

3. Korol'chuk M. S. Psihofiziologija dijal'nosti. Kiïv: El'ga, Nika-Centr, 2004. 400 s.

4. Kucherenko S. M, Butko O. O. Doslidzhennja profesijnoi agresivnosti girs'kih rjatuval'nikiv DSNS Ukraïni. Problemi ekstremal'noi ta krizovoï psihologii. Zbirnik naukovih prac'. Vip.20. Harkiv: NUCZU, 2016. S. 121–132

5. Timchenko A. V. Psihologicheskie aspekty sostojanija, povedenija i dejatel'nosti ljudej v jekstremal'nyh uslovijah i metody ih korrekcii. Har'kov, 1997. 184 s.

УДК 159.942:159.9.019.4

Мелоян А.Э., канд. психол. наук, профессор кафедры прикладной психологии ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», г. Славянск, Украина

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЖЕНЩИН В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

В статье рассматриваются особенности совладающего поведения женщин в стрессовой ситуации. Экспериментальным путем выявлено, что женщины старшей возрастной категории при стрессовой ситуации больше направлены на конструктивные копинг-стратегии, имеют более высокий уровень стрессостойкости и низкие показатели ситуативной тревожности.

Ключевые слова: стресс, стрессостойкость, копинг-поведение, поведенческая активность.

У статті розглядаються особливості опановуючої поведінки жінок у стресових ситуаціях. Експериментальним шляхом виявлено, що жінки старшої вікової категорії у стресових ситуаціях більше спрямовані на конструктивні копінг-стратегії, мають більш високий рівень стресостійкості та низькі показники ситуативної тривожності.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, копінг-поведінка, поведінкова активність.

Постановка проблеми. Дослідження стресу стало актуальним у зв'язку із соціально-економічними змінами в країні. Сучасні психологічні дослідження вказують на те, що у цьому зв'язку емоційна напруга і перевантаження з'являються у людей значно частіше. Це, у свою чергу, призводить до виникнення стресових ситуацій. Психологи вважають, що коли людина стикається з перешкодою в реалізації важливої життєвої мети і не може упоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів, то вона потрапляє у кризову ситуацію. Низька стресостійкість сприяє виникненню психологічної кризи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми. Стрес є станом надмірно сильної й

тривалої психологічної напруги, що виникає у людини, коли її нервова система отримує емоційне перевантаження. Багато вчених досліджують цей феномен у взаємодії з пізнанням, емоціями та дією (Дж. Еверілл, П. Фресс, Р. Кан). У вітчизняній психології деякі вчені пов'язували поняття стресу з поняттям напруження (В.А. Ганзен, В.М. Мясіщев). Стрес як процес, що призводить до психічних відхилень, розглядали Л.М. Аболін та Т.І. Аболіна. У контексті емоцій стрес вивчали Г.Г. Аракелов, Г.І. Кассиль, О.І. Медведєв, Н.М. Русалова, В.В. Суворова. Психологічні особливості людини в стресових ситуаціях досліджували В.А. Бодров, А.М. Вейн, Л.В. Куликов, К.В. Судаков. Феномен стресу в міжособистісних стосунках людей вивчали Е.С. Бодрова, Л.А. Китаєв-Смик. Особливості переживання стресів людиною в екстремальних умовах досліджували Ю.А. Баранов, А.П. Мухін, С.В. Чермянін та інші.

У вітчизняній психології опановуюча поведінка (копінг) розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації. Умовою копіngu є стрес – стан людини, неспецифічна реакція на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівні, яка з'являється у відповідь на негативні події. Психологічна значимість копіngu у тому, щоб ефективно адаптувати людину до потреб у різних ситуаціях, дозволити оволодіти ними, послабити і пом'якшити ці потреби, загасити стресову дію ситуації.

Проблемою копіnga займалися І.М. Нікольська, Р.М. Грановська, Л.І. Анциферова, С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер, Т.А. Крюкова, Є.Б. Клубова та інші.

