

## Модуль 1. «Страдиварі» освітнього процесу – особистість освітянина?

### Лекція № 8. Стреси на освітянській ниві: уникати чи використовувати?

Засновник теорії стресу Ганс Сельє писав про стрес так: «Кожна людина відчувала його, всі говорять про нього, але майже ніхто не бере на себе клопіт з'ясувати, що ж таке стрес».

Стрес - це стереотипна реакція організму на будь-яку висунуту для нього вимогу. Проводяться експерименти з створенням для людей екстремальних умов та досліджують їхні реакції на стресові чинники. Що цікаво? Стресор однаковий (екстремальні умови), а реакції людей різні. Згадаємо В. Франкла та його висновок із досвіду перебування у концтаборі: рішення, що концтабір зробить з людиною в решті решт залежало від неї самої. На що перетвориться табірне життя - на прозябання чи на моральну перемогу - залежить від вибору, який зробить людина.

Таким чином, виникнення та переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників - від особливостей самої людини: як вона оцінює саму ситуацію; як вона зіставляє свої сили із тим, що вимагається тощо. Будь-яка несподіванка, яка порушує звичний перебіг життя може стати причиною стресу або стресором. При цьому неважливий зміст самої ситуації та ступінь загрози, важливим є суб'єктивне ставлення до неї.

Стрес відбувається у 3 фази:

1. Тривога: налаштування на боротьбу або втечу (фізіологічні зміни: згущення крові, підвищення тиску тощо).
2. Опір: боротьба з загрозою (фізіологічні зміни: перевищення норми, ми вразливі для інших подразників).
3. Адаптація або виснаження (фізіологічні зміни: пристосування або виснажені ресурси, що тягне за собою хвороби або навіть смерть).

Стресор → Стрес → Адаптація /Хвороба.

Загальний перебіг процесу обумовлюється оцінкою ситуації та індивідуальними особливостями подолання стресу. Саме на це спрямована робота психотерапевтів (див. презентацію): або змінюється інтерпретація стресу на конструктивнішу (навчання), або розробляються продуктивніші механізми подолання стресу (творчі розв'язки проблем або зміна ставлення до проблеми). Згадаємо коло впливу (ми перетворюємо дійсність) та коло турбот (ми змінюємо ставлення до чинників, що знаходяться поза межами нашого впливу).

Однозначно стресогенними ситуаціями (несприятливими зовнішніми обставинами) є відсутність контролю над подіями, безсилля, неможливість змінити ситуацію. Такими є ситуації з обмеженням часу, шкідливим оточенням, ізоляцією тощо. Саме тому ст. 54 Закону України «Про освіту» зобов'язує освітянина захистити учасників освітнього процесу від знущань. Ситуації приниження та насилля є однозначно стресогенними ситуаціями, а дитині значно складніше із ними впоратися, аніж дорослій людині. Згадаємо Папу Римського Івана Павла II, який на звинувачення розлюченої журналістики у небажанні реформувати католицьку церкву просто обійняв її.

Стресів уникнути не вдасться, тому передовсім слід навчитися їх використовувати. А для цього традиційне питання «Чому це зі мною сталося?» слід замінити іншим: «Навіщо це зі мною сталося? Які риси я зможу розвинути внаслідок цього?».