Рецензент – доктор педагогічних наук, професор Шевченко Г.П.

ВПЛИВ СТРЕСУ ТА ЮСТРЕСУ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я НАВЧАЮЧИХ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА

О.В. Приходченко

Стаття присвячена впливу стресу та юстресу та рівень здоров'я навчаючих та їхній профілактиці.

Статья посвящена влиянию стресса и юстресса на уровень здоровья учащих и их профилактике.

Постановка проблеми у загальному виді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями

Глобальні зміни, що відбуваються сьогодні в суспільстві, в сучасному просторово-часовому континуумі, суттєво впливають і на стан здоров'я людей. Високий темп ритму життя, невпевненість у завтрашньому дні вимагає великих затрат енергії, сил, нервової напруги, психологічного навантаження, що тягне за собою стресові стани всеоб'ємлючої людської складності. Половинчатість та нещирість згубні. Народженому на землі треба висловитися – і з найбільшою силою, з великою правдою, з можливою повнотою. Актуалізує проблему існуюча криза, яка тільки загострює нервові захворювання і тягне за собою наростаючі симптоми тривожності, депресії тощо, провокує функціональні порушення інших органів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковане вирішення даної проблеми і на які спирається автор

Вивченням ключових, основополагаючих категорій «стрес» та «юстрес» займалися Ф.Є. Василюк, В.П. Казмиренко, Я.І. Глинський, А.В. Кемринська, Л.Г. Смолянський, Л.І. Анциферова, Т.М. Титаренко, Є.А. Вербан, О.Г. Злобіна, В.А. Тихонович тощо [1–7].

Проблемою просвітницької діяльності щодо здорового способу життя займалися В. Жуковський, Д. Романовський, І. Мінакова, Г. Кривошеєва, Марі-Ноель Бело, Гордон Драй Ден, Джаннет Вос та інші

[8–13]. Науковцями робиться акцент, що найбільш явне проростання внутрішньої пустоти – це наростання дитячої жорстокості, агресії, спочатку тютюнопаління, а потім вживання наркотиків, алкоголю, тобто повторення в життєвих діях всього того, що бачили діти з екрана. Адже вони за своїми віковими особливостями не готові адекватно сприймати інформацію, не віддають звіту своїм негативним діям, не передбачають їхніх наслідків.

Виділення раніше не вирішених частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття

Створюючи та здійснюючи своє індивідуальне життя, особистість водночас створює і суспільні форми буття, які по суті і складаються з діянь реальних особистостей, тобто такі форми, особистість в яких репрезентує себе в якості соціального суб'єкта, носія та виразника інтересів тих або інших соціальних спільнот (всього людства) того або іншого конкретного суспільства, нації, класу, партії, професійної групи та ін. В основі організації освіти у Д. Дьюї лежить принцип навчання процесу праці, в праці, через працю. Метою ж освіти є самореалізація та самовираження дитини, сам безперервний процес його освіченості, в ході якої постійно збагачується і реконструюється її досвід. Якщо ж мотивація самореалізації низька, то людина переживає стрес, що негативно відбивається на станові індивіда. Це стосується, зокрема, підлітків з проблемних родин, «соціально-психолого-педагогічною» ситуацією в сім'ї, якій властиві такі ознаки:

– деструктивність виховного впливу дорослих на дитину;

– неорганізованість та дисгармонія міжособистісних відносин, непередбачуваність вчинків членів родини, їхня аморальність;

– емоційно-моральне напруження життєдіяльності родини, постійне незадоволення особистісних потреб підлітка, зосередженість батьків на власних проблемах та їхньому вирішенні, нехтування при цьому потребами дітей;

– подвійна мораль як характерна ознака соціальної ситуації особистісного розвитку підлітка, яка розвивається внаслідок необхідності розгортання подій та стосунків в проблемній сім'ї [14, С.374].

Не менш стресовою ситуацією є вступ до школи або перехід до іншого навчального закладу. «Істотним етапом формування психічних функцій дитини є вік від 3 до 6-7 років, коли поступово розвиваються механізми мозкового забезпечення пізнавальної діяльності» [15, С.196].

Самотність є теж однією із споконвічних проблем людства. «Набуваючи кризового характеру, самотність відображає важкий розлад особистості, панування дисгармонії, страждання, кризу «я» [16, С.204].

