

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

UDC 01.1

The VII International Science Conference «Modern trends in development science and practice», November 02 – 05, 2021, Varna, Bulgaria. 619 p.

ISBN - 978-1-68564-516-8

DOI - 10.46299/ISG.2021.II.VII

EDITORIAL BOARD

<u>Pluzhnik Elena</u>	Professor of the Department of Criminal Law and Criminology Odessa State University of Internal Affairs Candidate of Law, Associate Professor
<u>Liubchych Anna</u>	Scientific and Research Institute of Providing Legal Framework for the Innovative Development National Academy of Law Sciences of Ukraine, Kharkiv, Ukraine, Scientific secretary of Institute
<u>Liudmyla Polyvana</u>	Department of Accounting and Auditing Kharkiv National Technical University of Agriculture named after Petr Vasilenko, Ukraine
<u>Mushenyk Iryna</u>	Candidate of Economic Sciences, Associate Professor of Mathematical Disciplines, Informatics and Modeling. Podolsk State Agrarian Technical University
<u>Oleksandra Kovalevska</u>	Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs Dnipro, Ukraine
<u>Prudka Liudmyla</u>	Odessa State University of Internal Affairs, Associate Professor of Criminology and Psychology Department
<u>Slabkyi Hennadii</u>	Doctor of Medical Sciences, Head of the Department of Health Sciences, Uzhhorod National University.
<u>Marchenko Dmytro</u>	Ph.D. in Machine Friction and Wear (Tribology), Associate Professor of Department of Tractors and Agricultural Machines, Maintenance and Servicing, Lecturer, Deputy dean on academic affairs of Engineering and Energy Faculty of Mykolayiv National Agrarian University (MNAU), Mykolayiv, Ukraine
<u>Harchenko Roman</u>	Candidate of Technical Sciences, specialty 05.22.20 - operation and repair of vehicles.
<u>Belei Svitlana</u>	Ph.D. (Economics), specialty: 08.00.04 "Economics and management of enterprises (by type of economic activity)"
<u>Lidiya Parashchuk</u>	PhD in specialty 05.17.11 "Technology of refractory non-metallic materials"

РОЗГЛЯД ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ З УЧИТЕЛЯМИ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ НА КУРСАХ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

Шопіна М. О.,

кандидат психологічних наук,
Інститут післядипломної освіти
Київського університету імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна.

Якунін Я. Ю.,

кандидат хімічних наук,
Інститут післядипломної освіти
Київського університету імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна.

Анотація. У статті розглядаються матеріали з роз'яснення поняття стресу для учителів різних спеціальностей, що були запропоновані слухачам курсів підвищення кваліфікації у дистанційному форматі на освітньому фестивалі управлінської майстерності Київ EdFest для освітян міста 25 жовтня 2021 року.

Ключові слова: стрес, еострес, дистрес.

Зазвичай в термін «стрес» вкладають негативну конотацію, тобто коли людина каже, що це для мене «стрес», то це означає, що вона переживає якісь неприємні для неї події у своєму житті. Але це розуміння стресу на побутовому рівні. Для того щоб розв'язати справжню природу стресу треба звернутися до тих часів, коли це поняття тільки почало виходити у науковий світ.

Першу теорію стресу запропонував видатний канадський вчений, медик австро-угорського походження Ганс Сельє (1907-1982). Те явище, яке він вивчав, він спочатку називав «неспецифічним адаптивним синдромом». Якщо не заглиблюватись у сутність цього явища, то з його точки зору стрес є механізмом пристосування організму до мінливих умов зовнішнього середовища. А як відомо з точки зору біології, адаптація є цілком нормальним і позитивним явищем для будь якого живого організму. Більше того, здатність до адаптації є ознакою кращого пристосування до умов довкілля, а отже і до переживання його несприятливих умов.

Всю різноманітність факторів які можуть впливати на людину, викликаючи зворотну відповідь він називав стресорами, а сам стрес поділяв на два види: еострес і дистрес.

Спочатку розберемось що таке стресор. Це широке різноманіття факторів від зміни погоди до якоїсь події, які викликають відповідь в організмі на його біохімічному рівні, тобто викликають стрес.

Ця відповідь ззовні може проявлятися у різних проявах: у прискоренні пульсу, підвищенні тиску, нудоті, пердінні в горлі, наприклад коли людина хвилюється, вона намагається весь час «відкашлятися», або у будь яких інших

діях, на які людина може, навіть, не звертати увагу (заламувати руки або щось стискати в руках, гризти нігті, ходити “з кута в кут” та ін.) але все це пов’язано з викидами в кров різних гормонів, що контролюють процеси збудження і гальмування.

Учителям добре відома ситуація, коли дитина настільки схвильована, що вона не може дати відповідь навіть на запитання як її звуть, цей стан відомий як «замежне гальмування» і як раз пов’язаний з викидом відповідних гормонів у кров.

