

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» лютого 2023 р.

УДК 070:[316.346.32-053.6:316.752

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ

Кваліфікаційна робота магістра
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка 665Мз групи

Довгань Олександра Василівна

Науковий керівник:

к.психол.н., доцент

Миропольцева Ніна Ігорівна

Миколаїв – 2023

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» лютого 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці **Довгань Олександрі Василівні**.

1. Тема роботи: «Психологічні особливості резистентності особистості до стресу» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 206 від «10» листопада 2022 року.
2. Об'єкт дослідження – поведінкові реакції особистості у стресовій ситуації.
3. Предмет дослідження – психологічні аспекти резистентності особистості до стресу.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Провести теоретичний аналіз сучасного становища питання резистентності до стресових факторів та головних методологічних засобів для покращення її рівня.
 - 2) Емпірично вирізнити та надати обґрунтування рівням прояву стійкості до стресових чинників.

3) Розробити та апробувати корекційно-розвивальну програму покращення рівня резистентності до стресових факторів особистості.

4) Дослідити вплив корекційно-розвивальної програми.

5. Науковий керівник роботи:

| ППП та посада керівника | Завдання видано (дата, підпис) | Завдання виконано (дата, підпис) |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Миропольцева Ніна Ігорівна доцент кафедри психології | 21 вересня 2022 року _____ | 20 січня 2023 року _____ |

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КРМ) | Строк виконання етапів роботи |
|-------|--|-------------------------------|
| 1 | Погодження керівником змісту КРМ. | 21.09.2022 р. |
| 2 | Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження. | 09.10.2021 р. |
| 3 | Робота над підготовкою тексту КРМ. | |
| 3.1 | Розділ 1. Теоретичні засади дослідження психологічних особливостей резистентності особистості до стресу. | 20.10.2022 р. |
| 3.2 | Розділ 2. Результати емпіричного дослідження особливостей резистентності особистості до стресу. | 25.11.2022 р. |
| 4 | Висновки. | 15.12.2022 р. |
| 5 | Захист КРМ на кафедрі (попередній захист). | 23.01.2023 р. |
| 6 | Захист КРМ перед Екзаменаційною комісією. | 22.02.2023 р. |

Студент _____ Олександра ДОВГАНЬ

Науковий керівник _____ Ніна МИРОПОЛЬЦЕВА

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 5 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ..... | 11 |
| 1.1. Теоретичні засади до вивчення поняття стресу..... | 11 |
| 1.2. Визначення резистентності до стресу в дослідженнях вітчизняної та зарубіжної науки..... | 26 |
| 1.3. Властивості особистості в рамках статевої психології | 34 |
| 1.4. Індивідуальні та гендерні властивості особистості стійкості до стресових факторів | 45 |
| Висновки до першого розділу..... | 55 |
| РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ | |
| 2.1. Методичне забезпечення вивчення проблеми резистентності до стресу..... | 58 |
| 2.2. Психологічні особливості прояву резистентності до стресу.. | 64 |
| 2.3. Розробка та реалізація корекційної програми стійкості до стресових факторів..... | 79 |
| 2.4. Особливості прояву резистентності до стресових факторів після реалізації корекційної програми..... | 88 |
| Висновки до другого розділу..... | 96 |
| ВИСНОВКИ..... | 99 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 10 |
| | 3 |

ВСТУП

Актуальність кваліфікаційної роботи магістра. В даний час, у зв'язку із військовими діями, зміною соціально-економічної ситуації в Україні та світі, особливого значення набуває особиста резистентність до стресових факторів. По-перше, вибухи, повітряні тривоги, евакуація та інші чинники, з якими зустрілися українці під час війни. Також, ЗМІ постійно транслюють повідомлення різного характеру, що ще більше загострює ситуацію. По-друге, наслідки падіння курсу валют призводять до зниження якості життя людей, скорочення робочих місць, падіння матеріального добробуту, загострення боротьби на біржі працівників. Виходить, що люди не готові до цих змін і тому, стають дедалі менш здатними справлятися зі стресом, демонструючи низьку стресостійкість. По-третє, погіршення екологічної ситуації веде до того, що людство стає дедалі сприйнятливішим до захворювань, зокрема психічних.

У людей зростає психологічна напруга та підвищується тривожність, через що стан хвилювання та сумнівів щодо майбутнього та ворожа поведінка починають проявлятися в їхньому житті, знижується психологічна адаптивність.

Питання профілактики стресу та підвищення рівня резистентності до стресових факторів особливо актуальне в сучасному суспільстві. Ще одним фактором, що привертає пильну увагу до проблеми стійкості до стресу, є те, що зі швидкою силою розвиваються інформаційні засоби та з настанням ери технологічних інновацій посилилася конкуренція на біржі труда та підвищилися вимоги до професійної діяльності.

У сучасному суспільстві все більший вплив на людину мають різні стресогенні фактори – такі як швидкий ритм життя, зріст кількості та відмінності одержуваних повідомлень, перетрубації в суспільному житті, псування стану навколишнього середовища та ін. . Економічна криза, падіння рівня життя через зростання цін, політичні хвилювання та крах багатьох підприємств через карантинні обмеження під час Covid-19 призвели до значної

втрати робочих місць, що спонукає до посилення громадської напруги. Нинішній українець живе в обставинах сталого потрясіння.

Велика кількість досліджень показала, що стресогенні чинники негативно впливають на стан організму людини. У зв'язку із цим, одним із головних національних інтересів на сьогоднішній день є захист психічного здоров'я мешканців.

Розробка антистресової проблематики пов'язана з такими важливими соціальними завданнями, як формування толерантного ставлення та профілактика соціального екстремізму, що має науково-практичне значення. У психологічній літературі існує думка, що формування расових стереотипів і забобонів може бути пов'язане з фрустрацією та неможливістю конструктивних рішень, а стресогенна агресія веде до расового підґрунтя.

Тому підвищення антистресових здібностей сучасних людей є запорукою фізичного та психічного здоров'я людей та першою умовою соціального спокою та суспільного світу. Стабільність, передбачуваність та керованість явищ, які здійснюються в суспільстві.

Питання резистентності розглядається у багатьох роботах сучасних дослідників, таких, як В.А. Бодрів, А.В. Алексєєв, М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, О.О. Реан, М.М. Решітніков, Н.Є. Водоп'янова, І.С. Пигулівська та ін. Тривожність як фактор, який обумовлює резистентність, присутній в дослідженнях Л.Д. Гіссен, Ч.Д. Спілбергера, І.М. Фейнгерберга, Ю.В. Щербатих та ін. Собистісну та реактивну тривожність пов'язують до компонентів стійкості такі дослідники, як Н.М. Смирнова, А.Г. Соловйов, Р.М. Шагієв.

Таким чином, розробка сучасних технологій задля підвищення рівня резистентності до стресу є важливим елементом в межах державної політики в області здоров'я населення.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особистісну резистентність до стресу та шляхи підвищення її рівня.

Відповідно до мети було визначено **завдання дослідження**:

1) Проаналізувати та зробити висновки щодо теоретичних засад вивчення

проблеми особистісної резистентності до стресу.

2) Здійснити теоретичний аналіз літературних джерел стосовно шляхів покращення рівня стійкості до стресових факторів.

3) Розробити та апробувати корекційно-розвивальну програму покращення рівня резистентності до стресових факторів особистості.

4) Емпірично вирізнити та надати обґрунтування рівням прояву стійкості до стресових чинників, вивчити особливості тривожності та темпераменту.

5) Дослідити зміни, які відбулися в показниках внаслідок впровадження корекційної програми.

Об'єкт – поведінкові реакції особистості у стресовій ситуації.

Предмет – психологічні аспекти резистентності особистості до стресу.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань, нами було обрано такі методи дослідження:

- аналіз літературних джерел з обраної проблеми дослідження;
- емпіричні методи (тестування, анкетування та формуючий експеримент);
- методи математичної статистики: критерій відмінностей середніх величин Стьюдента (t), критерій Вілкоксона, кореляційний аналіз показників за допомогою обчислення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Обробка первинних даних та заключний статистичний аналіз отриманих результатів проводились з використанням програмного пакету Microsoft Excel 2010.

Психодіагностичний комплекс методик склали: для вивчення резистентності до стресових факторів застосовувався опитувальник, розроблений С.В. Суботіним. При виявленні особистісних факторів стійкості до стресу респондентів були задіяні: методика тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна, опитувальник структури темпераменту В.М. Русалова. Вибір методик був обумовлений результатами теоретичного аналізу, що доводить роль індивідуально-особистісних властивостей в проявах резистентності до стресу особистості.

Експериментальна база дослідження. Корекційна програма відбувалась

на базі фітнес-центру «Fight House». Вибірку дослідження склали 80 осіб віком від 19 до 35 років.

Теоретична та практична значущість. Було показано рівні прояву резистентності до стресових факторів у респондентів, що є основою для розробки програм, які будуть вдосконалювати цю здатність.

Виявлений взаємний зв'язок рівнів стійкості до стресу та особистісних факторів сприятимуть створенню дієвих програм психологічної допомоги суб'єктів на етапах професійного шляху, які спрямовані на самостійну регуляцію емоційного стану та корекцію стійкості до стресових факторів.

Розроблена та впроваджена корекційно-розвиваюча програма покращення рівня резистентності до стресу у жінок, довела свою ефективність, вона знайде застосування в практиці психологічної служби та може бути використана в системі вищої та додаткової професійної освіти.

Результати, які ми отримали в ході теоретико-емпіричного дослідження, можуть бути використані у викладанні психологічних дисциплін, при розробці спеціальних курсів, а також при підготовці та проведенні лекційних і практичних занять з загальної психології, психології особистості, педагогічної психології та психології стресу.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: Міжнародна науково-практична конференція на тему «Педагогіка та психологія: сучасний стан розвитку наукових досліджень та перспективи» (19–20 листопада 2021 р., м. Запоріжжя); XI Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих вчених Молодь у психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія (22-23 квітня 2021 р. м. Суми); Всеукраїнська науково-методична конференція: «Могилянські читання – 2021: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» (2021, м. Миколаїв); засіданнях педагогічної ради ДНЗ «Миколаївське вище професійне училище технології та дизайну» (2021-2022 рр.).

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у

4 публікаціях, з них: 1 стаття опублікована у фаховому науковому виданні України категорії Б, 3 статті у збірниках матеріалів конференцій та інших виданнях.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається із вступу, двох розділів, висновків і списку використаних джерел. Загальний обсяг магістерської роботи складає 107 сторінок. Робота включає 5 рисунків і 9 таблиць. Список використаних джерел складає 141 працю українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ

1.1. Теоретичні засади до вивчення поняття стресу

Розробка проблеми стресу, здійснювана на протязі останніх десятиліть, знайшла своє відображення в роботах, присвячених біохімічним [105], фізіологічним [73; 105], клінічним [58; 105; 125], психофізіологічним і психологічним [55; 56; 97; 100] аспектам його проявів.

У цьому стрес, переважно, вивчається з позицій фізіологічного (об'єктивістського) рівня [102; 122; 115; 124; 130] та психологічного (суб'єктивістського) рівнів [63; 64; 71; 129]. Л.А. Китаїв-Смик конструктивно об'єднав об'єктивістський та суб'єктивістський підходи [55].

Порівняння теорій психологічного стресу [23; 62; 63; 64; 67] показує, що вони відбивають різні сторони змістовної характеристики стресу: процесуальну та регулятивну, а також предметну та причинно-наслідкову.

Незважаючи на те, що було накопичено та систематизовано значний біохімічний, фізіологічний, психофізіологічний, клінічний і експериментальний матеріал з проблеми стресу, деякі аспекти проблеми розроблені недостатньо, а при цьому, багато тільки намічено для розгляду.

У сучасній психології важко знайти точне визначення психологічного стресу. На сьогоднішній день у науковій літературі так і немає єдиного уявлення про природу та сутність стресу.

Наведемо низку визначень, даних різними дослідниками. На їх прикладі ми побачимо, що терміни та явища накладаються один на одного, перетинаються сенсами, витікають один з одного, пояснюють та визначають один одного – і всі вони у літературі чітко не розмежовані, суть явищ не пояснена.

Засновник теорії стресу Р. Сільє в своїх ранніх роботах визначив стрес як «сукупність всіх неспецифічних змін, виникаючих в організмі під впливом будь-

яких сильних впливів і що супроводжуються перебудовою захисних систем організму». Пізніше вчений докладніше розробляє та закріплює ідею неспецифічності, при цьому, звужуючи та спрощуючи поняття «стрес», котре починає визначатися як неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу до нього [98].

У. Вейтен та М.Ллойд визначають стрес як неспецифічну (загальну) реакцію напруги живого організму на будь-який сильний вплив на нього [21]. За визначенням з медичної енциклопедії, «стрес – це неспецифічна захисна реакція організму на несприятливі зміни навколишнього середовища». А.Г. Каменюкін і Д.В. Ковпак називають стресом неспецифічну відповідь організму на великі вимоги до нього [51]. Під вимогами маються на увазі всі дії, які ведуть до зміни діяльності організму.

Таким чином, відповідно з концепцією Сільє та його сучасних послідовників, стресовим можна вважати практично будь-який стан людини, на яку впливають будь-які фактори зовнішнього та внутрішнього середовища, викликають у відповідь природну пристосувальну реакцію організму.

Такому науково не виправданого розширенню поняття «стрес» Р. Лазарус і його послідовники протиставляють ідею специфічності впливу та реакції. Р. Лазарус і З. Фолкман визначають стрес як реакцію індивіда на вимоги, які він сприймає як обтяжливі або переважаючі його особистісні можливості [63; 64]. А.А. Welford характеризує стрес як наслідок невідповідності можливостей організму та пред'явлених до нього вимог [140].

Справді, не всі запити навколишнього світу спричиняють стрес, а тільки ті, які сприймаються як безпечні [64], які порушують пристосування, контроль, перешкоджають самоактуалізації. Зі слів Р.М. Грановського, слабкі дії не призводять до стресу, він з'являється тільки в тому випадку, коли вплив стресу перевершує звичайні пристосувальні можливості людини [29].

Згодом ця цілком конструктивна концепція перероджується в тенденцію вчених в докорінно знищити міркування неспецифічності стресу. У поданні ряду дослідників, стрес – це дещо неординарне, що збільшує кордони особистісної

норми функціонування. Тенденція повністю піти від ідеї неспецифічності, протиставивши їй погляд специфічності, означає наукове затвердження думки, що до стресу здатне привести не будь-який вплив середовища, а лише екстремальний. Так, на думку П.К. Анохіна, поняття «стрес» включає всю суму реакцій організму на нанесення надзвичайного роздратування [8].

На нашу думку, проблема понять у тому, що теорія неспецифічності добре застосовується тільки до фізіологічних стресорів, які впливають безпосередньо на тканини тіла (біль, зміну температур, надлишкове фізичне навантаження). Дійсно, вплив розряду електричного струму або відкритого вогню є об'єктивним шкідливим фактором середовища та неминуче призведе до захисної реакції організму. Але сприйняття психологічного стресора (до, наприклад, погрози звільнення або зміни образу життя, конфлікту в сім'ї) суто індивідуальне, суб'єктивне та залежить від величезної кількості факторів – починаючи від типу нервової системи та закінчуючи віком, статтю, соціальним статусом людини.

Аналізуючи різні підходи до визначення стресу, NH Rizvi зазначив, що якщо відносити стрес до стану занепокоєння в організмі, який він прагне нейтралізувати, тоді складно розрізнити стрес і тривожність, стрес і «неприємні стани, такі як аверсивні мотивації, слабкий біль і дисонанс». При цьому, стрес можна розглядати як психологічну та поведінкову реакцію, відбиваючи стан внутрішнього занепокоєння або його придушення. Одночасно можливо визначити стрес як захід або чинник у фізичному чи соціальному середовищі, який призведе до вжиття певних мір, які сприятимуть ухиленню від агресії, вжиттю дій для ліквідування або зменшення умов, які спричиняють загрозу [87].

Л.А. Китаїв-Смик також звертає увагу на те, що термін «стрес» зустрічається в науковій літературі цілковито в різних значеннях і одночасно позначає наступні поняття [55; 56]:

1. Посилене несприятливе, має негативний вплив на організм;
2. Посилений несприятливий для організму фізіологічний або психологічний відгук на діяльність стресового фактору;
3. Значні несприятливі та сприятливі для організму відгуки

різноманітного роду;

4. Неспецифічні ознаки фізіологічних і психологічних реакцій організму при екстремальних для нього впливах, які збуджують посилений прояв пристосувальної активності;

5. Неспецифічні ознаки фізіологічних і психологічних реакцій організму, які виникають при різних реакціях організму.

У свою чергу, Н.Є. Водоп'янова показує наявні протиріччя у визначенні стресу [21]. Вона вказує, що під стресом іноді розуміють сильні несприятливі, погано діючі на організм. Також стресом називають суб'єктивні реакції, які відбивають внутрішній психічний стан напруження та хвилювання. При цьому, іноді терміном «стрес» позначаються неспецифічні риси фізіологічних і психологічних реакцій організму при сильних, екстремальних для нього впливах, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності. Ці реакції спрямовані на підтримку поведінкових дій і психічних процесів по подоланню цих стресових ефектів.

Таким чином, поняття «стрес» на сьогоднішній день продовжує залишатися суперечливим. У деяких дослідженнях акцент робиться на одному з можливих смислових кордонів аналізованої концепції. За причини різних трактувань поняття «стрес» багато вчених вживають такі терміни, як «емоційна напруженість», «нервово-психічна напруга», «психоемоційна напруга». Деякі з авторів [32] прирівнюють ці поняття до стресу, інші [28] проводять чітку їх диференціацію. Деякі автори [79; 110] використовують ці терміни як синоніми та вважають, що вони є різновидами емоційного стресу. Наприклад, Ю.В. Татура пише: «Стрес – фізіологічна і / або психологічна напруга, яка виникла в результаті впливу стресорів, які порушили існуючу рівновагу» [87].

Деякі дослідники [119] ототожнювали поняття стресу та різноманітних емоцій і емоційних станів. В окремих визначеннях стресу присутні різні характеристики емоційного стану, однак, зусилля дослідників в цьому питанні «фрагментарні та невизначені» [87].

У словнику фізіологічних термінів [87] йдеться, що емоційний стрес

включає в собі емоційні стани, що виникають у людини, коли вона зустрічається з психологічно складними для неї обставинами, які здаються їй нерозв'язними, такі як тривога, відчуття невдачі, досада, стан конфлікту, емоційний розлад, переживання, почуття загрози та небезпеки.

За думкою Ю.В. Хмелевського, для стресу характерний стан психічного збудження. Ц.П. Короленко стан стресу визначає, як емоційне збудження та супутні йому зміни в інших сферах психологічного функціонування [58].

Також в науковій літературі можна зустріти об'єднання в термін «стрес» поведінкових і емоційних компонентів. Наприклад, Н.І. Наєнко та О.В. Овчинников під стресом розуміють явище, яке виражається в дезорганізації поведінки, аж до прояву нервово-емоційного зриву, так і деякі проміжкові стани, які краще рахувати проявом психічної напруженості [80].

Деякі вчені в визначенні стресу бачать головним чином фізіологічний і біологічний фактори. Так, стресом, по думці В.Л. Марищука, є стан, який характеризується значущим викидом стероїдних гормонів не менше, чим на величину ймовірного відхилення від вихідних показників [72]. К.І. Погодаєв називає стресом стан напруги чи перенапруги процесів метаболічної адаптації головного мозку, ведучих до захисту або ушкодження організму, на різних рівнях його організації через нейрогуморальні та внутрішньоклітинні механізми регуляції [89].

Р.М. Грановська вважає, що стрес – це сукупність стереотипних, філогенетичних запрограмованих неспецифічних реакцій організму, які готують його до фізичної активності, тобто до опору, боротьби або втечі [29].

Ряд дослідників поєднують в одному понятті і стимул, і реакцію на нього. Наприклад, Д. Грінберг визначає стрес як комбінацію стресора та стресової реактивності [31]. В.А. Жмурів також зазначає, що термін «стрес» часто використовують як для позначення якогось стимулу, так для позначення реакції на цей стимул [40].

На наш погляд, доцільно з однієї сторони, відмовитися від невиправданого розширення обсягу поняття «стрес», а з другого боку – закріпити основний його

зміст (ідею неспецифічності стресу). При цьому, в концепції неспецифічності «стресу» важливо розмежувати вплив і реакцію.

Таким чином, поняття «стрес» потребує подальшої розробки. І форма, і зміст цього явища вимагають глибшого осмислення та більш докладного опису.

При цьому, найбільш близьким до нашого розуміння є визначення стресу, під яким розуміються неспецифічні риси фізіологічних та психологічних реакцій організму при сильних, екстремальних для нього впливах, які пробуджують сильні прояви пристосувальної активності.

Проведений аналіз літератури виявив існування незначної кількості робіт, присвячених дослідженню численних видів стресу [55; 56; 109; 127; 133].

З одного боку, у роботах вчених стрес як явище розглядається піддається всебічному аналізу, робляться спроби систематизувати та класифікувати його за всілякими ознаками. З іншої сторони, на сьогоднішній день поки що не існує єдиної системи, логічної і завершеної, яка була б визнана більшістю дослідників і яка могла б слугувати теоретичним фундаментом в подальших наукових дослідженнях.

Очевидно, що необхідність в такій системі існує. Актуалізація соціально-психологічної проблематики стресу вказує на необхідність всебічно досліджувати різні типи цього феномена.

Зауважимо, що класифікація стресу може бути заснована на різних принципах: на аналізі факторів та умов, що призводять до стресу; на обліку інтенсивності впливів; на аналізі поведінки індивіда в стані стресу; на аналізі у відповідь реакцій при стресі; на аналізі ролі емоційного фактора в стані напруженості та і т.д.

На сьогоднішній день існує кілька найбільш поширених класифікацій видів стресу:

- за природою стресу можна виділити фізіологічний / фізичний і психологічний / емоційний [114].
- за психоемоційним фарбуванням стрес буває позитивний / позитивний (еустрес) і негативний / негативний дистрес).

Концепція «еустресс» має два значення – «стрес, викликаний позитивними емоціями» [40] і «несильний стрес, мобілізуючий організм» [106].

Дистрес – патологічний стрес, котрий негативно впливає на психіку та здоров'я людини, погіршує психічну діяльність, деорганізує поведінку людини [9].

за провідними факторами середовища, що викликають виникнення стресу, розрізняють стрес сімейний, фінансовий, інформаційний, соціальний, екологічний [106]. Також виділяють стреси, які виникають в трудовій діяльності - робітник, професійний, організаційний [21; 22].

Ряд дослідників з областей прояву виділяють стрес аутогенний, соціогенний, професійний, техногенний [102].

– за відношенням джерела виникнення стресу до особистості стрес може бути внутрішньоособистісним та міжособистісним .

– за критерієм часу та сили виділяють стрес тривалий(хронічний) і короткочасний (гострий) [75].

Також можна виділяти різні види стресу за виглядом, який викликав стресор [28; 113]: наприклад, стресори активної діяльності(участь у ситуаціях, пов'язаних з ризиком, з великою часткою відповідальності, з дефіцитом часу); стресори оцінок; стресори неузгодженості діяльності (конфліктні ситуації, захворювання); фізичні та природні стресори (перепади висоти, температури, медичні процедури, травми). При цьому, деякі вчені, перераховуючи види стресу, ототожнюють поняття «стрес» і «стресор»: так, А.Я. Анцупов та А.І. Шипілов пишуть про такі види стресу, як стрес виражених обмежень в задоволенні значимих потреб; стрес втрати близьких, їхнього кохання та турботи, що викликає страх «залишитися одному»; стрес очікування негативних наслідків; стрес роз'єднання та розриву зі звичним стереотипом сімейного життя, кола спілкування, занять, навчання; стрес «втоми» або психічної напруженості, обумовлений включенням в тривалу діяльність, що приводить до наростаючого зниження психічної стійкості (астенізації); стрес «оцінки», «невиконання очікувань» та/або «ураження» в справжній або майбутній діяльності [9].

Таким чином, аналіз наукової літератури показує, що на даний час відсутня єдина загальновизнана класифікація стресів.

Знання фізіологічних основ психологічного стресу та етапів розвитку стресової реакції необхідно для вивчення механізмів підвищення резистентності особистості, для розробки нових прийомів, здібних допомогти сучасній людині подолати стресову ситуацію, не допустити настання негативних для психічного та фізичного здоров'я наслідків стресу.

Академік А.А. Ухтомський вказує, що в результаті стресового впливу в корі головного мозку формується «оборонна домінанта» (пануючий осередок порушення), який підкорює собі всю діяльність організму, всі думки, почуття та вчинки людини. Логічно, що для заспокоєння необхідно нейтралізувати цю домінанту або переключитися на нову. Усілякі відволікаючі прийоми (прослуховування улюбленої музики, читання цікавої книги, перегляд нового фільма, заняття цікавою справою) спрямовані на створення нової, конкуруючої домінанти. Після цього, якщо стресова ситуація зберігає свою актуальність (конфлікт благополучно не вирішився, значна потреба досі не задоволена, що викликає негативні емоції), в кору головного мозку продовжують надходити імпульси, які підтримують активність домінанти, а в кров - виділятимуться гормони стресу. Таким чином, рекомендується знизити значимість для себе цього нездійсненого бажання або знайти метод його здійснення [105].

Коли сильні стресові ситуації відбуваються часто, енергетичний ресурс організму вичерпується, адаптаційні механізми дають збій, людина хворіє чи навіть гине. Особливо небезпечним наслідком стресу, який проявляється на тлі низької стресостійкості, є відстрочені реакції на стресову ситуацію: коли сама по собі стресова ситуація вже завершена, але психологічно для людини вона не закінчена. І на тлі спільного благополуччя через тривалий час після стресової події у людини розвертаються комплекси змін в емоційній та психічній сфері, в поведінці [113].

У таких випадках мова йде про психічні потрясіння, які знищують систему індивідуальної оборони та наводять до глибинних порушень широкого

спектру, від психологічних до біологічних, цілісної системи функціонування людини [66]. Людина, яка перенесла психічну травму, емоційно нестійка, вона боїться повторення події, для неї стресова ситуація не закінчена, вона знаходиться в небезпечному стані щоденного стресу.

