

## Социалдык педагогдун ишмердүүлүгүндөгү стресс маселеси

*“Эгерде адам стресске кабылбаса, ал биологиялык түр катары жашап кете алмак эмес. Стрессин жоктугу өлүмгө барабар”.*

*Г. Селье, стресс концепциясынын автору*

**Актуалдуулугу.** Стресс темасы бүгүнкү өнүккөн коомдо дагы, буга чейинки мезгилде дагы актуалдуу болуп келген. Бул маселе көптөгөн адамдардын маданиятына, улутуна, адистик өзгөчөлүктөрүнө карабастан кызыгууну жаратып келет. Ошондой эле, бул кызыгуулар бекеринен эмес, анткени биз күн сайын үй-бүлөбүздө, жумушубузда жана жеке жашообузда стресстин ар кандай түрлөрүнө кабылабыз. Бирок биз “стресс” деген чындыгында эмне экенин түшүнөбүзбү? Келгиле, анда бул суроону кененирээк карап көрөлү.

### Стресс деген эмне?

Бул феномен тууралуу талкууну стресстин маанисин жөнөкөй жана түшүнүктүү кылып түшүндүргөн аныктама менен баштайлы. Стресс (котормосу – “чыңалуу”) – бул организмдин ички жана сырткы таасирлерден коргонуу реакциясы. Стресс – адамдын ар дайым өзгөрүп турган жашоо шарттарына ылайыкталышына (адаптациясына) нейтралдуу кубулуш катары кызмат кылат.

Стресс ар дайым түрдүү эмоциялар жана физиологиялык реакциялар менен коштолуп турат. Эгерде стресс жагымдуу, позитивдүү эмоциялар (мисалы, кубануу же таң калуу) менен коштолсо, анда биз бул абалды “эустресс” деп атайбыз. Бирок, көбүнчө биз стресс жөнүндө сөз кылганда, анын адамдын абалына терс таасирин тийгизген негативдүү гана жагын элестетебиз. Ушундай терс маанидеги стресс – “дистресс” деп аталат. Демек, бул абал – биз көнүп калып атап жүргөн “стресстик абал” болуп саналат.

Бирок, ушул эле мезгилде стрессти пайда кылган факторлордун таасирине дуушар болуп жатканыбызды кантип түшүнсөк болот? Мындай абал ар түрдүү болот, ошондой эле, адамдын жашоосунда дистресс катары белгилеген бир канча реакциялар бар:

- **Физиологиялык** – организмдин ички системаларынын бузулушу (тамак сиңирүү, дем алуу, нерв жана жүрөк кан тамырлар системасынын бузулуусу);
  - **Когнитивдик (интеллектуалдык)** – ойлонуунун жана эске тутуунун начарлоосу, көңүл буруунун бузулуусу.
  - **Эмоционалдык** – маанайдын түшүүсү, тынчсыздануунун көбөйүүсү агрессивдүүлүктүн жана кыжырдануунун пайда болуусу.
  - **Жүрүм-турумдук** – булчундардын чыңалуусу, колдордун калтыроосу, үндүн калтырап чыгуусу менен сүйлөөдө кыйынчылыктардын пайда болуусу.
- Жогорудагы маалыматтар кандай учурда адам стресске кабылып жатканы жөнүндө жана стресс абалынан кантип чыгуу керектигин түшүнүүгө сиздерге жардам берет.

### Стресстин өнүгүү баскычтары:

1. **Тынчсыздануу баскычы** – сырткы чөйрөнүн таасир эткен факторлоруна организмдин коргонуучу механизмдеринин кирүүсү жана пайда болгон маселени чечүүдө адамдык ресурстарды мобилизациялоо.
2. **Ылайыкталуу (адаптация) баскычы** – организмдин жаңы шарттарга ылайыкташуусу жана пайда болгон стрессти ийгиликтүү жеңип кетүүсү.
3. **Чарчоо баскычы** – эгерде организм пайда болгон көйгөй менен көп убакыт ичинде алектенсе, анда акыры адамдык ресурстар чарчоого кабылат. Ошону менен бирге адамдын организмде жана психикасында жаңы көйгөйлөр пайда болот.

### Стресстин кесепеттери (оорулар)

Бүгүнкү күндө адамдын организмде пайда болгон көпчүлүк оорулар, жогоруда берилген стресстин тескери таасиринен пайда болот.

