справжнього змістового оцінювання в українській школі вимагатиме серйозної зміни культурних норм, педагогічних звичок і парадигм.

Таким чином, виважене, тактовне змістове оцінювання результатів діяльності дитини молодшого шкільного віку безсумнівно сприятиме розвитку у неї позитивного самосприйняття і соціально-психологічної компетентності. Коли дитина зустрічає щире розуміння і зацікавлене ставлення до себе, відчуває, що в неї вірять, вона часто сама переборює свої внутрішні конфлікти, негаразди і стає здатною до самоствердження і особистісного зростання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Амонашвили Ш.А. Воспитательная и образовательная функция оценки учения школьников: Экспериментально-педагогическое исследование. М.: Педагогика, 1984. 296 с.
2. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: [2 т.]. М.: Педагогика, 1980. 288 с.
3. Ельконин Д. Б. Психология обучения младшего школьника. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989. 258 с..
4. Липкина А. И. Критичность и самооценка в учебной деятельности. М. : Просвещение, 1968. 141 с.
5. Психологія самоактивності учнів у виховному процесі : Навч.-метод. посібник ; за заг. ред. М. Й. Боришевського. К. : ІЗМН, 1998. 192 с.
1. 6.Проект Державного стандарту початкової освіти http://newstandard.nus.org.ua/idejni-zasady/meta-pochatkovoyi-osvity/
6. Савченко О. Л. Дидактика початкової школи : підручник для студентів педагогічних факультетів. К. : Абрис, 2000 . 416 с
7. Савченко О. Я. Діагностика і дидактичні умови формування у молодших школярів мотивації уміння вчитися. Український педагогічний журнал. 2015. № 1. 85 с.
8. Сухомлинський В.О. Вибрані тв. [у 5 т.]. К. : Рад. шк., Т. 3. 1976. 670 с.

Рубінський Володимир
Науковий керівник – доц. Свідерська Г.

ПОНЯТТЯ СТРЕСУ ТА СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Із розвитком інформаційного суспільства та мереж комунікації, проблема стресу постає актуальною у будь-якому аспекті вивчення. Багато вчених говорять про синдром хронічного стресу у житті сучасної людини. Якщо стрес є постійним та сильнодіючим, тоді він перевантажує адаптаційні можливості і призводить до психологічних та фізичних розладів в організмі людини [4].

Згідно оцінок деяких європейських експертів, 70% захворювань людей пов'язані з емоційним стресом. В Європі щороку помирає більше 1 млн. осіб внаслідок стресогенних порушень функцій серцево-судинної системи. Основними їх причинами є емоційна напруга, міжособистісні конфлікти в сім'ї і напружені виробничі стосунки. Ці фактори порушують функцію сформованих в процесі еволюції механізмів підтримання гомеостазу [4].

Як зазначає О.О.Гребенюк, стрес (від англ. stress) – це стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних, важких умовах, як у повсякденному житті, так і при особливих обставинах. До основних теорій і моделей стресу, проаналізованих та класифікованих В.А. Бодровим, відносять наступні [2]:

1. Генетично-конституціональна теорія Дж. Фуллера, суть якої зводиться до положення, що здатність організму чинити опір стресу залежить від зумовлених захисних стратегій функціонування організму, незалежно від поточних обставин.

2. Модель схильності (diathesis) до стресу П. Парсона, яка ґрунтується на ефектах взаємодії спадкових і зовнішніх чинників середовища. Вона допускає взаємний вплив упереджених чинників і несподіваних, сильних дій в розвитку реакцій напруги.

3. Психодинамічна модель, яка ґрунтується на положеннях теорії З. Фройда. У своїй теорії він описав два типи зародження і прояви тривоги, занепокоєння, зокрема: а) сигналізуюча тривога виникає як реакція передбачення реальної зовнішньої небезпеки; б) травматична тривога розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела.

4. Модель Х. Воффа, згідно з якою стрес розглядається як фізіологічна реакція на соціально-психологічні стимули і встановлена залежність цих реакцій від природи атитюдів (позицій, стосунків), мотивів поведінки індивіда, визначеності ситуації і ставлення до неї.

5. Міждисциплінарна модель стресу (Х. Басович, Р. Грінкер). На думку вказаних авторів, стрес виникає під впливом стимулів, які викликають тривогу у більшості індивідів або окремих їх представників і призводить до ряду фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій, у ряді випадків патологічних; але можливо призводять до вищих рівнів функціювання і нових можливостей регулювання.

Перша теорія стресу була обґрунтована в 1936 році канадським фізіологом Г. Сельє, в якій стрес або загальний адаптаційний синдром показаний як «неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену вимогу. Але Г.Сельє дуже обережно в своїх працях давав окреслення феномену. «Слово «стрес» так само, як «успіх», «невдача» і «щастя», має різне значення для різних людей. Тому дати його визначення дуже важко, хоча воно і увійшло в нашу повсякденну мову» [3].

Пізніше, як відомо, стрес було розділено на позитивний (евстрес) та негативний (дистрес). Тож під позитивним стресом мається на увазі будь-яка подія або діяльність, яка приносить людині задоволення – творчість, хобі, улюблена робота, успіх, хороший відпочинок тощо. Негативний стрес або дистрес (з англ. – distress) – горе, нещастя, невдача, виснаження. В контексті нашої проблематики ми розгядаємо негативний стрес. Г. Сельє було виділено три стадії загального адаптаційного синдрому:

Рис. 1. Структура стресу за Г. Сельє

Як бачимо з рис.1, на першій стадії відчувається **реакція тривоги**, коли організм змінює свої звичайні характеристики під впливом стресу. Рівень стійкості організму знижується, але організм мобілізує свої резерви і включає механізми саморегуляції захисних процесів, та якщо вони здорові, то організм повертається до нормального життя.