При цьому, сильний стрес може завдати тяжкої психічної травми одній людині та майже не торкнутися психіки іншої. Навіть переживши схожі події, люди по різному реагують на стресову ситуацію під час та після її завершення. Вплив стресу на психічний та фізичний стан людини обумовлюється рівнем його резистентності. Тому в інтересах оздоровлення нації дуже важливо розробляти та вдосконалювати програми підвищення стійкості до стресових факторів особи.

При цьому, до основних факторів, надають профілактичний вплив, який допомагає подолати наслідки психічної травми, відносять фізичні навантаження та всілякі оздоровчі заходи, вони сприятливо впливають на фізичне самопочуття, можливість фізично та емоційно розрядити енергію стресу, релаксаційні методики, техніки створення в корі головного мозку нової, альтернативної домінанти з позитивним емоційним забарвленням, прийоми самодопомоги в стресовій ситуації, вироблення та закріплення нових алгоритмів поведінки та соціальну підтримку [113]. Саме на фундаменті цих факторів сучасним вченим слід створювати нові корекційно-розвиваючі програми підвищення резистентності до стресових чинників особи.

У психології поняття «стрес» було запроваджено Уолтером Кенноном в ході вивчення проблеми, яка позначалась ним у вигляді дихотомії: «боротися або бігти» [54]. Ідеї Кеннона, тим не менше, не можуть розглядатися в якості концептуальної основи вивчення стресу саме в силу заданої образності та метафоричності читання.

Новий поштовх до осмислення проблеми, що дозволив говорити про оформлення самостійної системи досліджень стресу, що зв'язується з ім'ям канадського фізіолога Ганса Сельє. Спочатку поняття «стрес» не застосовувалося через визначення його як нервово-психічної напруги в умовах позначених раніше дихотомії «боротися або бігти». Поняття «стрес»

Г. Сельє почав використовувати лише у 1946 р. для опису загальної адаптаційної напруги, як «неспецифічної відповіді організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу; ця відповідь є напругою організму, спрямована на подолання виникаючих труднощів і пристосування до зростаючих вимог» [99].

Надалі, А. Фрейд конкретизувала визначення стресу як «психічного стану спільного збудження, психічної напруги при діях в важких, незвичайних, екстремальних ситуаціях; неспецифічна реакція організму на умови середовища, що різко змінюються» [87]. П. Фесс в 1975 р., описуючи причини стресу, виділив особисті та соціальні конфлікти, що не знаходять свого вирішення та призводять до стресових ситуацій.

Таким чином, спочатку в руслі психофізіології, дослідники робили акцент на біологічній природі стресу, соціальна ж складова розглядалася як стресор, викликаючий певні зміни в організмі людини. Значно пізніше дослідники розширили поле інтерпретації, сконцентрували увагу на трансформаціях у психіці людини, яка потрапила у стресову ситуацію. Зокрема, у подібній інтерпретації стрес описувався як «адаптивна реакція організму та (або) психіки на вплив таких факторів, які за своєю силою, новизною або тривалістю перевищують пристосувальні можливості людини» [9].

У вітчизняній психології традиційно стрес розумівся як надзвичайний загрозливий стан і як загальна захисна реакція (Абрамов, 1973; Апчел, Циган, 1999; Бодров, 1995, 2000; Вальдман та ін., 1979; Суворова, 1975; Уколова і ін, 1973; Чирків, 1988; і ін) [44; 46]. Сучасна вітчизняна психологія також значно розширила проблематику вивчення стресу, з'єднавши психофізіологічні та соціальні аспекти. Зокрема, Ст. І. Мельников розуміє стрес як «коло різнорідних явищ, які пов'язані з виникненням, проявом та наслідками екстремальних впливів зовнішнього середовища, суперечками, важкими та відповідальними виробничими завданнями, небезпечними ситуаціями і тощо» [75]. При цьому, він розрізняв поняття стрес – як реакцію, і стресор –

як стимул, умову, яка запускає стрес.

Спираючись на викладені вище підходи до визначення стресу, можна зробити висновок, що стрес – це фізіологічна та психологічна напруга, спроба надати якому певну модальність є не цілком можливою, оскільки сильна емоційна напруга може бути при переживанні самих різних (іноді, діаметрально протилежних) станів: гнів, жах, екстаз і інші. Якість переживань цих станів різна, але їх ступінь подібна, вони викликають загальний адаптаційний синдром через те, що сильне емоційне збудження починає становити загрозу для організму та особистості людини.

Стрес як процес адаптації організму до умов, які змінюються має певні стадії, описані ще Г. Сельє в рамках вивчення спільного адаптаційного синдрому:

- реакція тривоги, яка починається з «фази шоку», що призводить до зниження опору організму та завершується «фазою протишоку», викликаною включенням захисних механізмів;
- стадія стійкості (резистентності), в ході якої організм адаптується до зміни умов за допомогою напруги функціонуючих систем;
- стадія виснаження, під час якої захисні механізми виявляються неспроможні, через що наростає порушення узгодженості життєвих функцій [99].

Однак, стрес може не лише знизити, а й у певних умовах підвищити стійкість організму до негативних факторів.

Ф. З. Меєрсон підкреслює, що патогенне значення стресу необґрунтовано перебільшується, затуляючи від уваги дослідників його функцію як важливої ланки адаптації. Він показує, що порушення гомеостазу не може однозначно трактуватися як патогенний початок, а допускає можливість розцінювати стрес-синдром як те, що склалося в процесі еволюції, необхідна неспецифічна ланка більш складного цілісного механізму пристосування до навколишнього середовища, в його позитивному для організму значенні [87].

Сьогодні існує велика кількість експериментальних даних, які стали

основою для створення безлічі концепцій, які роблять спроби описати індивідуальні поведінкові відмінності людини, яка опинилася в ситуації стресу. Однак, як справедливо помічають Дж. Брайт і Ф. Джонс [24]: «психологи ще тільки починають розплутувати прихований взаємозв'язок між стресорами та станом людини».

У психології з поняттям стрес пов'язано родинне поняття «психологічний захист». Вперше поняття «захист» згадується у роботі З. Фрейда «Захисні нейропсихози» в 1894 р. і описує «боротьбу Я проти хворобливих чи нестерпних думок та афектів» [87]. Пізніше З. Фрейд повертається до цього поняття та бачить його роль в «захисті Я від інстинктивних вимог». Вже в перших визначеннях простежується ідея зменшення сили емоційно-психологічної напруги особистості під час ситуацій, які можна назвати стресовими.

Одним із перших за межі психоаналізу поняття психологічного захисту виніс В. Є. Рожнов, визначивши як «нормальний механізм, властивий здоровим людям, використовуваний не тільки при конфліктах свідомості та несвідомого, але і при зіткненні цілком усвідомлюваних емоційно насичених установок» [92]. Відповідно, механізми психологічного захисту психіки забезпечують стабільність, незалежність від несприятливих психічних впливів. І. В. Тонконогий розглядав психологічний захист через призму переробки мозком інформації як способу блокувати загрозову інформацію, а Р. А. Зачевицький вважав, що психологічний захист проявляється як реакція в патогенній життєвій ситуації в пасивно-оборонній формі [40].

Таким чином, в найбільш універсальному вигляді психологічний захист можна визначити як будь-які прояви інстинкту самозбереження, спрямовані на захист цілісності організму та психіки людини.

Традиції вивчення засобів психологічного захисту розглядаються нами як методологічний базис дослідження стратегій адаптації до стресу, вироблення стратегій стрес-долаючої поведінки.

У загальній складності, З. Фрейд виділив дев'ять шляхів психологічного захисту: боротьба Я з самим собою, витіснення, ізоляція, інтродекція,

звернення, проекція, регресія, знищення та формування реакції. Пізніше А. Фрейд додала ще один шлях захисту - сублімацію, розглянуту нею як усунення інстинктивних цілей [87]. У 1908 р. Еге Джонсон до психологічних захистів додав раціоналізацію. Юнг в 1924 р. в рамках аналітичної психології став розглядати придушення як вольове придушення суб'єктивного фактору [116].

М. Є. Бурно і В. Є. Рожнов розглянули феномен психологічного захисту з погляду клінічної практики стосовно прикордонних станів свідомості, виділивши такі форми захисту:

- 1) відчуття нереальності того, що відбувається;
- 2) афектогенно формується хист не усвідомлювати переживання, здатність витіснити зі свідомості травмуючі моменти, звуження свідомості аж до сомнамбулізму;
- 3) несвідоме бажання «розчинити» свою душевну напругу в різних виразних рухах та діях;
- 4) злісно-агресивний (дисфоричний) захист;
- 5) астеничний різновид психологічного захисту;
- 6) бажання відмовитися від турбот, уходячи в «первісний» стан, «розчиняючись» серед природи, відчуваючи свою спорідненість з нею, з тваринами, рослинами [92].

Ряд дослідників (Є. Л. Доценко, Г. В. Грачов, В. А. Штроо) надалі виділили характеристики міжособистісних психологічних захистів, що дозволяють оцінити поведінку індивіда:

- 1) адекватність причини погрози;
- 2) ефективність в досягненні мети захисту та усунення загрози;
- 3) специфічність, що полягає в релевантності сутності та змісті психотравмуючої ситуації;
- 4) конструктивність, виражається в спрямованості захисних дій на творення та прогрес [87].

Для опису поведінки людини в стресовій ситуації сьогодні

використовується поняття «Копінг». Як в своїх роботах зазначає Е. Л. Доценко, «копінг» є калькою з англomовного терміну «coping», який перекладається українською мовою як «співволодіння» (зі стресом). Для повноти розуміння сутності терміну розглянемо історію його розвитку.

Вперше про «злагоджену поведінку» згадує Г. Гартман. Спираючись на ідеї З. Фрейда та розвиваючи їх, Г. Гартман в той же час зазначає наявність певних обмежень традиційного психоаналітичного підходу. Зокрема, він стверджує, що як виховання і навчання, так і процес адаптації людини до середовища може протікати без обов'язкової участі конфлікту. Г. Гартман ставить перед психологічною наукою питання про необхідність продовження вивчення захисних механізмів «его» та пошуку інших механізмів, «вільних від конфліктів его-сфери або сфери Я» [87].

Перше повне визначення поняття «здолання» було дано в 1984 р. Р. Лазарусом, він визначив його як «стратегію дій, вживаних людиною в ситуації погрози, які відносяться до його фізичного, особистого та соціального благополуччя» [65].

Р. Лазарус один із перших розглядав «подолання стресу» у руслі трансакціональної когнітивної теорії стресу та копінгу: як діяльність особистості, спрямована на підтримку та збереження балансу між вимогами середовища та ресурсами, які задовольняють ці вимоги.

Наприкінці ХХ ст. у вітчизняній психології активно почали досліджувати долаючу поведінку такі вчені, як Н. В. Веселова, Е. Р. Ісаєва, Г. Л. Ісуріна, Є. К. Кайданівська, Б. Д. Карвасарський, Т. Л. Крюкова, В. А. Ташликов та ін. За думкою Є. Р. Ісаєвої, долаюча поведінка – це «динамічна характеристика, яка в сукупності з внутрішніми індивідуально-особистісними ресурсами відображає адаптаційний потенціал особистості» [49].

І. Г. Сізова та С. І. Філіппченкова пишуть, що «психологічне призначення поведінки подолання - як можна краще адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи їй опанувати нею, послабити або пом'якшити ці

вимоги, намагатися уникнути, пристосуватися до них, і, таким чином, погасити стресову дію ситуації» [87].

У розумінні Ст. А. Бодрова стрес-долаюча поведінка – це «прояв індивідуальних засобів взаємодії з навколишнім світом, в якому виявляються особливості суб'єкта та характеристики ситуації, відбиті у його свідомості у категоріях цінності, значимості, складності та наслідків конкретної події» [17; 19].

Т. Л. Крюкова визначила долаючу поведінку як «цілеспрямовану соціальну поведінку, яка дозволяє людині впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією, адекватними особистісним особливостям. Це свідома поведінка, спрямована на активну взаємодію з ситуацією» [62].

Стратегія стрес-подолання – це «спосіб управління стресом, який обирає людина в ситуації, яка сприймається як загроза власному здоров'ю чи благополуччю» [87].

Проблемно-орієнтовані стратегії стрес-подолання спрямовані на рішення виникаючих проблем різними шляхами та є ефективними у тих випадках, коли людина вважає, що може зменшити вплив стресора на особистість, змінивши у результаті ситуацію. Така поведінка ставитиметься до активного подолання.

Емоційно-орієнтовані стратегії стрес-подолання спрямовані на регулювання негативних емоцій через зміну власних установок. Вони виявляються ефективними тоді, коли людина не має можливості тримати ситуацію під контролем, але здатна знизити рівень власного емоційного напруження [87]. Така поведінка буде ставитися до пасивного подолання .

Вважається, що більш адаптивними є активні стратегії, які орієнтовані на вирішення виникаючих проблем. В той же час, пасивні стратегії дозволяють полегшити переживання напруженості ситуації.

У цілому, класичні підходи до інтерпретації стресу можуть розглядатися як потенціал для культурологічного дослідження, але, тим не менш, в них, в більшою мірою, акцентовано увагу на індивідуальних особливостях адаптації

особистості до умов середи (фізіологічних, психологічних і поведінкових аспектів і проявів). Очевидно, що інтенсифікація та універсалізація стресових ситуацій як симптоматика культури кінця ХХ – початку ХХІ ст., вимагає звернення до комплексної культурологічної рефлексії в осмисленні даних станів.

Аналіз вітчизняної і закордонної літератури дозволяє зробити висновок про різноманітність підходів, концепцій і теорій, пов'язаних зосмисленням типів і моделей стресу, етапів його протікання.

Отже, можна зробити висновок, що практично у всіх наукових джерелах дається відмінна характеристика поняттю стрес. Під стресом розуміють неспецифічні ознаки фізіологічних і психологічних реакцій організму на сильні, екстремальні для нього впливи, які призводять до посиленої дії пристосувальної активності. Як в українській, так і закордонній психологічній науці достатньо досліджень присвячено проблемі стресу, але не існує спільних міркувань щодо визначення, видів, класифікацій і типологій стресу.

1.2. Визначення резистентності до стресу в дослідженнях вітчизняної та зарубіжної науки

У зв'язку із зростаючою актуальністю проблеми психопрофілактики стресу питання резистентності розглядається у багатьох роботах сучасних дослідників, таких, як В.А. Бодрів, А.В. Алексєєв, М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, О.О. Реан, М.М. Решітніков, Н.Є. Водоп'янова, І.С. Пигулівська та ін.

На сьогоднішній день у психологічній науці немає єдиного розуміння змісту явища стійкості до стресових факторів і немає чіткого визначення цієї концепції. Під терміном «резистентність» одночасно розуміють емоційну стійкість, психологічну стійкість до стресу, стрес-стійкість, фрустраційну толерантність і ін.

Так, до резистентності прирівнюють емоційну стійкість та здатність контролювати емоції [6], здатність справлятися з великими навантаженнями та ефективно вирішувати поставлені завдання при екстремальних обставинах [59];

здатність самотійно заспокоювати емоційне збудження в процесі виконання складної діяльності [72]; властивість темпераменту, яка дозволяє вдало досягати мету своєї діяльності за допомогою оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії [87]; здатність спрямовувати свої емоційні переживання на позитивне вирішення майбутніх завдань [106]; стійке переважання позитивних психоемоційних станів [107]; інтегративна властивість людини, яка визначається співдією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних складових психічної діяльності людини, які надають найкращий вдалий здобуток мети в складній емоційній обставині [106].

Деякі автори зумовлюють емоційну резистентність стабільністю та психічною стійкістю [72; 86], надситуативною активністю [77], пошуковою активністю [1; 2], опірністю, сенсопородженням [22], творчою активністю [50], витривалістю [70].

Аналіз літератури з даної проблеми показав, що, хоча до нинішнього часу накопичено безліч результатів різноманітних та різнобічних досліджень стійкості до стресових факторів, при цьому, існує важкість і різноманітність трактувань даного психологічного феномену.

Як зауважує В.А. Бодрів, ясності в розумінні сутності резистентності, як і більшість авторів, вживають синонімом термін «емоційна стійкість», механізми та сутність якої вивчені краще [19].

Наприклад, Л.М. Аболін називає емоційною стійкістю властивість, яка характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, при цьому, його окремі емоційні механізми гармонійно взаємодіють між собою, сприяючи успішному досягненню поставленої мети [3]. Таким чином, вказується, що критерієм емоційної стійкості виступає досягнення поставленої мети, що значно звужує смислове поле досліджуваного явища.

Н.Є. Водоп'янова пише, що поняття «стресостійкість» еквівалентно «емоційній стійкості», «психологічній стійкості» і «стрес-резистентності» [21].

Звуження поняття «резистентність» спостерігається і при підході, відповідно з яким явище стійкості зводиться до соціально-психологічного

показника супротиву стресу (зберігання хисту до соціального пристосування, зберігання значних міжособистісних зв'язків, забезпечення вдалої самореалізації, здобуток життєвої мети, зберігання працездатності та якості виконуваної роботи, збереженню здоров'я) або окремим компонентам резистентності.

Деякі вчені характеризують стійкість до стресових факторів через фізіологічні детермінанти, зокрема, через загальні властивості нервової системи та темпераменту [25].

Наприклад, Я. Рейківський каже про «чутливість в емоціогенних подразниках» як про основу резистентності [40]. Таким самим чином аналізує дане питання і К.К. Платонов, визначаючи резистентність як взаємодію емоційно-вольових якостей особистості (ступінь вольового володіння достатньо сильними емоціями) щодо характеру діяльності, при цьому, він підкреслює, що важлива не сама по собі ступінь емоційної збудливості, а її вплив на навички та діяльність людини [87].

В.А. Плахтієнко та Н.І. Блудів прирівнюють резистентність до властивості темпераменту, яка дозволяє вирішувати поставлені завдання за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії [72].

Звичайно, психофізіологічні особливості впливають на протікання стресової реакції, але це не свідчить про те, що в екстремальних ситуаціях ці механізми спрацьовують безумовно, без можливості керування ними людиною. Оцінка ситуації та наділення її певним суб'єктивним змістом визначають її сприйняття або як стресогенного фактора, або як фактор, який сприяє успішній адаптації особи.

Інші автори [52; 63; 64] відносять до резистентності копінг-механізми та механізми психологічного захисту [1; 2]. Копінг-механізми виявляються в когнітивній, емоційній і поведінковій сфері людини через такі копінг-стратегії, як протистояння подолання, дистанціювання, самоконтроль, пошук суспільної допомоги, прийняття на себе відповідальності, уникненню проблеми, вирішення ситуації та позитивний погляд на проблему [49; 63; 64].

Справді, освоєння методів подолання емоційної напруги та механізми

психокорекції відіграють першорядну роль в формуванні резистентності особи. Однак, шляхи протидії стресовим чинникам та явище резистентності пов'язані, але їх неможна вважати тотожними.

Так, І.Г. Малкіна-Пих ототожнює стресостійкість та владу особистості з тяжкими життєвими подіями (копінг- поведінка) [52]. При цьому, під копінг-поведінкою автор розуміє рису поведінки, яка відбивє готовність людини поратись з життєвими обставинами. На наш погляд, резистентність до стресу як стан психіки та копінг-поведінка як форма поведінки несуть різне смислове навантаження та здійснюють різні функції у структурі життєдіяльності особи.

Також, в літературі можна зустріти тенденцію свідомої резистентності до поведінки з управлінням стресом [54]. Однак, нам представляється нерозумним звужувати комплексне явище стійкості до одного з елементів його структури.

Позначена нами тенденція звужувати явище до одного з елементів його структури спостерігається і у Д.М. Ісаєва [49]. Автор прирівнює резистентність до здібностей індивіда адекватно реагувати на вимоги середовища. На наш погляд, певне реагування на вимоги середи є наслідком рівня резистентності індивіда, окремим компонентом стійкості, що знаходяться в причинно- слідчому зв'язку з іншими компонентами.

Ряд дослідників вважають резистентність до стресових факторів однією зі складових прагнення людини до діяльності в напруженій життєвій обставині. Наприклад, М.І. Дяченко з співавторами стверджують, що готовність фахівців до дії в тяжких ситуаціях є рушійною силою, яка визначає рівень та успіх їх діяльності [39]. Ця готовність, по думці вищевказаних вчених, характеризується змістом поставлених завдань, їх складнощами та новизною, обставинами діяльності, мотивацією, оцінкою ймовірності досягнення мети, самооцінкою, нервово-психічним станом і емоційною резистентністю до стресових чинників.

Л.М. Мітіна розглядає резистентність як фрустраційну толерантність [40].

Нагадаємо, що фрустрацію визначають мета та перешкоди на шляху її досягнення. Зіставляючи фрустрацію та стрес, зауважимо, що стрес може викликатись фрустрацією, але не може нею вичерпуватись. Так, деякі стресори

(стихийне лихо, розлучення батьків та ін.) взагалі не мають відносин до досягнення мети. Тому важко рахувати фрустраційну толерантність явищем, тотожним стійкості до стресу.

У психологічних дослідженнях дискутується зв'язка резистентність- стрес-доступність: «стресостійкість людини розуміється як вміння долати проблеми, пригнічувати свої емоції, розуміти людські настрої, виявляючи витримку і такт» [107].

Зауважимо, що особистісні якості, які дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, визначають резистентність. У свою чергу, стрес-доступність – це особистісні якості, які перешкоджають подоланню емоційних навантажень. На наш погляд, при цьому слід розрізняти високий, середній та низький рівні стійкості до стресових факторів.

Деякі автори вважають, що терміни «резистентність» і «адаптація до стресу» синонімічні [5].

Зауважимо, що адаптація є однією з фаз стресової реакції [106]. Саме на ній відбувається підвищення резистентності. Таким чином, смислове поле поняття «резистентність» неправомірно звужується, проте, на наш погляд, це широке явище та певна фаза стресової реакції не можуть бути рівнозначні за сенсом.

У протиположному вищеписаному підході, деякі автори невиправдано розширюють поняття до таких меж, що воно втрачає свій описовий характер, стаючи розмитим і загальним.

Так, Б.Х. Варданян розглядає резистентність здатністю людини, яка надає злагоджене ставлення між усіма складовими психічної діяльності в емоційних обставинах [20].

В.А. Бодрів, в свою чергу, стверджує, що стійкість до стресу - це властивість особистості, яка сприяє високій продуктивності діяльності в екстремальному просторі [18; 19].

Л.Г. Дика характеризує емоційну стійкість як результат взаємодії

особистості, стану та середі [30].

Дійсно, при дослідженні резистентності важливо приділяти увагу взаємодії особистості із ситуацією та середовищем. Але все ж і саме визначення повинно бути більш чітким.

Найбільш повне визначення резистентності до стресових факторів дає П.Б. Зільберман: стійкість – «інтегративна здатність людини, яка характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних складових психічної діяльності людини, які забезпечують найкраще досягнення мети в важкій емотивній ситуації» [40].

Практично ті ж компоненти стресостійкості виділяє А.М. Жуків, включаючи в структуру емоційний, вольовий, пізнавальний, мотиваційний і психомоторний компоненти [41].

Комплексного підходу до поняття, яке розглядається, дотримується і Н.І. Бережна. Вона визначає резистентність як якість особистості, яка складається з таких складових:

- а) психофізіологічний (тип, властивості нервової системи, темперамент);
- б) мотиваційний;

Підвищуючи мотиваційний рівень можна покращити емоційну резистентність;

- в) емоційний досвід людини, який був придбаний під час подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;

- г) вольовий, котрий спостерігається в свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність із запитом обставини;

- д) професійна підготовленість, поінформованість та готовність особистості до реалізації завдань;

- е) інтелектуальний, який виражається в оцінці вимог обставин, прогнозуванні її можливої зміни, прийнятті рішень при діях [5].

У свою чергу, В.В. Банніков вважає, що структура резистентності включає два блоки компонентів:

- а) загальнопсихологічний блок, який складається з особливостей

реагування нервової системи та природодетермінованих особистісних якостей (темперамент);

б) соціально-психологічний блок, який складається з якостей особистості, вони формуються в процесі особистісного становлення та проявляються в системі міжособистісних і професійних взаємовідносин, а також з домінуючих стратегій поведінки в стресовій ситуації [11].

Таким чином, багато вчених підкреслюють, що резистентність – це інтегративна властивість особистості, яке має певну структуру. Однак, при цьому, говорячи про структуру стійкості до стресових факторів, вони обмежуються тим, що у загальному сенсі перелічують складові психічної діяльності. При цьому, в наукових джерелах не часто можна зустріти подробиці про те, які саме властивості особистості та індивідуальності формують стресостійкість.

У дослідженні А.А. Реан і А.А. Баранова було виявлено, що резистентність характеризується такими передумовами, як трудова мотивація, соціально-психологічна толерантність, високий рівень внутрішнього локус- контролю та самооцінки, а також справжнє пристосування конструктивного типу [88].

А.А. Андрєєва в дисертації «Стресостійкість як фактор розвитку позитивних відносин до навчальної діяльності у студентів» відносить до компонентів резистентності низьку особистісну та ситуативну тривожність, низьку нервово-психічну напругу, високу емоційну стійкість, адекватну самооцінку, високий рівень працездатності [7].

Тривожність як фактор, який обумовлює резистентність, присутній в дослідженнях Л.Д. Гіссен, Ч.Д. Спілбергера, І.М. Фейнгерберга, Ю.В. Щербатих та ін.

Наголосимо, що особистісну та реактивну тривожність пов'язують до компонентів стійкості такі дослідники, як Н.М. Смирнова, А.Г. Соловйов, Р.М. Шагєв [102; 112].

Крім вищеперерахованих якостей, Р.М. Шагєв пише, що базовими компонентами стресостійкості є вольові якості, особливості саморегуляції

поведінки, мотивація досягнення та психологічні властивості темпераменту [112].

У свою чергу, про темпераментні передумови резистентності кажуть також О.В. Хухлаєва, Т.Ю. Кириліна, О.В. Федорова, Л.В. Карапетян, В.А. Плахтієнко, Н.І. Блудов, А.В. Махнач, Ю.В. Бушов, В.І Морсанова, Є.М. Коноз [72].