Ушундай стресстин таасиринен пайда болгон ооруларга окумуштуулар жана дарыгерлер гипертония, инсульт, бронхалык астма, кант диабети, артрит, дерматит, жаралардын пайда болушу, инфаркт жана ички тамак сиңирүү органдарындагы ооруларды, андан сырткары жүрөк кан тамыр жана психиканын бузулушу менен байланышкан ооруларды киргизишет.

### Стресстин түрлөрү

Стресс маселесин изилдеген адистер бүгүнкү күндө стресстин көп сандаган түрлөрүн жана формаларын белгилешет. Ал эми бул текстте биздин

жумушубуздун ажырагыс бөлүгү болгон жана жашообузда ар дайым пайда болгон стресс абалдарынын бир канча түрлөрү тууралуу маалымат берилет.

□ **Физиологиялык стресс** – адамдын организмине ар кандай сырткы факторлордун негативдүү таасир этишине байланыштуу стресс. Мисалы, жумуш учурундагы ар кандай жаракаттар, уу заттарга уулануу, алкогольдук ичимдиктерди ашыкча колдонуу жана өнөкөт оорулар адамдарда физиологиялык стресстин пайда болуусун алып келип, алардын жашоо деңгээлин төмөндөтөт.

□ **Психологиялык стресс** – адамдын жашап жаткан коомуна жана өзүнүн инсандык абалына байланыштуу. Бул абал адамдын жашап жаткан жашоосунан, башка адамдар менен пикир алышуусунан жана анын аткарып жаткан ишинен алган эмоциялары менен байланыштуу. Психологиялык стресске мисал катары – чогуу иштеген кесиптештери менен болгон пикир келишпестиктин кесепетинен, адамдын айлана чөйрөсүндөгү башка адамдарга агрессивдүү мамиленин же кыжырдануунун пайда болушун айтса болот.

□ Жогоруда айтылган стресстин түрлөрүнөн сырткары дагы бир түрү – бул **кесиптик стресс**. Кесиптик стресс ар түрдүү адистиктердин өкүлдөрүндө кезигет. Адатта кесиптик стресске “жардам берүүчү” кесиптердин өкүлдөрү: дарыгерлер, педагогдор, психологдор жана социалдык кызматкерлер дуушар болот.

### “Кесиптик стресстин” пайда болуу булактары

“Кесиптик стресс” кантип пайда болот? Анын өнүгүүсүнө эмнелер таасир этет? Биз бул абалдын бир канча негизги булактарын бөлүп көрсөтө алабыз:

1. **Эмгек режими** – дайыма убакыттын жетишсиздиги, жумуш графигинин туура эмес түзүлгөндүгү, жумуш ордундагы шарттардын начардыгы адамдын организмине тескери таасирин тийгизип, анын жумушунун сапатын төмөндөтөт.
2. **Ашыкча маалыматтар** – ашыкча көп маалыматтар адамдын нерв системасынын иштөөсүнө тескери таасирин тийгизет. Эгерде адис кереги жок маалыматтар менен анын адистиги боюнча өзүнө керектүү маалыматтарды иргей албаса, анда ал маалыматтык стресске кабылат.
3. **Социалдык өз ара байланышуу** – бул адистин жумуш ордундагы дайыма кайталанып болуп турган конфликттер. Башчысынын чечимдери менен пикиринин келишпестиги, кесиптештери менен аткарган жумушу боюнча болгон талаш-тартыштар же кардарлар тарабынан көрсөтүлгөн агрессивдүү мамилелер биздин ички сезимдерибизге тескери таасирин тийгизип, негативдүү терс фонду калыптандырат.
4. **Адистиктин коомдогу жана мекемедеги статусу** – адамдын өз ишине болгон мамилесинин калыптануусу анын адис катары аткарган милдеттеринен,

алган маянасынан, кесибинин бүгүнкү күндөгү популярдуулугу жана престиждүүлүгүнөн дагы көз каранды болушу мүмкүн. Эгерде адис өзүнүн кесибин маанилүү деп эсептебесе же болбосо башкалардан аткарган иши үчүн ыраазычылык (мисалы, акчалай дагы, же акчалай эмес дагы) албаса, анда ал адистин башкаларга жардам бергиси келбей калат.

