирует роль индивидуальных психологических ресурсов, стрессоустойчивости и социальной поддержки в оценке стрессовых ситуаций и выборе способов совладания с ними. Особое внимание уделяется половым различиям в субъективном восприятии стрессовых воздействий и значению социального окружения в процессе психологической адаптации. Результаты исследования подчёркивают необходимость комплексного учёта личностных характеристик и социальных условий при изучении механизмов стрессоустойчивости и эмоционального равновесия. Данные положения представляют интерес для понимания формирования адаптационных ресурсов у девушек, однако их распространение на женщин взрослого возраста требует учёта возрастных особенностей психологического развития.

В работе Л. Хелпман рассматривается комплексное влияние биологических и социально-психологических факторов на особенности стрессового реагирования женщин и риск развития стресс-ассоциированных

расстройств. Автор подчёркивает, что гендерные особенности переживания стресса определяются не только нейроэндокринными и физиологическими механизмами, но и воздействием социальных ролей, гендерных ожиданий, дискриминации и неравномерного распределения жизненных нагрузок. Особое внимание уделяется взаимосвязи биологических и психосоциальных факторов, способных усиливать восприимчивость к стрессовым воздействиям и влиять на эмоциональное состояние женщин. Представленный подход обосновывает необходимость комплексного изучения стрессоустойчивости и эмоционального равновесия женщин с учётом взаимодействия индивидуальных особенностей и условий социальной среды, что имеет значение для разработки дифференцированных программ психологической саморегуляции.

В исследовании Х. Штадтлер и Г. Ней рассматриваются половые различия в нейробиологических механизмах стрессового реагирования, обусловленные особенностями функционирования нейроэндокринной системы и регуляции физиологических реакций на стресс. Авторы уделяют внимание роли гормональных факторов, гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси и нейронных механизмов, определяющих индивидуальные особенности восприимчивости к стрессовым воздействиям. Подчёркивается, что биологические различия могут влиять на интенсивность и продолжительность стрессовых реакций, а также на процессы адаптации и восстановления эмоционального равновесия. Представленные положения свидетельствуют о необходимости учитывать психофизиологические особенности женщин при изучении стрессоустойчивости и разработке индивидуализированных методов психологической саморегуляции.

В исследовании Р. Чоланкерил, Э. Сян и Х. Бадр рассматриваются гендерные особенности совладающего поведения и психологической адаптации в условиях продолжительного стресса, вызванного пандемией COVID-19. Авторы анализируют различия в использовании копинг-стратегий мужчинами и женщинами, уделяя внимание эмоциональным, поведенческим и социальным механизмам преодоления стрессовых ситуаций. Особое значение придаётся взаимосвязи способов совладания с уровнем психологического напряжения и эмоционального благополучия, а также роли социальной поддержки в адаптации к неблагоприятным обстоятельствам. Представленные результаты подчёркивают необходимость учёта гендерных особенностей копинг-поведения и социально-психологических ресурсов при разработке программ развития стрессоустойчивости и поддержания эмоционального баланса женщин.

Особое значение социальной поддержки как фактора сохранения психологической устойчивости женщин подчёркивается в исследовании Э. Венцель, Дж. Ван Дорн, Р. Шрёдер и соавторов, посвящённом особенностям психического здоровья женщин среднего возраста в условиях пандемии COVID-19. Авторы рассматривают взаимосвязь воспринимаемой социальной поддержки, стрессовых переживаний и показателей психологического благополучия, акцентируя внимание на защитной роли межличностных отношений в условиях продолжительного стресса. Полученные результаты указывают на значимость социальных ресурсов для смягчения неблагоприятных психологических последствий стрессовых воздействий и поддержания эмоционального равновесия. Данные положения позволяют рассматривать социальную поддержку как один из важных социально-психологических факторов стрессоустойчивости женщин, который целесообразно учитывать при разработке программ развития адаптационных ресурсов и навыков эмоциональной саморегуляции.

В исследовании М. Аркан, А. Билодо-Уль, Р. Жюстера и М. Марен рассматривается влияние биологического пола и гендерных ролей на динамику психологического стресса, тревожности и депрессивной симптоматики в условиях пандемии COVID-19. Авторы уделяют особое внимание взаимосвязи гендерно-ролевых характеристик с особенностями эмоционального реагирования и психологической адаптации к продолжительным стрессовым воздействиям. Подчёркивается, что различия в переживании стресса могут определяться не только биологическими особенностями, но и социально-психологическими факторами, связанными с гендерной идентичностью и нормативными ожиданиями. Представленные результаты свидетельствуют о необходимости комплексного учёта биологических и гендерно-ролевых факторов при изучении стрессоустойчивости и эмоционального равновесия женщин, что имеет значение для разработки индивидуализированных подходов к развитию навыков эмоциональной саморегуляции.

