

Włodzimierz Goriszowski

Pedagogiczne spojrzenie na stres i sytuacje stresowe

Nauczyciel i Szkoła 1-2 (22-23), 19-22

2004

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Pedagogiczne spojrzenie na stres i sytuacje stresowe

W aktualnej cywilizacji technicznej, dalekiej od ideału humanizmu - zjawisko stresu staje się niestety dość powszechne. Zestresowani są uczniowie w szkole, szczególnie ci, których spotykają niepowodzenia w nauce, wobec których nauczyciele są nierzadko uprzedzeni i swoją postawą, wiecznie krytykującą powodują u nich stres. Zestresowana jest młodzież w okresie dojrzewania społecznego trudną sytuacją w rodzinie, niedostatkami ekonomicznym, brakiem zainteresowania dorosłych, przeżyciami młodych, nie zawsze akceptacją w grupie rówieśników, zestresowana jest także młodzież kończąca szkołę średnią mglistą wizją przyszłości, trudnościami dostania się na studia, brakiem perspektywy zatrudnienia i wieloma innymi czynnikami. Sytuacje stresowe nie omijają ludzi dorosłych: wpływ ma tu wysoki wskaźnik bezrobocia, trudności w adaptowaniu się do nowej, często krótkotrwałej pracy uzyskanej po okresie tzw. „kuroniówki”. Częste antagonizmy w rodzinie i wiele innych przyczyn.

Czym jest stres? Na to pytanie niełatwo jest dać jednoznaczną odpowiedź, gdyż w literaturze istnieje wiele mniej lub bardziej adekwatnych prób jego zdefiniowania. Jedna z nich [W. Oniszczenko] definiuje stres jako czynnik charakteryzujący się odpowiedzią organizmu na szkodliwe sytuacje, jako reakcja na wymagania fizyczne lub psychiczne stawiane organizmowi. Inna próba zdefiniowania stresu: „to fakt nieswoistej reakcji organizmu na wszelkie stawiane mu żądania [H. Selye], to sytuacje w których środowisko oddziałuje na jednostkę niekorzystnie, powodując u niej napięcie, stan rozdrażnienia, niemożność zaradzenia na powstałą sytuację”.

Takie ujęcie pojęcia stresu jest na ogół aprobowane przez pedagogów i socjologów. Zachodzące w szkole w różnie organizowanych procesach pedagogicznych relacje: jednostka - jednostka (nauczyciel - uczeń), jednostka - grupa (nauczyciel - uczniowie lub uczeń - koledzy szkolni), a także grupa - grupa (nauczyciele - uczniowie lub grupka niesfornych uczniów wobec zdyscyplinowanych kolegów) - mogą powodować stany stresowe charakteryzujące się zaburzeniami psychicznymi i fizjologicznymi organizmu a nade wszystko pedagogicznymi.

Jeszcze inną próbą zdefiniowania stresu jest nieumiejętność kontaktu jednostki ze środowiskiem społecznym, brak z jego strony akceptacji jednostki, nierzadko jej

izolowanie od bliskiego otoczenia. W każdej z tych prób tłumaczenia stresu jest wspólny mianownik: jednostka - grupa społeczna, jej poglądy, zachowania, postawa wobec danej jednostki, jej negatywna ocena i decyzja usunięcia poza nawias - a wtedy dana osoba przeżywa niesprzyjające sytuacje, nie znajduje wytłumaczenia, brak jej społecznego przystosowania, cierpi i przeżywa stres. Na temat stresu istnieje bogata literatura, skupiona wokół prób zdefiniowania czynników powodujących sytuacje stresowe, radzenia sobie ze stresem, także zadań przeciwdziałających sytuacjom stresowym, uwarunkowanych oddziaływaniem różnych środowisk rodzinnego, szkolnego, rówieśniczego, pracy, organizacji społecznych i innych.

Do autorów zajmujących się tą problematyką należą bezsprzecznie ujęci w bibliografii skrótovej tacy autorzy jak: S. Epstein, W. Oniszczenko, R. Lazarus, H. Selye, A. Kołataj, Mc Gill, Kozłowski, J. Reykowski, Grinker i Spiegel, Łazowski, Mołyszka, I.L. Janis, T. Tomaszewski, L. Mellibruda, J. Reszke, H. Holmes, G. Witkin i wielu innych.

Wymienieni autorzy (a jest to zaledwie tylko kilkanaście nazwisk z całej plejady uczonych zajmujących się stresem) ustosunkowali się do problemu z punktu widzenia tych dyscyplin naukowych, które sami reprezentowali. Stąd też najwięcej rozważań nad stresem, jego przyczynami, powstawaniem, objawami i skutkami mamy w opracowaniach fizjologów, gdyż to oni badali zmiany zachodzące pod wpływem stresu.