5. **Ишке байланышпаган көйгөйлөр** – кесиптик стресстин пайда болушуна жана жумуштун сапатынын төмөндөшүнө үй-бүлөдөгү кыйынчылыктар, өзүнүн жеке жашоосуна бөлүнгөн убакыттын жетишсиздиги же ден соолугуна байланышкан көйгөйлөр дагы таасирин тийгизет. Эгерде сиз стреске каршы туруштук берүү жөндөмүңүздү жогорулатууну кааласаңыз, анда жогорудагы себептерге сөзсүз түрдө көңүл буруңуз.

### Стрессти алдын алуу жолдору

Дүйнө жүзүндөгү көптөгөн адамдар бүгүнкү күндө жөнөкөй бир суроого жооп издешүүдө. Ал суроо: «Стресстен кантип кутулса болот жана айлана-чөйрөнүн терс таасиринен пайда болгон ыңгайсыздыкка кантип кабылбоо керек?».

Көптөгөн адамдар ар түрдүү негативдүү симптомдордон сактап, аларды бактылуулукка бөлөп, өзүнө ишенген адам кылып коё турган кандайдыр бир сыйкырдуу таблетка бар деп ишенип, үмүттөнүп жүрүшөт. Бирок, тилекке каршы (же бактыга жараша), бир эле учурда адамды кереги жок нерселерден кыжырланткан стресстен таптакыр кутулууга болбойт жана андан кутулуунун рецепти дагы жок. Адамдар жашоонун жаны шарттарына көнүш үчүн стресстин адекваттуу денгээли керек экендигин унутпашыбыз зарыл.

Ошондуктан ар бир адамдын жаш курагына, социалдык статусуна, ден соолугунун абалына карабастан аткара турган бир-нече жөнөкөй сунуштар бар. Бул сунуштар сиздин тулку бой денеңизди жана психикаңызды белгилүү бир тонуста алып жүрүүгө жардам берет.

### Жалпы сунуштар

Адам стреске туруштук бериш үчүн жана өзүнө болгон ишенимин өнүктүрүш үчүн кандай каражаттар бар?

□ **Дене тарбия көнүгүүлөрү менен машыгуу.** Эгерде сиз өзүңүзгө ылайык болгон көнүгүүлөрдү тандап алып, дайыма машыгып турсаңыз, анда сиздин организм дайыма чыңдалып, негативдүү ойлордон алыстап, психиканызды

позитивдүү ойлор ээлеп турат. Дене тарбия көнүгүүлөрү адамдын бир гана физикалык эмес, психикалык дагы иммунитетин чыңдоого жардам берет.

□ **Күнүмдүк убакытты пландаштыруу жана көзөмөлдөө.** Көпчүлүк адистердин кесиптик же жеке жашоосундагы көйгөйлөрүн чечүүдөгү негизги маселе – өз ички ресурстарын туура эмес бөлүштүрүү жана убакытты туура эмес пайдалануу болуп эсептелет. Ошондуктан, убакытты туура пайдалануу бир гана ишинизде эмес, жашоонун башка чөйрөлөрүндө дагы, аткарган жумуштан ырахат алууга жана жашоону жакшыртууга салымын кошот.

□ **Башка адамдар менен болгон мамилелерди жакшыртуу.** Башка адамдар менен (туугандар, достор, кесиптештер жана кардарлар) позитивдүү жана токтоо мамиледе болуу – адистин бактылуу жана дени сак инсан болушун камсыздайт. Башка адамдар менен тынымсыз пайда болгон пикир келишпестиктер же түшүнбөстүктөр психикалык жана физикалык жактан жабыркоонун негизги себеби болушу мүмкүн.

□ **Жаңы нерселер менен кызыгуу.** Адам өзүн ыңгайлуу сезип, өзүнө ишениш үчүн бир гана жумушун ойлобош керек. Кандайдыр бир нерселерге кызыгып, өзүн-өзү өнүктүрүп, же болбосо, убакытты көнүлдүү өткөрүү позитивдүү энергия тартулап, кесибине байланышкан көйгөйлөрдү чечүүдө жаңы дем берет.

Андан сырткары, эгерде сиз катуу стресске кабылсаңыз, анда психолог кесиптешинизге кайрылып, жекече кеңеш алып, же болбосо тайпалык тренингдерге катышсаңыз болот. Эң негизгиси, башка кесипкөй адамдардын жардамын көз жаздымда калтырбоо керек. Анткени өз убагында алынган сапаттуу жардам сиздин жашооңуздагы жана адистигиниздеги пайда болгон көйгөйлөрдү чечүүгө чоң жардамын тийгизет.

#### **Колдонулган адабияттар:**

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