Заключение. Проведённый теоретический анализ современных отечественных и зарубежных исследований позволил систематизировать научные представления о гендерных и социально-психологических факторах стрессоустойчивости и эмоционального равновесия женщин. Установлено, что психологическая устойчивость женщин имеет многофакторную природу и определяется сложным взаимодействием биологических, индивидуально-психологических и социальных механизмов, влияющих на особенности восприятия стрессовых ситуаций, эмоционального реагирования и адаптации к неблагоприятным условиям.

Обобщение рассмотренных исследований показывает, что существенную роль в обеспечении стрессоустойчивости женщин играют особенности копинг-поведения, способность к эмоциональной саморегуляции, индивидуальные адаптационные ресурсы и доступность социальной поддержки. При этом гендерные различия в переживании стресса связаны не только с психофизиологическими особенностями, но и с характером социальных ролей, гендерными ожиданиями, семейно-профессиональными нагрузками и условиями межличностного взаимодействия.

Особое значение имеет положение о том, что стрессоустойчивость и эмоциональное равновесие женщин целесообразно рассматривать не как исключительно устойчивые индивидуальные характеристики, а как состояния и способности, поддержание которых зависит от взаимодействия личностных ресурсов и социального

окружения. В данном контексте развитие адаптивных копинг-стратегий, навыков эмоциональной регуляции и эффективного использования социальной поддержки выступает перспективным направлением совершенствования психологической подготовки женщин.

Таким образом, результаты теоретического анализа свидетельствуют о необходимости комплексного и дифференцированного подхода к развитию стрессоустойчивости и эмоционального равновесия женщин, предусматривающего учёт индивидуально-психологических, психофизиологических и социально-психологических особенностей. Полученные теоретические обобщения могут служить научной основой для разработки и совершенствования программ психологической профилактики стресса, направленных на укрепление адаптационных ресурсов, формирование эффективных способов совладающего поведения и развитие навыков эмоциональной саморегуляции. Вместе с тем определение эффективности таких программ требует дальнейших эмпирических и экспериментальных исследований.

Список использованной литературы

[1] Данилова М.В. Личностные и социальные факторы в восприятии стресса юношами и девушками старшего подросткового возраста. // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. - 2024. - Т.14, №1. - С. 62-78. - DOI: 10.21638/spbu16.2024.104.

[2] Овсяник О.А., Нестерова А.А., Сидячева Н.В. Гендерные особенности копинг-стратегий мужчин и женщин. // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. - 2022. - Т.19, №4. - С. 765-780. - DOI: 10.22363/2313-1683-2022-19-4-765-780.

[3] Arcand M., Bilodeau-Houle A., Juster R.P., Marin M.F. Sex and Gender Role Differences on Stress, Depression, and Anxiety Symptoms in Response to the COVID-19 Pandemic over Time. // Frontiers in Psychology. - 2023. - Vol. 14. - Article 1166154. - DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1166154.

[4] Cholankeril R., Xiang E., Badr H. Gender Differences in Coping and Psychological Adaptation during the COVID-19 Pandemic. // International Journal of Environmental Research and Public Health. - 2023. - Vol.20, №2. - Article 993. - DOI: 10.3390/ijerph20020993.

[5] Helpman L. On the Stress of Being a Woman: The Synergistic Contribution of Sex as a Biological Variable and Gender as a Psychosocial One to Risk of Stress-Related Disorders. // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. - 2023. - Vol.150. - Article 105211. - DOI: 10.1016/j.neubiorev.2023.105211.

[6] Stadtler H., Neigh G.N. Sex Differences in the Neurobiology of Stress. // Psychiatric Clinics of North America. - 2023. - Vol.46, №3. - P. 427-446. - DOI: 10.1016/j.psc.2023.04.002.

[7] Wenzel E.S., Van Doorn J.L., Schroeder R.A. et al. Mental Health during the COVID-19 Pandemic: The Importance of Social Support in Midlife Women. // Climacteric. - 2024. - Vol.27, №4. - P. 373-381. - DOI: 10.1080/13697137.2024.2340476.