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів

Розглянемо дефініції «стрес» та «юстрес». Так, словник іншомовних слів (за ред. О.С. Мельничука) тлумачить стрес (англ. gtreff – напруга) як «стан організму, що виникає у відповідь на дію несприятливих зовнішніх або внутрішніх факторів (стресорів). Стрес виявляється у формі напруження або специфічних пристосувальних реакцій» [17, С.640], де стресором виступає «несприятливий фактор зовнішнього або внутрішнього середовища (холод, голод, психічні й фізичні травми, рентгенівське проміння тощо), який спричинює стан напруження (стресу) в організації людини й тварини» [17, С.640]. Якщо стрес викликається, як правило, негативними збудниками, то юстрес викликають позитивні стресори – успіху в досягненні поставлених цілей, несподівана зустріч з людиною, яка подобається, призове місце у змаганнях тощо. Ще древні учили «виховувати своїх дітей у веселості, спонукаючи їх при цьому до доброчинності. Це правило є аксіомою, тому що дитячі веселощі дійсно попереджають багато негативу та хвороб, яким рід людський підпадає… Веселощі є головним засобом до примноження здоров'я та до його укріплення» [19, С.194].

Уміння управляти своїм емотивним (емоційним – викликаним емоціями, таким, що виявляє емоції, легко збуджуваний, нестриманий [20, С.288]) станом, своїми емоціями (від фр. emotion, від лат. emoveo – хвилюю, збуджую) – душевними переживаннями, почуттям гніву, печалі, радощів [20, С.288], значить бути налаштованим, готовим долати життєві перипетії: не менш важливою є педагогічна підтримка – «діяльність професійних педагогів та психологів про надання превентивної та оперативної допомоги дітям (підліткам) у вирішенні їхніх індивідуальних проблем, пов'язаних із фізичним та психічним здоров'ям, діловою та міжособистісною комунікацією, з успішним просуванням у навчанні, з життєвим та професійним самовизначенням» [21, С.154]. Т.Анохіна трактує дефініцію «педагогічна підтримка» «як систему засобів», які забезпечують допомогу дітям у самостійному індивідуальному виборі, моральному, громадянському, професійному, екзистенціональному самовизначенні, а також допомога в подоланні перепон (труднощів,

проблем) самореалізації в навчальній, комунікативній, трудовій та творчій діяльності [29, С.72]. На думку учених Н. Касіциної, Н. Михайлової та С. Юсфіна, педагогічна підтримка ґрунтується на тому, що у навчаючого є певна проблема, яка викликає стресовий стан (як стрес, так і юстрес). Тут активність дитини виявляється лише у вигляді емоційного переживання ситуації. Проте педагог прагне навчити дитину бути готовою до іншої ролі – «суб'єкта-партнера, який здатен активно діяти, співорганізуючи власні дії з діями педагога для вирішення своєї проблеми» [25, С.349]. Звільнити дитину від страху дуже важливо, оскільки він заважає нормально розвиватися, рухатися вперед, «гальмує освітній процес, блокує творчі поривання, він є антиподом ризику. Потрібно допомогти учневі перейти зі стану пасивного в активний, адже це є базовим у вирощуванні «свободоздатної» особистості. Для такого переходу важливо, щоб перший самостійний крок учня став успішним, цей успіх має бути досягнутий при мінімальній видимій допомозі дорослих, бути побачений колективом, оскільки це дасть дитині шанс повірити в себе, у свої сили» [24, С.350].

Звичайно, немає дітей з тотожними емоційними потребами самовираження. Але у кожної є потреба переживати та співпереживати, що є однією з найглибших та універсальних людських потреб, властивих в тій чи іншій мірі кожній людини. Вже дитина 6-8 років володіє достатньою внутрішньою емоційною глибиною, щоб педагог допоміг цій дитині розкрити «драматичну координату» (термін О. Лобка) своєї душі.

В книзі «Мистецтво життєтворчості особистості» виписано золоті правила життєвих ситуацій, сказано, що «мудре сприймання життя автоматично виключає багато стресорів» [21, С.305], а антистресори охарактеризовані так: «Мати свою систему антистресорів, вчасно і вміло користуватись ними» [21, С.257].

Сукупність взаємозв'язаних у часі й просторі видів соціального прояву становить стиль життя особистості. «Стратегія життя мусить будуватися таким чином, щоб особистість могла оптимально виразити, реалізувати себе на ступені учености у період свого акме» [22, С.206].

