

СТРЕСС.....ПЕДАГОГЛАР НИГОХИДА

Хасанова Нигора Салимовна

Бухоро вилояти Олот туман 24- мактаб психологи

Аннотация: *Инсонларда стресснинг шаклланиши ва стресснинг салбий хамда ижобий томонлари.*

Калит сўзлар: *ҳавотирланиш реакцияси, ижтимоий стресс, касбий стресс, дистресс, эустресс, психологик ва эмоционал стресс.*

Бугунги шиддат билан ривожланаётган замонда яшар эканмиз, маълумотлар оқими, фан-техниканинг ривожланиши инсон рухиятига таъсир этмай қолмайди. Олимларнинг аниқлашicha, ҳозирги чакалоқлар 100 йил олдинги чакалоқларга қараганда анча ақли ва қобилиятли экан. Аммо бугунги замонамиз инсонларида турли муаммолар туфайли стрессга тушиш даражаси 100 йил илгари яшаган инсонларга қараганда шиддатлироқ экан. Ҳуш, стресс узи нима? Бугунги кунда уни инсонлар қандай қабул қилишади? Стресс яхшими ёки ёмонми?

«Стресс» сўзи инглизчадан таржима қилинганда босим, юк, таранглик, зўриқиш деган маъноларни англатади. Бу организмнинг жисмоний, психологик таъсирга ноанъанавий ақс жавоби бўлиб, ўз-ўзини бошқариши ва асаб тизимининг бузилиши билан характерланади. Мазкур тушунчанинг илмий номланишини 1936 йилда канадалик физиолог Ганс Селье томонидан киритилган бўлиб, бу олим томонидан стресснинг умумий концепцияси – организмнинг экстремал омилларга қарши мослашув реакцияси эканлиги талқин қилинган. Бу концепциянинг ва “стресс” тушунчасининг жуда машҳурлигининг сабаби кундалиқ ҳаётнинг кўпгина ходисаларини осон тушунтира олишидандир: инсоннинг дуч келинадиган қийинчиликларга, низоли вазиятларга, тасодифларга реакцилардир.

Ҳар қандай стресснинг 3 босқичи мавжуд:

1) ҳавотирланиш реакцияси – организмнинг ҳимоя кучлари ва заҳираларини зудлик билан тайёргарлик ҳолатига келтирилиш;

2) қаршилик фазаси – бунда организм стресс юзага келтирган таъсирларга қарши курашади;

3) кучсизланиш фазаси, агар курашиш жуда шиддатли ва узоқ давомли бўлса, организмнинг мослашув имкониятларини пасайтиради. Тасаввур килинг, ушбу вазиятни аттестациядан утаётган уқитувчининг суҳбат жараёни мисолида куриб чиқамиз .

1- босқичда уқитувчи ҳавотирланади ва унга қандай саволлар берилиши мумкинлиги ҳақида уйлайди.

2-босқичда уқитувчи олдиндан бериладиган саволларга ҳаёлан тайёрланади, узида куч йигади.

3-боскичда уқитувчи агар бериладиган саволларга тугри жавоб бермаса ва узига ишонмаса организмда кучсизланиш жараёни бошланади .

Стресс ҳолати маълум биохимик реакцияни юзага келтиради, унда қонга адреналин чиқарилади. Буни физиологик маъноси – душман билан курашиш ёки ундан қочиш учун организмнинг бор кучини тўплаш, мобилизация қилишдан иборат. Лекин замонавий одам ўз муаммоларини доим ҳам жисмоний куч ёки қочиш орқали ҳал қилмайди, шу сабабли бизнинг организмимизда ишлатилмай қолиб кетган гормонлар сайр қилиб юради ва организмимизни кўзғатиб, асабларимизнинг тинчланишига йўл қўймайди. Шу билан бирга стресс ҳолати турли хил органик бузилишларга олиб келиши билан хавфли – юрак-қон-томир, аллергик, иммунитет билан боғлиқ ва бошқа касалликларга сабаб булади. Савол туғилиш табиий: нима қилиш керак? Стрессларга учрамасликнинг иложиси борми? Афсуски, стрессларга дучор бўлмасликнинг умуман иложиси йўқ. Бу атроф-муҳитга мослашиш механизмидир. Ундан ташқари, Стресс – организмнинг салбий омилларга қаршилигини нафақат пасайтириши, балки кучайтириш ҳам мумкин.