Також слід зазначити, що стресором може бути не тільки якісь неприємні події, але і цілком позитивні. І рівень і характер стресу залежить від того, наскільки організм готовий його пережити. Наприклад привітання зі святом, з днем народження, це дуже емоційний психологічний момент, пов’язаний з глибокими особистими переживаннями, хвилюваннями; і ми знаємо, що різні люди переживають його по-різному, так, як вони цьому навчилися протягом свого життя і як звикли.

Взагалі слід зазначити, що стрес, це явище індивідуальне для кожної людини. Якщо необхідність піднятися сходами виникає у молодій людині і у «людини в віці», то зрозуміло, що обидві ці людини переживуть стрес, але глибина цього стресу безумовно буде меншою у молодій людині, організм якої спроможний переносити більші навантаження ніж у літньої людини. Якщо ми будемо говорити про стрес не від фізичного навантаження, а про стрес, що пов’язаний з переживаннями різноманітних емоцій, то він може і не залежати від віку і фізичного стану людини, а буде залежати виключно від загального емоційного фону подій в якому звикла жити людина. Так для однієї людини, що стрибає у прірву з мотузкою на ногах або літає на парашані, рівень адреналіну в крові задає бадьорості і задоволення від відчуття пережитого ризику. Інша людина навіть спостерігаючи за таким явищем може бути налякана і навіть втратити свідомість.

Як вже було сказано, стрес, це відповідь організму на зміну умов середовища та обставин життя, але слід зазначити, що більшість таких відповідей відбувається автоматично, тобто людина не встигає контролювати їх свідомістю і напрацьовується самою людиною протягом життя. В якості приклада можна навести експеримент який можна провести вчителю зі своїми учнями, пояснюючи їм що таке стрес.

Учні виводять з класу в коридор або на відкритий простір, обирають двох-трьох бажаючих взяти участь в експерименті і вимірюють їм пульс, після цього ставлять задачу: якомога швидше пробігти певну відстань і повернутись назад. Після того як надається команда «на старт, увага» відразу надається команда «стоп», отже діти взагалі не рухались з місця, але з’ясовується що навіть за відсутністю фізичного навантаження їхній пульс відчутно прискорився, це пояснюється тим, що дитячий організм дуже добре знає що таке бігати і набув у цій дії певного досвіду, який полягає в тому, що якщо треба бігти, то потрібно витратити більше енергії, а отже треба окислювати більше споживних речовин, кисень потрібно брати з повітря, отже треба частіше дихати щоб кисень швидко доходив до м’язів, потрібно щоб посилювався кровотік – отже серце має битися

частіше. Всі ці процеси організм запускає автоматично, спираючись на власний досвід переживання подібних умов, тобто відчуття стресу може розпочатись до початку дії стресора.

Також джерелом стресу може стати очікування події в якій людина не має відповідного досвіду. Наприклад людині потрібно буде вперше давати інтерв'ю або виступати перед великою аудиторією, зніматись на камеру тощо. У даному випадку стресором стає не сама подія, а відсутність досвіду у її переживанні, отже причина стресу формується у самій людині через страх перед невідомими подіями.

«Еустрес» або адаптивний стрес людина може переживати досить легко, навіть не звернувши на це уваги. В якості прикладу наведемо реальну історію, яка відбулася в одному з парків в якому виступав духовий оркестр. Прямо перед оркестром стали жартівники які на очах у музикантів стали чавити лимони. Через декілька хвилин концерт припинився через те, що духові інструменти були забиті слиною. У музикантів, які побачили лимон автоматично запускався адаптивний механізм рясного слиновиділення, а все через те, що вони знали який на смак лимон, якби вони не мали такого досвіду, відповідно такої реакції би не було.

«Дистрес» – стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до ситуацій або спричинених нею наслідків. Зовнішні прояви дистресу можуть бути схожими на прояви еустресу, людина може плакати і від радості і від горя. Визначити різницю між еустресом і дистресом можна лише за остаточними наслідками його впливу на організм

Дистрес може бути гострим або хронічним. Гострий може привести до негайних негативних наслідків, хронічний – поступово виснажувати організм.

Дистрес може виникати при відсутності дій. Так, людина сама для себе може стати причиною хронічного дистресу, наприклад якщо відчуває, що щось має робити, але нічого не робить. Хронічний стрес може призвести до депресії, яка фактично є хворобою з наслідками, що важко передбачити.

Висновки.

Стрес не приходять зовні, він формується всередині людини. Відповідь на вплив стресора відбувається автоматично на основі набутого людиною досвіду. Досить часто причиною виникнення психологічного стресу є сама людина. Стрес слід сприймати як нормальне явище, пам'ятаючи, що це цілком природний процес. Треба вчитися своєчасно і правильно протидіяти дистресу і навчитись його переживати. Якщо людина нічого не робить, принаймні, краще отримувати від цього задоволення, щоб уникнути дистресу.

Список літератури

1.

https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D1%81_%D0%A1%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%94

2. М.О. Шопіна, Я.Ю.Якунін. Дослідження потреб освітян щодо покращення навчальних модулів на курсах підвищення педагогічної кваліфікації. High scientific goals 2020, декабрь 2020 Высокие научные цели '2020: Сборник тезисов. – Минск: Ёлнать, 2020 С. 27-30.