

УДК: 159.922

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-5>

Олена КУЛЕШОВА

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-5428-2670>

e-mail: kuleshovaO@khmnu.edu.ua

Людмила МІХЕЄВА

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-0369-1129>

e-mail: mikheieval@khmnu.edu.ua

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

У статті представлений аналіз стану дослідження проблеми стресостійкості особистості, гендерних відмінностей індивідуально-психологічних особливостей її проявів. Обґрунтовано актуальність проблеми підвищення стресостійкості сучасної людини як першочергової задачі держави для підтримання суспільного спокою, соціальної стабільності, можливості прогнозувати та керувати процесами, що відбуваються в суспільстві.

Проаналізовано результати проведеної експериментально-дослідної роботи: виділено рівні прояву стресостійкості у чоловіків та жінок, визначено їх залежність від індивідуально-психологічних особливостей особистості. встановлено, що в індивідуально-психологічних особливостях прояву стресостійкості у чоловіків та жінок існують відмінності.

***Ключові слова:** індивідуально-психологічні особливості особистості, стрес, стресостійкість, гендер, стаття.*

Olena KULESHOVA, Lydmila MIKHEIEVA

Khmelnytskyi National University

RESULTS OF THE STUDY ON INDIVIDUAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF A PERSONALITY AND THE STRESS RESISTANCE MANIFESTATION: GENDER ASPECT

The article presents an analysis of the state of research on the problem of personality stress resistance, gender differences in individual psychological features of its manifestations. The relevance of the problem of increasing the stress resistance level of a modern person as a primary task of the state to maintain public peace, social stability, the ability to predict and manage the processes taking place in society is substantiated. The problem of stress resistance, which affects the physical and mental health of an individual, determines his well-being, and the problem of prevention of stress and increasing stress resistance level in modern society are particularly significant, due to social demand. A person who has a stable psyche, fully realizes his social roles, makes his professional and civic contribution to the common good, is an efficient employee, a good family man, constantly improves himself and harmonizes his interaction with the surrounding world.

In the article, the concepts of “stress” and “stress resistance” were analyzed, and it was found that a significant part of researchers note their ambiguity, complexity, and insufficient development. At the same time, some issues of manifestations of stress resistance due to gender differences remain insufficiently studied, as well as the importance of the influence of individual psychological resources on stress resistance is underestimated.

The results of the conducted experimental and research work were analyzed: the levels of men and women stress resistance were highlighted; it was determined that different levels of men and women stress resistance depend on the individual and psychological characteristics of the personality, among which the most significant are indicators of anxiety, temperament peculiarities and self-actualization of the personality; it was found that men with high stress resistance differ from women in higher emotional stability, higher values of tempo, self-respect, self-acceptance, lower indicators of reactive anxiety, emotionality and sensitivity to oneself. In turn, among examined individuals with a low level of stress resistance, men differ from women in higher emotional stability and lower indicators of reactive anxiety, emotionality, and social emotionality.

Key words: *individual and psychological characteristics of the personality, stress, stress resistance, gender, sex.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

В сучасних умовах війни в Україні змінюється соціально-економічна та політична ситуація, зростає сила тиску зовнішніх факторів на особистість, і це обумовлює зростання значущості стресостійкості особистості. Тривала криза призвела до погіршення якості життя українців, які потерпають від російської агресії: втрачають близьких та рідних, власні домівки, змушені виїжджати до інших регіонів України або за кордон, відчувають тиск від руйнування критичної інфраструктури, що порушує комфортні умови життя кожного, зростає безробіття та конкуренція на ринку праці, знижується матеріальне благополуччя тощо. В засобах масової інформації щоденно подається інформація щодо зовнішніх загроз та конфліктів, пов'язаних із терористичними діями країни-загарбника, акцентуючи контекст війни та протистояння. Збільшується тиск на психіку людей, зростає тривожність і це призводить до того, що в їхньому житті постійно присутній страх, невпевненість у завтрашньому дні та агресія, знижуються адаптаційні можливості психіки. Крім того, вимушена міграція українців також призводить до виникнення конфліктів: відмінності та розбіжності у культурі та звичаях, проблеми комунікації, незнання мови країни, до якої мігрують переселенці, конкуренція місцевого населення з мігрантами за робочі місця призводять до зростання соціальної напруги. Проблема стресостійкості, яка впливає на фізичне та психічне здоров'я особистості, визначає її благополуччя, профілактики стресу та підвищення стресостійкості в сучасному суспільстві є особливо значущою, обумовленою соціальним запитом.