Зазначимо, що темперамент має тісний зв'язок з емоціями. Тому його можна розуміти і як емоційну реактивність, і як динаміку діяльності індивіда. І хоча темперамент вважається вродженою якістю особистості, це не значить, що він не змінюється під впливом життєвих умов, діяльності, виховання та самовиховання, темперамент людини відрізняється пластичністю, він має властивість із часом змінюватися в той або інший бік, десь посилюючись, десь послаблюючись.

Також, в працях багатьох дослідників простежується зв'язок самоактуалізації стійкості до стресових чинників. Наприклад, Лі Канг Хі вважає, що посилення якостей самоактуалізації підвищує резистентність [68]. А.А. Деркач і Ю.М. Козаків вважають, що недостатня самоактуалізація є однією з причин низької стресостійкості особистості [35]. У свою чергу, С.В. Лисенко самоактуалізацію вважає компонентом резистентності: «компоненти стресостійкості охоплюють такі параметри, як емоційна стійкість особистості, здатність до побудови міжособистісних відносин, виразність самоактуалізації та соціальна адаптованість». Ю.Г. Хватова вважає, що «психологічна структура резистентності представлена такими рівнями, як особистісні особливості поведінки, міжособистісними відносинами, самоактуалізацією, соціальною адаптованістю» [69].

Таким чином, багато авторів стверджують, що, будучи інтегративною властивістю особистості, резистентність має певну структуру. Однак, при цьому, серед авторів немає спільної думки про те, які складові психічної діяльності особистості формують і визначають резистентність.

Загалом, перелічуються найрізноманітніші властивості людини:

- здатність надавати прогноз розвитку подій та послаблювати стресовий

вплив життєвих обставин;

- здатність керувати своїми емоціями, вольовими якостями (здатність діяти в напрямку досягнення мети, рекрутувати психіку в тяжких ситуаціях), навички саморегуляції;
- здатність витримувати більш довготривале та сильне, ніж у звичних умовах; здатність переносити великі навантаження; активність в зміні стресових обставин;
- володіння результативними методами протистояння стресовим факторам; гнучкість пристосувальних реакцій у відповідь на стресори;
- здатність до самореалізації та задоволеність нею, особистісний зріст зі своєчасним та адекватним дозволом внутрішньоособистісних суперечок [61].

При цьому, серед різноманітності складових, факторів і передумов резистентності, які перераховуються науковцями, більш вагомими є показники тривожності, властивостей темпераменту та самоактуалізації особистості.

Отже, на підставі аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури нами було конкретизовано поняття «резистентності до стресу особистості». У магістерському дослідженні це визначення розуміється як властивість особистості, детермінована сукупністю зовнішніх і внутрішніх факторів, які забезпечують стійкість до психоемоційних навантажень.

1.3. Властивості особистості в рамках статевої психології

Методологічні та методичні основи гендерного підходу в психології розроблялись багатьма дослідниками як в українській, так і закордонній науці, серед яких Р. Столлер, З.Бем, Ш.Берн, Т.В. Бендас, В.В. Козлов, Н.А. Шухова, Н.І. Абубакірова, І.С. Клеціна, В.А. Геодакян, О.А. Вороніна, Є.А. Здравомислова, А.А. Темкіна, Г.Г. Сілласте, І.С. Кон, І.В. Грошев, Є.П. Ільїн, А.І. Крупнів, С.І. Кудінов і т.д.

У наукових роботах досліджуються статево-рольові стереотипи

(В.С. Агеєв), гендерні установки (В.Є. Каган), гендерні характеристики особистості (Д. Бест, С. Бем, Дж. Вільямс, І.С. Клеціна, В.Г. Горчакова, А.С. Кочарян та ін), статеві та гендерні відмінності в професійній спрямованості особистості (Б.Г. Ананьєв, Л.А. Головей, С.В. Ковальов, В.К. Кузьменків, Б. Розен, І.В. Тельнюк, З. Сінгер, Б. Штефлер, До. Майлз, Л. Терман, М. Гіббс, Є.П. Ільїн, О.М. Здравомислова, З.А. Хоткіна), гендерні передумови самоактуалізації та самореалізації особистості (Е.А. Денисова, Р.Г. Гаджієва, Чжан Тен, І.С. Клеціна, З.Ш. Мухтарова, Л.М. Ожигова, Л.В. Осипова, Л.В. Попова), гендерні особливості прояву властивостей особистості (Н.В. Богомазова, Н.М., Будрейка, Р.В. Єршова, Т.В. Нечепуренко, В.П. Прядеїн, С.І. Кудінов, С.С. Кудінов, О. Туяа та ін.). У зазначених роботах відзначаються специфічні відмінності в особистісних особливостях чоловіків і жінок. Також вивчається вплив використання гендерних аспектів в засобах масової інформації і в рекламі щодо дискримінації жінок та національна специфіка статевих уявлень [87]. Набагато менше уваги звертається на проблему гендерних відносин (Т.В. Бендас, Е. Маккобі та ін.).

Крім того, якщо на сьогоднішній день значна увага приділяється жіночій психології (С. Бем, К. Гілліган, Е. Маккобі, А. Россі, Н. Ходоров, К. Хорні і ін), то робіт, присвячених психології чоловіків (Р. Бейлз, І. Кон, Е. Маккобі, Т. Парсонс і ін), дуже мало. І тільки нечисленні дослідники займаються проблемою андрогінії (С. Бем, Д. Спенс та ін).

Розглянемо основні напрямки та проблематику гендерних відмінностей в українській та закордонній психології.

Під «гендером» розуміють соціальну стать людини, тобто ті аспекти особистості, що споріднюють з процесом соціалізації людини. Можна сказати, що гендер є соціальною категорією тіла, має біологічну стать [101]. Ця думка, найбільш поширена в літературі. Зазначимо, що деякі автори критикують її, рахуючи антинауковою та позбавленою сенсу. Так, М.С. Пасхальна вважає, що теоретична гіпотеза про те, що гендер – це соціальна стать, не піддається ні логічній, ні емпіричній перевірці та є порожнім мовним каркасом [88]. При

цьому, автор не пропонує власного визначення.

У сексології і психології поняттям «гендер» позначають психічні або поведінкові ознаки, які асоціюються з маскуліністю (мужністю) та фемініністю (жіночністю) та імовірно відмінні риси чоловіків від жінок. При цьому, наукова термінологія щодо розглянутого питання ще не виробилася, і багато вітчизняних авторів в своїх працях вживають терміни «стать» і «гендер» в якості синонімів, можливо, з огляду того, що сам термін «гендер» запозичений з англійської мови, в якій, на відміну від української, є спеціальний термін «sex», що використовується для позначення біологічної статі [87].

Можливо, доречно розглядати стать як цілісну систему, що складається одночасно з двох рівнів, якими є біологічна стать та соціальна, тобто гендер. Відмінність «чоловіка» та «жінки» з одного боку, «мужності» та «жіночності» з іншого, породжує тривалу десятиліттями соціальну та наукову суперечку щодо статевих відмінностей. Якщо відмінності у соціальних умовах жінок і чоловіків пов'язані з тим, що жінка асоціюється з природою в силу особливостей своєї фізіології, коли чоловіки - з культурою [132], то чи дозволено жінці не вступати в шлюб, не мати дітей, займатися кар'єрою та активною громадською діяльністю та при цьому бути прийнятою соціумом? Чи може чоловік не бути успішним в своїй діяльності у зовнішньому світі, але бути успішним та благополучним у сімейних відносинах, і при цьому не одержувати негативне соціальне ставлення? Чи може сім'я, в якій подружжя обмінялося функціями, де жінка заробляє гроші, а чоловік виховує дітей і займається господарством, не опинитися відкинутою соціумом? Сучасна наука та культура в цілому не дають чітких відповідей на ці актуальні для сучасності питання.

На думку Г. Рубіна, система статі/гендеру будується на відносинах влади та підпорядкування особистості, диктуючи механізми соціалізації та під тиском формуючого судження людей один про одного та про себе самого. Автор вважає, що ця шкідлива система, пригнічує свободу, права, цінності та самоактуалізацію людини, не зникне, якщо їй не чинити опір [88].

У сучасному суспільстві установки про те, хто такі «справжні»,

«реальні» жінки та «справжні», «реальні» чоловіки, до сьогодні дуже жорсткі [79]. Наприклад, в суспільстві існують чіткі уявлення про чоловічі та жіночі професії [103], про специфічні чоловічі (рішучість, цілеспрямованість, впевненість) і жіночі (емотивність, чуйність, емпатичність і т.п.) риси особистості.

Також, в наукових джерелах є згадки про укорінені установки, відповідно з якими чоловіче асоціюється з раціональним, духовним, божественним, культурним, а жіноче – з чуттєвим, тілесним, гріховним і природним, про асоціації і неявні ціннісні орієнтації, відповідно з якими все, обумовлене як чоловіче, вважається позитивним, значущим і домінуючим, а обумовлене як жіноче – негативним і вторинним, сталих соціальних моделей, відповідно до яких чоловіки займають більш престижні, високооплачувані та відповідальні позиції, а жінки несуть відповідальність за дітей і домашнє господарство [31].

На думку А.І. Белкіна, в соціумі неможливо бути людиною взагалі, але тільки конкретно чоловіком або жінкою [87]. Для сучасних людей стає пригніченням той обов'язок, коли треба відповідати соціальним очікуванням, які приписують їм статеві ролі. На думку Д.В. Воронцова, прив'язка статевої ролі до біологічної статі людини в результаті наводить до асоціального розуміння гендеру та суперечливому соціально-психологічному розумінні феномена статі. Гендером неможливо бути, йому потрібно відповідати [88], і ця вимога відповідності, особливо підкріплена неможливістю необхідної відповідності за рядом причин, часто наводить до зниження самооцінки, підвищення тривожності та розвитку внутрішньоособистісного конфлікту.

Наприклад, якщо у маскуліного чоловіка обставини вимагають прояву якихось фемінних якостей, у нього може розвинутися гендерно-рольовий стрес або гендерно-рольовий конфлікт, який проявляється в обмеженні емоційності, гомофобії, потребі контролювати людей і обставини, обмеженні сексуальної поведінки та демонстрації прихильності, нав'язливого прагненні до змагання та успіху, проблем з фізичним здоров'ям [134].

На тлі всіх вищеописаних соціальних процесів дедалі голосніше звучать голоси прихильників теорії холістичної (цілісної) особистості та психологічної андрогінії. К.Г Юнг та його послідовники у своїх роботах висловлювали ідею про те, що в психіці кожного чоловіка присутня внутрішня жіночність (аніма), а в психіці кожної жінки - внутрішня мужність (анімус), і усвідомлення цього у собі призводить до відкриття та інтеграції справжньої самосвідомості [116].

З. Бем вважала, що цілісну особистість характеризує баланс маскулітних і фемінітних якостей, яка забезпечує особистості найкращі можливості соціальної адаптації. За думкою автора, сучасній людині, яка хоче бути успішною, бажано бути андрогінною, поєднуючи в собі найкраще, що властиво чоловікам і жінкам [87].

Сучасними дослідниками виявлено зв'язок андрогінії з ситуативною гнучкістю, високою самоповагою, мотивацією до досягнень, гарним виконанням батьківської ролі, суб'єктивним відчуттям благополуччя, через що автори роблять висновки, що сучасній людині бажано мати приблизно рівну кількість чоловічих і жіночих рис . Автор провів дослідження студентів 1-5 курсів різних спеціальностей факультету соціально-культурної діяльності та виявив прояви андрогінії у більшості обстежених юнаків і дівчат та прийшов до висновку, що андрогінія, підвищуючи здатність студентів змінювати свою поведінку в залежності від ситуації, формує стійкість до стресу та допомагає в досягненні успіхів в різних сферах життєдіяльності.

При цьому, треба брати до уваги те, що благополуччя цього процесу внутрішньоособистісної інтеграції маскулітності та фемінітності багато в чому визначається процесами, які відбуваються в суспільстві. Прийняття суспільством концепції андрогінії неминуче призведе до змін в структурі громадських інститутів, а також до втрати позитивної соціальної ідентичності, тому сьогодні реальний стан справ достатньо складний і суперечливий: в теоретичних дослідженнях концепція андрогінії схвалюється багатьма сучасними психологами та соціологами, на практиці, як показують дослідження, вона вже давно працює, але в суспільній свідомості ця ідея, як і раніше, часто не

тільки не приживається, але і відкидається.

З одного боку, в сучасному суспільстві до сьогодні сильні гендерні стереотипи та поділ за статевою ознакою спостерігається за всіма областями життя. А з іншої сторони, сьогодні у всьому світі відзначається тенденція до «розмивання» гендерних кордонів, що є важливим та логічним етапом розвитку сучасного суспільства, так як зміни соціальних ролей чоловіків та жінок, рівні можливості в здобутті освіти та професійному розвитку, відсутність жорсткого поділу обов'язків вплинуло на психологічні особливості сучасної людини. При цьому, відбувається взаємопроникнення та змішання гендерних ролей, що може як позитивно впливати на психологічний стан, душевне здоров'я та соціальний успіх людини [87], так і створювати умови для освіти міжособистісних і всередині особистісних гендерних конфліктів [115]. О.П. Макушина та І.В. Щербакова розглядають ці наслідки на прикладі жінок: так, соціум продовжує вимагати від них виконання ролі дружини і матері, і одночасно громадською думкою та засобами масової інформації культивують цінності, які пов'язані з професійними успіхами – жінка намагається поєднати у своєму житті і сім'ю, і кар'єру, що призводить до напруги та виснаження, до маскулінізації жінок, до статеворольових конфліктів, розлучень, самотності, до психічних та психосоматичних розладів.

Виходить, взаємопроникнення гендерних ролей може виявлятися і як конструктивна тенденція розвитку сучасного суспільства, яка дає чоловікам і жінкам однакові права та можливості разом зі свободою самовизначення, так і в якості деструктивної тенденції втрати себе та свого місця в соціальній системі, підвищення тривожності та зниження самооцінки.

Таким чином, одночасно існують і конфліктують один з одним дві різноспрямовані тенденції – стійкість і розмивання кордонів гендерних стереотипів – причому, обидві тенденції мають як позитивні, так і негативні впливи як на окремо взятого індивіда, так і на соціум загалом.

Враховуючи ці обставини, перед сучасними вченими стоїть дуже важливе завдання з вироблення понятійного апарату та теоретичних підходів до розуміння

статі та гендеру, що враховують актуальні тенденції сучасної культури та які спираються на цінності свободи, гуманізму та прав людини.

Представники гендерної психології виявили суттєві статеві та гендерні риси, які відрізняють чоловіків від жінок в когнітивних процесах, в процесах пам'яті, сприйняття, мислення, поведінки, спілкування, навчання, в психофізіологічних реакціях, в емоційній, пізнавальній, мотиваційній та інших сферах, в здібностях, можливостях та інтересах. При цьому, численні концепції та гіпотези можна віднести або до категорії біологічних, чи соціальних теорій.

Біологічні теорії пояснюють різницю між чоловічими генетичними факторами: гормональною різницею, відмінностями у будові тіла, розвиненістю тієї чи іншої півкулі мозку тощо. Так, відповідно до метаболічної теорії статевих відмінностей А. Фульє, відмінності в обмінних процесах чоловіків і жінок визначають їхню поведінку: жінки, у яких домінують анаболічні процеси, орієнтовані на збереження енергії, тому вони схильні до більше спокійної поведінки, що зберігає сили, і, отже, до меланхолійного та флегматичного темпераменту; у чоловіків домінують катаболічні зміни станів, які пов'язані з витратою енергії, тому чоловіки схильні до фізичної і інтелектуальної активності, що зумовлює у них темперамент по типу холерика або сангвініка [108].

Представники нейрогормональної теорії статевих відмінностей вважають, що баланс між симпатичним і парасимпатичним відділами вегетативної нервової системи є тим фактором, який визначає статеві відмінності в психіці. Також декілька авторів кажуть, що жінки з огляду гормональної обумовленості схильні до вирішення простих психічних завдань і до поведінки, яка мало включає вищі пізнавальні процеси, а чоловіки схильні до вирішення складних психомоторних, інтелектуальних, творчих завдань і до поведінки, яка включає вищі процеси. Наприклад, Дж.Ш. Боулін вважає, що чоловіки та жінки демонструють ту чи іншу поведінку (активна – пасивна, наполеглива – відступальна та тощо) в залежності від свого невротичного стану, обумовленого конфліктом між внутрішнім прагненням (до гармонії, балансу, кохання) та реальною соціальною ситуацією з властивою їй агресивністю, суперництвом та ворожістю [131].

Загальнобіологічна теорія диференціації статі стверджує, що еволюційно жінка виконує функцію збереження накопичених батьківських ознак, а чоловік – їх зміни та появу нових генетичних тенденцій, що і обумовлює психологічні відмінності чоловіків і жінок [40]. За думкою В.А Геодакяна, жінки пластичні (адаптивні) в онтогенезі, вони схильні пристосовуватися до дискомфортних умов, що проявляється в тому, що вони конформні, які пристосовуються, навчаються, виховуються. В свою чергу, чоловіки, прагнучи вижити у дискомфортних умовах за рахунок знаходження виходу з цих умов або зміни цих умов, винахідливі, кмітливі, винахідливі, вони мають абстрактним мисленням, схильністю до новаторства та творчості.

Біосоціальна теорія вважає, що поведінка жінки обумовлена репродуктивними механізмами, а поведінка чоловіка – соціокультурними, тобто жінкам властива турбота про сім'ю та потомство, коли чоловікам властива соціальна діяльність [138].

Представники теорії функціоналізму вважають, що у межах сім'ї дружина повинна дбати про дітей, займатися домашніми справами та підтримувати гармонійний емоційний клімат в сім'ї, а чоловік повинен забезпечувати сім'ю грошима (працювати та розвиватися в професійній діяльності) [121].

Нейроандрогенетична теорія етіології статевих відмінностей описує чоловіків як агресивних, наполегливих, витривалих і неемоційних особин, які демонструють наступальну еротичну поведінку, територіальну поведінку, слабкий зв'язок з близькими родичами, схильність до спілкування в групі та пошук нових та складних подразників, а жінок, відповідно, як особин, у яких ці ознаки відсутні [131].

У відповідно з ранньою психоаналітичною концепцією статевої диференціації, чоловіки активні, агресивні, рішучі, розумові, змагальні, орієнтовані на досягнення мети та здатні до творчості. У свою чергу, у жінок відсутні здібності до творчості та логічного мислення, жінки пасивні, нерішучі, залежні, заздрісні та більш емоційні [138]. При цьому, якщо З. Фрейд вважав, що дотримання цих моделей поведінки гарантує гармонійний та повноцінний

розвиток особистості, то представники неофрейдизму стали висловлювати прямо протилежні думки, наприклад, про те, що сліпе слідування традиційним стандартам мужності та жіночності наводить до зниження інтелекту та творчих здібностей і менш ефективної реалізації соціальних ролей [134].

Психоаналітичні ідеї стали основою ідентифікаційної теорії статевої диференціації, відповідно до якої у дитини формується поведінка, типова для його статі, в результаті ототожнення себе з моделлю своєї статі, якою може виступати як член сім'ї, так і абстрактний збірний образ, створений дитиною в результаті спостережень за поведінкою багатьох людей його статі [132].

У свою чергу, соціальні теорії стверджують, що поняття «стать» має соціальний фундамент, тобто формується та визначається соціально обумовленими (гендерними) уявленнями про чоловіче та жіноче.

Марксистські та неомарксистські теорії статевої диференціації вбачають коріння відмінностей статевої ролі у влаштуванні того чи іншого товариства, способі виробництва та відносинах людей в процесі виробництва [27], а формування у дитини соціальної ролі відбувається в процесі сімейного спілкування та визначається частотою взаємодії з рольовою моделлю, контролем над дитиною [134] та соціальним схваленням.

Згідно теорії когнітивного розвитку, дитина активно структурує власний досвід, а не є результатом соціального обумовлення. У процесі пізнання світу дитина дізнається, що існує дві статі, включає себе в одну з них і обирає ту або іншу форму статевої поведінки, спостерігаючи за людьми своєї статі [45; 74].

Теорія самокатегоризації об'єднала теорію соціального навчання та теорію когнітивного розвитку, вказуючи, що освоєння дитиною статевої моделі є як наслідок власних спостережень за поведінкою чоловіків і жінок, так і результатом позитивного та негативного підкріплення.

За думкою представників нової психології, саме соціальні очікування суспільства формують психічну стать людини [118]. Вони зробили підсумки, що психологічні особливості чоловіків і жінок суттєво не відрізняються, що не існує

чоловічих і жіночих якостей характеру, поведінки. Більш того, було висловлено припущення, що найбільш соціально успішним буде та людина, яка поєднує в собі риси, які традиційно відносяться і до тої, і до іншої статі, і раніше взаємовиключні властивості стали взаємодоповнювальними (концепція психологічної андрогінії). При цьому, автори зазначають, що самі поняття маскулінності та фемінності дуже умовні: індивід в одній сфері діяльності, ситуації, обставині може виявляти маскулінні якості, а інший – фемінні, тобто характеризувати його в цілому з тією чи іншою статевою роллю позиції проблематично.

Ці думки отримали свій подальший розвиток в гендерних концепціях статевої відмінності, представники яких відмовилися від ідеї природного призначення статей та ввели нове поняття «гендер». Ці концепції породили уявлення про те, що кожна людина самостійно створює свою гендерну ідентичність [138] через те, що науково-технічний прогрес і розвиток культури зробили несуттєвими біологічні аспекти диференціації статей, акцентували індивідуальні, а не статеві відмінності [120], культурний релятивізм (відмінності статевої ролі стереотипів в різних культурах свідчать, що не існує об'єктивно правильного належного статевої ролі шаблону), «поведінка не має ознак статі» [132]. Важко не погодитися зі спостереженнями Р. Ангер про те, що одна людина в одних умовах може демонструвати поведінку, яка умовно вважається маскулінною, а в інших умовах – фемінною [135].

Крім того, важливо враховувати, що статевої ролі стереотипи змінюються із часом. Так, М.А. Висоцька і С.Ю. Русина відтворили зі студентами експеримент, який був проведений у вісімдесятих роках у Америці та порівняли їх результати. Американські студенти описували чоловіка як лідера, годувальника сім'ї, сильного, стійкого, високоінтелектуального, спирається на логіку та розум і ігнорує емоції, які прагнуть влади та успіху, честолюбного та активного, займається спортом і байдужого до своєї зовнішності. Жінка уявлялася їм слабкою, залежною, веденою, боязкою, послужливою, емоційною, чуйною, ніжною, поступливою, добродібною, пасивною, прив'язаною до сім'ї і

що приділяє велику увагу своїй зовнішності [74]. Експеримент, проведений авторами, показав, що до сучасної жінки додалися риси, раніше атрибутовані чоловіками: вона сильна та незалежна, прагне до успіху, нарівні з чоловіком забезпечує сім'ю та займається спортом. В свою чергу, сучасний чоловік придбав риси, які раніше вважалися жіночими: він став поступливим, прив'язаним до сім'ї, приділяючим увагу своїй зовнішності.

Таким чином, сучасні чоловіки та жінки втрачають будь-які специфічні статеві риси, відмінності зникають, і ті або інші якості перестають сприйматися як маскулінні або фемінні. Але водночас не можна ігнорувати дослідження, які підтверджують те, що між чоловіками та жінками є певні психологічні відмінності.

Можливо, саме поєднання цих двох ідей – з одного боку, відмова від жорстких рамок статевої ролі стереотипів та шаблонів мужності та жіночності, а з іншої сторони, визнання існуючих між ними об'єктивних відмінностей – і є той напрямок, який здатний привести сучасних вчених до значного просування в розумінні складних питань статі та гендеру.

В.А. Чікер зі співавторами досліджували резистентність старшокласників і виявили, що дівчата гостріше реагують на ті або інші події соціального середовища, ніж юнаки [40].

Дослідження П.А. Ковальова виявили у жінок більш виражену запальність [102], С.В. Афіногенової – велику уразливість [10], М.С. Пономарьової – схильність до переживання печалі, гніву та страху [45], К.М. Суханової – більш виражену тенденцію виявляти свої почуття [40].

Є.П. Ільїн провів масштабне дослідження серед дітей та підлітків і вивив, що дівчатка відрізняються більшою особистісною і ситуативною тривожністю, а хлопчики – схильністю до ризику, сміливістю та рішучістю. У хлопчиків ширше коло інтересів, вони частіше включають в себе предмети та явища, віддалені від того, що входить в коло їх прямих обов'язків або що зараз потрібно, хлопчиків цікавить «особливе, рідкісне, спеціальне», а дівчатка більшій мірі цікавляться тим, що близько та зрозуміло (зовнішність, почуття, переживання,

відносини, сім'я). Тому хлопчики часто читають книги та дивляться фільми про подорожі та пригоди, а дівчатка віддають перевагу любовним романам та історіям про сімейне життя. Дівчатка віддають перевагу добре знайому їм стереотипну діяльність, коли хлопчики прагнуть до новаторства, винахідництва, дослідження, конструювання нового. Інтереси хлопчиків більш виражені в технічній, науковій, підприємницькій, спортивних сферах діяльності, а інтереси дівчаток більш виражені у театральній-художній та громадській діяльності [44; 45].

В.Г. Пінігін в результаті опитування школярів та студентів прийшов до висновку про те, що жінки більш емоційно збудливі, а самі емоції жінок більш інтенсивні та довше зберігаються [46]. При цьому, жінки приділяють більше увагу своїм емоційним переживанням, емоційний зміст взаємин для них більш важливий [44].

Як відзначила О.А. Векшина, серед підлітків хлопчики більш емоційно стабільні, чим дівчатка [41].

І.В. Грошев досліджував у студентів медичного факультету такі показники емпатії, як чуйність, жалість, співчуття та виявив, що у дівчат усі вищеперелічені якості більш виражені.. Цей автор вважає, що жінки більш гостро переживають сімейні та особисті проблеми, а також, в конфліктній ситуації прагнуть знайти компромісне рішення, виявляють толерантність і прагнуть до примирення [103].

Про те, що жінки гірше переносять стресові ситуації, конфлікти, проблеми та неприємності особистого та сімейного характеру, пише і Р.А. Березівська [40].