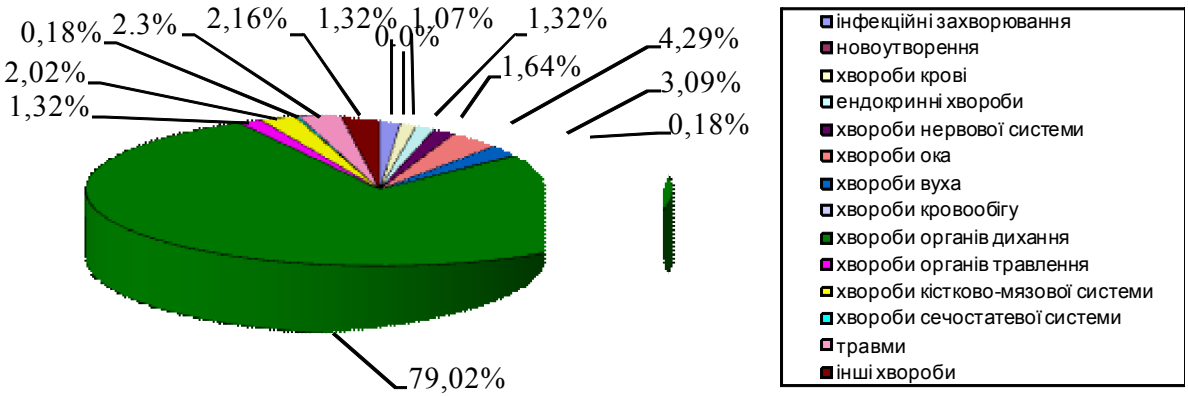
Американським психологом Р. Бейлсом акцент робиться на спілкуванні в групі. Ним виділено основний детермінант внутрішньо групового спілкування [18, С.67], який може впливати як негативно, так і позитивно на кожну особистість, а значить викликати як стрес, так і юстрес.

З давніх-давен медицина дійшла висновку про пріоритетність профілактики над лікуванням, у збереженні як індивідуального, так і громадського здоров'я. У XXI столітті здійснення регулюючих профілактичних заходів набуло чітко окреслених напрямів: виховання в дитини ціннісного ставлення до життя, власного здоров'я та здоров'я оточуючих людей як до найвищої громадської цінності у предметному, комунікативному, корекційно-розвиваючому, оздоровчому середовищі. А в разі необхідності проведення нейропсихологічного обстеження медичними працівниками з оцінкою психічного статусу за шкалою MMSE (Mono-Mental State Examenation) та рівня репресивності за геронтологічною шкалою.

Слід матерям, які ростять дівчаток, знати про причини гормональних розладів, які зв'язані з патологією нервової системи, яка регулює діяльність ендокринних залоз. Як бачимо, майже всі розлади, аномалії в організмі зв'язані з нервовою системою. Батькам наголошується, що спокійна, комфортна обстановка в сім'ї є обов'язковим компонентом здоров'язберігаючого середовища для їхніх дітей та їх самих. Адже центральна нервова система здійснює контроль над гіпоталамо-гіпофізною системою через нейромедіатори, тобто передатчики нервового імпульсу на нейросекреторні ядра гіпоталамуса. Відомо, що вся інформація із зовнішнього та внутрішнього середовища попадає в центральну нервову систему і по нейронах – через нейромедіатори – передається в гіпоталамус, що представляє собою скупчення нейросекреторних клітинок з багаточисельними аферентними та еферентними зв'язками. Пояснюється, що гіпоталамус – це вищий вегетативний центр, що координує функції всіх внутрішніх систем, що підтримують гомеостаз в організмі. Під контролем гіпоталамуса знаходиться гіпофіз та регуляція ендокринних залоз: гонад, щитоподібної залози, нирок.