Мета статті. Експериментальним шляхом виявити особливості прояву опановуючої поведінки жінок різних вікових категорій у стресових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу. Початок створення концепції стресу поклав канадський учений Ганс Сельє. Він узагальнив поняття стресу, що змусило вчених переглянути загальновизнані погляди на взаємодію людини з оточуючим середовищем. Виявилось, що поряд зі специфічними відповідями організму на той чи інший вплив, мають місце загальні реакції, пов'язані з активністю гормональної системи. Учений дійшов висновку про існування загального адаптаційного синдрому, який готує організм до зустрічі зі зміненими умовами середовища. Головну роль у цьому синдромі відіграє стрес. Г. Сельє визначив стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу [10].

У наш час багато дослідників припускають, що фізіологічна реакція людини визначається не тільки присутністю стресора, але і його психологічним впливом на особистість. Згодом це визначення було доповнене, і психологічний стрес став розглядатися як процес, у якому вимоги середовища розглядаються особистістю виходячи з її ресурсів і

ймовірності розв'язання проблемної ситуації, яка виникла та визначає індивідуальні розходження в реакції на стресову ситуацію.

У сучасних психологічних дослідженнях стресу починаються на-полегливі спроби підкорити це поняття традиційній психологічній проблематиці і термінології.

Р. Лазарус із цією метою вводить поняття про психологічний стрес, що, на відміну від фізіологічної високостереотипізованої стресової реакції на загрозу, є реакцією, опосередкованою оцінкою погрози і захисних процесів. Р.Лазарус визначав психологічний стрес як комплексну реакцію людини на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом [5]. Психолог вважає, що усвідомлювана погроза є центральною характеристикою стресогенної ситуації, особливо, якщо погрозі піддаються найважливіші для людини цінності і цілі.

Для пояснення стресу Р. Лазарус і його колеги розробили модель динамічних процесів, ядром якої є різноманітні типи когнітивних оцінок, емоції і процеси активного подолання стресора. На перших етапах розробки моделі емоції розглядалися лише як феномен, що супроводжував досліджувані процеси, однак згодом емоції одержали більш високий статус, тому Лазарус описує свій підхід як когнітивну теорію емоцій і подолання стресу.

Інформаційна концепція стресу, розроблена Горовіцем, є спробою синтезу когнітивної, психоаналітичної і психофізіологічної моделей. Стрес викликає масив внутрішньої і зовнішньої інформації, основна частина якої не може бути узгоджена з когнітивними схемами. Відбувається інформаційне перенавантаження. Неопрацьована інформація переводиться зі свідомості в несвідоме, але зберігається в активній формі. Відповідно принципу уникання болю, людина прагне зберегти інформацію в несвідомій формі, але відповідно тенденції до завершення, з часом травматична інформація стає свідомою як частина процесу інформаційної обробки. По завершенню інформаційної обробки досвід стає інтегрованим, травма більше не зберігається в активному стані.

У межах екзистенційного підходу вплив стресу розглядається як особиста беззахисність, загроза існуванню людини, яка залежить від рівня визнання особистості іншими людьми, від їх оцінювальних ставлень (А. Камю, Ж.-П. Сартр, К. Ясперс) [9].

Представники гештальт-психології (К. Левін, Ф. Перлз) тлумачать стрес як утруднення дихання людини під час заблокованого збудження внаслідок емоційних реакцій на фрустраційну ситуацію, яка викликається незавершеним «гештальтом».

Дж. Еверіл слідом за С. Селсом вважає сутністю стресової ситуації втрату контролю, тобто відсутність адекватної даній ситуації реакції при значущості для індивіда наслідків відмови від реагування. П. Фрес пропонує називати стресом особливий вид емоціогенних ситуацій, а са-

ме «вживати цей термін стосовно ситуацій, які повторюються, і у яких можуть з'явитися порушення адаптації» [3].