М.А. Висоцька та С.Ю. Русина на прикладі студентів, які навчаються спеціальності «інженер-будівельник», виявили, що дівчата більш відповідально ставляться до вибору професії та подальшого навчання в обраній професії, у дівчат більш висока мотивація досягнення успіху, більший потяг до знань і більш результативне навчання. Вони значно цілеспрямованіші, раніше починають працювати зі спеціальності та у них більш проявлене прагнення до особистісної і професійної реалізації [87].

Є.П. Корабліна пише, що жінка живе для когось, вона присвячує себе об'єкту свого кохання, розчиняється в ньому та зрікається від себе заради нього. У свою чергу, чоловік орієнтований на зовнішній світ, на пошук свого місця в ньому, на завоювання зовнішньої середовища та пошук в ньому сенсу свого існування, любов є лише частиною його життя, причому, не самою значущою частиною [87].

Цікаві відзначені дослідниками відмінності у самореалізації чоловіків та жінок. Наприклад, О.В. Мітіна та В.Ф. Петренко, порівнявши відповіді респонденток серед американок та українок, впевнені, що хоча наші жінки з фінансових причин змушені поєднувати сім'ю та роботу, самореалізація в професії не має для них великого значення, своє щастя вони пов'язують із самореалізацією в сім'ї як дружина та мати. При цьому, американки, навпаки, пов'язують своє щастя із професійною самореалізацією та кар'єрним зростанням. Що певною мірою ріднить їх з українськими чоловіками, для яких особливу цінність має робота, професійний розвиток та кар'єрний зріст, соціальний статус, а сім'я та діти є результатом і наслідком цих досягнень [40].

Таким чином, багато дослідників емпірично довели, що між чоловіками та жінками існують певні відмінності в емоційній і особистісній сферах, в особливостях спілкування та поведінки.

1.4. Індивідуальні та гендерні властивості особистості стійкості до стресових факторів

У своєму дослідженні О.Л. Церковський серед передумов резистентності до стресу виділяє індивідуально-особистісні (сила, інертність, рухливість, врівноваженість нервових процесів; темперамент; тривожність; гендер, мотивація та установки; самооцінка) і суб'єктні (індивідуальний стиль діяльності та стилі копінг -поведінки) [111].

Інший дослідник, Є.П. Ільїн зауважує, що особи з високою виразністю сили нервових процесів виявляють більш високу стійкість до значного

психоемоційного навантаження. Автор пояснює це тим, що в осіб зі слабкою нервовою системою в стані спокою енерговитрати вищі, що призводить до зменшення енергетичного ресурсу, який може бути мобілізований у стресовій ситуації [43; 8; 44]. А.А. Коротаєв в результаті своїх досліджень також виявив, що представники слабкої нервової системи характеризуються значно більш низькою стійкістю до стресових подразників порівняно з володарями сильного типу нервової системи [40].

Продовжуючи аналізувати даний феномен в цьому контексті Є.М. Борисова стверджує, що особи з високою рухливістю нервових процесів мають високу стресостійкість, зберігаючи високу працездатність у напруженій психоемоційній ситуації. В свою чергу, суб'єкти з інертністю нервових процесів демонструють низьку резистентність, яка проявляється в тривожності, замкнутості, зниженні активності та припиненні діяльності в напружених умовах [40].

У цьому ж напрямку Я. Рейківський, Л.М. Мітіна і О.Л. Церковський зазначають, що порушення балансу (врівноваженості) нервових процесів призводить до зниження стійкості [87; 111].

Разом з тим, в науковій літературі зазначається, що резистентність визначає внутрішній або зовнішній локус контролю, а також самооцінка та соціально-психологічні установки особистості, що відбивають її ставлення до інших людей [7; 104; 137].

Так, Ю.В. Щербатих серед передумов стресостійкості наводить особистісні особливості: такі, як характер і риси особистості, нейротизм, підвищена агресивність, тривожність, схильність до мотиваційних конфліктів і конфліктів інтимно-особистісного характеру, рівень самооцінки, спрямованість людини, його установки, цінності.

Серед передумов високої резистентності також згадуються низька особистісна та ситуативна тривожність, низький рівень нервово-психічної напруги, адекватна самооцінка, висока мотивація досягнення успіху, позитивне ставлення до трудової діяльності, потреба у самореалізації, висока

працездатність, емоційна стійкість [7; 12].

На нашу думку, найбільш важливими передумовами резистентності є виразність показників тривожності, властивостей темпераменту та якостей самоактуалізації.

Під темпераментом розуміють сукупність найважливіших властивостей індивіда та їх складних утворень в найбільш інтегративній формі. При цьому, до властивостей темпераменту відносять сензитивність, емоційну збудливість, вразливість, імпульсивність, емоційну лабільність, реактивність, співвідношення активності та реактивності, темп реакцій, нейротизм, загальну психічну активність, ригідність, пластичність, екстравертованість, інтровертованість та інші [15; 75; 136].

З одного боку, за думкою багатьох вчених, властивості темпераменту стійкі та відносно сталі порівняно з іншими психічними особливостями людини [61; 91; 92]. З іншого боку, проводяться дослідження, які вдало доводять, що властивості темпераменту мають певний діапазон пластичності та мінливості при впливі на людину різних зовнішніх та внутрішніх факторів. Так, Ю.І. Савченков та Ю.І. Петросян проаналізували дані 3500 респондентів і виявили, що в рамках ОСТ (опитувальника структури темпераменту Русалова) немає ні однієї риси, яка залишалася б колишньою при зміні стану організму (розглядалися такі зміни організму: хвороба, вагітність, зміна віку), причому, діапазон пластичності властивостей темпераменту становив 20-32% [95].

Важливо відзначити, що виразність тих або інших властивостей темпераменту впливає на стійкість до стресових факторів [25; 26; 33; 43; 83]. Наприклад, О.Д. Беспанська -Павленко і Є.А. Петрова в результаті дослідження резистентності студентів з різним типом темпераменту прийшли до висновку, що темперамент і стресостійкість тісно пов'язані. Виявилось, що у студентів з низьким рівнем нейротизму (флегматики та сангвініки) рівень стійкості вище, ніж у студентів з високим рівнем нейротизму (меланхоліки та холерики). Було зроблено висновок, що одним з факторів, визначальним реакцію індивіда на стрес і форми протікання стресу, є тип темпераменту та ступінь виразності його

особливостей [13]. А.С. Зелко простежив залежність резистентності від сили процесу збудження, рівня емоційної збудливості, врівноваженості нервових процесів, психодинамічної тривожності, активності, імпульсивності та ригідності на прикладі менеджерів і керівників [30].

Таким чином, попри те, що тип темпераменту вважається досить стійким, вираженість окремих його властивостей може змінюватися під дією різноманітних обставин, тим самим впливаючи на резистентність.

За думкою А.М. Прихожан, тривожністю називається відчуття емоційного дискомфорту, яке пов'язують з очікуванням негараздів, з відчуттям загрози. У свою чергу, Р.С. Німов визначає тривогу як постійну або ситуативну властивість людини приходити в стан підвищеного занепокоєння в специфічних соціальних ситуаціях. Подібне визначення наводять С.В. Іллінський і Є.А. Гладишева: на їхню думку, тривожність є станом підвищеної схильності до побоювання, занепокоєння та переживання, мають негативне емоційне забарвлення [47].

Залежність резистентності від ступеня виразності тривожності відзначається у роботах багатьох дослідників [36; 82; 88]. Так, на прикладі співробітників протипожежної служби С.В. Іллінський та Є.А. Гладишева показали, що чим більша тривожність, тим нижча стійкість [47]. М.Ю. Піткевич і І.А. Куряєв, вивчивши показники студентів різних факультетів, прийшли до висновку, що високий рівень тривожності та нервово-психічного напруження зумовлюють зниження резистентності першокурсників і негативно позначаються на навчальному процесі [40].

У свою чергу, О.М. Мінгалєв, К.В. Дельянов, Д.В. Пухняк, П.П. Патахов та В.Г. Абушкевич з'ясували, що студентки з високим рівнем стійкості характеризуються низьким рівнем тривожності, а у студенток з високою тривожністю - низька стійкість до стресових факторів. Зв'язок тривожності та резистентності також виявили І.А. Куніцина, Н.В. Головешкіна і Є.А. Смирнова на прикладі операторів контакт-центру автомобільної компанії. Провівши дослідження показників співробітників поліції, Н.М. Смирнова та А.Г. Соловйов включили особистісну та реактивну тривожність в структуру резистентності

особистості [94].

Про тривожність як про фактор, який впливає на стійкість до стресу, пишуть О.М. Дробишева і В.Г. Абушкевич [38]. Зі слів І.В. Кукуленко-Лук'янець, тривожність визначає індивідуальну чутливість особи до стресу [4].

Тісний зв'язок схильності стресу, тривожності та властивостей темпераменту простежили у своїх дослідженнях Т.Д. Азарних, З.М. Рахмідінова, К.А. Амантурли, Р.М. Єспаєва, К.В. Орел та І.В. Дрегваль [4; 83]. Тривога, як обумовлена властивість людини, тісно пов'язана з такими нейродинамічними та темпераментними властивостями, як слабка нервова система, невірноваженість нервових процесів [43; 44], сензитивність і емоційна збудливість [75].

Таким чином, в багатьох дослідженнях звучить думка, що тривожність є фактором, визначальним резистентності до стресу особи.

Ще одним аспектом взаємопов'язаним із стійкістю до стресогенів, виступає, на наш погляд, самоактуалізація особи. С.В. Лисенка і Ю.Г. Хватова включають самоактуалізацію до структури резистентності як зумовлюючий фактор і рекомендують для її підвищення у студентів проводити корекційну роботу, спрямовану як на зняття тривожності, підвищення впевненості в собі, так і на розвиток якостей самоактуалізації [69].

В свою чергу, П.А. Дербін рекомендує підвищувати виразність якостей самоактуалізації як обов'язковий компонент програмформування стійкості до стресових факторів у військовослужбовців [34].

При тому, що посилення якостей самоактуалізації підвищує резистентність особистості, пишуть багато дослідників [81].

У роботі Л.А. Коломієць вивчила показники учнів 11 класів гімназій та дійшла висновку, що чим вищий рівень виразності якостей самоактуалізації у старшокласників, тим більш конструктивною та гнучкою є їх копінг-поведінка як стратегія подолання з важкою життєвою ситуацією [57].

Такі автори, як, Е.А. Сорокоумова та С.В. Невінчаний пишуть про те, що ступінь самоактуалізації визначає агресивну поведінку військовослужбовців по заклику, який може бути відображенням стану стресу [40].

Таким чином, резистентність як індивідуально-особистісна властивість, з однієї сторони, залежить від властивостей нервової системи, властивостей темпераменту, тривожності та ін. особистісних утворень, а з іншого боку, зумовлює успішність самоактуалізації особистості.

У науковій літературі відомості про особливості гендерної стійкості до стресових чинників вкрай суперечливі.

Так, Ш. Берн вважає, що в емоційній сфері гендерні відмінності неістотні [13]. При цьому, Т.Б. Дмитрієва та О.З. Дроздов впевнені, що статевий фактор характеризує резистентність з огляду специфічної статевої сприйнятливості та специфічних шляхів перемоги над результатами впливу стресових чинників [37]. У свою чергу, Р. Ормі вважає, що за спільним рівнем коефіцієнту емоційності чоловіки та жінки не різняться, але при цьому, у жінок спостерігаються вищі показники емоційного інтелекту (емоційності, міжособистісних відносин і соціальної відповідальності). У свою чергу, у представників чоловічої статі домінують такі внутрішньоособистісні показники, як самоствердження, здатність відстоювати власні права, здібності до керування стресом, контроль імпульсивності, пристосованість. Автор зазначає, що у жінок показники емоційного інтелекту пов'язані з когнітивними процесами розуміння та осмислення своїх емоцій, а у чоловіків – з якістю міжособистісних зв'язків, особливо у період раннього онтогенезу [87].

Деякі дослідники вважають, що жінки мають нижчу стійкість до стресу відносно чоловіків, що пов'язують з тим, як нервовасистема реагує на інтенсивні стимули. Д.А. Жуков вважає, що ці відмінні риси найбільш виражені при високому рівні стресу, коли чоловіки проявляють свої здібності до прийняття рішень [42]. Він аргументує низьку резистентність жінок біологічними механізмами, а саме тим, що деякі фізіологічні параметри у них більш повільно повертаються до норми після стресорних змін. Наприклад, у жінок рівень кортизолу (гормону надниркових залоз) знижується до початкових показників довше, ніж у чоловіків. Одночасно швидкість рекрутування регуляторних

систем в умовах стресових обставин у представниць жіночої статі більш висока. Це проявляється в тому, що у жінок рівень збудження нарастає більш інтенсивно та емоційна активація жіночого організму відбувається швидше.

У цьому А.І. Адаєв, Г.Д. Андрюшин, С.Є. Борисова, Л.М. Костіна на прикладі співробітників страхової компанії доводять, що у жінок більш висока стійкість до стресу та вони краще переносять стреси, пов'язані зі своєю професійною діяльністю [87]. Також, на прикладі співробітників страхових фірм, А.К. Дейнекіна доводить протилежне: що у жінок резистентність нижча та що вони гірше переносять професійні стреси [33].

Вивчивши відмінності стресостійкості у чоловіків та жінок на прикладі страхових агентів, які відносяться до категорії фахівців з підвищеною стресогенністю на робочому місці, Д.А. Щербовська прийшла до висновку, що жінки стійкіші до стресу [115].

Є.Р. Ісаєва досліджувала відмінності в копінг-поведінці чоловіків і жінок і виявила, що жінки мають більш високу потребу в спілкуванні та у близьких емоційних відносинах. Тому у стресових ситуаціях жінки частіше звертаються за психологічною підтримкою до соціального оточення. Чоловіки, за думкою автора, також важко та глибоко переживають проблеми, але рідше звертаються за допомогою, так як існує стереотип чоловічої рольової поведінки, коли прирівнюють розмови про свої проблеми та пошук підтримки як слабкість. Крім того, жінки частіше використовують когнітивну стратегію позитивної переоцінки, тобто пошук та виявлення позитивних сторін та сенсів у тому, що відбувається [49]. Таким чином, більш високу стійкість до стресових факторів жінок пов'язують саме з тим, що жінки реалізують відмінну від чоловіків копінг-поведінку.

У цьому А.Е. Самарою були обґрунтовані існуючі статеві відмінності та подібності копінг-поведінки, які працюють у податковій службі. Було встановлено, що чоловіки орієнтовані на планування усунення проблеми, пошуку суспільної підтримки та позитивну переоцінку стресової ситуації, а жінки – на планування вирішення проблеми, самоконтроль та позитивну переоцінку. Таким

чином, в деяких дослідженнях пошук суспільної підтримки був відзначений у чоловіків, в інших дослідженнях - у жінок, те ж саме відноситься і до самоконтролю, позитивної переоцінки та інших елементів структури копінг-поведінки.

Ж.Г. Дуказієва пише, що у чоловіків стресостійкість значно нижча, ніж у жінок, при цьому, у чоловіків в ситуації стресу частіше спостерігаються психосоматичні розлади [36]. Є дані про те, що у жінок більш висока стійкість до стресу та більш виражені адаптаційні можливості [74].

Іноді це пов'язують з тим, що чоловіки пригнічують емоції внаслідок гендерних стереотипів і очікувань соціуму. Про більш відкритому виразі своїх емоційних станів робить висновок та А.Л. Церковський, провівши вивчення факторів, які зумовлюють стійкість на вибірці студентів [111].

С.А. Хазовий встановив, що жінки мають ширшу норму реакції на стресову ситуацію та більшою мірою поєднують у своїй поведінці різноманітні стратегії, гнучко використовуючи в залежності від ситуації. Чоловіки, у свою чергу, у стресових ситуаціях демонструють велику ригідність, їхня поведінка носить більш усічений характер. Н.В. Вітчизна зазначає, що для жіночого стилю подолання стресу характерні спроби сформулювати позитивний погляд на стресову ситуацію, пошук можливостей для особистісного зростання, перетворень і творчого розвитку, спроби знайти в стресовій ситуації інформаційну, матеріальну та емоційну підтримку [87].

Також існує думка, що статеві відмінності відрізняються не за рівнем стійкості до стресу, а за характером реакції на стрес: у жінок частіше виявляються афективні порушення з меншими наслідками для соматичної сфери, а у чоловіків виявляються саме соматичні ускладнення. Багато авторів відзначають більше високу пристосованість жіночого організму до стресовим впливам і меншу частоту соматичних ускладнень у жінок як наслідків реакцій на гострий та хронічний стрес [74; 128; 134; 135]. Одночасно відзначають велику схильність жінок до розвитку під впливом стресу афективних розладів, таких як реактивні депресії, генералізовані тривожні та панічні розлади, ПТСР, фобічні

розлади, розлади настрою та харчової поведінки [74; 119]. При цьому, схильність жінок до постстресового розвитку афективних розладів може бути формою адаптації до важких суб'єктивно значущих обставин з тимчасовим доглядом в афективний стан, що супроводжується розвитком психічного дефекту, та збереженням соматичного здоров'я, особистісних властивостей і особливостей після виходу з цього стану [37]. Автори відзначають, що в цілому жінки більш стійкі по відношенню збереження соматичного здоров'я як під час дії стресу, так і під час близьких та віддалених його наслідків. Так само вони роблять висновок, що стресові реакції у чоловіків виявляються, насамперед, у соматичних порушеннях, а у жінок - в психопатологічних афективних порушеннях.

Важливо відзначити, що серед причин різних реакцій чоловіків і жінок на стрес згадуються соціальні передумови у вигляді гендерних відмінностей. Наприклад, гендерні способи реагування на проблеми можуть визначати ступінь суб'єктивної стресогенності зовнішніх факторів та вибір засобів подолання стресу [74; 119].

Так, жіночі соціальні ролі часто зводяться до сім'ї: веденню домашнього господарства, народження та виховання дітей, турботі про здоров'я всіх членів сім'ї. Водночас для жінок немає жорстких стандартів соціальних успіхів і невдач. У свою чергу, прийнято рахувати, що чоловіки забезпечують фінансовий добробут сім'ї, є главою родини та захисником її членів. Загальноприйнята чоловіча гендерна роль характеризується прагненням до влади та домінування, агресивністю, мужністю, незалежністю, ефективністю, раціональністю, змагальністю, успіхом, діяльністю, контролем і невразливістю [74].

Маскулінна гендерна роль припускає менш емоційне реагування на стрес і емоційну самоізоляцію, при якій не слід виявляти та обговорювати свої почуття. Крім того, стереотип мужності не дозволяє звертатися за допомогою, навіть якщо вона потрібна та доступна: сам факт виникнення необхідності звернення за допомогою конфліктує з традиційними статоворольовими очікуваннями, а визнання чоловіком потреби у допомозі може вести до фрустраційних розладів на тлі неповного або недостатнього підтвердження чоловічого соціального

статусу, суб'єктивної втрати автономії та подальшому ідентифікаційному зриві з усіма можливими наслідками.

Цими гендерними стереотипами частково можна пояснити той факт, що у жінок більш висока, чим у чоловіків, культура самозбереження [118; 119]. Тобто відповідальність жінок за здоров'я сім'ї як традиційна жіноча рольова функція визначає високу значимість здоров'я в жіночій структурі цінностей і, відповідно, високий рівень самозбережної поведінки жінок, а, отже, і більш високу стійкість до стресових факторів. У свою чергу, щодо негнучкої і саморуйнівної маскулінної статевої установки призводять до нижчої резистентності у чоловіків [135].

Крім соціальних передумов стійкості до стресових факторів у вигляді гендерних відмінностей між представниками чоловічої та жіночої статі в науковій літературі згадуються біологічні передумови, статеві відмінності чоловічого та жіночого організмів, особливості анатомії і фізіології [135; 139]. Наприклад, було встановлено, що жіночі статеві гормони надають захисну дію на структуру нервової тканини. Існують спостереження, які демонструють, що у чоловіків відбувається більш виражене виділення адреналіну та кортизолу в динаміці розвитку стресової ситуації [87].

За допомогою магнітно-резонансної томографії було визначено: стрес призводить до того, що у чоловіків посилюється кровотік в корілобових часток великих півкуль, а у жінок – у структурах лімбічної системи. Це говорить про те, що структури емоційної сфери у жінок більше залучаються в стресову реакцію, а чоловіки демонструють більш раціональну реакцію [140]. Автори дійшли висновку, що чоловічі та жіночі реакції на гострий та хронічний стрес багато в чому детерміновані біологічними факторами: біологічними відмінностями в системах, пристосування організму до стресу.

Таким чином, на сьогоднішній день не існує єдиного в науковому середовищі уявлення про статеві відмінності за рівнем стійкості до стресу. Проводяться дослідження, присвячені біологічним та соціальним аспектам стресостійкості, особливостям стрес-долаючої поведінки. Можливо, саме

соціально-біологічні особливості та специфіка засобів реагування на стрес визначають відмінності в резистентності до стресових факторів чоловіків та жінок. Через військовий стан в нашій країні, нами було вирішено задіяти саме жінок у дослідженні, так як більшість чоловіків на фронті.

Висновки до першого розділу

Аналіз літературних джерел з обраної проблеми дослідження надав можливість побачити ряд головних аспектів. Практично у всіх дослідженнях дається відмінна характеристика таким поняттям як стрес і стійкість до нього. Під стресом розуміють неспецифічні риси фізіологічних і психологічних реакцій організму на сильні, екстремальні впливи, які призводять до пристосувальної активності. Під резистентністю мають на увазі індивідуально-особистісну властивість, яка забезпечує опірність організму та психіки на сильні зовнішні та внутрішні подразники.

Як в українській, так і закордонній психологічній науці достатньо досліджень присвячено проблемі стресу та його протидії. Однак, немає єдності думок щодо визначення, видів, класифікацій і типологій стресів. Те ж саме відноситься й до поняття резистентності до стресових факторів. До теперішнього часу в протигагу безлічі результатів різних досліджень стійкості до стресових факторів можна відстежити складність та різноманітність теоретичних і практичних шляхів до вивчення аналізованого психологічного феномену.

У визначенні поняття «резистентності» у деяких дослідників відсутня ясність в розумінні сенсу резистентності, багато дослідників вживають терміни «стресостійкість» і «емоційна стійкість» як синоніми.

У низці досліджень стверджується, що резистентність до стресу є інтегративною властивістю особистості та має певну психологічну структуру. Однак, при цьому, немає однієї версії про те, які складові психічної діяльності людини формують і визначають стійкість до стресових факторів. У роботах, присвячених резистентності, в самому загальному сенсі, перелічують

найрізноманітніші властивості особистості, які зумовлюють стійкість. При цьому, серед різноманіття предикторів резистентності до стресогенних факторів, які перераховуються дослідниками, найбільш значущими є показники тривожності, властивостей темпераменту та самоактуалізації особи. Більшість досліджень було проведено на студентах, менеджерах, військових і водіях транспортних засобів. Не вивчені достатньо вікові особливості резистентності, національно-етнічні та ін. Також, не розкриті закономірності трансформації резистентності в онтогенезі в залежності від зміни професійної діяльності та успішності самореалізації, самоактуалізації особи.

Також, в наукових джерелах немає ясності щодо визначень «стать» і «гендер». Численні гендерні концепції можна віднести до категорії біологічних або соціальних теорій. Біологічні теорії пояснюють відмінність між чоловіками та жінками генетичними факторами: гормональною різницею, відмінностями в будові тіла, розвиненістю тієї чи іншої півкулі мозку і т.д. У свою чергу, соціальні теорії стверджують, що поняття «статі» має соціальний фундамент, тобто формується та визначається соціально зумовленими (гендерними) уявленнями.

Наявні дані про гендерну специфічність резистентності особистості достатньо суперечливі та залежні від ряду інших факторів і умов. Як показує огляд літературних джерел, на сьогодні немає єдиного у науковому середовищі ставлення до відмінності чоловіків і жінок за рівнем стійкості до стресу. Проводяться дослідження, які присвячені біологічним і соціальним аспектам резистентності до стресу, особливостям стрес-долаючої поведінки.

Щодо проблеми резистентності до стресових факторів зауважимо, що існує наукове уявлення про те, що чоловіки мають більш високу стійкість, ніж жінки та існує прямо протилежна наукова думка, а є думка ряду дослідників про те, що резистентність до стресу чоловіків та жінок не має відмінностей.

РОЗДІЛ 2

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ

2.1. Методичне забезпечення вивчення проблеми резистентності до стресу

В першому розділі нами було проаналізовано теоретичні засади резистентності особистості до стресу. Внаслідок ми зробили висновки, що майже у всіх дослідженнях дається відмінна характеристика таким поняттям, як стрес і стійкість до нього. Немає загально визначеного тлумачення цих термінів, тому, ця проблема є досить актуальною.

Дослідження було проведено на території фітнес-клубу «Fight House». Вибірку дослідження склали 80 жінок.

Метою нашого магістерського дослідження було виявлення особистісних факторів резистентності до стресу у жінок.

Кваліфікаційна робота здійснювалась в чотири етапи.

На першому етапі дослідження було виконано роботу з науковими джерелами. Під час якого були вивчені особливості наукових досліджень з теми, проблематику та її актуальність. Також, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження.

На другому етапі емпіричного дослідження було проведено опитування (тестування) та сформовано контрольну та експериментальну групи.

На третьому етапі було впроваджено корекційну програму впродовж трьох місяців (контрольна група ніяких занять не відвідувала).

На четвертому етапі проведено обробку результатів, їх аналіз та узагальнення. Сформульовано висновки про ефективність розробленої корекційної програми.

Для проведення даного дослідження було використано такі методи:

- аналіз літературних джерел;

- емпіричні методи (тестування, анкетування, формувальний експеримент);
- методи математичної статистики.

Аналіз літературних джерел проводився з метою вивчення даної теми, здобутих раніше даних щодо резистентності особистості та узагальнення даних для створення корекційної програми.

Емпіричні методи. Для вивчення резистентності до стресових факторів застосовувався опитувальник, розроблений С.В. Суботіним.

При виявленні особистісних факторів стійкості до стресу респондентів були задіяні: методика тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, опитувальник структури темпераменту В.М. Русалова. Вибір методик був обумовлений результатами теоретичного аналізу, що доводить роль індивідуально-особистісних властивостей в проявах резистентності до стресу особистості.

