

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

Корноух О. М.

*здобувач вищої освіти магістрського рівня
за спеціальністю 053 – Психологія*

Міжнародний гуманітарний університет

Науковий керівник: Поплавська Є. В.

доцент кафедри психології та педагогіки

Міжнародний гуманітарний університет

м. Одеса, Україна

Переважає кількість дослідників, що вивчають схильність людини до стресу в ракурсі гендерного підходу, відзначають велику стійкість до емоційних чинників, що демонструють середню й довготривалу середню інтенсивність, з боку представниць жіночої половини людства. При цьому підкреслюється, що їх найкраща переносимість стресу забезпечується за рахунок біохімічної та фізіологічної специфіки жіночої природи, покликані в біологічній еволюції відігравати основну роль у забезпеченні процесу спадковості, тоді як біологічне призначення чоловіків полягає у привнесенні мінливості до фенотипової складової роду людського, що пристосований до особливих, екстремальних умов діяльності [16].

Певні типові чоловічі чи жіночі риси мають свої еволюційно-генетичні та фізіологічні основи, передумови. Не випадковим є існування соціальних стереотипів маскуліності та фемінінності. Хоча, насправді, все відбувається так, що набуття тих чи інших типово чоловічих чи типово жіночих психологічних рис відбувається внаслідок спільного впливу обох груп факторів – біологічного та соціального порядку.

Усю сукупність поведінкових виявів стресу можна розділити за чотирма групами:

- порушення психомоторики – можуть виявлятися в надмірному м'язовому напруженні, виявах тремору, зміні дихального ритму, зміні особливостей мовлення, погіршенні сенсомоторних реакцій;

- порушення режиму – виражаються у скороченні часу на відпочинок, зміщенні робочих циклів на нічний час, відмові від корисних звичок та заміна їх неадекватними способами компенсації стресу;

- професійні порушення – можуть виявлятися у збільшенні числа помилкових дій при виконанні звичайних робочих операцій (дій),

у хронічному дефіциті часу, низькій продуктивності професійної діяльності. Погіршується зладженість рухів, їх точність;

– порушення соціально-рольових функцій – виражається у скороченні часу, що виділяється для спілкування із близькими та друзями, виявленні ознак антисоціальної поведінки.

Інтелектуальні зміни при стресі виявляються в формі різноманітних порушень уваги, продуктивності мислення, пам'яті тощо.

Фізіологічні вияви стресу торкаються практично всіх функціональних систем людини – харчової, серцево-судинної, дихальної тощо.

Емоційні вияви стресу пов'язані з характеристиками загального емоційного фону людини. За умови тривалого переживання негативного стресу людина стає більш тривожною порівняно із її нормальним станом, частіше виявляється невпевненість у собі (песимізм), аж до глибоких депресивних станів [45].

Стресостійкість людей виявляється через адаптацію до стресових ситуацій, на які людина реагує, зберігаючи високу ефективність і життєдіяльність у формі протидії стресорові або пристосування та уникнення стресового впливу. Це адаптаційно-діяльнісна стратегія. Людина може стати суб'єктом діяльності у тому випадку, якщо вона для нього має цілісний характер і при цьому містить такі компоненти: 1) цілепокладання; 2) інформаційний; 3) прогнозування; 4) прийняття рішень; 5) організація виконання; 6) спілкування та комунікації; 7) контроль; 8) оцінка; 9) корекція [18].

Виділимо докладніше інформаційний компонент та компоненти цілепокладання, прогнозування та оцінки з огляду на їх частіші обмеження в діяльності людини. Стресові фактори, пов'язані з переживанням майбутнього, виникають у тих осіб, які не навчилися цілепокладання та планування. Інформаційний та прогностичний блоки, виконуючи функцію планування, дозволяють адекватно розподілити наявні ресурси відповідно до поставлених цілей та визначити план дії [16].

Навчання людини управління інформаційними потоками призводить до зменшення частотності зіткнення з ризиками та загрозами через прогностичне моделювання. Активна фаза отримання інформації, її адекватне використання дозволяють ідентифікувати та трансформувати стресор для зменшення його сили у наступних фазах. Однак здатність прогнозувати може як запобігати стресу, так і сприяти його виникненню та посиленню.

Блок контролю, оцінки та корекції належить до рефлексивно-діяльнісного компонента. В результаті оволодіння компонентами цього блоку у людини виникає оптимістичний настрій, що спонукає до активної дії, подолання обставин та особистих труднощів, відбувається самоствердження та прагнення нового мети. Але рефлексивний аналіз

може викликати песимістичний стан, у якому визнання власних недоліків постає не стимулом для зміни, а захисним засобом для самовиправдання, можливістю відмовитися від діяльності. Щоб уникнути цього, необхідним постає включення до цього блоку зовнішньої оцінки значущих людей [6].