Дистресс – бу ҳаддан ташқари зўриқиш бўлиб, атроф-муҳит талабларига организмнинг адекват жавоб бериш имкониятларини пасайтиради. (инглиз тили фани уқитувчиларининг йиллаб IELTS,CEFR, TOEFLE сертификатларига тайёрланиши ёки фан уқитувчиларининг аттестация имтихонларига тайёрланиши)

Эустресс – ижобий эмоциялар натижасида юзага келадиган стресс, организмни кувватлантирувчи кучсиз стресс.(масалан, кутилмаганда укувчингиз халқаро олимпиадада голиб булди васиз катта мукофот пули билан рағбатландингиз)

Психологияда, асосан, стресснинг физиологик ва психологик турлари тавсиф қилинади.

Психологик стресс эмоционал ва ахборот турларига бўлинади. Лекин Ю. В. Щербатых «психологик» ва «эмоционал» стресс алоҳида тушунчалар деб ҳисоблайди, яъни, эмоционал стресс ёрқин эмоционал реакциялар билан намоён бўлса(масалан уқитувчи ва укувчи,рахбар ва ходим,уқитувчи ва ота-оналар уртасидаги низоларни келтириш мумкин) психологик стресснинг ривожланишида когнитив - билиш таркиби устунлик қилади (масалан бирон бир нохуш ходиса руй берганда вазиятни таҳлил қилиш, узини ва атрофдагиларни баҳолаш, бўладиган ҳодисаларни тахмин қилиш ва ҳоказо). Шу билан бир вақтда иккала стресс тури бир хил ривожланиш схемасига эга (ҳавотирланиш-мослашиш-ҳолдан тойиш) - буни Г. Селье таърифлаган. Кўплаб изланишлар кўрсатишича, стресс ва эмоцияларнинг боғлиқлигини исботлаган замонавий рисолаларда, шунингдек, «психоэмоционал стресс» тушунчасини учратиш мумкин.

Ахборот стресси назариётининг автори В. А. Бодровнинг фикрича, ҳар қандай психологик стресс ахборот характериға эга, чунки қандайдир ноқулай

ходисалар ҳақида ахборот беради. Замонавий ҳаёт темпи ташқи оламдан жуда кўп ахборот кириб келишини назарда тутди. Телекўрсатувлар, янгиликлар лентаси, интернет, касбий компетенциянинг доимий ўсиб бориши кераклиги – инсон доимий маълумотлар оқимида яшайди. Унга доимий равишда келаётган ахборотни қайта ишлаш, вазифаларни ҳал қилиш, таҳлил қилиш зарур. Баъзан юклама шунчалик кучли бўладики, инсон маълумотларни қабул қила олмай қолади, ортиқча юкланишга жавобан реакция – ахборот стресси юзага келади. (укитувчиларда чорак, (ярим йилликда “коғозбозлик”нинг купайиб кетиши) Стресснинг бу тури ҳам ҳам физиологик, ҳам эмоционал кўрсаткичларга эга.

Ахборотнинг ортиқчалигидан одам жисмоний меҳнат қилган билан баробар даражада чарчоқ сезади. Мутахассислар ахборот реакциясини икки турга ажратадилар:

- Бузғунчи янгиликлар натижасида олинган зўриқиш;
- Ахборотнинг ўта кўплиги билан боғлиқ стресс.

Тадқиқотчиларнинг хулосаларига кўра, негатив янгиликларни олти соат давомида кузатган шахсларда безовталиқ, хавотир ва кўрқув реакциялари кузатилади. ОАВ ва ижтимоий тармоқларда фожеали воқеалар тўғрисида доимий эслатиб туришлик узоқ мудатли стрессларни келтириб чиқаради. (масалан пандемия даврида ОАВ ва ижтимоий тармоқларда коронавирус касаллиги ва унинг салбий оқибатлари ҳақида доимий ахборот бериб борилиши)

Ҳозирги замонда олимлар ижтимоий ва касбий стресс турларини ҳам ажратадилар. Ижтимоий стресс ҳаётининг кризис вазиятлар билан боғлиқ. Уларнинг кўпчилиги ҳақиқатда қайғули – яқинларини йўқотиш, ижтимоий инқирозлар, оиладан ва дўстлардан ажралиш ва ҳоказо. Замонавий тадқиқотчилар айнан ижтимоий стрессни энг хавфли, деб ҳисоблайдилар, чунки инсоннинг жисмоний, психологик ва психик соғлиғига таҳдид солади.