- Опитувальник діагностики резистентності до стресових факторів С.В. Суботіна

Опитувальник С.В. Суботіна відповідає критеріям надійності та валідності. При розробці даного опитувальника застосовувався метод самооцінки різних реакцій та проявів у чотирьох варіантах суджень, в опитувальнику - дві шкали. Перша шкала складається з 20 думок - вона націлена на виявлення ступеня виразності стресових проявів в звичайному житті респондентів. Друга шкала складається з 12 думок – вона визначає характер реакцій людини на екстремальну ситуацію.

Згідно з ключами до опитувальника, високий ступінь стресостійкості має суб'єкт, який набрав від 0 до 31 балів, середній ступінь - від 32 до 63, та низький ступінь – від 64 до 96 балів.

- Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

Шкала Спілбергера -Ханіна є експрес-методикою з високою валідністю та включає дві шкали для вимірювання реактивної тривожності (тривоги як

стану) і особистісної тривожності як стійку характеристику людини. Реактивна тривожність визначається набором із 20 суджень, 10 з яких відображають наявність напруженості, занепокоєння, а 10 характеризують відсутність тривоги. З їх допомогою інтерв'юваний описує свій психоемоційний стан «тут і зараз», визначаючи рівень його виразності за 4-бальною шкалою.

Низький бал за шкалою вказує на здатність зберігати спокій та самовладання в стресовій ситуації. Особистісна тривожність – також складається з 20 суджень.

Високий ступінь прояву особистісної тривожності відображає стійку схильність суб'єкта ставитися до численних ситуацій як до загрозливих і реагувати на них станом тривоги. Високий ступінь прояву реактивної тривожності супроводжується нервозністю, напругою, занепокоєнням і викликає порушення уваги. Дуже висока особистісна тривожність може прямо корелювати з наявністю невротичного конфлікту та психосоматичних захворювань, а також з емоційними та невротичними зривами. Низькі бали за шкалою свідчать про відсутність схильності до безпідставних переживань тривоги та занепокоєння.

Підсумковий показник за кожною шкалою може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Інтерпретація результатів: від 20 до 30 балів – низька тривожність, 31 – 45 – помірна тривожність; від 46 до 80 балів – висока тривожність.

- Опитувальник структури темпераменту (ОСТ) В.М. Русалова

ОСТ використовується для діагностики темпераментних особливостей людини. Він був розроблений В.М. Русаловим на основі авторської концепції темпераменту. Згідно уявленням В.М. Русалова, темперамент – психосоціобіологічна категорія, базове утворення психіки, визначальне багатство всіх змістовних характеристик людини. По думці В.М. Русалова, темперамент відображає формальний аспект діяльності та не залежить від її мети, сенсу, мотиву; характеризує індивідуально-типовий захід енергетичної

напруги та ставлення до світу; універсальний і проявляється у всіх сферах життєдіяльності.

Опитувальник застосовується для діагностики властивостей «предметно-діяльнісного» та «комунікативного» аспектів темпераменту.

Тест включає 105 питань. Кожне питання відноситься до однієї з 9 шкал. 8 шкал містять по 12 питань, а 9-а, контрольна, шкала соціальної бажаності відповідей містить 9 питань.

Стандартизація ОСТ була проведена на досить великій вибірці респондентів з обліком їх віку. Психометрична перевірка продемонструвала, що опитувальник темпераменту В.М. Русалова має високу ретестову надійність та валідність.

Прийнято рахувати, що певна властивість темпераменту значно розвинена у випробуваного, якщо він набрав за відповідною шкалою 9 балів і вище; слабо розвинена, якщо він набрав 4 бали та нижче. За загальною кількістю балів від 5 до 8 - це властивість темпераменту є середньорозвиненою.

Контрольна шкала варіюється від 6 до 24 балів. При значеннях від 6 до 17 балів випробувані характеризуються більш або менш адекватним сприйняттям своєї поведінки. Випробувані з високими значеннями за даною шкалою (18-24) бали з вибірки виключаються, оскільки у них спостерігається неадекватна оцінка поведінки. У своїх відповідях вони прагнуть виглядати краще, чим є насправді.

У рамках дослідження були використані шкали: ергічність, соціальна ергічність, пластичність, соціальна пластичність, темп, соціальний темп, емоційність і соціальна емоційність.

Контрольна шкала соціальної бажаності відповідей враховувалася тільки для того, щоб слідуючи рекомендаціям розробника теста, виключити з вибірки респондентів, які дають недостовірні відповіді.

Охарактеризуємо використані шкали.

Ергічність (енергійність) – ступінь активності, проявляється людиною в

спілкуванні з людьми та в практичній роботі.

Предметна ергічність свідчить про активність людини, про виразність її потреби в освоєнні предметного світу, про прагнення до діяльності та про рівні залучення в процес діяльності, про прагнення до розумової і фізичної праці, про рівні енергії та життєвого тону. Високі значення предметної ергічності показують, що людина високоактивна, працездатна, повна енергії, яка стимулює бажання та можливість зробити розумові та фізичні зусилля для досягнення своєї мети. Віддає перевагу видам діяльності, які вимагають повної напруги його сил і здібностей. Зберігає здатність тривало та ефективно займатися справою, не відчуваючи втоми. Працездатний і після тривалої діяльності. Жага діяльності стимулює роботу навіть під час відпочинку. Наполегливий у досягненні своїх цілей і в подоланні перешкод на їх шляху.

Соціальна ергічність відображає потребу людини в соціальних контактах, його бажанні досліджувати соціальні форми діяльності, прагненні в спілкуванні, придбанні високого рангу під час опанування навколишнього середовища через контактування та лідерство. Високі значення соціальної ергічності показують, що людина часто відчуває потребу в людях і легко включається в соціальні зв'язки. Має широке коло спілкування, швидко та легко встановлює контакти з різними людьми. Ініціативний і активний. Зберігає спокій і звичний стиль спілкування у колі незнайомих людей. Відчуває впевненість у собі при спілкуванні з авторитетними людьми, великою аудиторією, а також з особами протилежної статі. Любить бути в суспільстві та прагне зайняти лідерську позицію у колективі. Відстоює власну думку. Критичні зауваження не заважають високо її оцінювати та зберігати переконаність у своїй правоті. Соціально активний, любить брати участь у громадських заходах та виступати на семінарах, зборах, охоче бере участь у дискусіях. Ефективно працює в групі, легко спрацьовується з партнерами по спільній роботі, прагне бути у згоді з оточуючими та менш ефективний, якщо доводиться працювати індивідуально.

Пластичність відображає стрімкість переходу з одного виду роботи на

зовсім інший, від одного типу міркувань до інших під час контактування з навколишнім світом, в прагненні до багатоманітності або одноманітності форм предметної діяльності.

Соціальна пластичність демонструє, наскільки людині легко чи важко перемикається під час контактування від одного суб'єкта розмови до іншого та відбивати його різноманітність комунікативних програм. Високі значення соціальної пластичності говорять, що суб'єкт володіє великим набором комунікативних програм, що машинально включається в суспільну взаємодію, легко перемикається в процесі комунікування, має велику кількість комунікативних заготовок і відрізняється комунікативною схильністю діяти під впливом раптового імпульсу.

Шкала темпу стосується швидкості та легкості моторно- рухових дій при здійсненні предметної діяльності. Високі значення відображають високий темп поведінки, високу швидкість виконання операцій при здійсненні предметної діяльності, моторно-рухову швидкість та легкість, високу психічну швидкість при реалізації певних завдань. При цьому, високий темп пов'язаний з більшою результативністю і з тим, що об'єкти оцінюються як більш позитивні та активні [97].

Шкала соціального темпу охоплює запитання, які спрямовані на визначення швидкісних характеристик мовнорухових актів під час спілкування. Високі значення відбивають мовнорухову швидкість і легкість, високі можливості мовнорухового апарату, здатність сприймати об'єкти більш певними, організованими та впорядкованими.

Шкала емоційності містить питання, які визначають емоційність, здатність до сприйняття промахів під час роботи в своїй діяльності. Високі значення відбивають невпевненість, тривогу, недосконалість, хвилювання щодо роботи, високу чутливість до промахів, до розходження між задуманим, сподіваним, запланованим та реальними наслідками своїх дій.

Шкала соціальної емоційності включає питання, які стосуються емоційної чутливості в комунікативній сфері. Високі значення демонструють

високу емоційність в комунікативній галузі, високу чутливість до промахів під час спілкування.

Методи математичної статистики. Оцінка результатів досліджень здійснювалася з використанням різноманітного спектру методів математичного аналізу експериментальних даних. Розраховувалися такі показники: критерій відмінностей середніх величин Стюдента (t), критерій Вілкоксона, кореляційний аналіз показників вираховувався за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Обробка первинних даних та заключний статистичний аналіз отриманих результатів проводились з використанням програмного пакету Microsoft Excel 2010.

Отже, відібрана вибіркова сукупність та розроблений психодіагностичний інструментарій дають можливість перейти до наступного етапу експериментального дослідження, а саме проведення діагностики та аналізу результатів.

2.2. Психологічні особливості прояву резистентності до стресу

На першому етапі обробки результатів емпіричного дослідження було проаналізовано дані, які ми отримали за опитувальником стресостійкості С.В. Субботіна. Було виділено три групи респондентів за рівнем прояву даної якості: високий, середній та низький (рис. 2.1.).

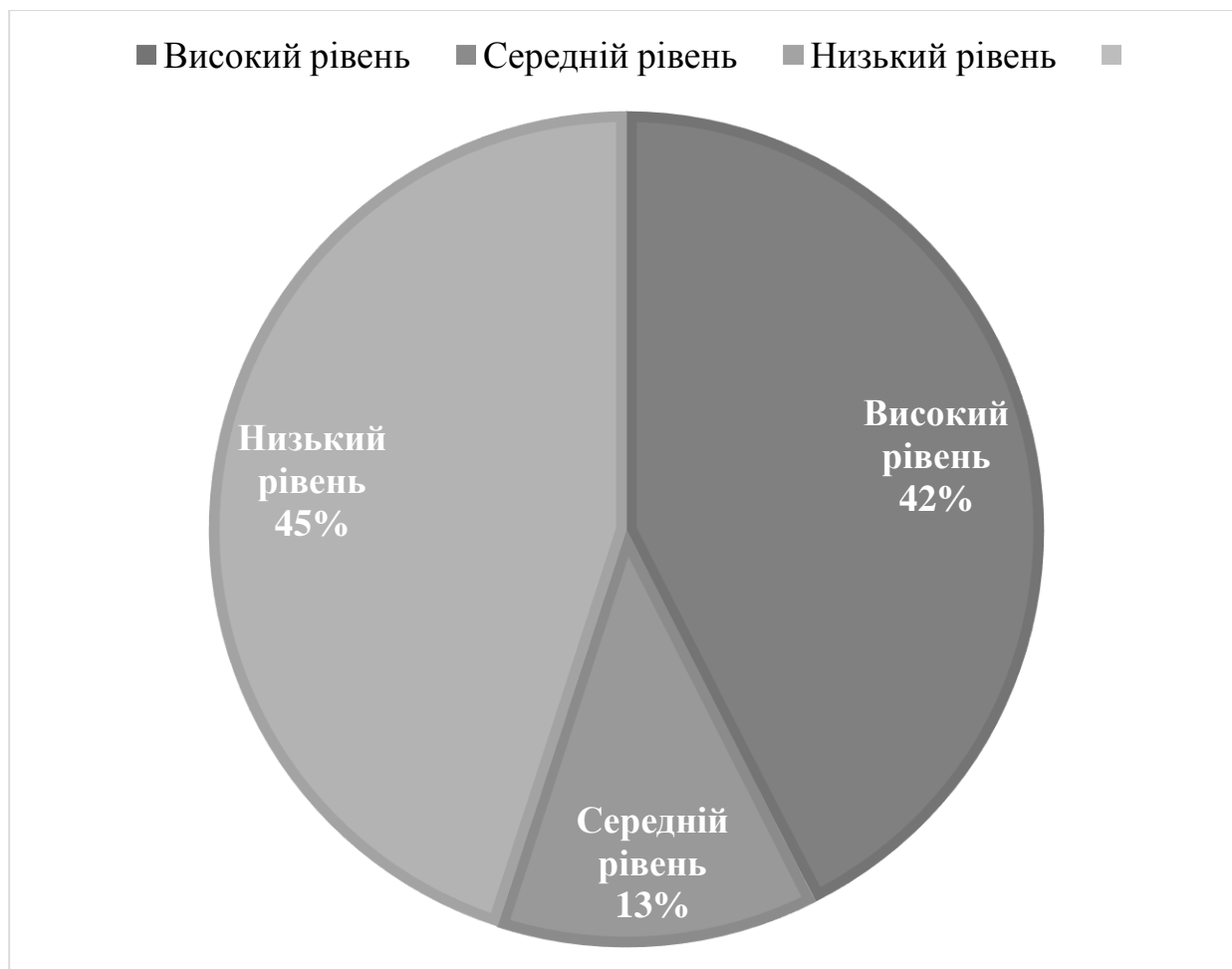


Рис. 2.1. Кількісний показник резистентності до стресу серед жінок.

Як видно на малюнку 1, 34 респонденти мали високу стійкість до стресу, що склало 42,5 % від жіночої групи, 36 респондентів – низьку стійкість до стресових факторів, що склало 45 % від групи досліджуваних і 10 респондентів – середню стійкість до стресу, що склало 12% від групи.

Враховуючи те, що із середнім рівнем стійкості до стресу виявилася незначна кількість респондентів, дані випробувані далі були виключені з аналізу.

Розглянемо докладно особливості стресостійкості у жінок з високим рівнем резистентності до стресу.

Для цієї групи випробуваних характерні: висока емоційна стійкість і фрустраційна толерантність; толерантність до невизначеності та несподіванки; вміння чекати, яка є профілактикою необдуманих і передчасних дій і небажаних результатів; переживання несприятливих факторів, небезпеки,

труднощів як зовнішнього, так і внутрішнього характеру, конфліктів, невдач без виникнення різко виражених негативних емоційних станів; вміння знімати емоційне збудження та напруга з допомогою поміркованих фізичних навантажень, спілкування з близькими людьми, відвідування розважальних заходів, шопінгу; незначні прояви розгубленості, пригніченості і невпевненості в собі за умов, коли існує велика відповідальність за результати виконуваних дій; низький рівень емоційної збудливості; пізнавальна активність; мотивація до успіху; впевненість у собі та своїх здібностях; знання своїх бажань; усвідомлення своїх потреб; розуміння меж своїх можливостей; уважне ставлення до своїх почуттів і переживань; певна гнучкість і вміння як підлаштовуватися під ситуацію, так і підлаштовувати ситуацію під себе; прагнення до конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях з можливістю дозволу проблеми найкращим чином для всіх учасників.

Проаналізуємо середні показники тривожності, характерні для даної підгрупи випробуваних (рис. 2.2). Як видно на малюнку, в підгрупі жінок з високою стресостійкістю середні показники реактивної та особистісної тривожності знаходяться на середньому рівні. Це означає, що жінки з цією підгрупи достатньо врівноважені і мають середній поріг чутливості до різних стресових факторів.

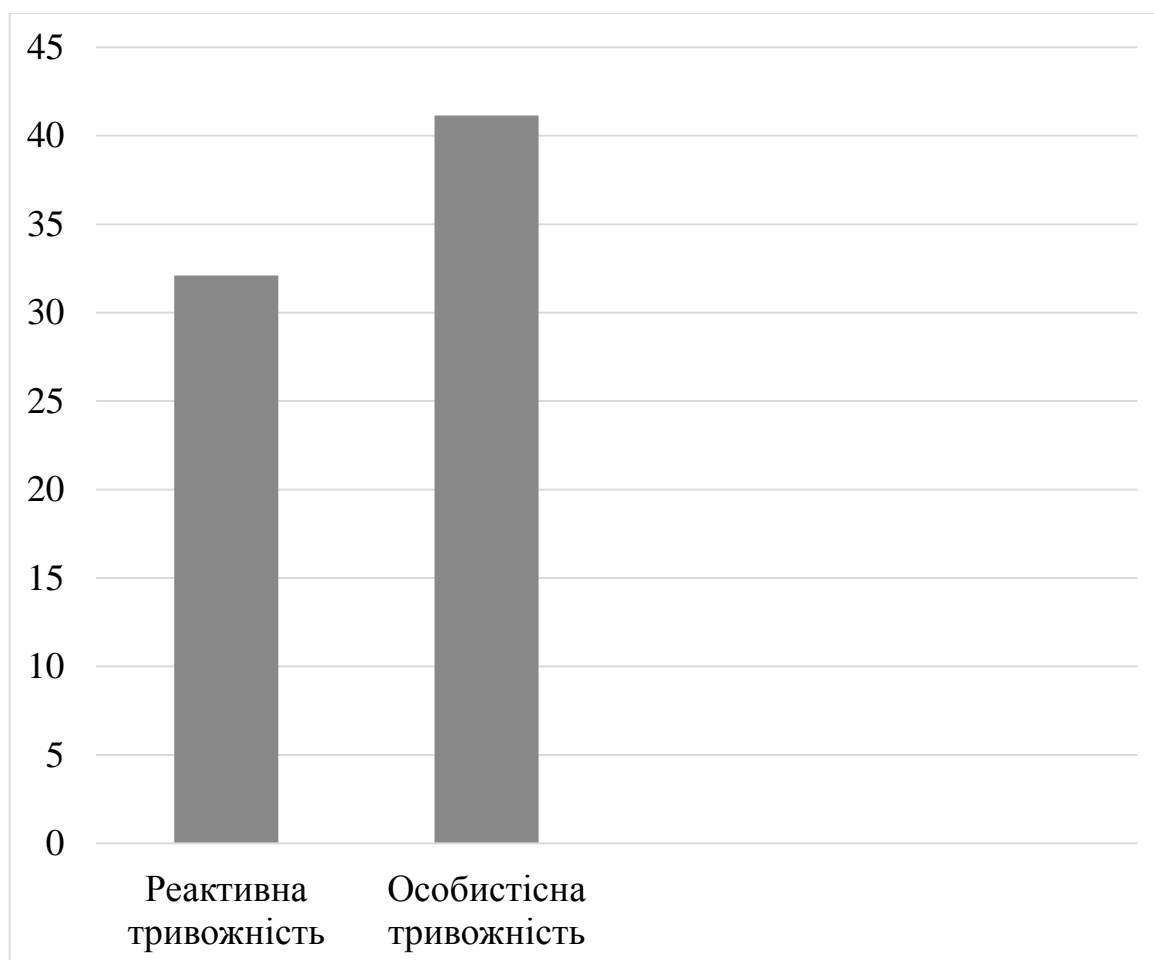


Рис. 2.2. Середні показники тривожності у жінок з високим рівнем резистентності до стресу.

Респонденти продемонстрували помірну схильність до переживання тривоги та занепокоєння без достатніх підстав, помірну здатність сприймати стресові фактори як небезпечні та реагувати на них станом тривоги, середню вразливість до впливу різних стресорів, помірну схильність до емоційної реакції на стресову ситуацію напругою, занепокоєнням, заклопотаністю та нервозністю.

При цьому, у жінок з високою стресостійкістю показники особистісної тривожності більш виражені, чим показники реактивної тривожності. Справді, багато жінок говорили про те, що вони живуть в постійній тривозі та неспокої, пов'язуючи це з війною, нестабільною фінансовою ситуацією та іншими подіями. Рівень тривоги щодня зростає після перегляду новин.

Проаналізуємо середні значення показників виразності властивостей

темпераменту, характерні для респондентів з високою стресостійкістю (рис. 2.3.).

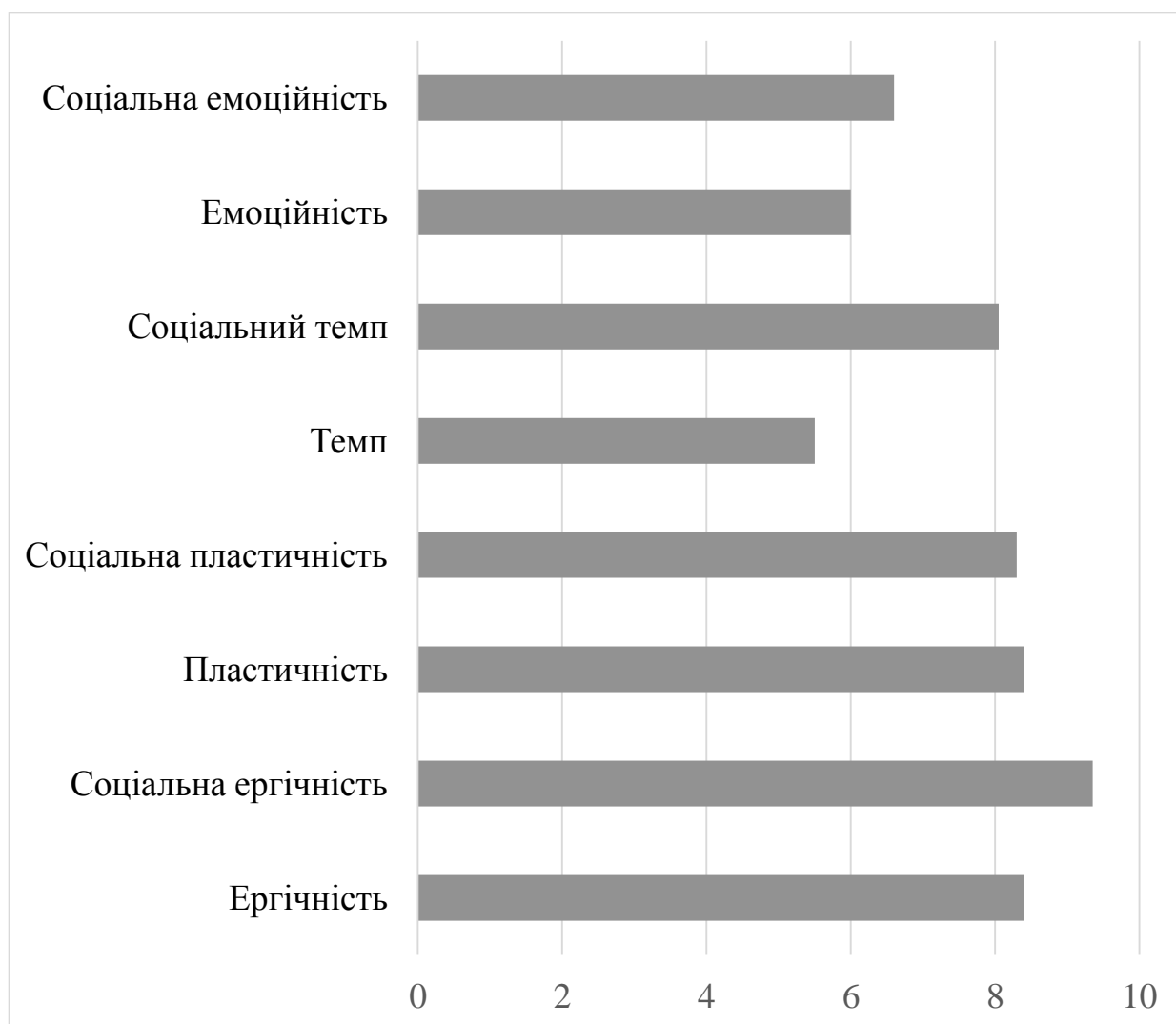


Рис. 2.3. Середні показники властивостей темпераменту у жінок з високим рівнем подолання стресових факторів.

Підгрупа учасниць з високою стресостійкістю продемонструвала такі результати: середні значення показників соціальної ергічності знаходяться на високому рівні, середні значення показників ергічності, пластичності та соціальної пластичності на кордоні середнього та високого рівнів, середні значення решти показників знаходяться на середньому рівні.

Ці дані дозволяють характеризувати підгрупу жінок із високою стресостійкістю наступним чином. Представниці цієї підгрупи активні, мають

високе прагнення до діяльності, високий рівень тону та залучення в процес діяльності. Жінки з високою стресостійкістю відчують високу потребу в соціальних контактах і мають широке коло спілкування. Вони ініціативні, активно досліджують соціальні форми діяльності, прагнуть до спілкування та до освоєння світу за допомогою фізичної праці, інтелектуальної роботи та спілкування з людьми. Вони здатні на швидкий перехід із одних форм мислення на інші в процесі взаємодії з предметним середовищем, легкість перемикавання у процесі спілкування від однієї людини до іншої. При цьому, для них характерна середня психічна швидкість при виконанні конкретних завдань, середня мовнорухова швидкість, середня швидкість перемикавання з одного виду діяльності на інший, середня швидкість моторно-рухових актів при виконанні предметної діяльності, помірна різноманітність комунікативних програм і помірна швидкість вербалізації. При невдачах вони зберігають відносний спокій, відрізняючись помірним емоційним реагуванням на проблеми у діловій сфері.

Стресостійкість негативно корелює на статистично значущому рівні з реактивною та особистісною тривожністю. Це може говорити про те, що жінки з високою стійкістю до стресів не схильні до переживання тривоги та занепокоєння без достатніх основ. Володіючи високою емоційною стійкістю та фрустраційною толерантністю, в стресовій ситуації вони зберігають спокій і самовладання.

Також, стресостійкість негативно корелює з емоційністю та соціальною емоційністю, позитивно корелює із соціальною ергічністю, пластичністю, соціальною пластичністю та темпом. На підставі цих зв'язків можна сказати, що респонденти з високою стресостійкістю легко включаються в соціальну активність, не відчують труднощів в підборі форм соціальної взаємодії, прагнуть до різноманітності форм предметної діяльності, швидко перемикаються в процесі спілкування, а також з одного виду діяльності на інший в процесі взаємодії з предметним середовищем. При цьому, вони спокійно ставляться до невдач у своїй діяльності та у комунікації. Вони здатні

до швидкого реагування на ситуацію і до варіабельності комунікативних програм.

Особистісна тривожність негативно корелює з соціальною пластичністю, позитивно корелює з емоційністю та соціальною емоційністю. Отримані дані можуть говорити про те, що стресостійкі жінки, не мають схильності до переживання тривоги та занепокоєння без достатніх підстав, швидко та легко входять у контакт з іншими людьми, легко перемикаються в процесі спілкування та мають широкий набір комунікативних програм, розуміють власні почуття та потреби, спокійно сприймають невдачі в діяльності та спілкуванні, вільно та природно озвучують свої думки та почуття.

