



تفاوت جنسی در پاسخ به استرس: طرد اجتماعی در برابر تلاش برای موفقیت

یکی از با ثبات ترین یافته های اپیدمیولوژیک در مورد افسردگی، شیوع بیشتر آن در زنان است. برای توضیح این تفاوت جنسی، نظریه های متعددی مطرح شده است، ولی هنوز شواهد کافی برای حمایت از آنها وجود ندارد. شواهد بسیار حکایت از رابطه بین افسردگی، استرس روان شناختی و تغییرات در محور «لیمبیک - هیپوتالاموس - آدرنال» دارد. تحقیقات نشان دهنده ارتباط بین حوادث استرس زای زندگی و شروع افسردگی است، ولی مطالعاتی که در زمینه تفاوت دو جنس در «پاسخ استرس» (stress response) انجام شده، نتایج یکنواختی نداشته اند. آیا ممکن است زن و مرد به استرس های متفاوت، پاسخ های متفاوت بدهند؟ این سؤال زمینه ساز تحقیقی بود که لورا استرود، پیترسالوی و الیسا ایل (از دانشگاه ییل) انجام دادند. فرضیه آنان این بود که برای مردان، استرس های مرتبط با تلاش برای موفقیت (achievement) (مانند مشکلات تحصیلی) و برای زنان استرس های مرتبط با طرد اجتماعی (social rejection) بیشتر تأثیر گذار

است. محققان برای آزمودن این فرضیه، تفاوت دو جنس را در پاسخ قشر فوق کلیوی (آدرنوکورتیکال) به این دو نوع استرس سنجیدند. روش آنان به این ترتیب بود که ۵۰ داوطلب سالم (۲۴ مرد و ۲۶ زن با میانگین سنی ۱۹/۱ سال) انتخاب کردند و آنها را پس از یک جلسه استراحت و خوگیری به شرایط آزمایش، به صورت تصادفی در دو وضعیت استرس زای مرتبط با تلاش برای موفقیت و مرتبط با طرد اجتماعی قرار دادند. وضعیت تلاش برای موفقیت شامل دو آزمون چالش ریاضی و چالش کلامی بود. در چالش ریاضی، نخست به آزمودنی ها قواعد یک سیستم فرضی شماره گذاری دشوار، آموزش داده می شد. سپس از آنان می خواستند که ۲۴ مسئله بسیار سخت را با این سیستم حل کنند. در چالش کلامی از آزمودنی ها می خواستند یک قطعه ۲۰ خطی را از کتاب بهشت گمشده میلتن ظرف ۱۰ دقیقه حفظ کنند و سپس آن را به یاد آورند و بازگویند. در این وضعیت به آزمودنی ها گفته می شد که آزمایشگران قصد دارند رابطه بین هوش و پاسخ فیزیولوژیک بدن را ارزیابی و در

ضمن آزمودنی ها را بر اساس توانایی شان در پاسخ به این آزمون ها رتبه بندی کنند. در وضعیت طرد اجتماعی، هر آزمودنی در جلسه ای که دو نفر از همکاران پژوهشگران در آن حضور داشتند، شرکت می کرد؛ در حالی که نمی دانست این دو ارتباطی با پژوهشگران دارند. این دو نفر، آزمودنی را با روش های کلامی و غیر کلامی طرد می کردند و از خود می رانند. این کار به تدریج و با تأنی صورت می گرفت تا آزمودنی متوجه نشود که این برنامه از پیش طراحی شده است، قبل از اجرای این آزمون به شرکت کنندگان توضیح داده می شد که هدف از این آزمایش، بررسی چگونگی تعامل و ارتباط افراد با یکدیگر است. پس از اجرای آزمون های مربوط به تلاش برای موفقیت و طرد اجتماعی، محققان نمونه های بزاق آزمودنی ها را از نظر میزان کورتیزول (هورمون استرس) بررسی و همچنین برای سنجش میزان تجربه استرس از یک «مقیاس قیاس دیداری» (visual analogue scale) استفاده کردند و با کمک آن میزان عواطف منفی و مثبت پس از آزمایش (مانند اضطراب، نوسیدی، احساس بی ارزشی، احساس آرامش، شادی و ...) را سنجیدند. نتایج این مطالعه نشان داد که تفاوتی در گزارش عواطف مثبت و منفی بین دو جنس در وضعیت ها



استرس زا تفاوت ندارد، اما میزان پاسخ کورتیزول در دو جنس، بسته به نوع استرس متفاوت است؛ مردان در وضعیت استرس‌زای مرتبط با تلاش برای موفقیت و زنان در وضعیت استرس‌زای مرتبط با طرد، پاسخ کورتیزول بیشتری نشان دادند. افزایش پاسخ به طرد اجتماعی ممکن است در بالاتر بودن میزان اختلالات خلقی در زنان نقش داشته باشد. قابل توجه آنکه افسردگی آتیپیک (atypical) که یک مشخصه آن حساسیت زیاد به طرد اجتماعی است، در زنان ۲ تا ۳ برابر مردان دیده می‌شود.

البته محققان خود اذعان کرده‌اند که پژوهش آنها محدودیت‌هایی داشته است؛ شاید از همه مهم‌تر آنکه حتی در وضعیت مرتبط با تلاش برای موفقیت، نوعی ارزیابی اجتماعی وجود داشته است. در ضمن، روایی (validity) وضعیت‌های ابداع شده برای سنجش استرس‌ها به درستی مشخص نشده است، و دیگر آنکه این گونه مطالعات باید در گروه بیماران افسرده نیز انجام شود. سرانجام، در این مورد توضیح کافی داده نشده است که واکنش‌های متفاوت به استرس‌های متفاوت چگونه می‌تواند موجب شیوع بیشتر افسردگی در زنان شود.

Stroud, L.R., Salovey, P., & Epel, E.S. (2002). Sex differences in stress responses: Social rejection versus achievement stress. *Biological Psychiatry*, 52, 318-327.

ترجمه و تلخیص: دکتر ونداد شریفی