

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ И КЛАССИФИКАЦИЯ СТРЕССА

Разыкова Л.Т.

Эллибаева К.Ш.

Аннотация: В статье описаны модель и теория психологического стресса, описаны диагностические инструменты для изучения различных видов стресса, стресса, депрессии, раздражительности, агрессивности, гнева, возникновения аффективных состояний, а также субъективных и объективных причин возникновения стрессовых ситуаций; мысли о таких реакциях организма выделены.

Ключевое слово: стресс, аффект, физиологический стресс, десинхронизация, эмоциональные стрессы, эустресс, дистресс, соматический, средовой, стрессоры-конфликты в общении стрессогенные факторы, самоактуализации, экономические факторы, политические факторы..

¹Самаркандский государственный медицинский университет, кафедры педагогики и психологии доцент

²Самаркандский государственный медицинский университет, студентка 341 гр,1 лечебного факультета

ВВЕДЕНИЕ

К настоящему времени в психологии накоплена богатая эмпирическая база исследований и показано, что стресс – это многоплановое, многоуровневое психологическое явление, характеризующееся динамичностью, длительностью и интенсивностью. Основным достоинством данного пособия является то, что в нем систематизированы модели и теории психологического стресса, описан диагностический инструментарий для изучения различных видов стресса, представлены теоретические подходы к решению проблемы купирования стресса.

Проблема стресса впервые была рассмотрена в работах канадского физиолога Ганса Селье, который в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому. Он показал, что человеческое существование связано с постоянным напряжением и, если напряжение истощает ресурсы человека, то наступает болезнь или даже смерть.

Стресс (от англ. *stress* – давление, нажим, напор; *напряжение*) – *неспецифическая* (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающая его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма.

Стресс может негативно отражаться на функционировании всех органов и систем, приводить к комплексным биохимическим и физиологическим нарушениям, например, повышенной утомляемости, снижению иммунитета, изменению массы тела, частым проявлениям недомоганий. Очень часто в такой период у людей ощущаются затруднения при дыхании, боли в сердце, напряжение в мышцах, неприятные ощущения при работе пищеварительных органов и т.д. При этом надо всегда помнить, что особенно опасны эмоциональные проявления стрессового напряжения, поскольку они затрагивают разнообразные стороны психики, эмоциональный фон и придают пессимистический оттенок. При продолжительном действии стресса может развиваться депрессия, раздражительность, агрессия, гнев, появление аффективных состояний.

Психологический стресс обусловлен субъективными и объективными причинами. К субъективным причинам можно отнести:

- несоответствие ожидаемых и реальных событий;
- стрессовые напряжения, развивающиеся от навязывания родительских программ, усложняющих жизнь ребенку и делаая его поведение неадекватным;
- стрессовые ситуации, вызванные эмоциями, провоцирующими на спонтанные действия;
- несоответствие виртуального и реального миров;
- стрессовые ситуации, связанные с убеждениями личности и неадекватными установками (на пессимизм или оптимизм, религиозными или политическими);
- невозможность реализации собственной актуальной потребности (сюда можно отнести физиологические потребности, потребности в безопасности, принадлежности, уважении, самореализации);
- неправильная коммуникация (в т.ч. критика, негативные предубеждения, неправомерные требования и т.д.);
- неадекватная реализация условных сигналов. К объективным причинам развития стрессовых ситуаций можно отнести:
 - условия жизни и работы (домашние проблемы, тяжелая работа и т.д.);
 - взаимоотношения с другими людьми (близкими, коллегами по работе и незнакомыми людьми);
 - экономические факторы;
 - политические факторы;
 - чрезвычайные ситуации и обстоятельства (серьезные заболевания, криминал, природные и социальные чрезвычайные обстоятельства).

Субъективные и объективные причины стрессовых ситуаций могут привести к таким реакциям организма, как, например нарушение психомоторики, которое проявляется в дрожании рук, дрожании голоса, изменение ритма дыхания, нарушение речевых функций, замедление сенсомоторной реакции.

К возникновению стресса может привести элементарное нарушение режима дня, сокращение сна, работа в ночное время, отказ от полезных привычек, неадекватные способы избавления от стресса. При этом часто наблюдаются профессиональные нарушения, т.е. увеличивается количество ошибок на работе, проявляющаяся в низкой продуктивности рабочей деятельности, хроническая нехватка времени, ухудшение точности при выполнении требуемых усилий. Эти факторы могут привести к нарушению социально-ролевых функций, что проявляется в снижении сензитивности, увеличении конфликтности, проявлении антисоциального поведения, нарушении сна, нехватке времени, повышенной утомляемости, спешке, проблемам при общении.