На підставі отриманих результатів можна, можливо зробити висновки про те, що учасники дослідження з високим рівнем резистентності до стресу характеризуються відкритістю для спілкування та легкістю встановлення соціальних зв'язків, вони відчують природну симпатію та довіру до людей, приймають як свої, так і чужі недоліки, поважають себе та інших, вважають, що загалом природа людини позитивна, що більшість людей, як і вони самі, поділяють загальнолюдські цінності і з опорою на них будують своє життя. Ставлячись до себе та до людей подібним чином, стійкі до стресу жінки охоче йдуть на контакт і легко встановлюють відносини, реалізуючи свою здатність до саморозкриття та самовираження у спілкуванні, свою гнучкість у поведінці, взаємодії з оточуючими і в реалізації своїх цінностей і принципів. Будучи уважними до своїх потреб та бажань, вони також поважають потреби та бажання інших людей, що дозволяє вибудовувати відносини, які враховують інтереси та прагнення всіх сторін. Відрізняючись прагненням до придбання знань про навколишній світ і творчою спрямованістю особистості, респонденти прагнуть до різноманітності форм предметної діяльності та додають значні розумові та фізичні зусилля для досягнення результатів в професійній самореалізації і творчому самовираженні - при цьому, спокійно реагують на стресові чинники, на розбіжність між реальним та бажаним

результатом, на невдачу у спілкуванні, також вони легко перемикаються між видами діяльності, видами, засобами та суб'єктами комунікації, розуміють пов'язаність протилежностей та нерозривність минулого, сьогодення та майбутнього, вони здатні до цілісного сприйняття світу, людей та свого життя.

Розглянемо особливості прояву низького рівня резистентності до стресових факторів у респондентів.

Для даної групи випробуваних характерні: високий рівень дратівливості та невдоволення з появою перешкод у тому, що хочеться зробити або отримати; невміння знімати емоційне збудження та напруга фізичними навантаженнями, спілкуванням, відвідуванням культурних заходів; середні навички самоконтролю та саморефлексії; невміння витримувати помірні психофізичні навантаження та переносити стреси помірною інтенсивності без шкоди для організму та психіки; нетерпимість і страх невизначеності, несподіванки; прагнення дотримуватися звичним поглядам на речі та насторожене ставлення до всього нового; у них присутня деяка полюсність сприйняття з поділом людських емоцій, думок, проявів на погані та гарні, прийнятні та неприйнятні; невміння чекати, яке наводить до необдуманих і передчасних дій та результатів; невпевненість у собі та своїх здібностях; незнання своїх бажань та можливостей; гостре, болюче сприйняття критики та агресії; певна негнучкість і невміння підлаштовуватися під ситуацію; відсутність навичок конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях; невміння вирішувати виникаючі в комунікації проблеми спокійно, без підвищення голосу та прояву вираженої агресії.

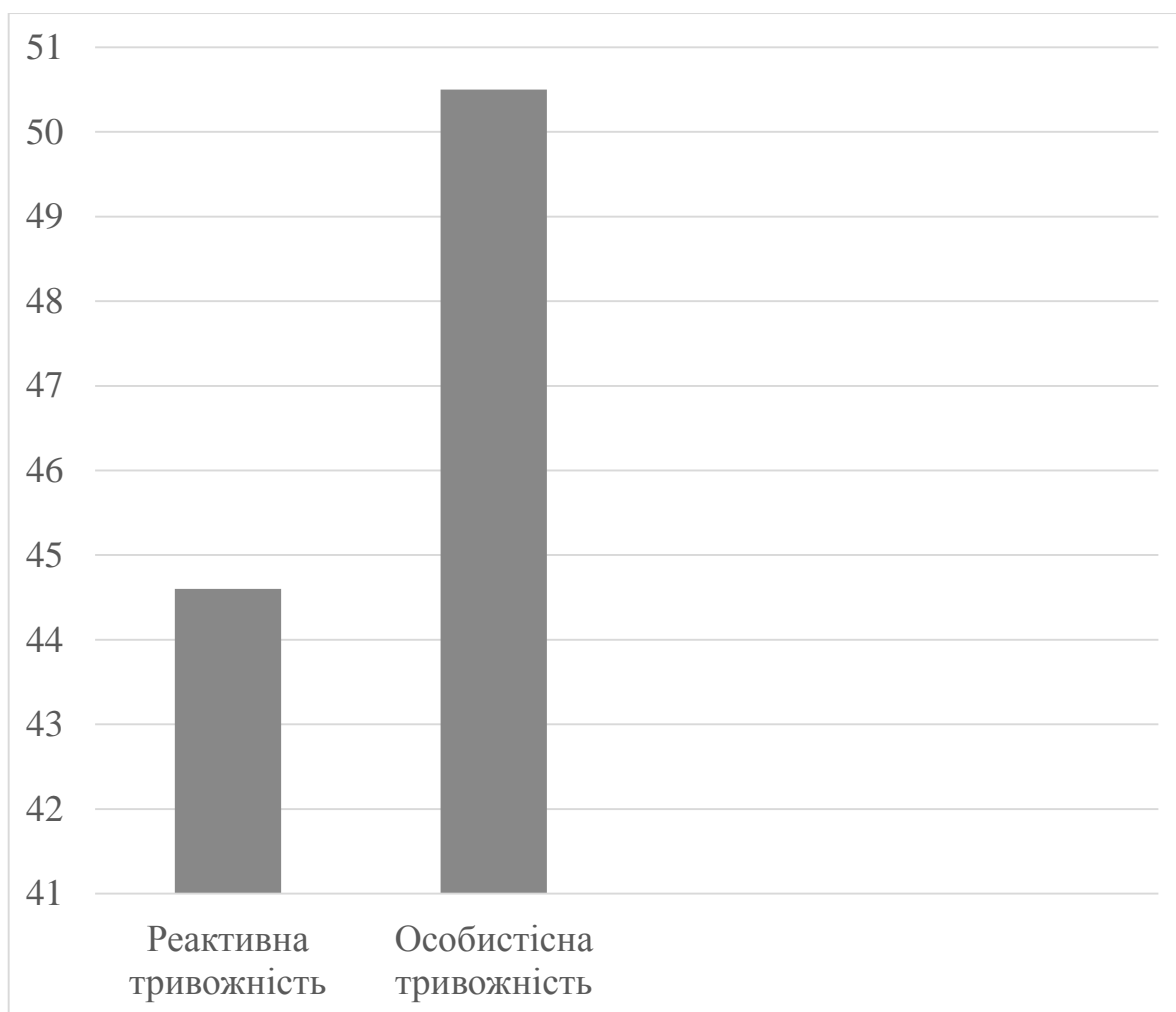


Рис. 2.4. Середні показники тривожності жінок з низьким рівнем резистентності до стресу.

Проаналізуємо середні значення показників тривожності, характерні для даної підгрупи випробуваних (рис. 2.4.).

У підгрупі респондентів з низькою стресостійкістю середні значення показників реактивної та особистісної тривожності відносяться до високого рівня. Отримані результати говорять про те, що випробувані вразливі до впливу різних стресорів, вони мають схильність часто не обґрунтовано сприймати велике коло ситуацій як загрозливі та реагувати на такі ситуації станом тривоги, і на момент тестування вони відчували напругу, занепокоєння та нервозність.

Дані, наведені на малюнку 2.4., свідчать про те, що в підгрупі жінок з низькою стійкістю до стресів показники особистісної тривожності більш

виражені, чим показники реактивної тривожності. Зауважимо, що саме представниці з цієї підгрупи в процесі спілкування, яке природним чином відбулося у них перед початком тестування, обговорювали останні негативні політичні, економічні новини, обмінюючись тривожними очікуваннями та демонструючи найвищий рівень особистісної тривожності з усіх обстежених підгруп.

Проаналізуємо середні значення показників виразності властивостей темпераменту, характерні для жінок з низькою стресостійкістю (рис. 2.5). Підгрупа респондентів з низькою стійкістю до стресових факторів продемонструвала наступні результати.

Середні значення показників емоційності та соціальної емоційності знаходяться на кордоні середнього та високого рівнів, середні значення інших показників перебувають у середньому рівні. Ці дані дозволяють описати підгрупу учасників дослідження з низькою стресостійкістю наступним чином. Представницям аналізованої підгрупи властиве високе занепокоєння з приводу роботи, висока чутливість до невдач, до розбіжності між очікуваним, запланованим та результатами реальної дії. Також вони мають високу емоційність у комунікативній сфері, високу чутливість до невдач у спілкуванні. При цьому, вони помірно активні в освоєнні навколишнього світу за допомогою фізичної праці, інтелектуальної роботи та комунікації з людьми. Вони мають кілька обмежених за діапазоном форм поведінки, діяльності і соціальної взаємодії. У них середня швидкість виконання операцій при здійсненні предметної діяльності, середня швидкість і можливість рухового апарату.

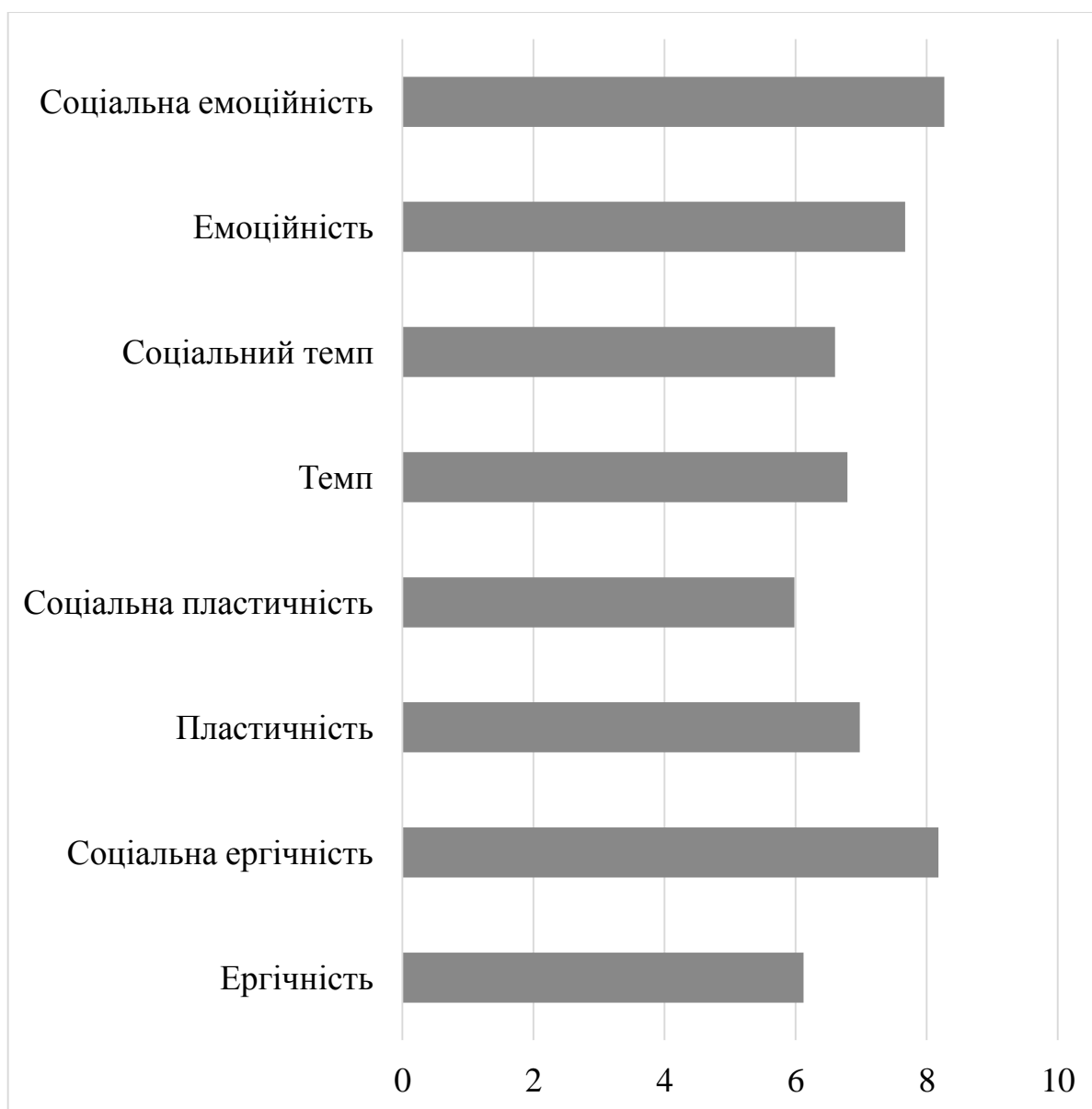


Рис. 2.5. Середні показники властивостей темпераменту у жінок із низьким рівнем подолання стресових факторів.

Дані, представлені на мал.2.5., свідчать про те, що в підгрупі респондентів з низькою стресостійкістю найбільш виражені такі показники, як соціальна емоційність, емоційність, пластичність і соціальна ергічність. Найменш виражені такі показники, як соціальна пластичність, соціальний темп, ергічність та темп.

Стресостійкість негативно корелюється статистично на значущому рівні з реактивною та особистісною тривожністю. Іншими словами, учасники

дослідження з низькою стресостійкістю схильні до переживання тривоги та занепокоєння без достатніх причин. Вони мають низьку емоційну стійкість і фрустраційну толерантність. Тому, в стресовій ситуації втрачають спокій і самовладання.

Також, дані свідчать про те, що стресостійкість негативно корелює з соціальною емоційністю та позитивно корелює із соціальною ергічністю, пластичністю, соціальною пластичністю та соціальним темпом. Ці зв'язки свідчать про те, що жінки з низькою стресостійкістю уникають соціальної активності, мають вузьке коло спілкування та форми соціальної взаємодії, прагнуть до одноманітності форм предметної діяльності та комунікативних програм, вони тривало та важко перемикаються в процесі спілкування, з одного виду діяльності на інший, з одних форм мислення на інші в процесі взаємодії з предметним середовищем.

Побудова глибоких, тісних і емоційно насичених взаємовідносин з іншими людьми становить для випробуваних проблему. У цьому вони чутливі до невдач у комунікаційному процесі. Вони не здатні довго займатися справою, не відчуваючи втоми та підтримувати високий рівень працездатності.

Реактивна тривожність позитивно корелює з емоційністю і соціальною емоційністю. Це може говорити про те, що респонденти з низьким рівнем резистентності до стресу, які відрізняються підвищеною чутливістю до невдач в своїй діяльності та в комунікації, реагують на стресогенні фактори напругою та занепокоєнням, які можуть супроводжуватися порушенням уваги, зниженням працездатності, підвищеною стомлюваністю та швидкою виснажливістю.

Особистісна тривожність негативно корелює з соціальною ергічністю. Отримані дані можуть говорити про те, що учасники дослідження з низькою стресостійкістю, схильні сприймати широке коло ситуацій як загрозливі та без приводу переживати стан тривоги, вони закриті та стримані в спілкуванні, їм важко встановлювати глибокі, тісні, емоційно насичені відносини з людьми. І

навіть попри труднощі в комунікації, вони спираються насамперед на те, що скажуть і подумають інші люди, ті самі, з якими стосунки поверхневі, неблизькі та емоційно ненасичені, а не на свою думку, свої цінності, свою позицію, свої бажання та потреби.

На підставі отриманих результатів можна зробити висновки про те, що учасники з низьким рівнем стійкості до стресу характеризуються високою тривожністю – вони в стресовій ситуації втрачають спокій і самовладання та мають схильність до переживання тривоги та занепокоєння без достатніх причин. Їм важко встановлювати соціальні зв'язки, контакт, підтримувати відносини. Жінки з низькою резистентністю до стресу дуже критично ставляться до своїх та чужих недоліків, не приймають власні та чужі слабкості, відчують проблеми з повагою себе та інших, вважають, що в цілому природа людини швидше негативна, ніж позитивна. Їм важко цілісно сприймати себе, людей і навколишній світ: вони маркують людей на поганих і добрих, прояви їх поведінки на правильні та неправильні, не розуміючи пов'язаність протилежностей. Їм важко жити «тут і зараз» – вони більше шкодують про минуле або мріють про майбутнє, не усвідомлюючи нерозривність минулого, справжнього та майбутнього.

Респонденти з низькою стресостійкістю характеризуються значним емоційним реагуванням на стресову ситуацію, на розбіжність між реальним бажаним результатом, а також на невдачу в спілкуванні. Їм важко розкриватися та самовиражатися в спілкуванні, важко бути гнучкими в поведінці, у взаємодії з оточуючими та в реалізації своїх цінностей та принципів. Будучи неуважними до своїх потреб та бажань, їм нелегко розуміти потреби та бажання інших людей, що не дозволяє вибудовувати відносини, враховують інтереси та прагнення всіх сторін. Не маючи вираженого прагнення до придбання знань про навколишній світ і творчої спрямованості особистості, жінки з низькою стійкістю до стресу не прагнуть до різноманітності форм предметної діяльності та не прагнуть прикладати значні розумові та фізичні зусилля для досягнення результатів в професійній самореалізації і творчому

самовираженні. При цьому, їм важко перемикається між видами діяльності, засобами та суб'єктами комунікації.

На наступному етапі кількісної обробки результатів емпіричного дослідження було проведено t-критерій Стьюдента між показниками з високого та низького рівня стресостійкості.

Показники стійкості до стресу у респондентів з високим рівнем достовірно відрізняються від показників жінок з низьким. Вони мають найкращі біологічні, фізіологічні та психологічні параметри, більш оптимальну взаємодію з навколишнім середовищем, відрізняються емоційною стійкістю, гарним самоконтролем і більшою фрустраційною толерантністю.

Розглянемо відмінності показників тривожності у жінок (таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1.

Порівняльний аналіз показників тривожності у жінок з високим та низьким рівнями стресостійкості

| | Високий рівень | Низький рівень |
|-------------------------|----------------|----------------|
| Реактивна тривожність | 32,10 | 44,6 |
| Особистісна тривожність | 41,15 | 50,5 |

Як видно в таблиці 1, показники учасниць дослідження з високою стресостійкістю нижче показників жінок з низькою стресостійкістю як за шкалою реактивної тривожності, так і за шкалою особистісної тривожності. При цьому, підгрупа опитуваних з високою стійкістю до стресів достовірно відрізняється від підгрупи з низьким рівнем резистентності. Вони менш схильні сприймати стресові фактори як небезпечні або загрозливі та реагувати

на них станом тривоги. Вони в цілому менш уразливі до впливу різних стресорів.

Розглянемо відмінності показників виразності властивостей темпераменту у респондентів (таблиця 2.2.).

Таблиця 2.2.

Порівняльний аналіз виразності показників властивостей темпераменту у жінок з високою та низькою стресостійкістю

| | Високий рівень | Низький рівень |
|------------------------|----------------|----------------|
| Ергічність | 8,4 | 6,12 |
| Соціальна ергічність | 9,35 | 8,18 |
| Пластичність | 8,4 | 6,98 |
| Соціальна пластичність | 8,3 | 5,98 |
| Темп | 5,5 | 6,79 |
| Соціальний темп | 8,05 | 6,6 |
| Емоційність | 6,0 | 7,67 |
| Соціальна емоційність | 6,6 | 8,27 |

Як видно в таблиці 2.2., показники жінок з високою стресостійкістю вище показників жінок з низькою стійкістю по шкалам ергічності, соціальної ергічності, пластичності, соціальної пластичності та соціального темпу, і нижче за показники за шкалами темпу, емоційності та соціальної емоційності. При цьому, t-критерій Стьюдента за шкалами ергічності, соціальної ергічності, пластичності, соціальної пластичності, соціального темпу, емоційності та соціальної емоційності вище t критичного при $p < 0,05$. Це каже про те, що за

цими показниками підгрупа учасниць з високою стійкістю до стресів достовірно відрізняється від підгрупи з низьким рівнем. За шкалою темпу середні значення підгрупи жінок з високою резистентністю до стресу нижча середніх значень підгрупи жінок з низькою стресостійкістю, однак, ці відмінності не значимі з огляду на те, що t-критерій Стюдента по даній шкалою нижче t критичного при $p < 0,05$.

Таким чином, респонденти з високою стійкістю до стресових факторів достовірно відрізняються від групи з низьким рівнем стійкості за наступними характеристиками. Вони активніші в освоєнні предметного світу та сфери соціальних контактів. Стресостійкі жінки в процесі спілкування легше перемикаються з однієї теми на іншу і від однієї людини до іншої. Вони відрізняються вищою швидкістю вербалізації. При цьому, у них більш слабке емоційне реагування при невдачах: у них нижча чутливість до невдалої справи, вище спокій і впевненість в собі.

2.3. Розробка та реалізація корекційної програми стійкості до стресових факторів

Проблема психопрофілактики стресів і корекції стресових станів особистості розглядається в роботах В.А. Бодрова, В.М. Генківській, Л.Д. Гіссен, М.С. Корольчука, В.М. Крайнюка, А.С. Кузнецової, Р. Лазарус, А.Б. Леонова, В.С. Лобзина, А.А. Реана, М.М. Решетнікова та ін.

На думку послідовників Р. Лазарус і С. Фолкман, успішна чи неуспішна адаптація до стресу визначається механізмами подолання.

З. Фолкман і Р. Лазарус [60; 61] виділили та класифікували такі стратегії подолання:

1. Дистанціювання проявляється в спробах людини відокремити себе від проблеми та забути про неї.
2. Самоконтроль полягає в зусиллях, які робить людина з метою регулювати свої почуття та вчинки.

3. Пошук соціальної підтримки породжує зусилля людини щодо пошуку та набуття емоційної, матеріальної, інформаційної та інших видів допомоги.

4. Прийняття відповідальності полягає в визнанні людиною своєї ролі в виникненні проблеми та в спробі не повторювати попередніх помилок.

5. Уникнення створює зусилля людини, спрямовані на порятунок від проблемної ситуації.

6. Планове вирішення проблеми є виробленням плану дій та слідування йому.

7. Позитивна переоцінка відбиває зусилля людини, спрямовані на спробу впоратися з труднощами шляхом інтерпретації обставин в позитивному сенсі.

Теорія копінг-механізмів (подолання) отримала свій розвиток в працях послідовників Р. Лазаруса та З. Фолкмана, якими було виділено, описано та класифіковано велику кількість прийомів подолання стресу, які спираються на копінг-механізми та виявляються в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах функціонування особи.

Розглянемо, на яких механізмах корекції стресового стану особистості може будуватися ефективна корекційна програма.

Так, якщо людина, що знаходиться в стресовому стані, відвідує групові заняття, то тим самим під час заняття вона відволікається від проблем, перемикається на нову діяльність (виконання вправ), концентруючись на процесі виконання пропонованих інструктором технік, так задіяні поведінкові механізми корекції стресового стану. При цьому, часто відбувається емоційне дистанціювання від проблеми та знижується її значимість, з'являється можливість подивитися на неї з боку, переосмислити, провести об'єктивний аналіз ситуації з пошуком конструктивного рішення – задіяні когнітивні механізми корекції стресового стану. Водночас, перемикання уваги та дистанціювання від проблеми сприяє зменшення напруженості, знижує рівень активності центральної нервової системи, викликає заспокоєння – у такий

спосіб спрацьовує поведінковий механізм корекції стресового стану. Такі елементи програми, як м'язова релаксація та аутогенне тренування також є засобами, які включають поведінковий механізм корекції стресового стану. Так, м'язове розслаблення є найважливішою умовою зняття збудження, викликаного негативними емоціями людини (страхом, гнівом, агресією, роздратуванням). Іншим ефективним засобом зняти стресову напругу є аутогенне тренування. Образне подання відчуттів тепла та тяжкості відповідають стану максимального розслаблення. У разі корекція стресового стану особистості досягається за допомогою самонавіювання [28].

У прийомах аутогенного тренування використовуються наступні шляхи впливу на стан нервової системи: вплив тонуру скелетних м'язів і дихання на центральну нервову систему, вплив на психічний стан людини уявлень і чуттєвих образів (зорових, слухових і т.д.), вплив слів, вимовляються вголос і подумки. Поведінковий механізм корекції стресового стану запускається через особливий, інтегрований рефлекс, здійснюваний через центральні мозкові структури по механізмам самонавіювання, ніби особливого характеру самогіпнозу. При цьому, зняття нервового збудження зменшує прояв таких емоційних реакцій, як гнів, роздратування, агресія, страх. Таким чином, задіяні ще емоційні механізми корекції стресового стану.

На наш погляд, теорія психологічних механізмів корекції стресового стану особистості вимагає уваги вчених з огляду гострої необхідності розробки нових прийомів і створення нових технологій підвищення стресостійкості сучасної людини. При цьому, для найбільшої ефективності корекційно-розвиваючі програми повинні задіяти одночасно когнітивні, поведінкові та емоційні копінг-механізми корекції стресового стану особистості та забезпечувати людині адаптивну (функціональну) копінг-поведінку, спрямовану на вирішення його проблем.

Описані вище психологічні механізми лежать в основі існуючих соціально-психологічних технологій корекції стресових станів особистості.

Зазначимо, що рекомендується для максимізації ефективності

корекційно-розвиваючих програм підвищення резистентності до стресу приділяти увагу дихальним технікам, так як через дихання можливо отримати доступ до несвідомого, «підняти» негативні переживання (спогади) та відреагувати їх, усвідомити та інтегрувати виникаючі емоції в позитивний емоційний стан.

Ще одним ефективним методом подолання наслідків стресу є вправи йоги. Так, Еберт Дітріх в дослідженні «Фізіологічні аспекти йоги» пише: «Йогічні практики призводять до таких психотерапевтичних результатів, як зріст самосвідомості, підвищення стійкості до стресу, зниження рівня страху» [50].

У свою чергу, Ю.В. Татура у книзі «Стрес: тонкощі, хитрощі та секрети» радить фізичні та дихальні вправи йоги як засіб боротьби зі стресом [51].

Таким чином, на основі вивчення теоретичних підходів до підвищення стресостійкості особистості було розроблено авторську програму, яка спрямована на створення вогнища з позитивною емоційним забарвленням; зняття м'язових блоків та пов'язаних з ними психічної напруги; на відновлення психоемоційної рівноваги на фізіологічному рівні; формування навичок релаксації, управління увагою, настроєм та емоціями.

