

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ДО ТА ПІСЛЯ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ

Лисенко К. С.

Наук. керівн. – к. філол. н., доц. Чуєшкова О. В.

Українська інженерно-педагогічна академія

Актуальність. Серед багатьох чинників, які визначають характеристики здоров'я, велике значення має психічна стійкість до стресових ситуацій. Особливо це стосується сучасного студентства, адже високий рівень стресостійкості є запорукою збереження та зміцнення здоров'я, а також професійного розвитку.

У сучасній науці для опису здатності особистості зберігати адекватність психічного стану й ефективність діяльності в екстремальних умовах використовуються різні терміни: «стійкість особистості» (Л. І. Божович), «моральна стійкість» (В. Е. Чудновський), «психічна стійкість» (В. М. Генковська, М. Ф. Сікач), «психологічна стійкість» (С. А. Козлов), «стресостійкість» (О. А. Ахвердова, І. В. Боев), «стійкість до стресу» (Б. В. Кулагін), «нервово-психічна стійкість» (О. А. Матеюк, О. М. Охременко, І. В. Платонов).

Усі наведені види стійкості мають специфічні ознаки, проте ключовою для цих номінацій є здатність підтримувати оптимальну працездатність й ефективність діяльності в напружених ситуаціях; здатність особистості зберігати оптимальний психічний стан під час впливу негативних чинників.

Мета нашого дослідження – визначити гендерні особливості стресостійкості, а також особливості пізнавальних процесів у студентів і студенток до та після стресової ситуації. Базою дослідження стала Українська інженерно-педагогічна академія. Вибірку становили 58 студентів і студенток кафедри практичної психології.

Методологічною основою дослідження є теоретичний аналіз наукової літератури із заявленої проблеми, емпіричні методи з використанням психодіагностичних методик: тест на стійкість до стресів; визначення швидкості мислення; тест Мюнстерберга на сприйняття; тест на запам'ятовування.

Термін «стрес» (від англ. «stress» – тиск, напруга) спочатку був запозичений із техніки, де це слово використовується для позначення

зовнішньої сили, яка додається до фізичного об'єкта і викликає його напруженість, тобто тимчасову або постійну зміну структури об'єкта. У фізіології, психології, медицині цей термін застосовується для позначення широкого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи [1].

Розвиток стресу зумовлюється наявністю двох чинників: 1) стресор; 2) стресова реакція.

Стресор – це стимул, який запускає в дію систему реакцій організму людини, спрямованих на адаптацію. Існують різні види стресорів:

- 1) стресори навколишнього середовища (токсини, тепло, холод);
- 2) психологічні стресори (зниження самооцінки, депресія);
- 3) соціологічні стресори (безробіття, розлучення подружжя).

Природа стресора, як правило, визначає характер стресу (емоційний, фізичний та ін.) [2]:

1) Фізіологічний стрес виникає внаслідок впливу на людину зовнішніх чинників, таких, як тепло, холод, біль, спрага, голод тощо. Яскравим прикладом фізіологічного стресу є реакція організму на дієту. Під час дієти людина свідомо обмежує себе в тій чи тій їжі або її кількості. На обмеження харчування організм реагує єдиною можливою для себе способом – стресом, оскільки намагається пристосуватися до нових умов.

2) Психологічний стрес є результатом сприйняття людиною ситуації, у якій вона перебуває, як складної або загрозованої. Механізм розвитку психологічного стресу можна продемонструвати на прикладі студента або студентки, що готується до захисту дипломного проекту.

Основоположником учення про стрес є відомий канадський фізіолог Ганс Сельє. Зародженням основ теорії стресу вважається його стаття «Синдром, викликаний різними агентами-ушкоджувачами», яка була опублікована в 1936 році. Зміст цієї статті справив глибоке враження не тільки на фізіологів і лікарів, а й на психологів і соціологів, а також інших фахівців усього світу [1].

У теорії Г. Сельє явище стресу розглядається з позицій фізіологічної реакції на фізичні, хімічні та органічні чинники. Ганс Сельє визначав стрес як «універсальну реакцію організму на різні за своїм характером подразники» [1]. Це означає, що як позитивні події (наприклад, просування по службі, отримання премії), до яких необхідно пристосовуватися, так і негативні (наприклад, стихійне лихо), до яких також необхідно пристосовуватися, фізіологічно позначаються на організмі абсолютно однаково.

