

Педагогика

УДК 053.8:551.4.012

DOI: 10.52754/16947452_2022_3_149

СТРЕСС СОЦИАЛДЫК-ПСИХОЛОГИЯЛЫК КӨЙГӨЙ КАТАРЫ

*Жарматова Элиза Кубанычбековна, окутуучу,
Эсеналиева Айгуля Дуйшеновна, окутуучу
Ош мамлекеттик университети
Ош, Кыргызстан*

Аннотация. Бул статьяда социалдык-психологиялык стрессти кантип жеңүүгө болот, адамдардагы психологиялык стресстин көрүнүшүнүн өзгөчөлүктөрүн аныктоо, психологиялык стрессти оптималдаштыруу жолдору, стрессти жоюунун социалдык-психологиялык методдору, стрессти жеңүүнүн каражаттары менен механизмдери жана инсандын стресстик абалын аныктоодогу атайын колдонулган ыкмалар, стрессти жеңүүдөгү эффективдүү терапия жана стресстин адамга тийгизген таасири жөнүндө жазылган. Бул статьяда теориялык жактан изилденип жаткан көйгөйгө байланыштуу психологиядагы илимий өнүгүүлөрдү талдоо, системалык анализ, синтез жана салыштыруу жүргүзүлдү. Ал эми эмпирикалык жактан сүйлөшүү жана байкоо, стресстин көрүнүшүн комплекстүү баалоо методологиясы, психоэмоционалдык абалды жөнгө салуу үчүн классикалык музыкалык программалардын пакети жана математикалык статистиканын методдору аркылуу изилденди.

Ачык сөздөр: Стресс, дистресс, автоматтык реакция, депрессия, эмоционалдык-стресс, функционалдык абал, инсандык стресстик абал ж.б.

СТРЕСС КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

*Жарматова Элиза Кубанычбековна, преподаватель,
Эсеналиева Айгуля Дуйшеновна, преподаватель,
Ошский государственный университет
Ош, Кыргызстан*

Аннотация. В данной статье рассматриваются исследования выявления стрессовых состояний личности и изучения способов оптимизации психологического стресса, социально-психологических методов коррекции, средств и механизмов преодоления стресса посредством музыкотерапии. Исходя из поставленной цели, были решены следующие задачи: были рассмотрены работы зарубежных и отечественных исследователей с использованием научной литературы на изучаемую тему;

выявили особенности проявления психологического стресса у человека;

использовали музыкотерапию как метод преодоления психологического стресса и проверили ее эффективность; было использовано ряд методов для диагностики

стрессовых состояний личности; сделали анализ результатов проведенного исследования.

Ключевые слова: стресс, дистресс, автоматическая реакция, депрессия, эмоциональное напряжение, функциональное состояние, личностное стрессовое состояние и др.

STRESS AS A SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEM

Zharmatova Eliza Kubanychbekovna, teacher,
Esenalieva Aygulya Duyshenovna, teacher
Osh state university, Osh, Kyrgyzstan

Abstract. This article examines the research of identifying stressful states of the individual and the study of ways to optimize psychological stress, socio-psychological methods of correction, means and mechanisms of overcoming stress through music therapy. Based on this goal, the following tasks were solved: the works of foreign and domestic researchers were considered using scientific literature on the topic under study; revealed the features of the manifestation of psychological stress in humans; used music therapy as a method to overcome psychological stress and tested its effectiveness; a number of methods were used to diagnose stressful states of the personality; made an analysis of the results of the study.

Keywords: Stress, distress, automatic reaction, depression, emotional stress, functional state, personal stress state, etc.

Киришүү. Акыркы убакта стресс жөнүндө көп угуп келебиз. Аны XXI кылымдын визиткасы деп атоого болот. Бирок, баардык эле стрессти башынан өткөргөн адамдар бул кубулуштун кандай экенин жакшы түшүнбөй, ойлонуп келишет. Азыркы учурда жашоодо ар кандай кыйынчылыктарды, жогорку талаптарды, нааразычылыктарды, чыр - чатактарды көп жолуктурууга болот. Көп адамдар үчүн стресс өнөкөт болуп калды, ал нерсе ушунчалык тааныш болгондуктан, бул жашоо образына айланып калды.

