

detkityumen.ru

## Почему мужчины и женщины испытывают счастье по-разному

Вот что об этом говорит наука. Согласно статистике, в течение последних 30 лет женщины становятся всё более несчастны. Они страдают от депрессии в два раза чаще, чем мужчины. Этому способствуют различные биологические, психологические и социальные факторы.

Но вместе с этим женщины чаще испытывают сильные положительные эмоции — радость и удовлетворение. И это как бы сглаживает высокий риск депрессии. Возможно, здесь играет роль и то, что женщина скорее обратится за помощью и лечением, что позволит ей быстрее оправиться.

Спорить, кто счастливее — мужчины или женщины — бесполезно: это чувство для обоих полов различно. И вот почему.

### На нас влияют гендерные стереотипы

Ранние исследования зависимости уровня счастья от гендера показали, что и мужчинам, и женщинам необходима социализация, чтобы выражать свои эмоции.

Женщины, например, чаще испытывают радость, заботу и тревогу. Эти эмоции помогают налаживать социальные связи. Они же в большей степени соответствуют традиционной роли хранительницы очага.

Мужчины же чаще проявляют гнев, берегут своё достоинство и грубят, что больше подходит роли защитника и добытчика.

### Реакции мозга мужчины и женщины неодинаковы

Учёные выяснили, что различия в переживании счастья обусловлены не только социальными причинами. Они наблюдаются и со стороны мозга. Женщины лучше распознают человеческие эмоции, они более чутки и склонны к эмпатии. Это подтвердили и научные тесты, в которых они показали результаты выше, чем мужчины.

Затем исследователи визуализировали эти данные и обнаружили, что в процессе обработки эмоций у женщин задействуется больше областей мозга, содержащих зеркальные нейроны.

Эти нейроны позволяют нам познавать мир с точки зрения других людей, понимать мотивы их поступков и намерения. По той же причине женщины глубже чувствуют грусть и тоску.

### Мужчины свободнее выражают свои эмоции

С точки зрения психологии мужчины и женщины отличаются тем, как они обрабатывают и выражают эмоции. За исключением гнева, последние испытывают эмоции интенсивнее и открыто делятся ими с другими людьми.

У женщин больше просоциальных — положительных и направленных на других — проявлений вроде благодарности. И так они ощущают себя счастливее. Это подтверждает теорию о том, что женское счастье в большей степени зависит от отношений с другими людьми, чем мужское.

Однако в упомянутых выше исследованиях есть существенный пробел, касающийся гнева.

Часто женщины злятся так же сильно, как и мужчины, но не выражают эмоции открыто, поскольку это считается социально неприемлемым.

Когда мужчина чувствует гнев, он чаще говорит об этом и направляет его на других. Женщина же держит бурю внутри и направляет её на себя. Она не высказывается, а переваривает всё внутри. Вот почему у женской половины человечества выше вероятность стресса и депрессии.

Исследования показывают, что мужчины имеют больше способностей к решению проблем и большую когнитивную гибкость. Поэтому они в целом более эмоционально устойчивы и часто позитивно настроены.

То же, как женщины реагируют на стресс, часто мешает им изменить угол мышления. В итоге это может только усугубить подавленное состояние.

### **Женщины чаще жертвуют своими потребностями**

Женщинам трудно чувствовать себя счастливыми, когда приходится сталкиваться с ожиданиями социума и его ограничениями. По сравнению с мужчинами они более остро реагируют на неодобрение обществом.

Это приводит к тому, что они чаще ставят потребности других людей выше своих. И со временем из этого вырастает глубокая обида и чувство неудовлетворённости.

В целом женщинам важнее, правильно ли они всё делают, а собственное счастье отодвигается на второй план. Мужчины же больше стремятся к собственному удовлетворению и развлечениям.

Исследования также показали, что женщины, как правило, ведут себя этичнее, чем мужчины, и чаще страдают от чувства стыда, если не уверены, что поступают "правильно". Нравственность также побуждает их искать более полезную и интересную работу, которая приносит им большую радость, спокойствие и удовлетворённость.

Как видите, в итоге всё очень неоднозначно. Да, женщины более чувствительны к стрессу и склонны к депрессии и психологическим травмам. Но ещё они невероятно устойчивы и могут быстрее оправиться. Исследователи считают, что это связано с их социальностью и способностью глубже понимать окружающих — и мужчин, и женщин.

Важно заметить, что, несмотря на эти различия, счастье — это не просто то, что испытывает один человек. Оно распространяется на весь круг его общения. Счастье заразительно. При этом оно положительно сказывается на здоровье и благополучии каждого.

<https://lifehacker.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5099/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5099/)