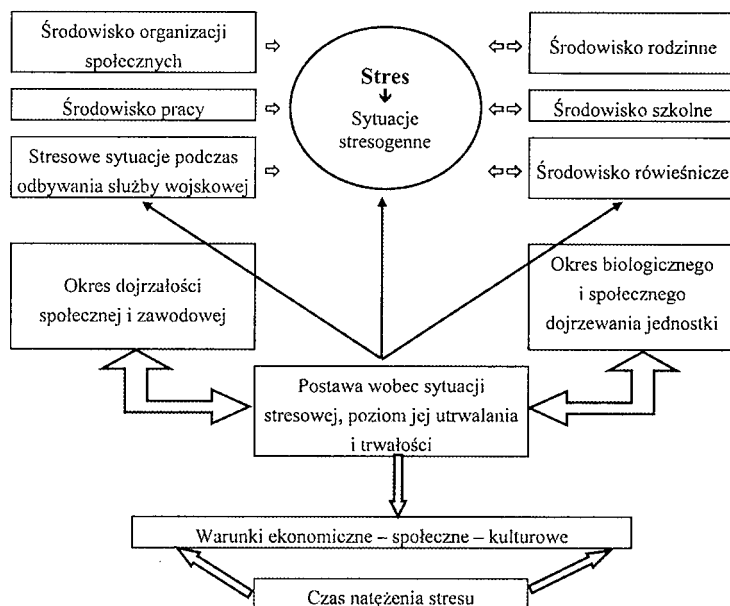
Drugą niemiernie liczną grupę badaczy stanowili psychologowie i psychiatrzy dopatrując się w skutkach u badanych narastania stresu, zaburzeń psychicznych, neuro- i psychopatii.

Kolejną grupą badających reakcje stresowe, uwarunkowane oddziaływaniem środowiskowym byli socjologowie, zajmujący się między innymi relacjami społecznymi a stosunkowo najmniej liczną grupę stanowili niestety pedagodzy, a przecież środowisko szkolne należy niestety do najczęściej stresogennych, szczególnie w sytuacji okresowych ocen, subiektywnych podejść części uczących, wpływ systemu wymagań i oceniania (i to nie zawsze obiektywnego), niewystarczające rozpoznanie sytuacji dziecka w rodzinie, jego indywidualnych potrzeb, zainteresowań i zamiłowań musi prowadzić do powstawania stresu w jego różnorodnych fazach. Do tego dochodzi brak działania pedagogicznego, wyrażającego się dostarczaniem wystarczającej porady radzenia sobie ze stresami. Sytuacje stresowe narastają z wiekiem, z działalnością ekonomiczną i społeczną, co obrazuje wykres.

Aktualna literatura dotycząca stresu, jego przyczyn i skutków dostarcza bardzo dużo materiału poznawczego, często powstałego z badań, weryfikacji hipotez, lecz zbyt mało mamy jeszcze informacji jak sobie radzić ze stresem.

A. Kołataj sugeruje 3 rozwiązania. Są nimi:

Czynniki powodujące stres i sytuacje stresowe



Źródło: opracowanie własne autora

- zwalczanie powstających sytuacji stresowych, dawanie odporu tym sytuacjom, przekształcanie takich sytuacji w pozytywne,
- zachowanie postawy spokoju, równowagi psychicznej i doprowadzanie do homeostazy,
- polubienie stresu, jako czynnika wyzwalamącego aktywność intelektualną bądź społeczną. Widzenie stresu jako uaktywniającego do bardziej skutecznego działania.

Rolą pedagoga byłoby wpływanie na uczniów i ich rodziców w przyjęciu jednego z wymienionych rozwiązań oraz poradnictwo w radzeniu sobie ze stresem w dążeniu do osiągnięcia homeostazy w życiu osobistym. To cel niełatwy, więc trzeba poszukać skutecznych środków. Temu służy bogata literatura merytoryczna, zarówno medyczna jak i psychologiczno-pedagogiczna.

Bibliografia:

1. Bryant R., Harvey A.G., *Zespół ostrego stresu*, Warszawa 2003.
2. Juczyński Z., Ogińska-Bulik N. (red.), *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*, Łódź 2003.
3. Kołataj A., *Pochwała stresu*, Kielce 1993.
4. List-Turlejska M., *Stres traumatyczny*, Warszawa 2002.
5. Wrona-Polańska H., *Zdrowie jako funkcja twórczego radzenia sobie ze stresem*, Kraków 2003.

Summary

In his pedagogic essay the author defines the notion of stress, specifying the authors who deal with these issues (E. Epstein, W. Oniszczenko, R.Lazarus, H.Selye, A. Kołataj, Mc Gill, J. Reykowski, T.Tomaszewski, L. Mellibruda, J. Reszke and others).

These authors have presented their attitude towards stress from the point of view of the scientific disciplines that they represent. Physiologists, psychologists, sociologists and pedagogues have dedicated greatest considerations to the subject of stress, its causes, formation, symptoms and its effects.