Тандалган теманын актуалдуулугу: "Социалдык - психологиялык стрессти жеңүү" төмөнкүчө түшүндүрүлөт. Стрессти жеңүү көйгөйүн изилдөөнүн зарылдыгы азыркы коомдун реалдуулугу менен аныкталат, мында психологиялык стрессти интенсивдүү түрдө топтоо тенденциясы бар жана андан арылуу мүмкүнчүлүгү аз. Стресстик кырдаалдарды жеңүү жөндөмү - адамдардын психикалык ден соолугунун кепилдиги жана социалдык туруктуулуктун, коомдо болуп жаткан процесстердин алдын ала билүүсүнүн ажырагыс шарты. Изилдөөнүн максаты жана милдеттери: бул

изилдөөнүн максаты-инсандын стресстик абалын аныктоо жана психологиялык стрессти оптималдаштыруу жолдорун, оңдоонун социалдык-психологиялык методдорун, стрессти жеңүүнүн каражаттары менен механизмдерин изилдөө. Алдыга коюлган максаттын негизинде биз төмөнкү милдеттерди чечебиз:

1. изилденип жаткан тема боюнча илимий адабияттарды колдонуу менен чет өлкөлүк жана ата мекендик изилдөөчүлөрдүн эмгектерин кароо;
2. адамдардагы психологиялык стресстин көрүнүшүнүн өзгөчөлүктөрүн аныктоо;
3. психологиялык стрессти жеңүү жана анын эффективдүүлүгүн текшерүү үчүн музыка терапиясын колдонуу;
4. инсандын стресстик абалын диагностикалоо үчүн бир катар ыкмаларды колдонуу;
5. изилдөөнүн жыйынтыктарына анализ жасоо.

Изилдөө гипотезасы: Бул изилдөөдө мен рецептивдүү терапия психологиялык стрессти жеңип, стресстин жеке адамга тийгизген таасирин азайтат деп гипотеза кылып жатам.

Изилдөөнүн объектиси: инсандык стресстик абал.

Изилдөөнүн предмети: музыкалык терапиянын жардамы менен психологиялык стрессти жеңүү.

Изилдөөнүн каражаттары жана ыкмалары. Теориялык: изилденип жаткан көйгөйгө байланыштуу психологиядагы илимий өнүгүүлөрдү талдоо, системалык анализ, синтез жана типология.

Эмпирикалык: сүйлөшүү жана байкоо, стресстин көрүнүшүн комплекстүү баалоо методологиясы (Маришук В.Л.), психоэмоционалдык абалды жөнгө салуу үчүн классикалык музыкалык программалардын пакети жана математикалык статистиканын методдору.

Изилдөөгө №44 орто мектептин 20 мугалими катышкан.

"Стресс" түшүнүгү жарым кылымдан ашык убакыттан бери психология менен физиологияга кирип кеткен. "Стресс" терминин биринчи жолу Уолтер Кэннон[3] өзүнүн "Күүрөшүү же качуу" деген эмгегинде, ал адамдын организмнин реакциясын стресстик жагдайларда кандай болоорун сүрөттөгөн. Бирок бул көрүнүш кеңири пиарга ээ болду, 1936 -жылы Натуре журналында канадалык физиолог Ханс Селье өзүнүн "ар кандай зыян келтирүүчү агенттерден келип чыккан синдром" аттуу кыска отчетун жарыялаган. Бирок автор узак убакыт бою "стресс" деген терминин

колдонуудан оолак болгон, анткени ал "нервдүү" дегенди билдирет. Ал эми 1946 -жылы гана Селье бул терминди колдоно баштаган. Жалпы адаптациялык стресс үчүн "стресс" түшүнүгү төмөнкүчө белгиленет: "адам денесинин өзгөчө абалы жана сырткы күчкө стимул катары пайда болгон жооп", жана анда ал 1956 -жылы мындай деп шифрленген: "Стресс организмдин, ага болгон талаптардын спецификалык эмес жообу". Стресс – бул сырткы кырдаалдын таасири астында пайда болгон организмдин жалпы абалы. Азыркы заманбап медицина ырастоосу боюнча баардык оорулардын негизги себеби – стресс болуп эсептелет. Стрессе болуу олуттуу ооруга алып келиши мүмкүн, мисалы, рак, гипертония, ар кандай жүрөк -кан тамыр оорулары. Стресс дененин автоматтык реакциясы болгондуктан жагымсыз шарттарда, андан качуу дээрлик мүмкүн эмес.