Як свідчать багаточисленні вітчизняні та закордонні дослідження стресу, що негативно впливає на фізичне та психічне

здоров'я сучасної людини, сьогодні найважливішим завданням суспільства стає його збереження у громадян. Особистість, яка має стійку психіку, повноцінно реалізує свої соціальні ролі, здійснює свій професійний і громадянський внесок до загального блага, вона є ефективним працівником, гарним сім'янином, постійно вдосконалює себе та гармонізує свою взаємодію із оточуючим світом.

Актуальна проблема підвищення стресостійкості сучасної людини є першочерговою задачею держави для підтримання суспільного спокою, соціальної стабільності, можливості прогнозувати та керувати процесами, що відбуваються в суспільстві.

Аналіз досліджень та публікацій

Поняття «стресу» та «стресостійкості» на сьогодні широко представлені в науковій літературі, проте, значна частина дослідників зауважують їх неоднозначність, складність та недостатню розробленість. Під час дослідження даного феномену частіше за все акцент здійснюється на розвитку окремих його сторін (наприклад, копінг-стратегії) або на психологічній корекції тих, хто пережив стрес. Разом з тим, недостатньо вивченими залишаються деякі питання проявів стресостійкості, що обумовлені гендерними відмінностями, а також недооцінюється важливість впливу індивідуально-психологічних ресурсів стресостійкості.

Так, у дослідженнях В. Бодрова, О. Кокуна, М. Корольчук, В. Моляко, Н. Тарабріної, В. Старика, Д. Фельдштейна та інших дослідників перераховуються такі передумови стресостійкості як толерантність, асертивність, ініціативність, безоцінне ставлення до людей, товариськість, потреба в саморозвитку та самореалізації, самопізнання, гнучкість, здатність досягати цілі, змінювати стратегію та тактику своєї поведінки відповідно до зміни обставин, власні способи розв'язання завдань, що з'являються у процесі життєдіяльності. В цих роботах не досить чітко визначені уявлення щодо передумов стресостійкості особистості та способів ефективного подолання стресу, які вона може застосувати самостійно, з використанням факторів, що визначають індивідуальний перебіг стресових реакцій. Усе вище сказане обумовлює необхідність досліджень, що спрямовані на визначення напрямів профілактики та корекції стресостійкості особистості з урахуванням індивідуально-психологічних властивостей та їх гендерних відмінностей.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у представленні результатів експериментального дослідження гендерних відмінностей індивідуально-психологічних особливостей прояву стресостійкості особистості.

Виклад основного матеріалу

Під терміном «стресостійкість» одночасно розуміють емоційну стійкість, психологічну стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційну толерантність та ін. До стресостійкості прирівнюють емоційну стійкість та здатність контролювати емоції, здатність справлятися з великими навантаженнями й ефективно вирішувати поставлені завдання при екстремальних обставинах; здатність самостійно заспокоювати емоційне збудження у процесі виконання складної діяльності; властивість темпераменту, що дозволяє успішно досягати цілей своєї діяльності за допомогою оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії; здатність спрямовувати свої емоційні переживання на позитивне рішення майбутніх завдань; стійке переважання позитивних психоемоційних станів; інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній обстановці [1].

Аналіз літератури з проблеми показав, що, хоча на сьогодні накопичено безліч результатів різноманітних і різнобічних досліджень стресостійкості, при цьому спостерігається складність і неоднозначність трактувань даного психологічного феномена. Нами було конкретизовано поняття «стресостійкість особистості» як властивість особистості, що детермінована сукупністю зовнішніх і внутрішніх чинників, які забезпечують стійкість до психоемоційних навантажень.

Багато авторів стверджують, що, стресостійкість як інтегративна властивість особистості, має певну структуру. Однак при цьому, серед авторів немає єдиної думки щодо того, які компоненти психічної діяльності людини формують і визначають стресостійкість. У найзагальнішому сенсі перераховуються найрізноманітніші властивості особистості та індивідуальності: здатність прогнозувати розвиток подій і таким чином зменшувати стресове навантаження життєвих ситуацій; здатність керувати своїми емоціями, вольові якості (здатність діяти у напрямі досягнення поставлених цілей і завдань, мобілізувати психіку у