Останнім часом усе більшого значення надається психологічним аспектам стресу, зокрема життєвій значимості події, включаючи ставлення особистості до загрозової ситуації з урахуванням моральних цінностей, релігійного й ідеологічного світогляду. Слід зазначити, що в якості «загрозливого» можуть сприйматися не тільки реальні стресові обставини, але і їхні символи або уявлювана ситуація, а також усвідомлення відсутності готових програм діяльності в даній ситуації. Травматичний характер визначеної події залежить від того змісту, що він має для особистості. Іншими словами, те, як людина сприймає загрозу небезпеку, «переробляє її», важливіше за саму небезпеку. Так, німецькі психологи К. Гринкер і В. Спигель стверджують, що кожна людина володіє своєю індивідуальною особливістю опановувати кризову ситуацію. Внутрішні конфлікти знижують здатність переносити кризу. У кожної людини є свій «граничний рівень» стресу [8].

Таким чином не будь-яка вимога середовища викликає стрес, а лише та, що оцінюється як загрозна, яка порушує адаптацію, контроль перешкоджає самоактуалізації. «Навряд чи хто-небудь думає, – зауважує Р.С. Разумов, – що будь-яка м'язова напруга повинна з'явитися для організму стресовим агентом. Спокійну прогулянку... ніхто не сприймає як стресову ситуацію» [9].

Вітчизняними вченими написано багато робіт із психофізіології та психології, у яких значна увага приділяється проблемі стресів.

Поняття стресу деякі вчені пов'язували з поняттям напруження. Так, В.А. Ганзен відносить відчуття напруження до загальних суб'єктивних характеристик стресу.

В.М. Мясіщев відзначав, що «будь-яка діяльність організму супроводжується напруженням, ступінь активності в діяльності являє собою ступінь напруження» [9]. Учений стверджував, що стрес викликає зрушення активності у бік підвищення або зниження від рівня, що тримається при домінуючій (звичній) інтенсивності мотивації, властивій даному індивіду. В.М. Мясіщев звертав увагу на те, що стрес не завжди виявляється у формі активності. Млявість, апатія також є можливою формою стресової реакції.

Досліджуючи феномен стресу, Л.М. Аболін і Т.І. Аболіна вказують, що для об'єднання понять «стрес» і «напруження» немає достатніх підстав, оскільки психічні зриви на фазі шоку в стресі не завжди супроводжуються переживанням напруженості. Вони підкреслюють, що під психічним стресом слід розуміти не стан, а насамперед процес, який завжди призводить до будь-яких психічних відхилень [1].

Психічний стрес «як стан, у якому особистість виявляється в умовах, що перешкоджає її самоактуалізації» визначає Ю. С. Савенко [5].

Крім терміну «психологічний стрес», у вітчизняній психологічній літературі також використовується термін «емоційний стрес», причому різні дослідники вкладають свій зміст у це поняття, що утруднює створення єдиної концепції психоемоційного стресу. У зміст цього терміну включають як первинні емоційні і поведінкові реакції на екстремальні впливи біологічного або соціального середовища, так і фізіологічні механізми, що лежать у їхній основі.

Найчастіше під емоційним стресом розумілися негативні афективні переживання, що супроводжують стрес і призводять до несприятливих змін в організмі людини [7].

Г.Г. Аракелов вказує на особливу роль емоцій у генезі стресу, що визначається як стан тривоги, конфлікту, емоційного розладу, тобто такі, що розвиваються в людини, коли вона зіштовхується з реальними психологічно важкими ситуаціями, або вважає їх нерозв'язними. Учений стрес трактує як емоцію або викликаний нею стан у несприятливих умовах [9].

Згодом було з'ясовано, що несподівані і сильні сприятливі зміни також можуть викликати в організмі типові ознаки стресорних реакцій; відповідно під емоційним стресом стали розуміти широке коло психічних явищ, що супроводжуються вираженими неспецифічними змінами біохімічних, електрофізіологічних та інших корелятив стресу (Кассиль Г.І, Русалова Н.М.).

