

ЧЕЛОВЕК И СТРЕСС

Кодирова Маликахон Кахрамоновна

Узбекистан, Джизакский государственный педагогический институт
Старший преподаватель

Усканова Малика

Узбекистан, Джизакский государственный педагогический институт
Студент

Аннотация: В данной статье раскрывается проблема стресса, его происхождение, влияние стресса на психику человека.

Ключевые слова: стресс, человек, социальные отношения, окружающая среда, жизнь, конфликт.

Мы изменяемся и телом, и душой, ежедневно взрослеем, проходя то легким, то трудным путем по жизненному пространству. Это и реальное пространство города или села, и "пространство" раздумий, печалей, веселья, обид и любви. Внешний мир действует на человека разными способами.

Почти у каждого крик ребенка вызовет острое желание помочь. Монотонный звук дождя усыпляет. А если его усилить до уровня гула станков в цехе или вереницы несущихся самосвалов? Это уже может стать причиной стресса и заболевания. Громкий постоянный шум неминуемо вызывает нежелательные физиологические и психологические реакции. Среди первых наиболее неприятно ускорение старения организма. Людям среднего и старшего возраста хорошо знакомы чувства утомления, душевного опустошения, разбитости, довольно скоро возникающие в шумной обстановке. Эти чувства не только результат утомления, невротизации, но и предвестники дряхления. Исследователи обнаружили, что длительный шум - одна из основных причин равнодушия, ослабления сопереживания в беде.

Наше индивидуальное внутреннее пространство – сложнейшая система физиологических и прочих механизмов и процессов, огромный мир, заключенный в теле. Некоторые национальные традиции ряда стран

Востока, например Индии, помогают людям лучше ощущать свое тело и внутренние органы. Это способствует управлению физиологическими процессами, казальсьбы, неподвластными нашей воле, помогает излечению от некоторых заболеваний.

Есть еще одно "внутреннее пространство", которое ощущает в себе каждый человек. Это "пространство" чувств, мыслей, духовных устремлений, всего того, что позволяет каждому из нас считать себя личностью, ощущать и осознавать свое "я". В этом - психологическом пространстве обитают радость и горе, любовь, сочувствие и неприязнь, упрямство и расхлябанность, и многое-многое другое. Внутренний мир каждого человека во многом никален. Но есть качества, позволяющие различать типы людей по способностям, по характеру

Неприятности нередко бывают долгими. Они создают, повыражению канадского физиолога Г. Селье, "стресс жизни". Как говорится, "пришла беда - открывай ворота". Тягостные события наслаиваются одно на другое и бывает трудно понять, какая невзгода больше действует на человека, от чего в первую очередь надо его спасать. Длительный стресс из-за нескончаемой чередынеприятностей, даже если они приходят "малыми порциями", значительно хуже для человека, чем однократное, пусть даже сильное, но быстро проходящее переживание. При таком стрессе, рождающем чувство без ыходности и беспомощности, возникают многочисленные "болезни стресса". Многие западные авторы называют их "болезнями цивилизации". Но это название неточно. Не всякие цивилизации несут с собой "болезни стресса". Древние цивилизации Индии, Китая, американских индейцев и коренных жителей Африки имели высокую культуру и сложные социальные отношения. Но для этих цивилизаций "болезни стресса" не были характерны. Только во второй половине нашего столетия эти болезни стали распространяться в странах с развитой индустриальной цивилизацией. Сейчас уже говорят об "эпидемии болезней стресса". Какие это болезни? Наиболее часты инсульт, инфаркт, язвенная

болезнь. Стресс нередко становится причиной диабета, глаукомы, геморроя, пародонтоза. Стресс бывает важной причиной психических болезней.

У человека, изнуренного стрессом, легко возникает неприязнь ко всякой инициативе и инициаторам. Даже в мелочах. Например, кто-либо обращается к нему вопросом. При стрессе он отвечает неприязненно, у него может мгновенно вспыхнуть раздражение, иногда скрываемое застиснутыми зубами, нередко прорывается озлобленность. Помалейшему поводу и без него в душе человека, пораженного стрессом, загорается обида. Вокруг ему чудятся несправедливости, среди соседей и сослуживцев многие видятся недостойными людьми или просто дураками, подчас без всяких оснований. Приказы часто воспринимаются как неверные, начальники как пройдохи или глупцы. Это первая неблагоприятная особенность общения при стрессе.

Вторая проявляется в том, что человеку становится неприятен, слишком тяжел груз ответственности за порученное дело и за доверившихся ему людей. Он уклоняется от обязанностей, перекладывает их на кого угодно, старается доказать свою непричастность к ошибкам и срывам в работе.

Третья особенность связана с чувством отчужденности от других людей, в том числе членов семьи и коллег. Иной человек месяцы, годы находится в состоянии стресса из-за жизненных невзгод. Тягостные мысли о том, что он никому не нужен и ему не нужен никто - постоянные его спутники. Но если уменьшится давление стресса и жизнь улыбнется человеку, его связь с людьми окрепнет.