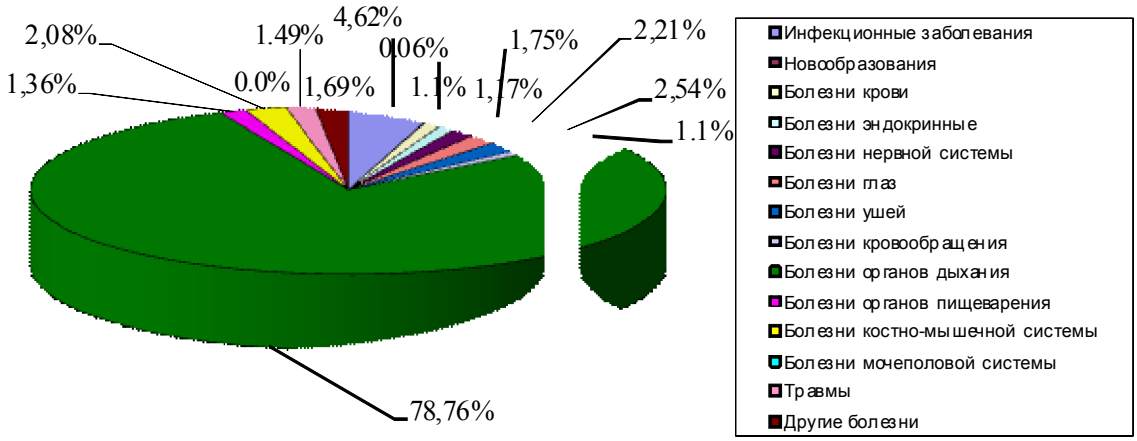
При бесіді з пацієнтками дуже важливо оцінити їхній психоемоційний стан. Застосування заходів профілактичного характеру, спрямованих на покращення стану їхнього здоров'я, попередження психоемоційних ситуацій та зниження захворюваності, гармонічна адаптація їх до соціуму становлять єдину систему валеокорекції здоров'язберігаючого середовища. Проведене дослідження за станом здоров'я дітей протягом 2006-2008 років продемонструвало такі результати: захворюваність дітей до 14 років у порівнянні з 2006 р.

знизилася на 3,5%, з 2007р. – на 14,5%. На першому місці хвороби органів дихання за рахунок ГРВІ та інших простудних хвороб. На другому місці як ускладнення ГРВІ – хвороби вуха і на третьому місці – травми. Відмічається зріст захворюваності нервової системи з 1,6% у 2006р. до 2,2% у 2008р., органів дихання з 79,0% до 81,3% відповідно (діаграма 1–3).

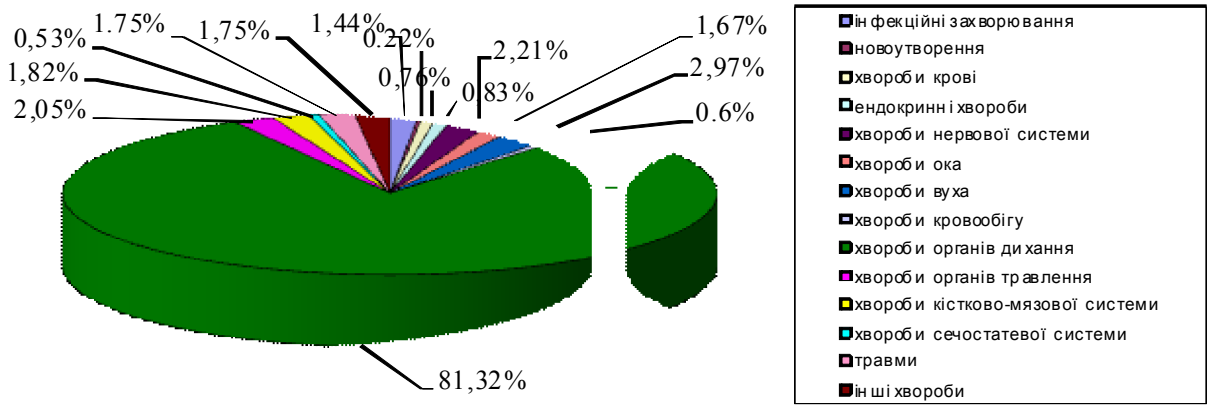


Діаграма 1. Структура захворюваності дітей (2006 рік)

В даній ситуації доречним буде проведення тестів-тренінгів «Чи в порядку ваші нерви?» та «Мої звички і здоров'я». Тест «Для тих, хто палить» спрямований на зменшення захворювань дихальної системи, які становлять найбільший відсоток 81,3%.



Діаграма 2. Структура захворюваності дітей (2007 рік)



Діаграма 3. Структура захворюваності дітей (2008 рік)

Попередженню депресивних станів слугуватиме робота з проведення тестів-тренінгів «Я люблю тебе, життя!», «Я – оптиміст», «Людина веселої вдачі». Психологічні тренінги «Наскільки ви приваблива людина?», «Чи вмієте ви слухати співбесідника?», «Наскільки ви розсудливі?», «Наскільки ви терпеливі?», «Наскільки ви об'єктивні?», «Чи є у вас почуття гумору?». Емоційно-вольова сфера вивчається за тестами самооцінки Демо-Рубінштейна, провідної півкулі головного мозку (за Клименком). Велике значення має уміле використання антистресорів («анти» – спрямований проти, «стресори» – фактори, чинники, які зумовлюють стан стресу) – всього того, що використовує людина для попередження стресу, протистояння йому для повного або часткового подолання його негативних наслідків. Це своєрідна форма психологічного захисту. До антистресорів відносять:

– позитивні емоції: великодушність, віра, гумор, любов, мрії, надія, посмішка, співчуття, спокій, успіх;

– аутотренінг: вправи, гра, діяльність, активність, біг;

– рослини: береза, буряк, дуб, кропива, ялина.