Актуальність досліджень з вивчення механізмів і наслідків емоційного стресу підкреслюється практично усіма провідними спеціалістами, що працюють у цій області, незалежно від наукового напрямку (психіатрами, психологами, фізіологами). Так, А.М. Вейн писав, що «основні хронічні поточні захворювання нашого часу виникають на тлі емоційного неблагополуччя, гострого або хронічного емоційного стресу» [3].

У дослідженнях, присвячених індивідуальній стійкості до стресу, К.В. Судаков відзначав, що «на основі емоційних стресів формуються психосоматичні захворювання: неврози, порушення серцевої діяльності, артеріальна гіпертензія, виразкові ушкодження шлунково–кишкового тракту, імунodefіцити, ендокринопатії і навіть пухлинні захворювання.

Учений розглядав стресостійкість як індивідуальну властивість особистості, що виявляється у здатності ефективно долати навантаження психологічного та фізичного характеру.

Психолог указує, що у вік науково – технічного прогресу людина часто потрапляє в ситуації психоемоційного стресу, який руйнує природні механізми саморегуляції, у результаті чого збиваються біологічні ритми, змінюються гормональні й імунні функції організму, а вплив стресу ще й на генетичний апарат створює загрозу генофондові людини.

Досліджуючи роль особистісних властивостей людини в розвитку психологічного стресу, В.А. Бодров наголошував, що форма відповіді

на стресогенний вплив виробляється індивідом по мірі того, як він продовжує взаємодіяти із ситуацією через процеси ідентифікації й оцінки сигналів, вироблення стратегії поведінки та ін., — особистісна реакція в цьому процесі є визначальною.

Саме тут і виявляються «природні» властивості нервової системи, її стійкість до інтенсивності і тривалості впливу, можливості бар'єра психічної адаптації, а також сформований індивідуальний стиль діяльності, наявність готових планів, програм і стратегій поведінки, психологічна надійність когнітивних процесів [9].

Згідно з В.А. Бодровим, психологічний стрес є реакцією суб'єкта на погрозу впливу екстремального сигналу або ситуації, що сприймається й оцінюється таким чином (тобто як погроза) за допомогою механізмів психічного відображення і є суто індивідуальною.

Л.А. Китаєв-Смик проводив соціально–психологічне дослідження стресу. Він зазначав, що під час тривалого стресу зміни в спілкуванні людей один з одним можуть і різко погіршуватися, і, навпаки, стати кращими. Учений виділяє конструктивні й негативні особливості стресової поведінки особистості в процесі спілкування [3].

Багато психологів вивчали особливості переживання стресів людиною в екстремальних умовах (Ю.А. Баранов, А.П. Мухін, С.В. Чермянін).

Завдання психології полягає у тому, щоб, відмовившись від невіривного розширення обсягу цього поняття, зберегти основний його зміст – ідею неспецифічності стресу.

Експериментальне дослідження проводилось у місті Слов'янську та місті Краматорську, у кількості 60 жінок наступних вікових категорій: 1 група – 17-23 років, 2 група – 30-40 років. У дослідженні використовувались: методика «Копінг–поведінка у стресових ситуаціях» (адаптована Т.А. Крюковою); методика «Діагностика стратегій поведінкової активності в стресових умовах», методика «Перцептивна оцінка типу стресостійкості», тест «Дослідження тривожності» Спілберга.

На основі проведеного експериментального дослідження можна стверджувати, що жінки першої групи з віковим діапазоном 17-23 років мають поведінкову активність із такими характеристиками, як: постійна напруга сил у боротьби за успіх, небажання відмовлятися від досягнення мети навіть тоді, коли вона недосяжна, невміння і небажання виконувати щоденну нудну і одноманітну роботу, імпульсивність, емоційна нестабільність і нестриманість, знижена стійкість до стресу, знижений поведінковий контроль у цілому. На відміну від молодих, старші жінки з віковим діапазоном 30-40 років характеризуються такою поведінковою активністю, як: раціональність, обмірковування планів, пов'язане з ретельним і відповідальним їх виконанням, витримка під час невдач, внутрішня емоційна стабільність, надійність у поводженні, відносна стійкість до стресогенних ситуацій, стриманість у прояві афектів і почуттів.