У реалізації корекційно-розвивальної програми взяли участь 36 жінок, це всі респонденти з низьким рівнем стресостійкості.

Було виділено дві групи: контрольна та експериментальна з рівною кількістю випробуваних, в кожній підгрупі по 18 жінок. Експериментальна група проходила 3-х місячний курс підвищення стресостійкості з 24 занять, складений на основі фізичних, дихальних та психоемоційних вправ йоги. Заняття проходили двічі на тиждень. Тривалість заняття – 90 хвилин. З контрольною групою будь-яких корекційно-розвиваючих занять не проводилося.

Програма складалася з наступних етапів:

1. Теоретико – пізнавальний (обговорення проблеми резистентності до стресових факторів та ролі стійкості до стресових обставин в

життєдіяльності особи).

2. Діагностичний (проведення дослідження до та після корекційно-розвиваючої програми).

3. Корекційно-розвивальний (психогімнастичні та дихальні вправи, спрямовані на підвищення стійкості до стресу).

Психологічний блок був спрямований на усвідомлення своєї низької стресостійкості, її можливих причин і наслідків в життєдіяльності, на формування мотивації до підвищення резистентності.

Блок психогімнастичних вправ будувався так: психоемоційні вправи, створені задля розслаблення всього тіла та на створіння позитивно пофарбованого емоційного стану, повне (глибоке) дихання + поперемінне дихання, фізичні вправи, відпочинок.

Напочатку практичної частини заняття респондентів вводили в стан спокою та розслабленості. При цьому, застосовували поєднання безпосереднього впливу інструктора та самопереконавання зі створенням міцного умовно-рефлекторного зв'язку «уявлення – відчуття – позитивний емоційний стан». Мовний сигнал або образ, викликаний цим сигналом, при систематичному повторенні приводив до створення умовних вербально-вісцеральних реакцій, що сприяло формуванню бажаного стану. Це узгоджується з «периферичною теорією емоцій» Джеймса Ланге, яка стверджує, що будь-якому фізіологічному стану організму відповідає певний стан свідомості та ці стани впливають один на одного.

В основі методу Джекобсона знаходиться ідея про те, що мозок і скелетні м'язи тісно взаємопов'язані, при цьому, психічна напруга відображається підвищенням тонусом м'язів, а напруга м'язів посилює емоційну напругу. Джекобсон стверджував, що при цьому утворюється порочне коло, яке можна розірвати тільки з «периферичного кінця», за допомогою спеціальних вправ, які спрямовані на повне розслаблення скелетних м'язів.

У відмінність від методу м'язової релаксації, який припускає

опосередкований вплив м'язів на свідомість людини, метод Куе пропонує прямий вплив на психоемоційний стан шляхом свідомого формування відповідних уявних образів. Для цього суб'єкт уявляє, що зачатки бажаної емоції або стану вже є в організмі, і вселяє собі, що сила цих почуттів поступово наростає.

Потім респонденти виконували психоемоційні вправи, спрямовані на виклик у себе та утриманні стану розслабленості та позитивного психоемоційного стану. Для цього, як і раніше перебуваючи в зручній позі та зберігаючи очі закритими, практикуючі зосереджувалися на образі Сонця, уявляючи, як воно висвітлює кожного практикуючого своїми променями, зігріває, розслабляє, як в сонячних променях тануть напруги та проблеми, як все тіло заповнюється станом радості та гармонії. При цьому, у практикуючих спостерігалось поступове розслаблення тіла, поза ставала менш напруженою, вираз обличчя пом'якшав. Також, знімається нервово збудження та зменшуються прояви таких емоційних реакцій, як гнів, роздратування, агресія, страх. Перенесення в реальне життя ця сформована на заняттях навичка доволіно за допомогою уявного символу викликати та утримувати у себе розслаблений і радісний стан проявлявся таким чином: при попаданні в ситуацію, негативно емоційно пофарбовану, практикуючі іноді просто згадували, як вони на занятті уявляли собі Сонце, іноді дивилися на реальну зірку та згадували свої відчуття на занятті, іноді зажмурювали на хвилину очі та викликали образ в уяві, і в результаті, настрої підвищувався. Таким чином, під час заняття задіювалися емоційні механізми корекції стресового стану особистості.

Після цього респонденти виконували 2 дихальних вправи – повне (глибоке) дихання та поперемінне дихання.

Повне (глибоке) дихання, будучи помірним фізичним навантаженням, позитивно впливало на психоемоційний стан людини. Також слід зазначити, що в результаті прямого впливу на м'язи живота та діафрагми, внаслідок вчинення ними глибоких хвилеподібних рухів вони розслаблялися, що

спричиняло послаблення м'язових блоків і послабляло психічну напругу.

Вільгельм Райх в свій час описав, як захисна поведінка виявляється у напрузі м'язів (тілесної броні) та стиснутому диханні. За Райхом, основна перешкода для особистісного зростання – захисний м'язовий панцир, який заважає людині жити повноцінно в емоціях, в тілі, в гармонії з оточуючими людьми та природою. Сенс трансформації – в розпусканні захисного панцира за допомогою глибокого дихання (природного вільного дихання) та прямим впливом на хронічні м'язові блоки (за допомогою тиску, заціпування і т.п.), щоб розслабити їх. Таким чином, глибоке дихання знімає м'язові блоки та пов'язана з ними психічна напруга, тобто метод є ефективним у подоланні стресу.

Після повного (глибокого) дихання респонденти виконували поперемінне дихання.

Як відомо, при стресі може виникати роз'єднаність півкуль мозку, коли вони перестають узгоджувати свої дії, при цьому, блокується нормальна течія нервових процесів через мозолисте тіло мозку, і у людей з домінуючою правою півкулею блокується логіка, здатність чітко думати, приймати рішення, а у людей з домінуючою лівою півкулею – все, що пов'язано з образністю, емоційністю, творчістю.

Під час стресу недомінуюча півкуля прагне радикально зменшити свої функції, надавши домінуючій півкулі дбати про базові потреби - з'являється стан пригніченого функціонування в одній півкулі. Стан, коли обидві півкулі функціонують одночасно, є інтегрованим станом, і це ключ до вищого рівня логічного міркування та творчості.

Дихання тільки через ліву ніздрю активізує роботу правої півкулі головного мозку, сприяє заспокоєнню та релаксації. Дихання тільки через праву ніздрю активізує роботу лівої півкулі головного мозку, сприяє розвитку логічного мислення.

Поперемінне дихання через ліву та праву ніздрю врівноважує, гармонізує впливає на діяльність півкуль мозку, носить антистресовий

характер. Зазначимо, що при виконанні дихальних вправ практикуючим рекомендувалося концентруватися на диханні, усвідомлювати дихальний процес. При цьому, відбувався фокус перемикання уваги з зовнішньої середовища на внутрішню, що дозволяло знизити інтенсивність негативних переживань у випробуваних, також відбувалося дистанціювання від стресової ситуації та знижувалася її значимість.

Отже, концентрація на диханні надає розслаблюючий і заспокійливий ефект на випробуваних.

Після дихальних вправ респонденти виконували фізичні вправи. Виконання динамічних вправ, в відмінність від статичних, забезпечує організму помірне фізичне навантаження, що вже саме по собі надає антистресовий ефект на фізіологічному рівні. При цьому, великою перевагою даного комплексу є те, що при його виконанні активно задіяні м'язові групи, які насамперед реагують на стрес (тазовий пояс, плечовий пояс, живіт, м'язи вздовж хребта). У вправах комплексу почергові нахили вперед і назад згинають та витягують хребет та інші частини тіла у їх максимальних межах.

У рамках одного заняття учасники виконували стільки підходів, скільки вони самі для себе визначали відповідно до свого поточного стану. Зазначимо, що всі вправи комплексу достатньо прості, і їх може виконувати людина з будь-яким рівнем фізичної підготовки. Виходить, практикуючі самостійно визначали кількість підходів, інтенсивність нахилів і прогинів, швидкість виконання, кількість і тривалість пауз між підходами та між вправами. І мета, поставлена собі на початку заняття як «знаходження оптимального для себе навантаження», досягалася кожною людиною з опорою на свої власні відчуття. Досягнення цієї мети надавало глибокий антистресовий вплив. При цьому, респонденти поступово усвідомлювали, що виконання комплексу фізичних вправ - це не тільки і не стільки фізичне навантаження, яке потрібно «винести», завдання в навчанні себе постановці мети та її досягненні з опорою на себе. Так відбувалося розширення обсягу сприйняття, і психіка людини отримувала нову навичку обробляти інформацію, що надходить одночасно під

різними ракурсами та бачити, що будь-яка ситуація може мати додаткову, на початку не цілком очевидну оцінку, може нести додатковий, конструктивний зміст. Так задіявся когнітивний механізм підвищення стійкості.

Отже, одним з важливих ефектів від занять є розширення обсягу сприйняття. Виходить, комплекс безпосередньо працює з пристосувальними реакціями індивіда. Стрес та його негативний вплив по відношенню до здоров'я виникає через невідповідність між сприйняттям навколишньої обстановки та наявними пристосувальними реакціями. Спосіб сприйняття та оцінки події, наявність і використання ресурсів для вирішення проблеми мають більш тісний зв'язок із результатом, ніж вихідна проблема як така. В умовах емоційного стресу звужується обсяг сприйняття та уваги, виникає порушення пам'яті та цілеспрямованої діяльності людини. При цьому, розширене, нове сприйняття та здатність сприймати ситуацію під різними кутами зору може змінити ставлення до події, що дає можливість мати здорову (нормальну) фізіологічну реакцію. Змінюючи сприйняття стресових подій, можна з меншою ймовірністю зазнати стресу. Справді, люди сприймають події як проблему, чи як загрозу. Якщо вони дивляться на це як на загрозу, вони отримують стрес. На заняттях навичка розширення обсягу сприйняття закріплювався під час слідування рекомендаціям інструктора зосереджувати увагу одночасно і на відчуттях у м'язах, і малюнку дихання, і підтримці стану спокою, і на якихось образах і відчуттях, запропонованих інструктором у тієї чи іншої частини комплексу.

Також, під час виконання вправ практикуючим рекомендувалося стежити, щоб дихання залишалось спокійним і розміреним.

Слідування інструкції додатково наводило до того, що у респондентів створювалася підвищена концентрація на своїх власних процесах, а не на оточуючому середовищі.

Зазначимо також те, що між підходами («колами») комплексу учасники занять робили паузи для релаксації. Техніка розслаблення м'язів сприяє зняттю емоційної напруги та попередженню виникнення стресових станів. Крім того,

чергуючи помірне фізичне навантаження з паузами відпочинку, респонденти навчалися усвідомленому перемиканню режимів напруги та розслабленню. Перенесений в звичайне життя, цей навик виявлявся як здатність в потрібний момент «взяти паузу», скинути напругу за допомогою будь-якого з освоєних на занятті прийомів і потім повернутися в ситуацію з новими силами та в спокійному психоемоційному стані. Таким чином, здатність задіяти в стресовій ситуації сформовану заздалегідь навичку релаксації сприяв підвищенню тійкості до стресових чинників випробуваних.

Завершується комплекс фізичних вправ відпочинком. Крім того, за рахунок того, що комплекс вправ закінчується технікою глибокої релаксації, заняття якби «моделює» нормальну фізіологічну реакцію на стрес, дозволяючи завершити ланцюжок фізіологічних реакцій. Період релаксації повинен тривати щонайменше доти, доки практикуючий зможе відчутти, що його серцебиття та дихання повернулося в норму та всі напруги з м'язів пішли.

Зазначимо, що заняття проходили під музику, виконувану в спокійному, уповільненому темпі. Музика є подразником, безпосередньо впливає на регуляцію емоційних станів. Таким чином, супроводжуючі заняття музичні твори заспокійливого характеру сприяють емоційно-м'язовій релаксації.

Учасники групи зазначали, що використовувані на заняттях музичні твори, під які вони звикли розслаблятися, вони використовували у повсякденному житті – хтось слухав їх перед сном, хтось використовував їх під час домашньої практики фізичних вправ.

Ще одним важливим психологічним фактором є те, що заняття проводилися в групах. На думку багатьох авторів, групова робота більш ефективна, ніж індивідуальна, адже саме група рівних особистостей є середовищем зародження та виношування ініціативної поведінки у пізнавальній сфері. Крім того, групові ефекти підвищують індивідуальну мотивацію учасників, дають відчуття причетності та групової підтримки.

2.4. Особливості прояву резистентності до стресових факторів після реалізації корекційної програми.

Проведення корекційно-розвивальної програми дозволило перейти до наступного етапу нашого дослідження – повторного зрізу та аналізу результатів.

У вибірці аналогічним чином перед експериментальною фазою визначали характеристики індивідуальних предикторів у контрольній та експериментальній групах шляхом обчислення t-критерію Стьюдента для неспоріднених вибірок. Результати аналізу не показали статистично значущої різниці між усіма компонентами (таблиця 2.3.).

Таблиця 2.3.

Порівняльний аналіз показників резистентності до стресу та індивідуально-особистісних предикторів до експерименту експериментальної та контрольної підгрупи

| Жінки | Експериментальна Підгрупа | Контрольна підгрупа | t-критерій | p-рівень |
|----------------------------|---------------------------|---------------------|------------|------------|
| шкала стресостійкості | | | | |
| Стресостійкість | 63,81 | 62,97 | 1,060 | не значимо |
| самооцінка стресостійкості | | | | |
| Стресостійкість | 41,35 | 40,1 | 0,859 | не значимо |
| змінні тривожності | | | | |
| реактивна тривожність | 44,39 | 44,91 | -0,248 | не значимо |
| особистісна тривожність | 49,95 | 51,04 | -0,539 | не значимо |

Продовження табл. 2.3.

| властивості темпераменту | | | | |
|--------------------------|------|------|--------|------------|
| Ергічність | 5,91 | 6,33 | -1,219 | не значимо |
| Соціальна ергічність | 8,13 | 8,24 | -0,313 | не значимо |
| Пластичність | 6,86 | 7,1 | -0,651 | не значимо |
| Соціальна пластичність | 6,04 | 5,93 | 0,282 | не значимо |
| Темп | 6,76 | 6,83 | -0,196 | не значимо |
| Соціальний темп | 6,9 | 6,3 | 1,512 | не значимо |
| Емоційність | 7,69 | 7,66 | 0,071 | не значимо |
| Соціальна емоційність | 8,41 | 8,13 | 0,755 | не значимо |

Після того, як експериментальна підгрупа учасниць завершила заняття за розробленою програмою стійкості до стресових факторів, експериментальна та контрольна групи були повторно протестовані, і результати до та після експерименту були зіставлені з використанням вибірково-залежного критерію Вілкоксона. Розглянемо, як змінилися показники резистентності у жіночій групі (таблиця 2.4., 2.5.).

Таблиця 2.4.

**Порівняльний аналіз показників резистентності до стресу
експериментальної підгрупи після реалізації корекційно-розвиваючої
програми**

| | До програми | Після програми | р-рівень |
|----------------------------|-------------|----------------|------------|
| шкала стресостійкості | | | |
| Стресостійкість | 63,81 | 53,07 | p < 0,001 |
| самооцінка стресостійкості | | | |
| Стресостійкість | 41,35 | 37,16 | p < 0,01 _ |

З таблиці видно, що середні значення антистресових показників двох опитувальників мали тенденцію до зниження, причому різниця досягла значущого рівня, тобто в результаті тренінгу у випробуваних в експериментальній групі значно підвищилася їхня резистентна здатність .

Респоденти відзначають підвищення емоційної стійкості та толерантності до фрустрацій; толерантність до невизначеності та несподіванок; здатність вичікувати, яка полягає у запобіганні необдуманих та передчасних дій та несприятливих наслідків; несприятливі чинники, небезпеки, зовнішні проблеми, конфлікти, невдачі внутрішнього характеру починають виявлятися без явних негативних емоційних станів, за допомогою помірних фізичних навантажень, відпочинку, релаксації, спілкування з близькими людьми виробляється схема зняття емоційного порушення та стресу; зменшуються прояви розгубленості, депресії, невпевненості в собі; знижується емоційна збудливість; підвищується пізнавальна активність, мотивація до успіху,

впевненість у собі, своїх силах; розуміння їхніх бажань та потреб, усвідомлення меж своїх можливостей, дбайливе ставлення до своїх почуттів та переживань, певна гнучкість та вміння пристосовуватися до ситуацій та підлаштовувати їх під себе, прагнення до конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях, можливість вирішувати проблеми у кращому вигляді – ефективний засіб для всіх випробуваних.

Таблиця 2.5.

Порівняльний аналіз показників резистентності до стресу контрольної підгрупи після реалізації корекційно-розвиваючої програми

| | До програми | Після програми | p-рівень |
|----------------------------|-------------|----------------|------------|
| шкала стресостійкості | | | |
| Стресостійкість | 62,97 | 63,18 | не значимо |
| самооцінка стресостійкості | | | |
| Стресостійкість | 40,1 | 41,24 | не значимо |

Таким чином, у контрольній підгрупі учасниць спостерігалось незначне збільшення середніх значень показників резистентності за обома тестами, але різниця не досягала рівня значущості.

Розглянемо, як розрізняються показники тривожності у випробуваних (таблиця 2.6. та 2.7.). Як бачимо з таблиці 2.6., середнє значення індексу тривожності змінюється у бік зменшення, різниця сягає значного рівня, тобто після занять по сформульованому плану значно знижуються як реактивна, так і особистісна тривожність експериментальної групи.

Таблиця 2.6.

Порівняльний аналіз показників тривожності експериментальної підгрупи після реалізації корекційно-розвиваючої програми

| | До програми | Після програми | p-рівень |
|-------------------------|-------------|----------------|----------|
| реактивна тривожність | 44,39 | 36,04 | p < 0,05 |
| особистісна тривожність | 49,95 | 45,2 | p < 0,05 |

При цьому, під час фінальної розмови багато учасників даної програми підвищення рівня резистентності до стресу сказали, що їм стало набагато легше зберігати внутрішню та зовнішню гармонію завдяки активації придбаних технічних навичок на заняттях.

Таблиця 2.7.

Порівняльний аналіз показників тривожності контрольної підгрупи після реалізації корекційно-розвиваючої програми

| | До програми | Після програми | p-рівень |
|-------------------------|-------------|----------------|------------|
| реактивна тривожність | 44,91 | 45,26 | не значимо |
| особистісна тривожність | 51,04 | 52,68 | не значимо |

Також, в контрольній підгрупі випробуваних показники реактивної і особистісної тривожності незначно підвищилися. Можливо, це пов'язано з тим,

що багато з учасниць контрольної підгрупи в фінальному опитуванні зазначили, що за їх думкою, якість життя змінилася в гірший бік (через ситуацію в країні, повітряні тривоги, відключення світла, зростання курсу долара та євро змінилася фінансова ситуація в родині). При цьому, відмінності не досягли рівня значимості, тобто, зміни відбулися випадковим чином.

Розглянемо динаміку властивостей темпераменту в процесі формувального експерименту (таблиця 2.8., 2.9.).

Таблиця 2.8.

Порівняльний аналіз показників властивостей темпераменту експериментальної підгрупи після реалізації корекційно-розвиваючої програми

| | До програми | Після програми | p-рівень |
|------------------------|-------------|----------------|------------|
| Ергічність | 5,91 | 6,54 | не значимо |
| Соціальна ергічність | 8,13 | 8,98 | не значимо |
| Пластичність | 6,86 | 8,03 | не значимо |
| Соціальна пластичність | 6,04 | 7,17 | не значимо |
| Темп | 6,76 | 7,01 | не значимо |
| Соціальний темп | 6,9 | 7,36 | не значимо |
| Емоційність | 7,69 | 5,1 | p< 0,05 |
| Соціальна емоційність | 8,41 | 5,19 | p< 0,01 |

Таблиця 2.9.

**Порівняльний аналіз показників властивостей темпераменту
контрольної підгрупи після реалізації корекційно-розвиваючої програми**

| | До програми | Після програми | p-рівень |
|------------------------|-------------|----------------|------------|
| Ергічність | 6,33 | 7,01 | не значимо |
| Соціальна ергічність | 8,24 | 7,89 | не значимо |
| Пластичність | 7,1 | 7,02 | не значимо |
| Соціальна пластичність | 5,93 | 6,2 | не значимо |
| Темп | 6,83 | 6,78 | не значимо |
| Соціальний темп | 6,3 | 7,14 | не значимо |
| Емоційність | 7,66 | 8,03 | не значимо |
| Соціальна емоційність | 8,13 | 8,21 | не значимо |

Як ми бачимо з таблиці, середні значення показників властивостей темпераменту зросли за такими шкалам, як ергічність, соціальна ергічність, пластичність, соціальна пластичність, темп і соціальний темп, і при цьому відмінності не досягли рівня значимості. При цьому, середні значення показників зменшились за такими шкалам, як соціальна емоційність та емоційність на статистично значущому рівні. Якісно це виявилось у зниженні емоційної чутливості в комунікативній сфері, а також чутливість до розбіжностей між задуманим та реальними результатами.

Отримані нами дані узгоджуються з результатами фінальної розмови. Насправді, більшість учасниць, які пройшли програму підвищення рівня стійкості до стресових факторів, зазначали, що набуті навички на заняттях

саморегуляції призвели до підвищення самопочуття та настрою, до збільшення активності, їм стало набагато простіше вести діалог з людьми, сформувалася впевненість в собі, покращилось відношення до себе та до оточуючих.

Також, в контрольній підгрупі у випробуваних підвищилися показники за такими шкалам, як ергічність, соціальна пластичність, соціальний темп, емоційність і соціальна емоційність. До того ж, показники за іншими шкалами знизилися – це соціальна ергічність, пластичність та темп. При цьому, p – рівень значимості відмінностей вище рівня значущості $p = 0,05$ - це говорить про те, що відмінності між вибірками статистично недостовірні. З цього випливає, що зміна показників відбулася випадковим чином під впливом випадкових факторів.

Ми допускаємо те, що така рандомна зміна показників відображає те, що, учасниці контрольної підгрупи відчували негативний вплив воєнних дій, відключень світла та інших стресових факторів, реагуючи страхом перед невідомістю, нестабільністю у житті та своїх можливостях. Через це вони акцентували увагу на погіршенні настрою, дратівливості, апатії, небажані спілкуватися та вступати в нові соціальні зв'язки, сповільненості дій та мислення, скорочення різноманітності форм поведінки.

Висновки до другого розділу

Було проведено багатоетапне емпіричне дослідження з формувальним експериментом. Під час розробки даної корекційної програми були вивчені найвідоміші засоби підвищення рівня резистентності до стресових факторів, таких, як дихальні практики, фізичні вправи, медитації, аутогенне тренування та йога (саме вони і були застосовані в розробці корекційної програми).

Отже, в ході емпіричного дослідження виявлено, що стійкість до стресових факторів має високий, середній та низький рівні прояву.

Результати порівняльного аналізу показників стійкості до стресу у випробуваних з високим рівнем достовірно відрізняються від показників з низьким. Вони мають найкращі біологічні, фізіологічні та психологічні

параметри, більш оптимальну взаємодію з навколишнім середовищем, відрізняються емоційною стійкістю, гарним самоконтролем і більшою фрустраційною толерантністю.

Показники учасниць з високою стійкістю до стресу були нижчі показників жінок з низьким рівнем як за шкалою реактивної тривожності, так і за шкалою особистісної тривожності. При цьому, підгрупа з високою стійкістю до стресів достовірно відрізняється від підгрупи з низьким рівнем резистентності. Вони менш схильні сприймати стресові фактори як небезпечні або загрозові та реагувати на них станом тривоги. Вони в цілому менш уразливі до впливу різних стресорів.

Показники респондентів з високою стійкістю до стресу вищі показників з низькою за шкалами ергічності, соціальної ергічності, пластичності, соціальної пластичності та соціального темпу та нижчі за показниками темпу, емоційності та соціальної емоційності. При цьому, t-критерій Стьюдента за шкалами ергічності, соціальної ергічності, пластичності, соціальної пластичності, соціального темпу, емоційності та соціальної емоційності вищі t критичного при $p < 0,05$. Це каже про те, що за цими показниками підгрупа учасників дослідження з високою стійкістю до стресів достовірно відрізняється від підгрупи з низьким рівнем. За шкалою темпу середні значення підгрупи випробуваних з високою резистентністю до стресу нижче середніх значень підгрупи з низькою стійкістю до стресових чинників, однак, ці відмінності не значимі з огляду на те, що t-критерій Стьюдента за даною шкалою нижче t критичного при $p < 0,05$.

Таким чином, учасники дослідження з високою стійкістю до стресових факторів достовірно відрізняються від респондентів з низьким рівнем стійкості за наступними характеристиками. Вони активніші в освоєнні предметного світу та сфери соціальних контактів. Стресостійкі жінки в процесі спілкування легше перемикаються з однієї теми на іншу та від однієї людини до іншої. Вони відрізняються вищою швидкістю вербалізації. При цьому, у них більш слабка емоційне реагування при невдачах: у них нижча чутливість до невдалої справи,

вище спокій і впевненість в собі.

Доведено, що розроблена корекційно-розвиваюча програма ефективно підвищує стійкість до стресових чинників серед випробуваних. В експериментальній підгрупі випробуваних на значущому рівні змінилися показники стресостійкості, реактивної і особистісної тривожності, емоційності та соціальної емоційності. При цьому, відмінності за всіма показниками в контрольній підгрупі не досягають рівня значимості.

ВИСНОВКИ

У даній кваліфікаційній роботі магістра представлені теоретико-емпіричні засади особистісної резистентності до стресових чинників. Відповідно до завдань дослідження ми можемо узагальнити та сформулювати такі висновки:

1. Аналіз літературних джерел з обраної проблеми дослідження надав можливість побачити ряд головних аспектів. Практично у всіх дослідженнях дається відмінна характеристика таким поняттям як стрес і стійкість до нього. Під стресом розуміють неспецифічні риси фізіологічних і психологічних реакцій організму на сильні, екстремальні впливи, які призводять до пристосувальної активності. Під резистентністю мають на увазі індивідуально-особистісну властивість, яка забезпечує опірність організму та психіки на сильні зовнішні та внутрішні подразники.