Стресс абалынын өнүгүшүндө үч негизги этап бар:

- 1 - тынчсыздануу реакциясы - чыңалуунун күчөшү;
- 2 - каршылык фазасы - стресс өзү;
- 3 - чарчоо фазасы - ички чыңалуунун төмөндөшү.

Бүгүнкү күндө стресс өзгөчө функционалдык абал катары каралып анда организмдин экстрималдуу таасирине болгон сезгенүүсү, дене өтө таасир этүүчү абалга түшүп, ден соолугуна коркунуч туудуруп же анын психикалык абалына болгон коркунуч жөнүндө айтылып келет. Ошентип стресс организмдин сезгенүүсүнүн натыйжасында келип чыккан, жүрүм -турумдук өзгөрүүлөрдүн комплексин камтыган биохимиялык деңгээлде, ошондой эле психикалык, анын ичинде субъективдүү эмоционалдык тажрыйбалар. Стрессин биологиялык функциясы болуп адаптация саналат. Бул денени коркунучтардан коргоо үчүн иштелип чыккан, физикалык жана психикалык жактан кыйратуучу таасирлер. Ошол үчүн стрессин көрүнүшү адамдын белгилүү бир түргө киргенин билдирет коркунучтуу таасирлерге каршы турууга багытталган иш -чаралар болот. Жалпысынан алганда, стресс нормалдуу кубулуш, бул жеке адамды мобилизациялоого жардам берет жана пайда болгон кыйынчылыктарды жеңүү үчүн ресурстар жана ар кандай кыйынчылыктарды жеңе билүү деген. Бул биологиялык системанын коргоо механизми болуп эсептелет. Стресс учурунда, агрессиянын деңгээли жогорулап, божомолдоо начарлап, убакытты туура эмес кабыл алуу, галлюцинация пайда болуп жана динамикалык мүнөздөмөлөр өзгөрөт Ю.А. Александровский [1] психофизиологиялык анализ деп эмоционалдык-стресстик жана невротикалык абалдардын өнүгүшүнүн маңызыалардын

негизги жалпылыгы жөнүндө күбөлөндүүнү ырастайт. Эки учурда тең баштапкы шилтеме - бул психологиялык жактан конфликттик абал эквивалент (коркуу түрүнүн субъективдүү абалы - тынчсыздануу). Аныктоочу фактор стресстин күчү эмес, максат эмес терс күчөтүүчү сапаттык (физикалык) мүнөздөмөлөрү чыныгы экологиялык жагдай эмес, психологиялык таасир сигналга баа берүү, терс, четке кагылган (жийиркеничтүү) жагдайды башкаруунун мүмкүн эместиги, андан качуунун жолдорунун жоктугу, же жеңүү. Бул функционалдык төмөндүгү менен көрсөтүлөт; маалыматты кабыл алуу, издөө жана иштетүү процесстери, бузуу, алынган маалыматка жеке мамилеси (б.а. эмоционалдуу реакция), социалдык жана психологиялык байланыштардын өзгөрүшү. Психикалык адаптация механизмдеринин ашыкча жүктөлүшү бузулууга алып келет жана аларды көзөмөлдөө жана жөнгө салуу Г.Селье [2] стресс түшүнүгүн чыңалуу, басым, кысым деп түшүндүрсө ал эми дистресс болсо кайгы, капа, бактысыздык деп түшүндүргөн жана адам бул абалдан тезирээк чыгып кетүүгө аракет кылышы керек. Стрестик кырдаалдардан качуу мүмкүн эмес жана керексиз. Стресс - бул жашоонун өзү, Селинин айтымында, стресс жок жашоого болбойт. Н.Амосов ошол эле пикирди карманат. Ал муну ырастайт тынчтык зыяндуу. Тынчтык оорулууларга гана тиешелүү. Көнүгүү пайдалуу дайыма. Сиз психикалык стресстин системасын гана коргоонуз керек, башкача айтканда өзүңүзгө психологиялык тыныгуу бере аласыз.

Ошентип, адамдардын ар кандай категорияларындагы стресстин себептерин жана деңгээлин изилдеп, О.Копина, Е.А. Сулова, Е.В. Зайкин калктын топторунун санын аныктады психоэмоционалдык стресстин эң жогорку деңгээлине төмөнкүлөр кирет:

- аялдар;
- 40 жаштан ашкан адамдар;
- башталгыч жана жогорку билимдүү адамдар;
- ажырашкан;
- пенсионерлер, жумушсуздар;
- ден соолугуна өзүн өзү баалоо сезими төмөн адамдар.