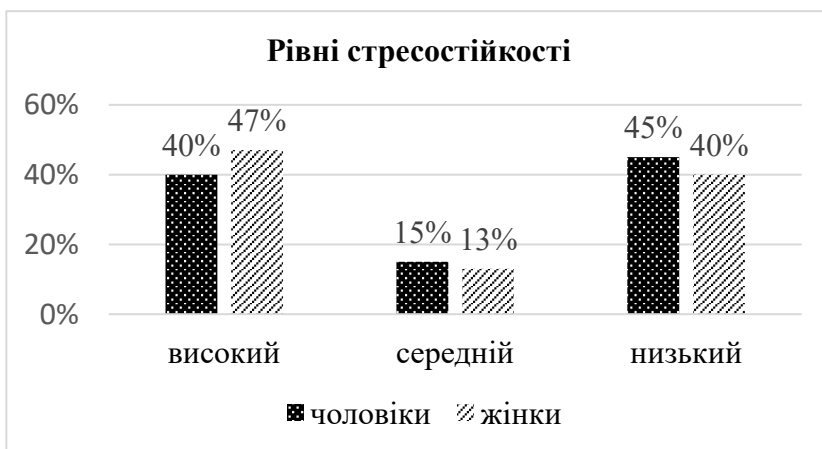
складних обставинах), навички саморегуляції; здатність витримувати більш тривале і сильне, ніж у звичних умовах, емоційне, вольове та фізичне напруження; здатність переносити високі навантаження; активність у зміні стресової ситуації; володіння ефективними способами подолання стресу; гнучкість адаптаційних процесів у відповідь на стресори, що з'являються та зникають в різний час, та їх складні поєднання; здатність до самореалізації та задоволеність нею, особистісне зростання зі своєчасним та адекватним вирішенням внутрішньо-особистісних конфліктів [2]. При цьому серед різноманіття компонентів, факторів та передумов стресостійкості, які перераховуються дослідниками, найбільш значущими видаються показники тривожності, властивостей темпераменту та самоактуалізації особистості.

Як показує огляд наукових джерел, на сьогоднішній день не існує в науковому середовищі єдиного уявлення щодо відмінностей чоловіків та жінок за рівнем стійкості до стресів. Проводяться дослідження, які присвячені біологічним та соціальним аспектам стресостійкості, особливостям поведінки з подолання стресу. Можливо, саме індивідуально-психологічні особливості та специфіка способів реагування на стрес і визначають відмінності у стресостійкості чоловіків та жінок [3]. При цьому проводяться дослідження статевих та гендерних передумов стресостійкості, самоактуалізації, статевих і гендерних стереотипів, характеристик особистості, особливостей поведінки, мотивації, життєстійкості, самореалізації, статевих та гендерних відмінностей за тими чи іншими ознаками. Дані, отримані в результаті цих досліджень, є дуже розрізненими і суперечливими [4]. Щодо проблеми стресостійкості зауважимо, що існує наукова думка, що чоловіки мають як більш високу стресостійкість, ніж жінки, так й прямо протилежна думка, крім того, інші дослідники вважають, що стресостійкість чоловіків і жінок не має відмінностей [5].

Всі ці наукові дискусії відбуваються на тлі загострення соціальних явищ, пов'язаних із самовизначенням сучасних чоловіків і жінок щодо своєї статі, гендера та спроб вжитися зі своїми актуальними гендерними ідентичностями та ролями в соціумі, в якому, з одного боку, існують жорсткі гендерні установки, а, з іншого боку, відбувається розмивання меж цих установок. У такій складній ситуації видається особливо актуальним проведення досліджень з статевих і гендерних аспектів різних сторін особистості та життєдіяльності людини, збагачуючи тим самим як теорію самих понять «стать» і «гендер», так й системи сучасних наукових знань про те, як ці явища відбиваються на житті конкретної людини.

На основі систематизації теоретичних та емпіричних досліджень проблеми визначення індивідуально-психологічних особливостей проявів стресостійкості особистості, нами було сформульовано припущення про те, що прояви стресостійкості чоловіків та жінок мають суттєві відмінності.

В результаті дослідження стресостійкості серед чоловіків та жінок були отримані такі результати: серед чоловіків високий рівень стресостійкості відзначається у 40% респондентів від чоловічої групи, у жінок – 47%; середній рівень стресостійкості виявлено, відповідно, у 15% чоловіків та 13% жінок; низький рівень становило 45% чоловіків



та 40% жінок (Рис. 1).

Рис. 1. Кількісний показник рівнів вираженості стресостійкості у чоловіків та жінок (у %)

Результати дослідження тривожності виявили, що респонденти з високим рівнем стресостійкості (і чоловіки, і жінки) продемонстрували помірну схильність до переживань тривоги та занепокоєння без достатніх підстав та низьку схильність сприймати стресогенні, або такі, що здаються стресогенними, ситуації як небезпечні чи загрозові та реагувати на них станом тривоги, напругою, занепокоєнням, стурбованістю та нервозністю. В підгрупі чоловіків з низьким рівнем стресостійкості середні значення показників реактивної тривожності знаходяться на межі між середнім та високим рівнями, а середні значення показників особистісної тривожності належать до найвищого рівня. У підгрупі жінок з низькою стійкістю до стресів середні значення

показників реактивної та особистісної тривожності належать до високого рівня.