Адекватна самооцінка дозволяє людині оптимально використати наявний у нього потенціал. У ситуації короткочасної дії стресора завищена самооцінка при низьких інших якостях та вміннях може бути проявом механізму протидії стресовим факторам, а занижена дозволяє адаптаційно перечекати дію стресора без особистісних змін.

Низький рівень рефлексії та зовнішні обмеження щодо її застосування блокують потребу в самоаналізі. Внаслідок цього люди часто «не помічають» невдачі у провідних видах діяльності, що дозволяє їм підтримувати самоповагу один одного, деструктивно оберігаючи себе від стресу. Адаптація у цьому випадку досягається засобами, які перешкоджають особистісному розвитку людини, реалізації її можливостей.

Управління стресом можливе через системну трансформацію діяльності, що має «допоміжний» характер, у значущу, при опорі на таку вікову характеристику, як прагнення до експерименту, апробування нового. Розблокування відбувається в тому випадку, якщо людина активно включається до цього процесу, який часто вимагає креативного наповнення. Стресостійкість буде можливою, якщо наявні альтернативні шляхи руху, якщо людина може спрямовувати емоційну енергію на цілепокладання та планування нової діяльності.

Теоретичний аналіз наукових праць українських та зарубіжних науковців дозволив виділити значущі компоненти формування стресостійкості. Структура стресостійкості складається із таких компонентів, як мотиваційний, когнітивний, конотативний, рефлексивно-ціннісний, регулятивно-вольовий та операційний [49].

Мотиваційний компонент стресостійкості складається із мотивів, пов'язаних із самовдосконаленням, наявністю та вираженістю особистісної спрямованості, розвитком особистісно- та професійно-значущих якостей, мотивів досягнення успіху.

Когнітивний компонент стресостійкості представлений предметно-специфічними знаннями, зокрема, знаннями стосовно динамічного розвитку середовища, знанням щодо принципів та напрямків особистісного розвитку, знанням про відповідність власних особистісних якостей наявним вимогам тощо.

Конотативний компонент стресостійкості передбачає володіння засобами організації та творчого розв'язання завдань перспективної діяльності, уміння та навички стійкості поведінки, уміння перебудовувати

поведінку та діяльність відповідно до реальних умов (адаптивні можливості особистості) [62].

Рефлексивно-ціннісний компонент стресостійкості містить у собі здатність до рефлексії, сукупність ціннісних орієнтацій діяльності, готовність до продуктивного спілкування та встановлення довірчих відносин (рівень розвитку комунікативної сфери та емпатії) [62].

Регулятивно-вольовий компонент стресостійкості передбачає наявність вольової регуляції в процесі діяльності, здатність до саморегуляції, вольову регуляцію в процесі професіоналізації, рівень розвитку саморегуляції [62].

Операційний компонент стресостійкості інспірує використання вольової регуляції в процесі перспективної діяльності, здатність до саморегуляції, вольову регуляцію на етапі саморозвитку тощо [62].

Самооцінка прямо пов'язана з процесом соціальної адаптації та дезадаптації особистості. В якості значущої особистісної особливості, що підвищує стрес-толерантність за напружених умов діяльності, виступає адекватна висока самооцінка [50].

Література:

1. Дранко А. А. Педагогічні аспекти формування лідерських якостей курсантів-пілотів під час наземної підготовки. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2013. № 38–39. URL: repo.uipa.edu.ua/jspui/handle/123456789/2619 (дата звернення: 17.08.2022).

2. Петрунько О., Верлан К. Емоційні стани жінок під час вагітності як чинник впливу на здоров'я майбутньої дитини. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 1 (17). С. 134–137.

3. Задорожній К. А. Психологічна підготовка військовослужбовців України: сучасні наукові підходи, теорія, діагностування, практика. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1. Вип. 56. С. 9–15.

4. Бондар Г. Гендер та поняттєво-категорійний апарат гендерології, соціології гендеру та гендерних студій: до постановки проблеми. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2011. Вип. 51. С. 22–27.

5. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. К. : Кондор, 2005. 278 с.

6. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.

7. Санташов В. Психологічні особливості поведінки конфліктної особистості військовослужбовця строкової служби. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Гнозис, 2007. Т. IX. Ч. 7. С. 228–233.