Но при стрессе возможны не только неблагоприятные, разрушающие общение омрачающие жизнь изменения личности. Нередко в экстремальных ситуациях "трехглавую гидру раздоров" затмевают возвышающие личность проявления.

Первая благоприятная особенность стрессового поведения - желание поддерживать лидера, доверять ему, следовать за ним в трудной ситуации.

Не только за народным трибуном, вождем. При стрессе может возрастать доброжелательность к каждому инициативному человеку. Наверно, именно такие положительные психологические явления побуждают нас поддерживать человека в беде, толкают на самопожертвование. "Заслонить грудью командира!" - подобные решения приходят в состоянии максимального эмоционального напряжения. Они, как правило, не оставляют места для сомнений и кажутся потом произвольными.

Нередко люди скромные, ничем в спокойной обстановке не выделявшиеся, в экстремальной ситуации становятся лидерами. Привлекая людей своей решимостью к действию, проснувшейся властью, они берут на себя ответственность за них, вселяют в них надежду на успешный выход из критической, опасной ситуации. Это второе благоприятное проявление особенностей личности при стрессе.

Третья такая особенность - усиление чувства взаимной симпатии, дружелюбности, "чувство локтя", уверенности, что сосед поддержит, не подведет в трудную минуту. Такие переживания рождаются прежде всего в экстремальных, опасных условиях. Пережившие эти ощущения братского единения и душевного подъема на всю жизнь сохраняют родственное отношение друг к другу.

Только ли экстремальные условия могут менять отношения между людьми? Несколько лет назад американские психологи обратили внимание на то, что у некоторых людей во время, казалось бы, спокойной работы стиль общения меняется как при стрессе. Началось с того, что стали поступать жалобы на работников службы психологической и социальной поддержки, рабочая обязанность которых - облегчать тяжелое психологическое состояние людей, попавших в беду, уменьшать их стресс, помогать советами и душевной беседой. Анализ работы этой службы выявил особую форму "болезней стресса", своего рода "болезнь общения". Ее назвали впечатляюще: "выгорание персонала", "выгорание личности" или - "выгорание". Главная причина - психологическое, душевное

переутомление. Особенно быстро и заметно оно наступает при чрезмерной нагрузке у людей, которые по долгу службы должны "дарить" клиентам тепло своей души. Жертвами "выгорания" в первую очередь оказываются психотерапевты, учителя, врачи и продавцы, профессионалы общения, призванные и обученные вежливо и душевно обслуживать других людей. Многочисленные проявления "выгорания" можно свести к трем типам.

Первый - "уплощение", "притухание" эмоций, когда исчезает острота чувств и сладость переживаний. Вроде бы все нормально, но... скучно и просто на душе. Не волнуют ли пламя заката, нипереливы птичьего щебета. Ослабли чувства к самым дорогим и близким людям. Даже любимая пища стала грубой и пресной.

Второй - возникновение конфликтов с клиентами. Сначала они скрытые. В кругу своих коллег начавший "выгорать" профессионал с пренебрежением рассказывает о некоторых своих клиентах. Далее он начинает чувствовать неприязнь к ним. Сначала он сдерживает ее, затем ему с трудом удается скрыть свое раздражение, и, наконец, происходит взрыв и он выплескивает из себя озлобленность. Ее жертвой, как правило, становится ни в чем не повинный человек, который ждал от профессионала помощи или хотя бы участия.

Третий тип наиболее социально и экономически опасен для общества - это утрата представлений о ценностях жизни, состояние, в котором "на все наплевать". Человек по привычке может сохранять и апломб, и респектабельность, но приглядитесь к нему. У него пустой взгляд и ледяное сердце. Мир для него безразличен.

Использованная литература:

1. *Aiken R.C.B.* Measurement of feeling using visual analogue // Proceedings of the Royal Soc. of Medicine. 1969. N 62. P. 989-993.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-III). Washington: Am. Psychiatric Press, 1980.
3. *Cilberston F.M.* Depression and gender // Am. Psychologist. 1997. N 52. V. 1. P. 25-31.

4. *Downey G., Coyne J.* Children of depressed parents: An integrative review // Psychol. Bull. 1990. N 108.V. 1. P. 50-76.

5. Qodirova, M. (2020). ЕВРАЗИЙСКИЙ СОЮЗ УЧЕНЫХ (ЕСУ) Ежемесячный научный журнал № 10 (79)/2020 Том 1, Серия: . Архив Научных Публикаций JSPI, 1(95). извлечено от https://science.i-edu.uz/index.php/archive_jspi/article/view/7687

6. Qodirova, M. (2020). Voyaga yetmagan o'smirlar xulq atvorini shakllantirishda olib boriladigan ishlar mazmuni. Архив Научных Публикаций JSPI, 1(41). извлечено от https://science.i-edu.uz/index.php/archive_jspi/article/view/5637