Ежедневно люди сталкиваются с различными ситуациями и событиями, которые негативно на них влияют. Поступающий информационный поток так велик, что мозг активно начинает работать, стараясь его «разложить по полочкам». Эта дифференциация проявляется в стрессе переработки мозгом информации. При этом задействуется, в основном, левое полушарие. Правое при этом простаивает, тем самым нарушая межполушарное равновесие. Возникает дефицит естественного транса, который характеризуется депрессией. *Информационный стресс* пробуждает у нас негативные эмоции, такие как страх, тревогу, раздражительность.

Очень распространенным сегодня среди людей всех стран и континентов является двигательный стресс. В норме человек ежедневно должен проходить пешком 10 тысяч шагов. Современные технологии, многочасовое просиживание в офисах, за компьютерами не дает людям такой возможности. А ведь при ходьбе стимулируются активные точки стопы, усиливается кровоток во всем теле, и от работающих мышц мозг поддерживается в тонусе. Неразрывно связанный с двигательным стрессом – стресс жителя мегаполиса. Он возникает в связи с тем, что, в основном, вся среда большого города для человека неестественна. Если раньше человек ложился спать с закатом, то сегодня искусственное освещение насильно растягивает продолжительность дня. Значение имеет так же пребывание на высоте более третьего этажа, что, безусловно, тоже приводит к стрессу (в дикой природе на таких высотах человек не жил). Далее – постоянный шумовой фон, чего, конечно же, не было в естественной среде человеческого обитания.

К зрительному стрессу приводит то, что раньше человек смотрел, в основном, вдаль, как птицы летают и стада пасутся, а сейчас, большую часть времени, в монитор компьютера. Человек так устроен, что для него неестественно перемещение со скоростью большей, чем он может развить сам. Для него так же физиологичны только те расстояния, которые он мог 14 бы пройти пешком. Отсюда возникает еще один стресс – это стресс скорости и расстояния. Сюда же можно отнести и реакцию на смену часовых поясов, которая называется десинхроноз, т.е. мы наблюдаем сбой всех физиологических ритмов.

Дефицит теплого, душевного контакта, поверхностное, формальное общение, к тому же скудность проживания приводят к возникновению эмоционального стресса и связанного с ним стресса постоянных изменений. Все стремительно изменяется в нашем мире. То, что раньше считалось устойчивым и неизменным, в один миг может обрушиться. Нет уверенности в будущем, особенно с нарастанием финансово-экономических кризисов. Это состояние для человека является одним из самых больших стрессоров. Очень важной проблемой является рабочий стресс, который, по статистике, испытывают около трети работников. Четверть работников считают, что их работа является стрессовым фактором в их жизни. Три четверти работников считают, что всего каких-то 20-30 лет назад работа была не такой выматывающей. Многие также признают, что стресс является главной причиной текучести кадров. Немаловажными считаются условия труда, которые так же являются причиной рабочего стресса.

Эти причины не являются единственными источниками стрессов, перечислять можно еще достаточно много. Но важнее понимать, что все эти воздействия не проходят для людей бесследно. Стресс имеет склонность накапливаться, так как он – есть ответная реакция на происходящие изменения в нашей жизни. Наше тело и психика реагируют физически, эмоционально на всякие изменения в существующем положении вещей. Причём изменения не обязательно должны быть негативными, позитивные изменения также могут быть достаточно стрессовыми. Иногда мысль о предстоящих изменениях может вызвать стресс. Поэтому очень важно научиться сохранять спокойствие и выдержку. Первый, кому необходимо оказать антистрессовую помощь - Вы сами!

Существует множество вариантов разных классификаций стрессовых ситуаций. Приводимые нами варианты, носят относительный характер. Стрессы, которые испытывает человек, можно классифицировать следующим образом.

1. Эмоционально положительные стрессы и эмоционально отрицательные стрессы.
2. Кратковременные (острые) стрессы и долгосрочные (хронические) стрессы.
3. Физиологические (соматические, средовые) стрессы и психоэмоциональные стрессы.

В свою очередь, физиологические стрессы можно разделить на: • механические;

- физические;
- химические;
- биологические.

Психоэмоциональные стрессы делятся на:

- информационные;
- эмоциональные.

Эмоциональные стрессы подразделяются на эмоционально положительные и эмоционально отрицательные стрессы (в зависимости от личного восприятия события). Например, такое важное событие, как свадьба у одного человека вызывает эмоции радости и состояние стресса и, одновременно, у другого человека — это неприятность, и абсолютно другой направленности стресс.