Діагностика копінг-поведінки, яка включала перелік заданих реакцій на стресові ситуації і була націлена на визначення домінуючих поведінкових стратегій. Жінки першої групи з віковим діапазоном 17-23 років у стресових ситуаціях спрямовують свою поведінку на емоції та втечу. Молоді жінки більш емоційно реагують на стресові ситуації і намагаються втекти від них, обвинувачують самі себе, хвилюються, не можуть зосередитися на проблемі, щоб відволіктися від проблемної ситуації. На відміну від молодих, більш старші жінки з віковим діапазоном 30-40 років зосереджуються на проблемній стресовій ситуації, продумують план дій для її вирішення, цілеспрямовані у своїх діях, контролюють емоції і раціонально оцінюють усі сторони проблеми.

Отримані дані проведення методики «Дослідження тривожності» свідчать, що у більшості жінок першої групи з віковим діапазоном 17-23 років спостерігається високий рівень і ситуативної, і особистісної тривожності. Для них характерне незрозуміле почуття зростаючої небезпеки. Їхній стан характеризується суб'єктивними емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Виникає такий стан як емоційна реакція на стресові ситуації, він може бути різним за інтенсивністю і динамічністю у часі. Вони відчують невпевненість у майбутньому, емоційне хвилювання в ситуаціях, пов'язаних з необхідністю виявити свої здібності й розкритися. Для більшості жінок другої групи (з віковим діапазоном 30-40 років) характерний низький рівень ситуативної тривожності, на відміну від першої групи жінок вони більш позитивно оцінюють ситуацію, їм властива впевненість у собі, вони активніші в соціальних ситуаціях, упевнені у своїх можливостях при прийнятті важливих рішень, можуть зайняти позицію лідера, не боячись демонструвати свої здібності й уміння. Але для більшості жінок з другої групи властивий високий рівень особистісної тривожності. Вона активізується при сприйнятті жінками певних стимулів, які розцінюються ними як небезпечні для їхньої самооцінки і самоповаги.

У результаті кореляційного аналізу нами було виявлено, що існує зворотній зв'язок між такими показниками, як емоційне реагування в стресовій ситуації і самопочуттям, активністю та настроєм у жінок першої групи ($r_{xy} = -0,46$, при $p \leq 0,01$). При емоційному реагуванні в стресовій ситуації жінкам першої групи властиве зниження самопочуття, активності та настрою.

Жінки першої групи з високим рівнем особистісної тривожності на стресові ситуації мають схильність реагувати не тільки емоційно, але можуть і обирати поведінку, спрямовану на уникнення ($r_{xy} = 0,40$, при $p \leq 0,01$).

При вирішенні задач у стресовій ситуації, жінки 2 групи менш схильні реагувати емоційно ($r_{xy} = -0,42$, при $p \leq 0,01$). Вони зосереджені на проблемі, спрямовані на негайне докладання зусиль щодо виправлення ситуації, аналіз проблеми перед реагуванням на неї.

У жінок другої групи виявлена пряма залежність між показниками особистісної тривожності і поведінкою, спрямованою на вирішення задач у стресових ситуаціях ($r_{xy} = 0,71$, при $p \leq 0,01$). Високий рівень особистісної тривожності допомагає жінкам другої групи мобілізувати свої можливості і спрямувати свої зусилля на вирішення задач у стресовій ситуації.

Висновки. Проведено теоретичний аналіз та експериментальне дослідження з проблеми особливості прояву поведінки жінок різних вікових категорій у стресових ситуаціях. Стрес – це функціональний стан організму, що виникає під впливом значних за силою або тривалістю несприятливих впливів (стресорів), комплексна фізіологічна реакція, що є сукупністю адаптаційних реакцій організму, які носять загальний захисний характер. У стресі нерозривно переплетені і фізіологічні, і психологічні механізми.