Замонавий инсоннинг касбий фаолиятидаги кескин вазиятларнинг кўплиги касбий стресс деган тушунчани юзага келтирди. Касбий стрессларнинг оқибатлари ходимларнинг соғлиғи учун шу даражада негатив бўлиб чиқдики, стресснинг бу тури ҳозирги кунда Халқаро касалликлар классификациясига алоҳида бўлим сифатида киритилган.

Ҳар қандай стресс вазиятлари ўз интенсивлиги ва кечиш вақти каби характеристикаларга эга эканлигини ҳисобга олиб, стрессорларнинг қуйидаги турларини ажратиш мумкин: кундалиқ микрострессорлар, макрострессорлар (инқирозли ҳаётининг ходисалар) ва сурункали стрессорлар. Кундалиқ микрострессорлар (оилада, ишда, қўшнилар билан жанжаллар, нарҳ-наволарнинг бир оз кўтарилиши ва ҳоказо) – бундай кичик қийинчиликлар билан биз ҳар куни учрашамиз. Улар биз учун ёқимсиз бўлсада, биз уларга бир неча дақиқа ёки бир неча соат давомида мослашамиз. Макрострессорлар биз учун кучлироқ стрессорлар бўлиб, бир ҳафтадан бир неча ойгача чўзилган

мослашув вақтини талаб қилади.(масалан уқитувчилар уртасидаги дарс таксимоти) Сурункали стрессорларга доимий равишда такрорланувчи синовлар киради (масалан, ўзидаги ёки оила аъзоларидаги оғир касалликлар, ажрашишдан кейинги кечинмалар,маълум сабаб билан ногирон булиб қолиш ёки касбидан айрилиш ва шу қабилар). Бундай стресс кўринишларига мослашув йиллаб давом этиши мумкин. Давомийлик ва кучлилиқ жиҳатидан солиштирилганда айнан кучлилиқ кўпроқ зарарли характерга эга.

Замонавий тадқиқотчиларнинг фикрича, стресснинг энг қийин ўрганиладиган соҳаси психологик стрессдир. Айнан шу категориядаги стрессорларга биз кўп дуч келамиз. Психологик стресс тадқиқотлари мураккаблиги айнан инсоннинг стрессга реакцияси турли-туман бўлиши мумкинлигидадир. Психологик стресснинг ўзига хослиги шундаки, стресснинг бу тури нафақат реал, балки рўй бериши мумкин бўлган, хали юз бермаган воқеликлар асосида юзага келиши ва хавотирланиш ва кўрқувни чақиритиши мумкин. Масалан, авиаҳалокат ҳақида эшитилган янгилик самолётда учишдан аввал кучли эмоционал реакцияга олиб келиши мумкин.Ёки уқитувчиларни текшириш учун мактабга келган”комиссия”дан ёш уқитувчиларнинг воҳимага тушиши кузатилиши мумкин.

Замонавий тадқиқотчиларнинг таъкидлашича, кўпчилиқ стресслар доимий равишда коммуникатив зичлашган, мураккаб муҳитда бўлиш билан боғлиқ экан. Д. Фонтана қуйидаги омиллар “одам-одам” касби эгалари (уқитувчи, шифокор, психолог, тарбиячи, менежер, сотувчи, сартарош, официант, ош раз ва хоказолар) да энг кучлилигини қайд қиладилар. Уларда қийин миждозлар ёки ходимлар; миждозлар ёки ходимларга эмоционал муносабат; касбий тайёргарлик ва компетентликнинг етарли эмаслиги касбий жавобгарлик; ёрдам беришга ёки самарали ҳаракат қилишга қодир эмаслик қабилар доимий равишда кузатилади.