Як в українській, так і закордонній психологічній науці достатньо досліджень присвячено проблемі стресу та його протидії. Однак, немає єдності думок щодо визначення, видів, класифікацій і типологій стресів. Те ж саме відноситься й до поняття резистентності до стресових факторів. Не має однієї версії про те, які складові психічної діяльності людини формують і визначають стійкість до стресових факторів. У роботах, присвячених резистентності, в самому загальному сенсі, перелічують найрізноманітніші властивості особистості, які зумовлюють стійкість. При цьому, серед різноманіття предикторів резистентності до стресогенних факторів, які перераховуються дослідниками, найбільш значущими є показники тривожності, властивостей темпераменту та самоактуалізації особи.

Також, в наукових джерелах немає ясності щодо визначень «стать» і «гендер». Численні гендерні концепції можна віднести до категорії біологічних або соціальних теорій. Біологічні теорії пояснюють відмінність між чоловіками та жінками генетичними факторами: гормональною різницею, відмінностями в будові тіла, розвиненістю тієї чи іншої півкулі мозку і т.д. У свою чергу, соціальні теорії стверджують, що поняття «статі» має соціальний фундамент, тобто

формується та визначається соціально зумовленими (гендерними) уявленнями. Наявні дані про гендерну специфічність резистентності особистості достатньо суперечливі та залежні від ряду інших факторів і умов. Як показує огляд літературних джерел, на сьогодні немає єдиного у науковому середовищі ставлення до відмінності чоловіків і жінок за рівнем стійкості до стресу.

2. Для проведення експериментального дослідження було використано наступні емпіричні методи: тестування, експеримент та корекційна робота (формувальний експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження), метод математичної статистики. Психодіагностичний комплекс методик склали: для вивчення резистентності до стресових факторів застосовувався опитувальник, розроблений С.В. Суботіним. При виявленні особистісних факторів стійкості до стресу респондентів були задіяні: методика тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна, опитувальник структури темпераменту В.М. Русалова.

Експериментальна робота відбувалась на базі фітнес-центру «Fight House», в дослідженні взяли участь 80 жінок (віком від 18 до 40 років). Після анкетування ми залишили 36 респондентів з низьким рівнем стійкості до стресу та поділили на групи по 18 чоловік (контрольна та експериментальна).

Було проведено багатоетапне емпіричне дослідження з формувальним експериментом. Отже, в ході емпіричного дослідження виявлено, що стійкість до стресових факторів має високий, середній та низький рівні прояву. При цьому, спостерігається залежність різних рівнів резистентності від ступеня вираженості індивідуально-особистісних предикторів.

3. Результати порівняльного аналізу показників стійкості до стресу у респондентів з високим рівнем достовірно відрізняються від показників з низьким. Вони мають найкращі біологічні, фізіологічні та психологічні параметри, більш оптимальну взаємодію з навколишнім середовищем, відрізняються емоційною стійкістю, гарним самоконтролем і більшою фрустраційною толерантністю.

Показники учасників дослідження з високою стійкістю до стресу нижче

показників з низьким рівнем як за шкалою реактивної тривожності, так і за шкалою особистісної тривожності. При цьому, підгрупа з високою стійкістю до стресів достовірно відрізняється від підгрупи з низьким рівнем. Вони менш схильні сприймати стресові фактори як небезпечні або загрозливі та реагувати на них станом тривоги. Вони в цілому менш уразливі до впливу різних стресорів.

Показники респондентів з високою стійкістю до стресу вищі за показники з низькою за шкалами ергічності, соціальної ергічності, пластичності, соціальної пластичності та соціального темпу, і нижчі за показниками темпу, емоційності та соціальної емоційності. При цьому, t-критерій Стьюдента за шкалами ергічності, соціальної ергічності, пластичності, соціальної пластичності, соціального темпу, емоційності та соціальної емоційності вище t критичного при $p < 0,05$. Це каже про те, що за цими показниками підгрупа учасників з високою стійкістю до стресів достовірно відрізняється від підгрупи жінок з низьким рівнем. За шкалою темпу середні значення підгрупи жінок з високою резистентністю до стресу нижчесередніх значень підгрупи з низькою стійкістю до стресових чинників, однак, ці відмінності не значимі з огляду на те, що t-критерій Стьюдента за даною шкалою нижче t критичного при $p < 0,05$.

Таким чином, респонденти з високою стійкістю до стресових факторів достовірно відрізняються від жінок з низьким рівнем стійкості за наступними характеристиками. Вони активніші в освоєнні предметного світу та сфери соціальних контактів. Стресостійкі люди в процесі спілкування легше перемикаються з однієї теми на іншу та від однієї людини до іншої. Вони відрізняються вищою швидкістю вербалізації. При цьому, у них більш слабке емоційне реагування при невдачах: у них нижча чутливість до невдалої справи, вище спокій і впевненість в собі.

4. Під час розробки даної корекційної програми були вивчені найвідоміші засоби підвищення рівня резистентності до стресових факторів, таких, як дихальні практики, фізичні вправи, медитації, аутогенне тренування та йога (саме вони і були застосовані в розробці корекційної програми).

Розроблена, апробована та впроваджена корекційно-розвиваюча програма,

спрямована на підвищення резистентності до стресових факторів, містить в собі психологічний блок, спрямований на усвідомлення своєї низької стійкості до стресових факторів, її можливих причин і наслідків в життєдіяльності, на формування мотивації до підвищення резистентності, блок психогімнастичних вправ, який включає в себе психоемоційні вправи, спрямовані на розслаблення всього тіла та на створення позитивного емоційного стану, дихальні та фізичні вправи.

Доведено, що розроблена корекційно-розвиваюча програма ефективно підвищує стійкість до стресових чинників серед випробуваних. В експериментальній підгрупі на значущому рівні змінилися показники стресостійкості, реактивної і особистісної тривожності, емоційності та соціальної емоційності. При цьому, відмінності за всіма показниками в контрольній підгрупі не досягають рівня значимості.

Результати розробленої та впровадженої корекційно-розвиваючої програми покращення рівня резистентності до стресу можна застосовувати в практиці психологічної служби та можна використовувати в системі вищої та додаткової професійної освіти.

Результати, які ми отримали в ході теоретико-емпіричного дослідження, можуть бути використані у викладанні психологічних дисциплін, при розробці спеціальних курсів, а також при підготовці та проведенні лекційних і практичних занять з загальної психології, психології особистості, педагогічної психології та психології стресу. Також, дану програму можна використовувувати кожному в повсякденному житті для зняття напруги та релаксації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В.А. Захисні психологічні механізми та копінги: аналіз взаємин. 2004. 158 с.
2. Абабков В.А., Перре М. Адаптація до стресу. Основи теорії діагностики, терапії. 2004. 166 с.
3. Аболін, Л.М. Психологічні механізми емоційної стійкості людини. К1987. 264 с.
4. Азарних Т.Д. Тривожність, посттравматичні стреси і темперамент. 2014 року. №1. С.79-83.
5. Александрівський Ю.А. Соціально – стресові розлади. Український мед. журн. 1996. Т. 3. №11. 694 с.
6. Амінев НА Ізюмова С.А. Про фізіологічну природу зв'язків між емоційною стійкістю та властивостями нервової системи людини. Запитання психології. 2000. №5. 133с.
7. Андрєєва А.А. Стресостійкість як фактор розвитку позитивного ставлення до навчальної діяльності у студентів: Дис. ... канд. психол. наук. 2009. 219 с.
8. Анохін П.К. Нариси по фізіології функціональних систем. 1975. 190 с.
9. Анцупов А.Я., Шіпілов А.І. Словник конфліктолога. СПб.: 2009. 526 с.
10. Афіногенова С.В. Біологічна та психологічна стать у зв'язку з професійними та спортивними інтересами в підлітковому і юнацькому віці: Автореф. дис. канд. психол. наук. 2007. 21 с.
11. Банніков В.В. Вплив соціально-психологічних компонентів стресостійкості на ефективність діяльності персоналу організації: Дис. ... канд. психол. наук. 2003. 145 с.
12. Баранів А.А. Стресостійкість і майстерність педагога. 1997. 108 с.
13. Беспанська-Павленко О.Д., Петрова Є.А. Стресостійкість

студентів із різним типом темпераменту. 2013. С. 128-130.

14. Богданова, М. В. Саморегуляція особистості: від захисту до творення: монографія / М. В. Богданова, Є. Л. Доценко. Мандрі Ка, 2010. 204 с.

15. Богомазова Н.В., Кудінова І.Б. Властивості темпераменту як фактор прояву допитливості особистості. 2012. №2. С.193-196.

16. Бодров В.А. Інформаційний стрес. 2000. 352 с.

17. Бодров В.А. Психологічний стрес: розвиток вчення та сучасний стан проблеми. 1995. 451 с.

18. Бодров В.А. Роль особистісних особливостей в розвитку психологічного стресу. Психічні стани. Хрестоматія. 2000. С. 135 – 157.

19. Бодров В.А. Психологічний стрес: розвиток та подолання. 2006. 528 с.

20. Варданян Б.Х. Механізми саморегуляції емоційної стійкості. 2008. 380 с.

21. Вейтен У., Ллойд М. Стрес і його ефекти. Загальна психологія. 2002. С. 501-542.

22. Водоп'янова Н.Є., Старченкова О.С. Синдром вигорання: діагностика і профілактика. 2008. 336 с.

23. Волоскова Н.М., Глушкова Н.І., Куксова Н.А. Психологія стресу. 2003. 103 с.

24. Брайт, Д. Стрес. Теорії, дослідження, міфи / Д. Брайт, Ф. Джонс. 2003. 352 с.

25. Вяткін Б.А. Управління психічним стресом в спортивних змаганнях. 1981. 112 с.

26. Газієва М.З., Масаєва З.В. Стресостійкість індивідуальності як предмет психолого-педагогічного вивчення. 2014. №2. С.59-67.

27. Гібш Р., Форверг М. Вступ в марксистську соціальну психологію. 1972. 231 с.

28. Горькова І.А., Баканова А.А., Малікова Т.В., Тимошенко Р.А., Краснов А.Є. Технології психологічної допомоги в кризових і надзвичайних

ситуаціях: Навчально-методичний комплекс. 2008. 249 с.

29. Гранівська Р.М. Психологічний захист. 2007. 476 с.
30. Грімак Л.П., Дика Л.Г. Особливості регуляції функціонального стану оператора в процесі адаптації до особливих умов. Психологічні проблеми діяльності в особливих умовах. Київ: 2006. 580 с.
31. Грінберг Д. Управління стресом. 2002. 496 с.
32. Губачов Ю.М., Іовлев Б.В., Карвасарський В.Д. Емоційний стрес в умовах норми та патології людини. 1976. 224 с.
33. Дейнекіна А.К. Роль властивостей темпераменту співробітників правоохоронних органів. Теорія та практика у суспільному розвитку. 2013. №1. С.97-104.
34. Дербін П.А. Соціально-психологічні технології формування стресостійкості у військовослужбовців. Успіхи сучасного природознавства. 2012 року. №6. С.213-218.
35. Деркач А.А., Козаков Ю.М. Медико-акмеологічні основи підвищення стресостійкості психічного здоров'я управлінців доекстремальних ситуацій. Світ психології. 2008. № 3 - 185 с.
36. Дзаурова Х.Б., Дакієва Л.М., Гагієва Д.А., Наурбієва Л.Б. Дослідження тривожності у студентів в умовах психоемоційного стресу. Сучасна наука: актуальні проблеми і шляхи їх рішення. 2015. №4 (17). С.167-170.
37. Дмитрієва Т.Б., Дроздов А.З., Коган Б.М. Основні неспецифічні системи, адаптуючі організм до гострого та Хронічного стресу. Психіатрія надзвичайних ситуацій. 2004. С.8 - 41.
38. Дробишева О.М., Абушкевич В.Г. Оцінка підвищення рівня стресостійкості у студентів-юнаків після аутогенного тренування. 2014. С.46-51.
39. Дяченко М. І., Пономаренка Ст. А. Про підходи до вивчення емоційної стійкості. Питання психології. 1990. С. 106- 113.
40. Зачеписький, Р. А. Соціальні і біологічні аспекти психологічного захисту. Р. А. Зачеписький. Соціально-психологічні дослідження в психоневрології . 1980. С. 22–27.

41. Жмурів В.А. Велика енциклопедія по психіатрії. 2012. 463 с.
42. Жуків А.М. Стрес життя офіцерів Озброєних Сил і його психопрофілактика: Дис. канд. психол. наук. 2004. 205 с.
43. Ільїн Є.П. Психологія спорту. 2008. 352 с.
44. Ільїн Є.П. Психофізіологія станів людини. 2005. 412 с.
45. Ільїн Є.П. Стать і гендер. 2011. 688 с.
46. Ільїн Є.П. Психологія спілкування та міжособистісних відносин. 2011. - 573 с.
47. Іллінський С.В., Гладишева Є.А. Особливості стресостійкості співробітників протипожежної служби. 2013. №2 (14). С.34 - 46.
48. Ісаєв Д.М. Психосоматична медицина. 2004. – 499 с.
49. Ісаєва Є.Р. Копінг-поведінка та психологічний захист особистості в умовах здоров'я та хвороби. 2009. - 136 с.
50. Кабрін В.І. Комунікативний мир і транскомунікативний потенціал життя особистості: теорія, методи, дослідження. 2005. 248 с.
51. Каменюкін А.Г., Ковпак Д.В. Антистрес-тренінг. 2008. 224 с.
52. Карвасарський Б.Д., Абабков В.А., Васильєва А.В., Ісуріна Г.Л. Копінг-поведінка (механізми подолання) як свідомі стратегії подолання стресових ситуацій та методи їх визначення: Посібник для лікарів і психологів. 2007. - 28 с.
53. Кермані До. Аутогенне тренування. 2005. - 384 с.
54. Кінан. До. Управління стресом. 2009. - 215 с.
55. Китаїв-Смик Л.А. Психологія стресу. Психологічна Антропологія стресу. 2009. – 943 с.
56. Китаїв-Смик Л.А. Організм і стрес: стрес життя та стрес смерті. 2012. – 464 с.
57. Коломієць Л.А. Особливості копінг-поведінки старшокласників як стратегії подолання життєвих труднощів. Теорія і практика в суспільному розвитку. 2013. №8. С.138-140.
58. Короленко Ц.П., Загоруйко О.М. Посттравматичний стресовий

розлад осіб із психічною травмою у дитинстві. З'їз2000. С. 103-104.

59. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: 2006. 580 с.

60. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Кочергіна Т.І. Психологічне забезпечення психічного та фізичного здоров'я. Київ: 2002. 271 с.

61. Кривцова М.А., Авраменко А.В., Клименко А.А. Темперамент особистості та її властивості. Унікальні дослідження ХХІ століття. 2015. №5 (5). С.105-111.

62. Крюкова, Т. Л. Психологія власної поведінки. 2006. 376 с.

63. Кузнецова Є.В., Петрівська В.Г., Рязанцева С.А. Психологія стресу та емоційного вигорання. 2012. - 96 с.

64. Лазарус Р.С. Індивідуальна чутливість та стійкість до психологічного стресу. Психологічні чинники на роботі та охорона здоров'я. Женева: 1989. С.121-126.

65. Лазарус Р.С. Теорія стресу та психофізіологічні дослідження . 1970. С. 178-208.

66. Лазебна О.О. Реадаптація особистості при посттравматичному стресі: Методичний домога. Інститут психоаналізу. 2003. 68 с.

67. Леонова О.Б. Комплексна стратегія аналізу професійного стресу: від діагностики до профілактики та корекції. Психологічний журнал. 2004. Т.25. №2. С.75-85.

68. Лі Канг Хі. Соціально-психологічні технології формування стресостійкості у людини: Дис. канд. психол. наук. 2003.180 с.

69. Лисенка С.В., Хватова Ю.Г. Психологічна структура стресостійкості як показник здоров'я особистості. 2011. С. 218 - 223.

70. Мадді Сальвадор Р. Теорії особистості: порівняльний аналіз. 2002. 567 с.

71. Маккей М., Девіс М., Феннінг П. Як перемогти стрес і депресію. 2011. 288 с.

72. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтієнко В.А., Серова Л.М. Методи психодіагностики у спорті. Навчальний посібник. 1990. 256 с.
73. Меєрсон Ф.З., Пшеннікова М.Г. Адаптація до стресових ситуацій та фізичного навантаження. 1988. 326 с.
74. Меллер-Леймкюллер А.М. Стрес в суспільстві і розлади, пов'язані зі стресом, в аспекті гендерних відмінностей. Соц. і клин. психіатрія. 2004. №4. С. 5-11.
75. Мельників, Ст. І. Психологічні механізми корекції стресових станів особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 2000. 26 с.
76. Мерлін В.С. Темперамент як чинник трудової діяльності. Перм: 1973. С. 148 -167.
77. Мінгалев О.М., Дельянов К.В., Пухняк Д.В., Патахів П.П., Абушкевич В.Г. Кількісна оцінка стресостійкості у студенток. 2009. №9. С.57-60.
78. Митева І.Ю. Курс управління стресом. 2005.285 с.
79. Михайлова Є.В. Гендерна філософія: маскуліність і фемінінність. 2011. №6. С.11-14.
80. Моніна, Г. Б. Тренінг «Ресурси стресостійкості» . 2009. 250 с.
81. Наєнко Н.І., Овчиннікова О.В. Про розрізнення станів психічної напруженості. 1970. Вип. 2. С. 40 – 46.
82. Нехвядович Е.А., Хайрутдінов Д.Р., Белов В.Г., Парфенов Ю.А., Сологуб Д.В. Соціальна підтримка самореалізації студентів як фактор пом'якшення кризового стану. 2014. №9 - 9. С.2091-2095.
83. Олефір В.А. Динаміка стану тривожності у студентів в умовах екзаменаційного стресу в залежності від інтелектуально-особистісного потенціалу. 2014. №11-1. С.382-391.
84. Орел К.В., Дрегваль І.В. Рівень особистісної і ситуативної тривожності студентів з різним типом вищої нервової діяльності в стресових ситуаціях - Молодий вчений. 2014. - №11 (14). С.262-265.
85. Павлов А.С. Працездатність та температурний гомеостаз в

екстремальних умовах. Донецьк: 2008. 150 с.

86. Платонов К.К. Короткий словник системи психологічних понять. 1984. 92 с.

87. Посібник із психотерапії. Ташкент : Медицина, 1985. 719 с.

88. Психотерапевтична енциклопедія під ред. Б.Д. Карвасарського. 2006. 944 с.

89. Реан А.А., Баранів А.А. Чинники стресостійкості вчителів. Запитання психології. 1997. №1. С.45-54.

90. Реан А.А. Психологія адаптації особи. Аналіз. Теорія. практика. 2006. 479 с.

91. Решітніков М.М. Психічна травма. 2006. 322 с.

92. Рожнов, Ст Є. Вчення о несвідомому і клінічна психотерапія: постановка питання / В. Є. Рожнов, М. Є. Бурно. Несвідоме: природа, функції, методи дослідження: 4 т. Т. 2. Тбілісі, 1978. С. 346-353.

93. Русалов В.М. Опитувальник структури темпераменту. - Психодіагностична серія. 1992. Вип.1. 36 с.

94. Русалов В.М. Психологія та психофізіологія індивідуальних відмінностей: деякі підсумки та найближчі завдання системних досліджень. *Психологічний журнал*. 1991. Т.12. №5. С.15 - 26.

95. Русалов В.М., Дудін С.І. Темперамент та інтелект: загальні та спеціальні фактори розвитку. *Психологічний журнал*. 1995. Т.16. №5. С.12-23.

96. Савченков Ю.І., Петросян Є.Ю. Питання про пластичність властивостей темпераменту. 2009. №32. С.46-51.

97. Сандомирський М.Є. Захист від стресу. 2001. 336 с.

98. Селбі А. Гімнастика від стресу. 2012. 48 с.

99. Сільє р. Стрес без дистресу. 1979. 125 с.

100. Серван-Шрейбер Д. Антістрес. Як перемогти стрес, тривогу та депресію без ліків і психоаналізу. 2013. 352 с.

101. Сластенін В.А., Каширін В. П. Психологія та педагогіка. 2008. 480 с.

102. Смирнова Н.М., Соловійов А.Г. Структура стресостійкості

співробітників поліції. Медико-біологічні науки. 2013 року. №3. С.75-81.

103. Соболева Т.С., Азарних Т.Д., Соболев Д.В. Стать, гендер, маскуліність та жіночий спорт. 2013. №10 (104). С.158-162.
104. Суботін С.В. Стійкість до психічного стресу як характеристика індивідуальності вчителя Дисс... канд. психол. наук.1993.152 с.
105. Судаков К.В., Умрюхін П.Є. Системні основи емоційного стресу. 2010. 112 с.
106. Тюпишева. Емоційний стрес і профілактика його наслідків. 2006. С. 18 – 26.
107. Фрес П. Емоції. Експериментальна психологія. 1975. Вип. V. С.111-195.
108. Фульє А. Темперамент і характер. 1896. 375 с.
109. Ханін Ю.Л. Стрес та тривога у спорті: Міжнародна збірка наукових статей . 1983. 288 с.
110. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Психологічна допомога тим, хто пережив травматичний стрес. 2006. 112 с.
111. Церковський О.Л. Сучасні погляди на проблему стресостійкості . 2011. №1. С.6-19.
112. Шагієв Р.М. Структурно-функціональні характеристики стресостійкості в спортивній діяльності: Автореф. дис. ...канд. психол. наук. 2009. 24 с.
113. Шойгу Ю.С., Єлісеєва І.М., Павлова М.В. Психологія екстремальних ситуацій для рятувальників і пожежників. 2008. 319с.
114. Щербатих Ю.В. Психологія стресу та методи корекції. 2008. 256 с.
115. Щербовська Д.А. Дослідження залежності стресостійкості від гендерних особливостей. Science Time. 2014. №4 (4). С.324-331.
116. Юнг, До. р. Психологічні типи /До. р. Юнг. 1995. 716 с.
117. Adams MJ, Collins VR, Dunne MP, Кретсер DM, Holden C. Male reproductive health disorders among Aboriginal and Torres Strait Islander men: a hidden problem? // Med. J. 2013. №198(1). P. 33-38.

118. Addis ME, Mahalik JR Men, masculinity, i the contexts of help seeking. //Am. Psychol. 2003. № 58(1). P. 5-14.
119. Afifi M. Gender differences in mental health Singapore // Med. J. 2007. №48 (5). - P. 385 – 390.
120. Arnold AP, Gorski R. Gonadal steroid induction of structural sex differences in the central nervous system. A. Rev. № 7. P. 413-442.
121. Bem SL The lenses of gender: Transforming the debate on sexual inequality. New Haven, CT: Yale University Press. 470 p.
122. Brown WW, Sandberg K. Introduction: gender and kidney disease. Adv. Ren. Replace Ther. 2003. №10. P. 102 - 114.
123. Compare A., Bigi R., Orrego PS, Proietti R., Grossi E., Steptoe A. Type D personality is associated with the development of stress cardiomyopathy following emotional triggers. Ann. Behav. Med.2013. № 45(3). P. 299 -307.
124. Compare A., Grossi E. Stress e disturbi da somatizzazione. Evidence-Based Practice in pathological clinic. Springer, 2012. 439 p.
125. Contrada R., Baum A. The handbook of stress science: biology, psychology and health. Springer, 2011. 709 p.
126. Fishman, A. On war and crime. Stress in Israel. NY: Brenzitz Nostrand Reinhold Co., 1983. P. 93 -102.
127. Huljich P. Stress pandemic. The lifestyle solution: 9 natural steps to survive, master stress, and live well. New York: Mwell Publishing, 2014. 352 p.
128. Kudielka BM, Kirschbaum C. Sex differences в HPAto stress: a review. Biol. Psychol. 2005. P. 113 - 132.
129. Lehtonen A. Stress reaction connected with characteristics of work in electronic industry. Mental load and stress in activity European approaches. Berlin, 1982. 68 p.
130. Levi L., Frankenhaeuser M., Gardell B. Report on Work stress related to social structures and processes . Stress and human health: Analysis and implications of Research. NY: Springer, 1982. Vol. 45. №2. P. 252-261.
131. Li L, Boehn SN, Yu X, Zhang Q, Kenzelmann M, Techel D, MohamedSA,

Jakob P, Kraenzlin B, Hoffmann S, Gretz N. Faster rates of post-puberty kidney deterioration in males is correlated with elevated oxidative stress in males vs females at early puberty. *BMC Genomics*. 2007. P 118 - 221.

132. Lott B., Maluso D. Social learning of gender. *The psychology of gender*. .NY: Guilford Press, 1993. P. 99 - 126.

133. Lutgendorf SK, Slavich GM, Degeest K., Goodheart M., Bender D., Thaker PH, Penedo F., Zimmerman B., Lucci J., Mendez L., Collins K., Sood AK Non-cancer life stressors contribute to impaired quality of life in ovarian cancer patients. *Gynecol. Oncol.* 2013. №131(3). P. 667-673.

134. May RC Gender, immunity and the regulation of longevity. *Bioessays*. 2007. № 29(8). P . 795-802.

135. Moller-Leimkuhler AM The gender gap in suicide and premature death or: why are men so vulnerable. *Eur. Arch. Psychiatry Clin. Neurosci.* 2003. №253(1). P. 111-118.

136. Rothbart MK Temperament, development and personality. *Current directions in psychological science*. 2007. Vol. 16. №. 4. P. 207-212.

137. Rotter J. Cт . Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American Psychologist*. 1990. № 45. P. 489 - 493.

138. Rotter J. Cт . Cognates of personal control: Locus of control, self-efficacy and explanatory style: Comment. *Applied and Preventive Psychology*. 1992. P. 127-129.

139. Sasidharan S., Uyub AM, Azlan AA Further evidence of ethnic and gender differences for *Helicobacter pylori* infection among endoscoped patients. *Transactions of the Royal Society of Tropical Medicine and Hygiene*. 2008. Vol.102. №12. P. 1226 - 1232.

140. Wang J., Korczykowski M., Rao H. & Gender Difference in Neural Response to Psychological Stress. *Soc. Cogn. Affect Neurosci.* 2007. № 2(3) . P. 227-239.

141. Weidner G. Why do men get more heart disease than women? An international perspective. *J. Am. Coll. Health*. 2000. № 48(6). P. 291 - 294.