

Стресстин түрлөрү жана пайда болуу булактары

Маселенин актуалдуулугу. Биз бүгүн мурунку чыгарылыштарды улантуу менен бирге стресстин түрлөрүн жана анын пайда болуу булактарын карайбыз. Бул маалыматтарды окуп үйрөнүү менен биздин организмибиздин иштөө принциптерин түшүнүү жана өзүбүздүн стресске болгон туруктуулугубузду жогорулатып жакшырта алабыз.

Стресстин түрлөрү

Бүгүнкү күндө стресс маселесин изилдеген адистер стресстин көп сандаган түрлөрүн жана формаларын белгилешет. Ал эми мен сиздерге биздин жумушубуздун ажырагыс бөлүгү болгон жана жашообузда ар дайым пайда болгон стресстик абалдардын бир канча түрү тууралуу айтып бермекчимин.

- **Физиологиялык стресс** – адамдын организминде ар кандай сырткы факторлордун негативдүү таасир этүүсүнө байланыштуу. Мисалы, иш учурундагы ар кандай жаракаттар, уу заттарга уулануу, алкогольдук ичимдиктерди ашыкча колдонуу жана өнөкөт оорулар адамдарда физиологиялык стресстин пайда болуусун алып келүү менен алардын жашоо деңгээлин начарлатат.
- **Психологиялык стресс** – адамдын жашап жаткан коому жана өзүнүн инсандык абалына байланыштуу. Бул абал адамдын жашап жаткан жашоосунан, башка адамдар менен пикир алышуусунан жана анын жазап жаткан ишинен алган эмоциялары менен байланыштуу. Психологиялык стресске мисал болуп иштеген жумушундагы кесиптештери менен болгон пикир келишпестиктин айынан, анын башка айлана чөйрөсүндөгүлөргө агрессивдүү жана кыжырдануу мамилесинин пайда болуусун айтсак болот.

Жогорудагы айтылган стресстин эки түрүнөн сырткары, дагы бир түрү бул **кесиптик стресс** болуп саналат жана бул көбүнчө ар түрдүү адистиктин

өкүлдөрүндө кезигет. Белгилүү болгондой эле ал “жардам берүүчү” кесиптердин өкүлдөрү: дарыгерлер, педагогдор, психологдор жана социалдык кызматкерлер.

“Кесиптик стресстин” пайда болуу булактары

Ушуну менен бирге эле “кесиптик стресс” кантип пайда болот? Анын өнүгүүсүнө эмнелер таасир этет деген закон ченемдүү? деген суроолор пайда болот.

Биз бул абалдын бир канча негизги булактарын бөлүп көрсөтө алабыз:

- 1) **Эмгек режими** – дайыма убакыттын жетишсиздиги, жумуш графигинин туура эмес түзүлүшү, жумуш ордундагы шарттардын начардыгы адамдын организминде тескери таасирин тийгизүү менен анын жумушунун сапатын начарлатат.
- 2) **Ашыкча маалыматтар** – ашыкча көп маалыматтар адамдын нерв системасынын иштөөсүнө тескери таасирин тийгизет. Эгерде адис кереги жок маалыматтар менен анын адистигине керектүү маалыматтарды иргей албаса, анда маалыматтык стресске кабылат.
- 3) **Социалдык өз ара байланышуу** – бул адистин жумуш ордундагы дайыма кайталанып болуп турган конфликттер. Башчынын чечимдерине келишпестик, жумуш боюнча кесиптештери менен болгон талаш тартыш же клиенттер тарабынан көрсөтүлгөн агрессивдүү мамиле биздин ички сезимдерибизге тескери таасирин тийгизип, негативдүү терс фонду калыптандырат.
- 4) **Коомдо жана мекемеде адистиктин статусу** – адамдын иштеген ишине болгон мамилесинин калыптануусу адистин аткарган милдеттеринен, алган маянасынан, ал кесиптин бүгүнкү күндөгү популярдуу жана престиждүүлүгүнөн да көзкаранды болушу мүмкүн. Эгерде адис өзүнүн кесибинин маанилүүлүгүн сезбесе же болбосо ал башкаларга кылып жаткан иши үчүн ыраазычылык (мисалы, акчалай дагы, акчалай эмес дагы) ала албаса, анда ал адисте башкаларга жардам берүү каалоосу жоголот.
- 5) **Ишке байланышпаган маселелер** – кесиптик стресстин пайда болуусуна жана жумуш сапатынын төмөндөшүнө үй-бүлөлүк жашоодогу

кыйынчылыктар, өзүнүн жеке жашоосуна арналуучу убакыттын тартыштыгы, ден соолугуна байланыштуу маселелер дагы таасирин тийгизет. Эгерде сиздер стресске каршы туруктуулук көргөзүү жөндөмүңүздү көтөрүүнү кааласаныздар, анда жогорудагы себептерге сөссүз түрдө көңүл бурууңуздар зарыл.

Колдонулган адабияттар:

1. Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2015.
2. Селье Г. Стресс без дистресса., М.: Прогресс, 1982.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006.