Аналіз результатів дослідження структури темпераменту продемонстрував, що серед чоловіків з високою стресостійкістю більш виражені показники ергічності та соціальної ергічності, пластичності та соціальної пластичності. Найбільш слабо виражені показники емоційності, соціальної емоційності, темпу та соціального темпу. У підгрупі жінок з високою стресостійкістю більш виражені показники соціальної ергічності, ергічності, пластичності та соціальної пластичності. Найбільш слабо виражені показники темпу, емоційності, соціальної емоційності та соціального темпу. У чоловіків з низьким рівнем стресостійкості найбільш виражені такі показники, як пластичність, соціальна ергічність, ергічність та емоційність. У підгрупі жінок із низьким рівнем стресостійкості – емоційність та соціальна емоційність знаходяться на межі середнього та високого рівнів, інші показники перебувають на середньому рівні.

Результати дослідження самоактуалізації особистості у чоловіків та жінок виявили, що рівень самоактуалізації у підгрупі стресостійких чоловіків та жінок перебуває на досить високому рівні. У підгрупі чоловіків з низькою стресостійкістю найбільш виражені такі показники: самоповага, гнучкість поведінки, підтримка та контактність. Найменш виражені сензитивність до себе, самоприйняття та спонтанність. У підгрупі жінок з низькою стресостійкістю найбільш виражені такі показники: підтримка, гнучкість поведінки, самоповага та самоприйняття. Найменш виражені спонтанність, сензитивність до себе та контактність.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Таким чином, з'ясовано, що гендерна приналежність респондентів визначає специфічні особливості індивідуально-психологічних особливостей прояву стресостійкості особистості. Під час емпіричного дослідження виявлено високий, середній та низький рівні прояву стресостійкості. Різні рівні стресостійкості у чоловіків та жінок залежать від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Серед респондентів з високою стресостійкістю чоловіки відрізняються від жінок вищою емоційною стійкістю, вищими значеннями темпу, самоповаги, самоприйняття, нижчими показниками реактивної тривожності, емоційності та сензитивності до себе. У свою чергу, серед обстежуваних з низьким рівнем стресостійкості чоловіки відрізняються від жінок більш високою емоційною стійкістю та нижчими

показниками реактивної тривожності, емоційності та соціальної емоційності.

Отримані результати можуть бути використані при розробці профілактичних та корекційно-розвивальних програм, розробки нових прийомів та створення нових технологій підвищення стресостійкості сучасної людини.

Література

1. Чухрасва Г. В. Вивчення гендерних особливостей стресостійкості працівників ОВС. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К. : Видавництво «Фенікс», 2013. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 18. С. 275-291.
2. Деркач А. А., Казаков Ю. Н. Медико-акмеологічні основи підвищення стресостійкості психічного здоров'я управлінців в екстремальних умовах / Світ психології. 2008. № 3 185 с.
3. Гончар Ю., Кузнецова Т., Погорелов О., Штрухецький С. Посібник стресової практики з гендерної перспективи. Рівне : видавець О. Зень, 2015. 200 с.
4. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ : ВЦ «Академія», 2004. 308 с.
5. Старик В. А. Гендерні відмінності стресостійкості у фахівців допоміжних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки, 2017. Вип. 4. Т.2. С. 152-157.

References

1. Chukhraieva H. V. Vychennia hendernykh osoblyvostei stresostiivosti pratsivnykiv OVS. *Aktualni problemy psykholohii* : Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuks NAPN Ukrainy. K. : Vydavnytstvo «Feniks», 2013. T. KhII. Psykholohiia tvorchosti. Vypusk 18. S. 275-291.
2. Derkach A. A., Kazakov Yu. N. Medyko-akmeoloorchni osnovy pidvyshchennia stresostiivosti psykhychnoho zdorovia upravlyntsviv v ekstremalnykh umovakh / Svit psykholohii. 2008. № 3 185 s.
3. Honchar Yu., Kuznietsova T., Pohorielov O., Shtrukhetskyy S. Posibnyk stresovoi praktyky z hendernoi perspektyvy. Rivne : vydavets O. Zen, 2015. 200 s.
4. Hovorun T. V., Kikinezhdii O. M. Henderna psykholohiia : navch. posib. Kyiv : VTs «Akademiiia», 2004. 308 s.
5. Staryk V. A. Henderni vidminnosti stresostiivosti u fakhivtsiv dopomizhnykh profesii. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*. Seriiia Psykholohichni nauky, 2017. Vyp. 4. T.2. S. 152-157