

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ ТА НАПРУЖЕННЯ

Тетеря Н. І.

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янука»*

Яцюрик А. О.

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янука»*

Після Ганса Сельє дослідником, що вивчав психологію стресу був Лазарус, який у 1970 р. припустив, що стресова реакція людини залежить від того, як вона вміє сприймати та оцінювати (свідомо чи несвідомо) значення небезпечного, загрожуючого явища [4]. Більш того, інтенсивність стресового досвіду, на думку Лазаруса, визначається головним чином тим, наскільки людина відчуває, що зможе подолати ту чи іншу усвідомлену ним загрозу. Якщо ж людина не впевнена у собі, то її захисні здібності стають марними та придушеними [4].

Теорія Лазаруса дістала широкої підтримки дослідників. Слідом за ним багато вчених відійшли від однобокого підходу до розуміння сутності стресу тільки як тиску оточуючого середовища, або як набору фізіологічних реакцій. Так Кокс та його колеги запропонували розглядати стрес, як частину складної та динамічної системи транзакцій між індивідом та його природним оточенням [4].

Для глибокого розуміння психологічного функціонування організму в складних умовах, вітчизняні дослідники почали використовувати інший термін – «психічна напруженість» [1; 2; 3].

Специфіка психічної напруженості полягає в тому, що вона відображається в діяльності, яка детермінована мотивами. Мотиваційна сфера, взаємодіючи з афективною, спричиняє появу сильних емоційних переживань, які відповідно також грають велику роль у психічній напруженості. Завдяки цьому у психологічній структурі психічної напруженості дослідник Наєнко Н. І. [3] надала особливої ролі мотиваційним і емоційним компонентам, а психічну напруженість розділила на два види: операційну й емоційну [2].

Операційна напруженість виникає в результаті домінування процесуального мотиву, коли актуалізована потреба в активному ставленні до завдання, у діяльності як такої. У результаті сам процес діяльності забезпечує безперервне збудження і стимулює людину до її продовження [2].

Емоційна напруженість виникає в результаті домінування мотиву самоствердження, коли з'являється потреба в актуалізації своїх можливостей, у визнанні, престижі, самоповазі. Такий вид напруженості характеризується інтенсивним емоційним переживанням, оцінювальним ставленням до умов його перебігу [2].

Особливістю операційної напруженості є злиття мотиву з ціллю, здійснення мобілізуючого впливу та збереження працездатності, тоді як при емоційному помітним є різке незбігання цілі з мотивом діяльності, що дезорганізує сам процес діяльності та супроводжується різкими емоційними реакціями [2; 3].

Дослідники, аналізуючи психічну напруженість і розмежовуючи її з поняттям «стрес», зупинились на критерії характеристики ступеня вираженості цих станів. Психічна напруженість – це неспецифічна реакція організму й особистості у відповідь на вплив складної ситуації, яка залежить не тільки від характеру факторів складності, але й від ступеня чутливості до них організму, а також індивідуальних особливостей відображення ситуації. Стрес визначають як крайній ступінь психічної напруженості, що дезорганізує діяльність, на відміну від стану напруженості, який дає змогу підвищено й адекватно функціонувати організму [2].

Підсумовуючи поняття «стрес», доцільно його розглядати як реакцію організму, яка виражається у стані напруженості, пригніченості та виникає у людини під натиском екстремального впливу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зайчикова Т. В. Діагностика та профілактика синдрому «професійного вигорання» у вчителів : Методичні рекомендації. Київ-Рівне. 2003. 24 с.
2. Паньковець В. Л. Проблема професійного стресу менеджерів освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології. Том 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* [За ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М.] Київ : Міленіум. 2003. Ч. 9. С. 126-129.
3. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. Освіти. [За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової]. Київ : Міленіум. 2004. 264 с.
4. Lazarus, R. S. Patterns of adjusment. New York : McGraw-Hill. 1976. pp. 67-71.

ЛІДЕР УЧНІВСЬКОГО КОЛЕКТИВУ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ КЕРІВНИК КОМАНДИ ОДНОДУМЦІВ

Тимчук О.С.

педагог-організатор

*Рівненського академічного ліцею «Престиж»
імені Лілії Котовської РМР*

«Ким є справжній лідер? Якими рисами характеру він володіє? Яка його роль у роботі команди?» Ці та багато інших питань, що стосуються особистості лідера, є надзвичайно актуальними у наш час. Дослідженням питання лідерства присвячені роботи низки вітчизняних учених, зокрема І. А. Зяюна, Т. В. Гури, С. А. Калашнік, В. Є. Михайличенко, Н. В. Підбуцької, О. О. Нестулі, С. І. Нестулі, О. Г. Романовського, О. С. Пономарьова, Г. В. Попової та ін. Лідерство досить