Г. Селье обозначил полезный стресс понятием *эустресс*. Он может быть вызван позитивными эмоциями и является стрессом слабой силы, мобилизующей человека. *Эустресс*, вызванный позитивными эмоциями предполагает эмоциональное состояние, при котором человек осознает все предстоящие проблемы или задачи и знает, как их решить, предвкушая положительный результат. *Эустресс* мобилизует человека — это движущая сила в решении каждодневных задач, их планирования и необходим при полноценной жизни здорового организма. Это состояние именуется — «реакция пробуждения». Небольшой выброс адреналина нужен, чтобы быстро проснуться и настроиться на предстоящий день, добраться до работы и с удовольствием, максимально эффективно поработать. По сути, данный вид стресса, сохраняет и поддерживает в нас жизнь.

Когда мы рассматриваем эмоционально положительный стресс, то, он казалось, должен порождать положительные эмоции. Однако, у людей со слабым здоровьем повышается шанс получить инфаркт или инсульт, например, от банального известия о выигрыше, т.е. *эустресс* может превратиться в деструктивный — *дистресс*, при низком индивидуальном сопротивлении организма либо спровоцированном конкретном обстоятельстве.

Негативный вид стресса разрушает весь организм. Приступ данного вида стресса возникает, чаще всего, неожиданно, спонтанно, при состоянии напряжения, достигшем критического значения. При этом он может так же являться и результатом «накопленного» стресса, при котором медленно происходит снижение сопротивляемости организма, с последующим угасанием. Такое состояние может приобрести хронический характер. Если мы говорим об отрицательных последствиях стресса (*дистрессах*), то автоматически считаем его эмоционально отрицательным.

Кратковременные (*острые*) стрессы и долгосрочные (*хронические*) стрессы по-разному отражаются на здоровье человека. Острый стресс, как правило, проявляется быстро и неожиданно. Его крайней степенью является шок. Если человеку не удастся справиться с ситуацией шока и он постоянно возвращается к ней, вспоминает пережитое, то острый стресс переходит в хронический. Более тяжёлые последствия для организма несет в себе долговременный или, так называемый, хронический стресс. Он может наступить без стадии острого стресса, когда существуют постоянно действующие, казалось бы, малозначительные факторы — напряжённые отношения с кем-либо, неудовлетворённость какой-либо ситуацией и другие факторы постоянного действия.

Различают физиологический (соматический, средовой) и психоэмоциональный стресс. Стрессы физиологические возникают от колебаний параметров внешней среды — гравитации, влажности, температуры, а также от непосредственного воздействия на человека различного рода негативных факторов — холода, боли, голода, физических перегрузок и других. Можно выделить механический, физический, химический и биологический, физиологический, травматический и посттравматический стрессы.

Повреждение целостности кожи и различных органов, различные травмы, ранения, операции, шоковое состояние вызывают механический стресс. Перегрев, переохлаждение, обморожение, ожог, воздействие радиации, невесомости или ускорения, голод, жажда,

гипокинезия, иммобилизация приводят к физическим стрессам. Отравление действием ядохимикатов и их паров, загрязнением воздуха, воды или почвы, недостатком или избытком кислорода приводит к химическим стрессам. Вирусы, бактерии, токсины, грибы и их разновидности, вызывающие болезнь человека приводят к возникновению биологических стрессов.

Травматический стресс представляет собой особую форму реакции на негативное внешнее воздействие. Человек становится более уязвимым, тревожным, когда его физиологические, психологические и адаптационные ресурсы исчерпаны. Психология рассматривает две причины возникновения травматического стресса:

- человек осознает, что с ним произошло и знает из-за чего у него ухудшилось состояние психики;

- пережитое событие разрушает тот образ жизни, которым ранее жил человек.

Важно помнить, что человек, переживший травматический стресс со стороны может казаться сумасшедшим или странным, но на самом деле он не является таковым. Это нормальная реакция психики на не нормальные обстоятельства. Однако более худшим вариантом реакции на них является посттравматический стресс, поскольку его психология имеет более сложную структуру. Это тип психического расстройства, который развивается после того, как человеку пришлось пережить душевную травму. Чаще всего это явление можно наблюдать у жертв насилия, нападения, стихийного бедствия или свидетелей несчастного случая. Посттравматические расстройства имеют несколько характерных признаков:

- постоянные отчетливые воспоминания о происшедшем;

- проблемы с концентрацией внимания и сном;

- избегание подобных ситуаций и похожих мест, при которых произошло событие, выбившее человека из колеи;

- неспособность вспомнить или обсудить конкретные детали того, что произошло;

- намеренная изоляция, нежелание поддерживать контакты и эмоциональное оцепенение.