Практикалык көз караштан алганда стресс деген эмне? Ошентип, мында түшүнүү, стресстин негизги белгилерин карап көрөлү:

- Дайыма кыжырдануу, депрессия, кээде белгилүү бир себепсиз
- Байкуш, тынчы жок уйку.
- Депрессия, физикалык алсыздык, баш оору, чарчоо, каалабоо

бир нерсе кылууну каалабоо.

- Концентрациянын төмөндөшү, окууну же иштөөнү кыйындатат.

Эстутум көйгөйлөрү жана ой процессинин ылдамдыгы төмөндөйт.

- эс ала албоо, иштерин бир четке коюу жана Проблемалар.

• башкаларга, атүгүл эң жакын досторго болгон кызыгуунун жоктугу үй-бүлө болгон кызыгуунун жоктугу.

• Дайыма пайда болгон каалоо, ыйлоо, кээде ыйлоого, меланхолияга, пессимизмге, сүйүктүүсү үчүн өзүн-өзү аяп калууга айланат.

- Аппетитти төмөндөтүү - бул тескерисинче болот: ашыкча сиңирүү тамак -ашты сиңирүү

• Көбүнчө нервдик тик жана негативдүү адаттар пайда болот: адам эриндерин тиштейт, тырнактарын тиштейт ж.б.

Жыйынтыктар жана талкуулар. Эгерде сиз стрессте болсоңуз, анда ал бир нерсени билдирет: сиздин дене кандайдыр бир тышкы сигналга жооп кайтарган. Стресстин себеби негизинен таарынткан нерсе болушу мүмкүн, аны кыжырданткан адамдын кызыкчылыктары же сезимдери. Кандайдыр бир себеп жайлуу аймактан чыгууга алып барат. Сырткы себептерден улам болот кандайдыр бир себеп жөнүндө тынчсыздануу (жумуш алмаштыруу, өлүм) тууган). Стресстин ички себептерине жашоо баалуулуктары жана ишенимдер кирет. Буга адамдын жеке өзүн өзү баалоосу да кирет. Аялдар да, эркектер болжол менен бирдей. Бирок, ар бир организмде анын мүнөздүү өзгөчөлүктөрү бар. Эгерде сиз өзүңүздөгү симптомдорду байкай баштасаңыз, дененин стресстик стресси жөнүндө сөз кылуу, анан баарынан мурдаалардын себептерин аныктоо зарыл. Себептерди жоюу абдан түшүнүктүү стресс анын кесепеттерине караганда алда канча жеңил. Кантсе да, алар бекеринен айтышпайт "Бардык оорулар нервден болот".

Стресс менен күрөшүүнүн жолдору.

Иштеп жаткан болгон тажрыйбаны колдонуу керек көптөгөн өлкөлөрдө, анын ичинде биздин өлкөдө, дарылоо катары стресстик кырдаалдар, окшош адамдар тобу көрүнүштөрү, алар жолугуп, себептерин талкуулашат стресс, эреже катары, көпчүлүк учурда калыбына келет нерв системасы. Ар бир адам индивидуалдуу жана индивидуалдуу адам. Стресстик кырдаалда катышуу абдан маанилүү чоочун адамдар стресстин себептерин түшүнүүдө жана кесепеттерин жумшартууда, адамдын аң -

сезимине иш кылуу. Байкап көрүңүз жана белгилердин эмнеден келип чыкканын аныктаңыз.

Биздин ар бир стресстик абалды көзөмөлдөө дээрлик мүмкүн эмес жашоодо бирок стресске жоопторубуздун көбүн көзөмөлдөсө болот. Албетте, мунун баары кыйын, бирок мүмкүн. Ошентип, негизги принцип болуп стресс менен күрөшүү саналат - дайыма өзүн өзү башкара билүү. Стрессти жеңүү үчүн бир канча жөнөкөй кеңештер сунушталат, алардын жардамы менен жашоонуздагы алсыз кыйынчылыктарды жеңе аласыз:

1. Жашоодо философ болууга аракет кылыңыз (жана керек болгондо, юмор сезимин унутпаңыз, анын призмасы аркылуу жашоо жөнөкөй болуп көрүнөт
2. Бокстук позицияда стресске кабылбаңыз. Сиз өзүңүздү булуттай элестетиниз, денеси жоктой кылып, ошондо баардык негатив көрүнүштөр сиз аркылуу эле өтүп кеткендей болот.
3. Баарына капталдан караганга аракет кылыңыз. Өзүңдү мындай жол менен көзөмөлдөөгө оңой.
4. Эч качан даттанбаңыз. Бул аны эч кандай жеңилдетпейт. Бирок бул болуп жаткан проблеманыңызды эч кимге айтпа деген сөз эмес албетте өз жакындарыңыз менен сырдашып туруу жакшы жана болуп жаткан кырдаалды да анализдеп турууга жардам берет.
5. Тынчсызданууга жана коркууга убакыт коротпоңуз, позитивдүү нерселерди издеңиз.
6. Өзүңүздү мурда болуп көрбөгөндөй сүйүүгө аракет кылыңыз.
7. Кыймылсыз абалда болбоңуз, чыгуунун жолун издеңиз.
8. Башкаларга жардам берүү. Жашоо тажрыйбасы сизге пайдалуу болушу мүмкүн.
9. Үмүт үзбөгүлө жана күрөштү токтотпогула.
10. Фактыларды ички ишенимдеринен ажыратууну үйрөнүңүз.
11. Кырдаалга жаңыча көз караш менен караңыз.
12. Стресстүү кырдаалдарда эс алууну үйрөнүңүз. Физикалык жүктөр көйгөйлөрдөн биразга болсо да "ажыратууга" жардам берет. Бул абдан жакшы ыкма.
13. Көйгөйлөрүңүздү жок кылуу үчүн спирт ичимдиктерин колдонбоңуз.
14. Эгер хоббиниз болсо абдан сонун. Көбүнчө сүйүктүү хоббиси эс алууга жана көптөгөн жагымдуу эмоцияларды алып келүүгө жардам берет.
15. Позитивдүү ойлон. Позитивдүү жыйынтык үчүн өзүңүздү даярдаңыз.

16. Өзүн өзү гипноз кылуу. Сиз эмоционалдык абалга оң таасирин тийгизе турган жакшы сунуштардын тизмесин жазып алсаңыз болот.
17. Кыйкыруу же ыйлоо. Кээде бул абдан пайдалуу жана керектүү.
18. Жеңил басуу. Нервди укалоо баш ооруну басат
19. Музыка угуңуз. Эч нерсе мынчалык эс алдырбайт же тынчтандырбайт.
20. Онго чейин санаңыз. Жагдайга жооп берүүдөн мурун, ичинизден эсептеп көрүңүз Мындай тыныгуу өзүңүздү өзүңүзгө тартууга мүмкүндүк берет.
21. Стресстүү мезгилде чай менен кофени колдонбоого аракет кылыңыз. бул ичимдиктер нерв системасынын күчтүү стимуляторлору болгондуктан ден соолукка зыяндуу болуп эсептелет
22. Эгерде сиз өзүңүздү толугу менен башкара албасаңыз сизге суицид жөнүндө ойлор келе берсе, анда бул сиздин психологко муктаж экендигизди билдирет.

Корутунду. Колдоону жана боорукерликти эң жакын адамдардарыңыздын ичинен издеп табууга аракет кылуунуз керек. Ушул адамдар гана сизге ишенимдүү жөлөгүч болуп бере алат. Сиз бир нерсени дайыма билишиңиз керек үмүтсүз жагдайлар эч качан болбойт.

Адабияттар

1. Абабков В.А., Перрет М. Стресске адаптация. - SPb.: "Реч", 2010. -169 с.
2. Александровский Ю.А. Психологиялык бузулуу М.: Медицина 1993-400б.
3. Брайт, Джонс - Стресс. Мифтер, теориялар, изилдөө. - SPb.: PRIME- EUROZNAK, 2003.-- 214-219 б.
4. Greenberg J. Стрессти башкаруу. - SPb.: Питер, 2011. 128-133.
5. Кокс Т. Стресс. - М.: Медицина, 2011. -- 264, 275 б.
6. Селье Г. Стресс без дистресса-М.:Омега-Л., 2006-167
7. Уолтер Кеннон Борются или бежать – М.:Прогресс 1979-123 б.
8. Сабирова, М. М. Мектепке чейинки балдардын социалдашуусунун теориялык негиздери / М. М. Сабирова // Вестник Ошского государственного университета. – 2021. – Vol. 2. – No 3. – P. 87-93. – DOI 10.52754/16947452_2021_2_3_87. – EDN BIBWAU.