Антистрес може впливати безпосередньо на психологічну сферу або опосередковано (через корекцію енергетичної та фізичної оболонки людини). Треба зрозуміти причини стресу й усунути саме їх, а не наслідки (тобто стан після стресу). «Не усунена причина, як вулкан, час від часу дає про себе знати» [22, С.564]. Будь-які чужі, ззовні нав'язані рішення безсмисленні для дитини, якщо вона сама не знайшла шлях вирішення проблеми, що виникла. Тільки у випадку самостійного знаходження шляхів позитивного виходу із небажаної ситуації драма переживання стане для дитини істинним предметом рефлексії.

Для досягнення успіху бажано познайомитися з роботами Д. Корнегі «Як переконувати людей в своїй правоті?», «Шість способів завоювання прихильності людей». Корисним є уміння вирішувати проблемні ситуації. Успішно їх долаючи, обходимо гострі кути, уникаємо стресів, а значить, зберігаємо здоров'я, живучи за заповіддю «Господи, дай мені терпіння прийняти те, чого не можу змінити. Сили – змінити те, що я можу, і мудрість – відрізнити одне від одного».

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку

Таким чином, в результаті реалізації вірогідних стратегій, основним підґрунтям здорового образу життя є міцність духу, внутрішня та зовнішня гармонія, прагнення до Істини, Добра, Краси. Досягти цього можна, виховуючи дітей природосообразно, за принципом потенційної безпеки як успішної реалізації нового стратегічного напряму освіти та охорони здоров'я. провідна роль дорослого у профілактиці стресових ситуацій полягає: в наданні дитині допомоги, не позбавляючи її самостійності і не послабляючи вольових зусиль; в підтримці її емоційного тонусу; в наданні її впевненості при подоланні труднощів; у ефективному розв'язанні поставлених перед нею завдань: у формуванні мотивації прояву ініціативності в усіх цікавих для індивіда видах діяльності; у вихованні виявляти ситуативні суперечності та усвідомлено їх усувати; у навчанні розумінню ситуацій інтелектуального ускладнення та запобіганню емоційної напруги; показу перспективи життєвої самотворчості, траєкторії індивідуально-особистісного саморозвитку через сходження до сутності свого «Я». Вміння вести бесіду, дискутувати, аргументовано доводити думки є вмінням виходу із тієї чи іншої конфліктної ситуації. Мовчання – невидима оболонка кривди, яка ніколи не буває вічністю. Рано чи пізно в неї увірветься крик відчаю та докору. Не важливо, з кого – від кого, хто мовчав, або від кого його мовчання берегло. Слово є творцем мислеобразу, мислеформи. Світла думка притягає такі ж світлі думки. За висловом Ш.О. Амонашвілі, бажай добра всьому світу і тобі дістанеться частка.

Перспективи профілактичної роботи з попередженням виникнення стресорів, викликаних як негативними емоційними проявами у вигляді стресу, так і надмірними позитивними реакціями емотивної сфери почуттів у формі стресу, роблять опір на особистість, готову знаходити шляхи вирішення життєвих проблем, що виникають незалежно від окремих обставин, виробляють особливу стратегію поведінки діяльності з

мінімальною шкодою для здоров'я, створити систему з якомога більшою мобілізацією здоров'язберігаючих факторів. Як говорили древні, «Пізнай, де світло, зрозумієш, де тьма». З ними ніби перегукується поет М. Заболоцький, написавши:

Є у людини два світи:
Із них – один, що нас створив,
А другий завжди твориш ти
У міру власних сил.

Література

1. Злобіна О. Г. Особистість сьогодні : адаптація до суспільної нестабільності / О. Г. Злобіна, В. О. Тихонович. – К., 1996. – 149 с.

2. Кемринская А. Человек и нервоз / А. Кемринская. – М. : Независимая ассоциация психологов-практиков, 1997. – 182 с.

3. Данченко Е. А. Личность : конфликт, гармония / Е. А. Данченко, Т. М. Титаренко. – К., 1989. – 327 с.