Наступна фаза називається фазою опору. Якщо дія стресора сумісна з можливостями адаптації, організм дає опір, ознаки реакції тривоги практично зникають. Рівень опору стає значно вищим, ніж зазвичай.

Третій етап - фаза виснаження. Після тривалої дії стресора, до якого організм пристосувався, різко виснажуються запаси адаптаційної енергії. Проявляються ознаки тривоги, але вже незворотні [3].

Також Г.Сельє вказав на існування двох рівнів адаптаційної енергії – поверхневої, яка доступна відразу – на першу вимогу, та глибокої, яка зберігається у вигляді резервів. Виснаження останньої призводить до незворотніх, фізіологічних та психічних, змін в організмі.

В 1966 році американський вчений Р. Лазарус запропонував розрізнити фізіологічний та психологічний види стресу (див. рис.2).

Рис. 2. Структура стресу за Р. Лазарусом

За Р. Лазарусом фізіологічний стрес обумовлений порушенням гомеостазу і викликаний дією несприятливого стимулу на організм. Психологічний стрес виступає як обумовлене «загрозою» емоційне переживання, яке впливає на здатність людини досить ефективно здійснювати свою діяльність. Що стосується останнього, то тут грають велику роль такі моменти, як значущість ситуації, особистісні якості людини, характер відповідних реакцій. Психологічний стрес припускає індивідуальні та не завжди передбачувані реакції [2].

У свою чергу, сучасний російський вчений В.А. Бодров визначив стрес «як особливий психічний стан пов'язаний з зародженням і проявленням емоцій, але він не зводиться тільки до емоційних феноменів, а детермінується і відображається в мотиваційних, когнітивних, вольових, характерологічних та інших компонентах особистості» [1].

За визначенням В. Бодрова, «психологічний стрес – це своєрідна форма віддзеркалення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він знаходиться. Специфіка психічного віддзеркалення обумовлюється процесами діяльності, особливості яких (їх суб'єктивна значущість, інтенсивність, тривалість протікання і так далі) значною мірою визначаються вибраними або прийнятими цілями». За результатами дослідження В.А. Бодрова стає зрозумілим, що в процесі діяльності мотиви сполучаються з інтенсивними емоційними переживаннями, які виконують особливу роль в виникненні і протіканні станів психологічної напруженості та досить часто ототожнюються з емоційним компонентом діяльності. Звідси з'явилися такі поняття, як «емоційна напруженість», «нервово-психічна напруга», «емоційна збудженість», «емоційний стрес» та подібні. Загальним для всіх цих понять є те, що вони означають стан емоційної сфери людини, в якій відображаються її переживання та діяльність. Психічна напруженість супроводжується відчуттям загального дискомфорту, тривоги, іноді страху. Ступінь психічної напруженості визначається багатьма факторами, головними з яких є: сила мотивації, значущість конкретної ситуації, наявність досвіду подібних переживань тощо. Стрес, в вищезазначеному контексті, визначається як вищий рівень психічної напруженості. Але мова йде не про той конструктивний стан напруженості, що мобілізує людину до дії та дає змогу адекватно функціонувати організму. Мається на увазі саме той рівень, що призводить до дезорганізації діяльності [1].

Українська дослідниця Н.І. Наєнко запропонувала психічну напруженість (психологічний стрес) розподілити на два види: операційну та емоційну.

Рис.3. Структура стресу за Н.І. Наєнко

За визначенням Н.І. Наєнко операційна напруженість виникає в результаті власне самої діяльності. Сам процес діяльності забезпечує безперервне збудження і стимулює людину до її продовження. Операційна напруженість виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина, що несе велику відповідальність за наслідки рішень, які приймаються нею, не справляється з пошуком потрібного рішення, не встигає приймати вірні рішення в необхідному темпі. Емоційна напруженість теж має стосунок до діяльності людини. Але в її основі лежить результат мотиву самоствердження, потреби в самоактуалізації, визнанні, самоповазі, визначенні рівня домагань. Емоційна напруженість має місце в ситуаціях, які загрожують фізичній безпеці людини, її добробуту, соціальному статусу, міжособистісним стосункам [2].

Таким чином, аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі стресу та його впливу на життя людини, вказав на існування різних підходів щодо пояснення цього явища. Але, незважаючи на різноманітність теорій та моделей феномену стресу, висновок можемо зробити один – стикаючись зі стресом, людина переживає такі психічні стани, як напруга, роздратування, гнів, розгубленість, навіть безвихідь. Тому якщо це трапляється постійно, можлива варіативність розвитку фізіологічного та психічного виснаження, що може призвести до втрати однієї із значущих цінностей нашого життя – здоров'я. Звичайно, ступінь реагування на стрес-фактори залежить від багатьох чинників та особистісно-типологічних якостей самої людини. Тому досить важливим є практичне дослідження феномену стресу у контрольованих умовах, вивчення існуючих на сьогодні копінг-стратегій та впровадження у реальне життя програм успішного подолання стресу з метою збереження людиною свого фізичного та психологічного самопочуття.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов / В.А.Бодров. М.: ПЕР СЭ, 2000. 352с.
2. Гребенюк О.О. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини. Проблеми сучасної психології. 2016. №2. С.30-36.
3. Селье Г. Стресс без дистресса: [пер.с англ.; общ.ред. А.Н.Лука, И.С. Хорола под общ.ред. Е.М.Крепса] М.: Прогрес, 1979. 124 с.
4. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.