Барчага маълумки, педагог касби катта энергия талаб қиладиган касблардандир. Бу касбда ишлаш катта интеллектуал, ҳиссий ва ақлий сарфларни талаб қилади. Сўнгги йилларда ўқитувчиларнинг психик саломатлигини сақлаш муаммоси айниқса долзарб бўлиб қолди. Замонавий дунё ўз қоидаларини қўймоқда, ота-оналар томонидан педагог шахсига, унинг ўқув жараёнидаги ролига бўлган талаблари ортиб бормоқда. Раҳбариятнинг ҳам талаблари борган сари кўтарилиб бормоқда, ишга ижодий ёндашув ва янгиликлар киритиш, лойиҳавий фаолият, педагогик технологиялар ва хоказолар замон талаби бўлиб қолмоқда. Ўқув юкламасининг ортиб бориши билан бирга асаб-психик зўриқиш, қаттиқ толиқиш ҳам ўсиб бормоқда. Ҳаддан ташқари юкланишлар кўпгина кўрқувларни юзага келтирмоқда. Маҳоратли мутахассис бўла олмаслик кўрқуви, назорат олдидаги кўрқув, қўллаб-қувватланмаслик кўрқуви, ёлғизланиб қолиш кўрқуви ва хоказолар шулар жумласидандир. Бундай вазиятлар педагогларни “эмоционал қуюниш, эмоционал сўниш” деб номланган кучли чарчоққа олиб келади. Сурункали

чарчоқ кўплаб психосоматик касалликлар негизи бўлиб хизмат қилади ва бу касалликларнинг пайдо бўлиши инсоннинг руҳий ҳолати билан бевосита боғлиқдир. “Эмоционал сўнган” педагоглар юқори ҳавотирланиш ва тажовузкорлиги билан, кескинлиги ва ўзига нисбатан қаттиқ танқидийлик билан ажралиб турадилар. Ушбу кўрсаткичлар ижодкорлик ва эркинликни, касбий ўсишни, ўзини такомиллаштириш истагини сезиларли даражада чеклаб қўяди. Натижада педагог шахси тафаккурнинг қотиб қолиши, ҳаддан ташқари жиззакилик, мулоқотда ўргатувчилик тарзи, майдакашлик, ортиқча тушунтиришлар, фикрлашнинг қолипчилиги, авторитарлик каби бир қатор деформацияларга дуч келади.

Сир эмаски, ўқитувчи касби бошқа кўпгина касбларга қараганда кўпроқ қаттиқ стресс ҳолатига олиб келади, яъни бу стресс шундай юқори даражадаки, инсоннинг “кундалик” руҳий заҳирасидан анча ошиб кетади. Лекин Канадалик олим Ганс Сельенинг айтишича, стресс нафақат муаммо, балки яхшилик ҳамдир. Турли хил стрессларсиз бизнинг ҳаётимиз рангсиз ва бемаъни бўлиб қоларди. Стресс – бу тренировка ва чиниқишнинг энг муҳим ускунаси бўлиб, организмнинг қарши туришини, яъни психик иммунитетини оширади. Стресс нафақат оғир қайғунинг юзага келтириши, балки катта хурсандчиликка ҳам олиб келиши мумкин. Стресс инсонни ижодий чўққиларга етаклаши мумкин ва ўқитувчи касби стресс ҳолатлари тез-тез юзага келадиган касблардан биридир. Шунинг учун биз педагоглар стрессни бошқариш бўйича билим ва кўникмаларга эга бўлмоғимиз керак.

Педагогларга иш пайтида фойдаланса бўладиган стресс билан курашишнинг қуйидаги табиий усуллари таклиф қиламиз:

☒ Хар доим эрталаб иш бошлашингиздан олдин уз-узингизга сиз дунёдаги «энг кобилиятли», «энг зукко», «энг бахтли» уқитувчи эканлигингизни такрорлаб миянгизга сингдиринг;

☒ Югуриш билан шуғулланинг, шундагина сизда кон айланиши ва моддалар алмашинуви жадаллашади ва сиз хар кандай стрессдан осонгина чикиб кета оласиз;

☒ Турли жисмоний ҳаракатлар: чўзилиш, керишиш кабиларни хар бир соатда 2-3 дакика такрорлаш;

☒ Кун тартибига риоя килинг, вақтида ишлаб, вақтида дам олинг. Айтишадику, яхши дам мехнатга ҳамдам деб.