4. Василюк Ф. Е. Психология переживания : анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М., 1984. – 122 с.

5. Титаренко Т. М. Криза як глибинний конфлікт. Природа, феноменологія та динаміка конфліктів у сучасному світі / Т. М. Титаренко // Тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф. Чернівці, 19-21 жовтня 1993 р. – Чернівці, 1993. – Ч. 2.

6. Василюк Ф. Е. Психология переживаний / Ф. Е. Василюк. – М., 1980. – 347 с.

7. Казимиренко В. П. Психология социальной организации / В. П. Казимиренко. – К., 1994. – 359 с.

8. Основи здоров'я : психолого-педагогічні аспекти викладання : метод. посібник / За ред. В. Д. Жуковського, Д. Д. Романовської. – Чернівці : Технодрук, 2005. – 250 с.

9. Мінакова І. В. Особливості дидактичної діяльності вчителя у процесі викладання курсу «основи здоров'я» / І. В. Мінакова // Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки : зб. наук. праць / [Ред. кол. : Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. – Запоріжжя, 2007. – Вип. 42. – С. 261–266.

10. Кривошеєва Г. Значення педагогічної спадщини В. О. Сухомлинського у валеологічній підготовці майбутніх педагогів / Г. Кривошеєва // Інноваційні процеси у професійній підготовці педагогічних працівників та підвищення кваліфікації: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Донецьк, 16 квітня 2009 р. – Донецьк, 2009. – С. 133–138.

11. Розвиток партнерства : Формування мотивації до ведення здорового способу життя серед молоді : Практичні поради та приклади: Інформаційний збірник з життєвих навичок / Автор-упор. Марі-Ноель Бело. – К. : Ґенеза, 2005. – 48 с.

12. Гордон Драй Ден. Революція в навчанні / Гордон Драй Ден, Джаннет Вос. – Л. : Літопис, 2005. – 541 с.

13. Тренінг-курс «Зниження професійного ризику інфікування патогенами, що передаються через кров» / Центр «Адаптація» : МО «Жіноча громада». – К., 2004. – 143 с.

14. Хромова О. Л. Девіантна поведінка підлітка з проблемної сім'ї як психолого-педагогічне явище / О. Л. Хромова // Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки : зб. наук. праць / [Ред. кол. : Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. – Запоріжжя, 2007. – Вип. 42. – С. 373–377.

15. Ієговська Л. І. Психофізіологічні особливості дітей 3-6 років як основа адаптації дошколят до навчання в освітньому закладі / Л. І.Ієговська // Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки : зб. наук. праць / [Ред. кол. : Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. – Запоріжжя, 2007. – Вип. 42. – С. 196–200.

16. Життєві кризи особистості : навч.-метод. посібник : у 2-х ч. / [Ред. кол. : В. М. Доній (голов. ред.) та ін.]. – К. : ІЗМН, 2007. – Ч. 2. – 360 с.

17. Словник іншомовних слів / За ред. О. С. Мельничука. – К., 1974. – 776 с.

18. Bules R / The Equilibrium / Problem in Imail Groups / Working Papers in the Theory of action. – N-Y., 1953.

19. Антология педагогической мысли России 18 века / Сост. И. А. Соловков. – М. : Педагогика, 1985. – 480 с.

20. Коджаспирова Г. М. Педагогический словарь : для студ. высш. и сред. пед. уч. заведений / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М. : Академия, 2000. – 176 с.

21. Мистецтво життєтворчості особистості : метод. посібник у 2-х ч. / [Ред. кол. : В. М. Доній (голов. ред.) та ін.]. – К. : ІЗМН, 1997. – Ч. 2. – 936 с.

22. Психологія і педагогіка : метод. посібник у 2-х ч. / [Ред. кол. : В. М. Доній (голов. ред.) та ін.]. – К. : ІЗМН, 1996. – Ч. 2. – 792 с.

23. Касицина Н., Михайлова Н. Четыре тактики педагогической практики (Электронный ресурс) http : www.socipolitica.ru.

24. Черножукова Н. Л. Тактика педагогічної підтримки / Н. Л. Черножукова // Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки : зб. наук. праць / [Ред. кол. : Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. – Запоріжжя, 2008. – Вип. 48. – С. 352.

Приходченко К.І. – доктор педагогічних наук, професор кафедри українознавства, Заслужений учитель України, член-кореспондент Міжнародної академії наук педагогічної освіти (м. Донецьк)

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор Євтух М.Б.