Симптоми стресу однаково складні як для жінок, так і для чоловіків. Проте існують певні відмінності. Так, науковці констатують особливі «жіночі» реакції на стрес, наприклад, нестерпний головний біль або напади паралізуючого страху. Під час навчального процесу у хлопців частіше відзначаються наслідки стресу, а саме: обмеження рухової активності, набуття психічних розладів, втрата слуху і зору, пам'яті. Хлопці виробляють негайну й безпосередню реакцію на стрес. Тестостерон провокує високу активність, самовпевненість, підвищує здатність концентрації на ситуації і виходу з неї через дію [3]. Крім того, у чоловіків більш високий больовий поріг; існує захисна психологічна реакція заперечення і неприйняття болю, що призводить до більш пізньої діагностики та лікування патологічних порушень. Всі ці чинники у свою чергу призводять до більш ранньої смертності у чоловіків різного віку (порівняно з жінками). Жіночий організм реагує на стрес дещо інакше, викидаючи в кров більше гормонів стресу і припиняючи їх вироблення задовго після того, як причина стресу усунена. Тривала дія гормонів стресу шкодить клітинам мозку, особливо тим, що відповідають за пам'ять. Жінки не тільки фізіологічно більш схильні до стресу, вони й психологічно слабші. Дівчата часто переживають неприємні ситуації й негативні почуття знову й знову, особливо якщо вони стосуються взаємин із близькими людьми або колегами.

Отже, під натиском стресів жінки більш беззахисні, ніж чоловіки. Негативні емоції накопичуються, і рано чи пізно якась часом зовсім незначна невдача призводить до глибокої депресії, апатії, сліз і переживань.

Проте маємо зазначити, що реакції чоловіків і жінок на стрес багато в чому відрізняються не тільки через особистісні й біологічні особливості, але й через виховання, норми, визначені суспільством, яких привчають дотримуватися з народження. Хоча значення фізіології применшувати не слід, у стресових ситуаціях чоловікам властиво замикатися в собі, щоб наодинці обдумати проблему та пов'язані з нею переживання, тоді як у жінок переважають емоції. У такі хвилини, щоб опанувати себе, чоловікам і жінкам потрібні зовсім різні речі. Чоловікові стає легше, коли він береться за вирішення проблеми, а жінці – коли вона говорить про неї.

Узагальнюючи зазначене вище, можна зробити висновок, що стрес – це психічна реакція, особливий стан людини в період «переходу», пристосування до нових умов існування, емоційний стан організму; він виникає у напружених обставинах. У стресовому стані людина

помиляється, розподіляючи та переносячи увагу, у неї порушується перебіг пізнавальних процесів (пам'ять, мислення), спостерігається розлад координації рухів, неадекватність реакцій, дезорганізація і гальмування всієї діяльності. Тільки сформовані навички і сталі звички можуть залишитися без змін. Люди в умовах стресу, як правило, розгублюються, проте в окремих випадках може виникати здатність до підсилення розумової діяльності, виявлятися стеничні емоції, мобілізуватися воля.

Щоб виявити гендерні особливості стресостійкості та відмінності психічних станів (мислення, пам'яті та сприйняття), ми створили стресову ситуацію (попередження про модульний контроль) та провели тестові методики до та після стресової ситуації.

Емпіричне дослідження проводилося таким чином: зайшовши в аудиторію, повідомили студентів і студенток, що слід написати модульну роботу, але перед цим потрібно пройти деякі тестові методики.

На першому етапі нашого емпіричного дослідження була проведена методика на стресостійкість. Результати наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Середні показники студентів за тестом на виявлення стресостійкості

Шкали методикою	Студенти		Значення t-критерію Стюдента	p
	хлопці	дівчата		
I проба (до написання модульної роботи)				
Показник стресостійкості	73,676	91,818	2,846	0,01
Показник динамічної чутливості до стресів	36,205	56,647	0,001	-*
II проба (після написання модульної роботи)				
Показник стресостійкості	67,794	99,294	3,098	0,01
Показник динамічної чутливості до стресів	29,735	65,852	1,741	0,1

Примітка: * – відсутність статистично значущих розбіжностей.

Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок, що знайдені відмінності на статистично значущому рівні при $p = 0,01$ ($t = 2,846$) за шкалою *показник стресостійкості*. Це означає, що в дівчат рівень стресостійкості вищий, ніж у хлопців. Таким чином, дівчата здатні переносити дію стресорів без шкідливих наслідків для діяльності, на

відміну від хлопців. Такі ж відмінності помітні й під час другої проби (при $p = 0,01$ де $t = 2,846$) після написання модульної роботи.

За шкалою показник динамічної чутливості до стресів отримані відмінності на статистично значущому рівні при $p = 0,01$ де $t = 1,741$, а це означає, що хлопці менш чутливі до стресів, ніж дівчата.

На другому етапі нашого емпіричного дослідження була проведена методика на запам'ятовування. Гендерні відмінності на статистично значущому рівні не були знайдені. Але констатуємо зниження результатів пам'яті: під час першої проби середні показники дорівнюють 8,564; під час другої проби середні показники дорівнюють 6,976. Результати наведені на рисунку 1. За отриманими показниками можна зробити висновок, що після ослаблення дії стресової ситуації знижується рівень запам'ятовування.

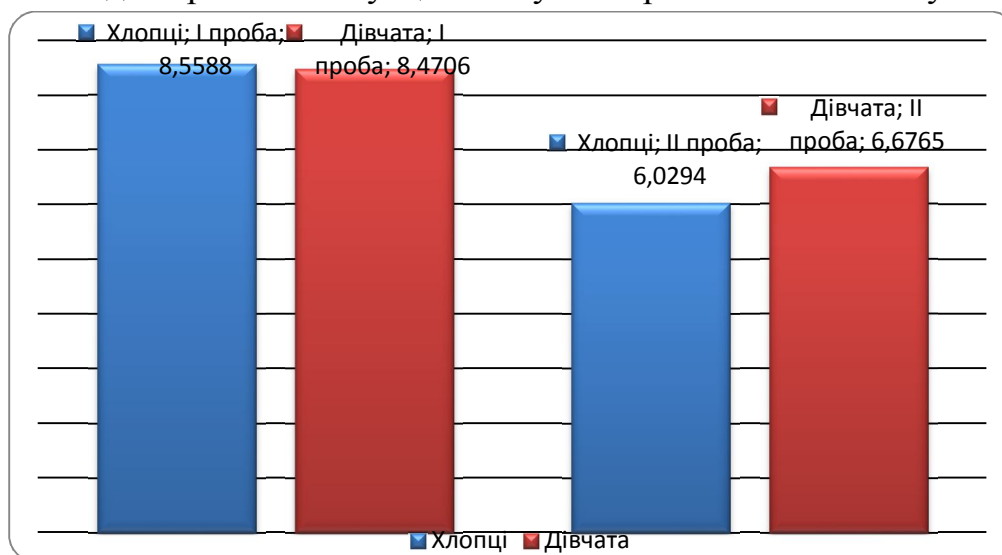


Рис. 2.1 Середні показники хлопців та дівчат за тестом запам'ятовування

Третім етапом нашого дослідження було виявлення гендерних особливостей мислення. Результати наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

Середні показники студентів за тестом на виявлення мислення

Шкали методикою	Студенти		Значення t-критерію Студента	p
	хлопці	дівчата		
I проба (до написання модульної роботи)				
Показники мислення	32,706	36,617	2,218	0,05
II проба (після написання модульної роботи)				
Показник мислення	39,205	37,824	0,001	-*

Примітка: * – відсутність статистично значущих розбіжностей

Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок, що під час стресової ситуації у дівчат процес опосередкованого й узагальненого відображення предметів об'єктивної дійсності в їх істотних властивостях, зв'язках і відношеннях більший, ніж у хлопців. Але після закінчення дії стресової ситуації процес мислення стабілізується і відмінності після II проби на статистично значущому рівні відсутні.