☒ Овкатиногиз таркиби 70-80%ни мева ва сабзавотлар ташкил килсин (айникса бир кунда 1 стакан апелсин ёки олма шарбати стресснинг олдини олади)

☒ Танаффус пайтида ёки дарслар оралигида 1 стакан кофе, какао ёки иссик шоколад ичиб олинг (шунда миянгизгиз тукима ва хужайралари кувватланади ҳамда билиш жараёнлар тетиклашади)

☒ Деразадан кўриниб турган манзарани 1-2 дакика кузатиш, ундан завкланиш; (бу сиздаги асаб ва рухий толикишнинг олдини олади)

❑ Хонадаги гулларни, кадрдон фотосуратларни томоша қилиш;(айникса жонли бурчак ёки аквариумдаги хайвонларни томоша қилиш самаралироқдир)

❑ Муваффақиятлар бурчаги ташкил қилинг,ёки қундалиқ тутиб, ҳар қандай кичик ютуқларингизни унга ёзиб боринг, вақти-вақти билан эса уни варақлаб ўқиб туринг;

❑ Атрофдагиларингизга нисбатан хаддан ташқари талабчан бўлманг(ута каттиккул ва талабчан уқитувчилар ҳам вақти вақти билан уқувчиларга нисбатан хушмуомалада бўлиши лозим)

❑ Кайфиятингизни ва ҳаётга бўлган қизиқишингизни оширувчи шахсий мусиқа ва кино-филмларингизни жамлаб қўйиб, керак бўлганда ўша заҳоти тинглаб, тамошо қилинг;

❑ Тоза ҳаводан тўйиб нафас олиш (дарсхона ёки синф хонаси доим тоза ҳаво билан туйиниб турсин ,чарчаган захотингиз тоза ҳавога чиқинг);

❑ Хафтада бир кун узингиз ва оилангиз учун вақт ажратинг,зеро яқинларингиз меҳридан баҳраманд бўлиш энг олий бахтдир;

❑ Китоб мутолаа қилинганда уз устингизда мунтазам ишланг.Олиб борилган тажрибаларга кура куп китоб уқиган инсонлар ҳар қандай сресдан осонгина чиқиб кетишган);

❑ Кимгадир бошқаларга мақтов, ёқимли сўзларни айтиш.(вақти вақти билан яқинларингизга самимий ва ёқимли сўзларингизни айтинг,чунки улардан ҳам шу кайтади)

❑ Кулгу, табассум;(хатто дарс пайтида ҳам лирик чекиниш қилиб кайфиятни кутариш);

❑ Яхши ва ёқимли нарсалар ҳақида ўйлаш;(бу сизда моддалар алмашинуви яхшилашига ҳамда бахт гормонларнинг жадал ишлаб чиқишига ёрдам беради);

❑ Шукроналик хисси билан яшанг.Зеро устоз деган улуг касб эгаси бўлиш ва унинг машаққатли меҳнати йулида шогирдларидан фахрланиб яшаш ҳар кимга ҳам насиб қилавермайди.

Мазкур рўйхатни олиб, тез-тез кўзингиз тушадигн жойга илиб қўйиш ва уни ёдга олиб туриш тавсия этилади.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РҲХАТИ:

- 1.Тигранян Р.А «Стресс и его значение для организма».М.1998г.
- 2.Шербаков Ю.В.»Психология стресса и методы его коррекции».Р.2006г.
- 3.Шербаков А.И.»Ёш психологияси ва педагогика психологиясидан практикум»Т.1991й
- 4.Э.Гозиев.»Умумий психология»Т.2003й.
- 5.Гамезо М.В. Домашенко И.А.»Атлас по психологии»М.2002г.
- 6.Шчербатюк Ю.В.»Стресс психологияси ва тузатиш усуллари»П.2006й

Интернет сайтлари:

1.www.ziyo.uz

2.www.psixolog.ru