Експериментальним шляхом виявлено, що особливості прояву копінг-поведінки та рівень адекватного реагування на стресові ситуації у жінок залежить від вікових категорій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аболин Л. М., Аболина Т. И. К проблеме психологического стресса в спорте. Казань, 1985. 175с.
2. Изард К. Психология эмоций. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 460 с.
3. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Москва: 2000. 250 с.
4. Куликов Л. В. Личностный фактор в преодолении стресса. Актуальные проблемы психологической теории и практики. Санкт-Петербург: 1995. С. 92–99.
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. Ленинград: 1970. 178 с.
6. Леви Л. Эмоциональный стресс. Ленинград: Медицина, 1998. 328 с.
7. Наенко Н. И. Психическая напряженность. Москва: Наука, 2005. 112 с.
8. Психология травматического стресса сегодня. Ред. В. Н. Дружинин, В. В. Спасенников. Москва: Медицина, 1994. 205 с.
9. Психология эмоций. Ред. В. К. Вилюнас. Москва: МГУ, 1984. 375 с.
10. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992. 109 с.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Abolin L. M., Abolina T. I. K probleme psihologicheskogo stressa v sporte. Kazan', 1985. 175s.

2. Izard K. Psihologija emocij. Sankt-Peterburg: Piter, 2000. 460 s.
3. Kitaev-Smyk L. A. Psihologija stressa. Moskva: 2000. 250 s.
4. Kulikov L. V. Lichnostnyj faktor v preodolenii stressa. Aktual'nye problemy psihologicheskoy teorii i praktiki. Sankt-Peterburg: 1995. S. 92–99.
5. Lazarus R. Teorija stressa i psikhofiziologicheskiye issledovanija. Emocional'nyj stress: fiziologicheskie i psihologicheskie reakcii. Leningrad: 1970. 178 s.
6. Levi L. Emocional'nyj stress. Leningrad: Medicina, 1998. 328 s.
7. Naenko N. I. Psihicheskaja naprjazhennost'. Moskva: Nauka, 2005. 112 s.
8. Psihologija travmaticheskogo stressa segodnja. Red. V. N. Druzhinin, V. V. Spasennikov. Moskva: Medicina, 1994. 205 s.
9. Psihologija emocij. Red. V. K. Viljunas. Moskva: MGU, 1984. 375 s.
10. Sel'e G. Stress bez distressa. Riga: Vieda, 1992. 109 s.

УДК 371.1

Островерх О.О., канд. пед. наук, доцент, начальник кафедры наглядно-профілактичної діяльності Національного університету цивільного захисту України, e-mail: oppr_apbu@ukr.net;

Савченко О.В., канд. т. наук, с.н.с., заступник начальника кафедры наглядно-профілактичної діяльності Національного університету цивільного захисту України, e-mail: cartaginem@mail.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ З ПИТАНЬ МОНІТОРИНГУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Запропонована стаття присвячена психолого-педагогічному аналізу досліджень з питань моніторингу освітнього процесу. У статті було проаналізовано поняття педагогічного моніторингу та визначено його концепцію. Дано конкретний теоретичний аналіз кожного принципу, а також визначено його ієрархічне положення в структурі педагогічного моніторингу. Визначено, що системоутворюючим положенням проведення педагогічного моніторингу є положення про його прогностичне обґрунтування. Воно дозволяє не тільки врахувати тенденції зміни соціально-значущих орієнтирів, але і визначити технологію їх досягнення на основі вироблення педагогічно обґрунтованих критеріїв практичної діяльності здобувачів вищої освіти. Це положення дозволяє методично правильно й вірогідно проводити діагностичне пізнання педагогічних фактів і явищ освітнього процесу. Детально розглянуті типи педагогічного прогнозування: соціально-педагогічний, теоретико-методологічний, дослідно-експериментальний і особистісно орієнтований. Обґрунтовано, що для проведення педагогічного моніторингу на основі вимоги безперервності, цілісності й наступності процесів спостереження найбільш доцільно розробляти технологічну карту його проведення, яка включає декілька логічно й змістовно взаємозалежних і взаємообумовлених етапів.

Ключові слова: педагогічний моніторинг, освітній процес.