На останньому етапі була проведена методика на сприйняття. Під час її інтерпретації відмінності на статистично значущому рівні не були знайдені. Результати наведені на рисунку 2. Але показники сприйняття у дівчат відрізняються: під час I проби середні показники дорівнюють 22,242, а під час II проби 20,534. Одержані результати дозволяють стверджувати, що такий психічний процес, як сприйняття, у дівчат після зниження стресової ситуації знижується, а у хлопців залишається незмінним.

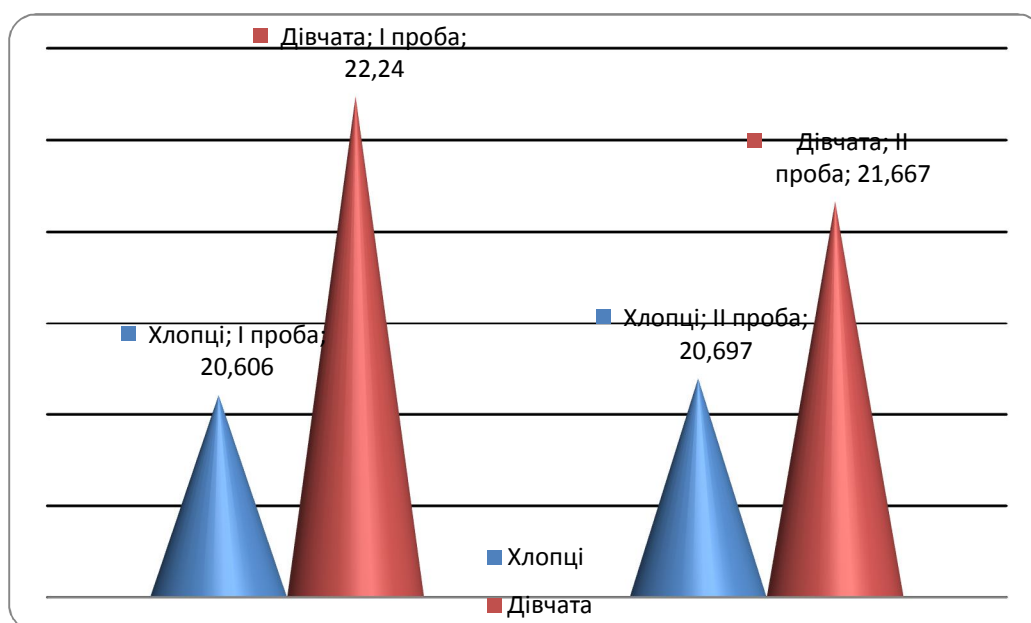


Рис. 2. Середні показники хлопців та дівчат за тестом сприйняття

Підсумовуючи проведене дослідження, можемо з упевненістю стверджувати, що гендерні відмінності стресостійкості існують: у дівчат рівень стресостійкості вищий, ніж у хлопців. Таким чином, дівчата здатні переносити дію стресорів без шкідливих наслідків для діяльності, на відміну від хлопців. Дослідивши пізнавальні процеси, робимо висновок про зниження результатів пам'яті після ослаблення дії стресової ситуації. Проаналізувавши отримані дані стосовно процесу відображення, констатуємо, що під час стресової ситуації у дівчат процес опосередкованого й узагальненого відображення предметів об'єктивної дійсності більший, ніж у хлопців. Але після закінчення дії стресової ситуації процес мислення стабілізується. Результати методики на

сприйняття довели, що у дівчат після зниження стресової ситуації знижується рівень сприйняття, а у хлопців він залишається незмінним.

Література

1. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.docme.ru/doc/1062168/g.-sel._e-ocherki-ob-adaptacionnom-sindrome
2. Електронний ресурс. – Режим доступу: http://stud.com.ua/60457/psihologiya/psihofiziologichni_aspekti_diyalnosti_kerivnika
3. Жінки vs Чоловіки: відмінності, доведені [Електронний ресурс]// Українська правда. 2013. - 5 грудня. – Режим доступу: <http://life.pravda.com.ua/society/2013/12/5/144101/>