Стресс психоэмоциональный вызывается переживаниями достаточно сильных эмоций (обида, обман, опасность, угроза, информационная перегрузка и других). Он делится на информационный и эмоциональный. Избыток информации, приводит к информационному стрессу, который усугубляется ответственностью, связанной с подобного рода деятельностью, с принятием скорых и верных решений. Такой вид стресса можно наблюдать у операторов различных систем управления, диспетчеров и других работников подобных профессий. Тяжёлая болезнь, преступления, войны или аварии, а также при угрозе изменения социального статуса, экономического благополучия или изменения межличностных отношений, таких как проблемы в семье, сокращение или увольнение провоцируют появление эмоционального стресса. Основная проблема психологического стресса заключается в невозможности своевременной диагностики. Как правило, симптомы сильного психического потрясения проявляются лишь через какое-то время: спустя месяц или три месяца после произошедшего события. К тому же люди не всегда обращаются за квалифицированной помощью. Поэтому поставить диагноз на первых порах почти не представляется возможным. Согласно статистике ежедневно стрессу подвергается каждый третий житель большого города. В более маленьких городах, где жизнь течет размеренно, эта цифра в десятки раз меньше. Посттравматическим синдромом страдает примерно 8% населения мира, а 15% имеют некоторые признаки этого расстройства.

Однако все же есть некоторые методы борьбы со стрессом, которые можно применять без помощи специалиста. Например, тем, кто постоянно живет в нервной обстановке и ежедневно сталкивается со стрессовыми ситуациями психотерапевты советуют:

- относиться проще к происходящим событиям и не принимать их близко к сердцу;

- учиться мыслить позитивно, находя положительные черты в каждом происшествии;

- переключаться на приятные мысли. Если вас одолевает какой-либо негатив, заставьте себя думать о чем-то другом;

- больше смеяться. Как известно смех не только продлевает жизнь, но и помогает избавиться от нервного напряжения;

- заниматься физической культурой, т.к. спорт хорошо помогает избавиться от негатива и справиться со стрессом. Если же говорить о стрессовых состояниях у педагогов, то можно сказать, что работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил. Каждый специалист на пути к профессионализму проходит ряд этапов. Это адаптация, само актуализация и творческое преобразование. Каждый из этих этапов сопряжен с определенными проблемами профессионального становления педагогов. На этапе адаптации к профессии возникают, как правило, трудности методического, психологического или социального характера. Этап самоактуализации в профессии связан с кризисами компетентности, с состоянием дискомфорта, тревожности, страха перед решениями новых задач, несоответствием своего профессионального уровня уровню ожиданий окружающих.

На педагогическую деятельность влияют, в первую очередь, физиологические факторы, которые связаны с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д. Во вторую очередь, влияние оказывают психологические и организационные трудности. Известные стрессоры, вызывающие у педагогов нервные состояния, можно разделить на несколько групп.

1. Стрессоры, обусловленные условиями учительского труда: необходимость быстрого переключения в процессе работы, монотонная работа, обязанность работать дома, перегрузка (внеурочной деятельностью, уроками), материальные затруднения.

2. Стрессоры, возникающие по личностным причинам: нехватка времени, разочарование в выборе профессии, трудности в общении с учениками, коллегами, родителями, нехватка знаний, «сгорание» на работе.

3. Стрессоры-конфликты в общении с учащимися: плохая дисциплина на уроках, низкая успеваемость по предмету, конфликты с учащимися и их родителями.

4. Стрессоры в общении с коллегами: негативные проявления в оценках деятельности и личностных качеств со стороны партнёров по работе, психофизиологическая несовместимость, столкновения на почве различных мнений по вопросам методики и воспитания.

5. Стрессогенные факторы, обусловленные управленческими причинами: конфликты с администрацией, низкая управленческая культура и некомпетентность, неадекватная оценка администрацией профессионального труда работников, недоверие руководителя к возможностям и способностям работника, проблемы, связанные с аттестацией работников, недостаток знаний руководителя об индивидуальных особенностях работника. Перечисленные факторы оказывают негативное влияние как на деятельность самого педагога, так и на учащихся..

Литературы:

1. Александров А.А. Аутотренинг: Справочник. – СПб.: Питер, 2007. – 272 с.
2. Бильданова В.Р., Шагивалеева Г.Р. Основы психической саморегуляции. Учебное пособие для студентов высш. Учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2009. – 116.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2-е изд., испр. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 416 с.
4. Иржанова Л. Победи стресс!: тренинги на позитивное мышление. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 249 с.
5. И-Шен Восточные приемы оздоровления. – СПб.: Невский проспект: Вектор, 2007. – 236 с.
6. Карпов А.М. Самозащита от стресса: Издание второе. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2003. – 48 с.
7. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Ученое пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
7. Лечебные гимнастики / Бах Б. – М.: АСТ; Киев: НКП, 2008. – 188 с.
8. Любимова В. Самоисцеление творчеством и адаптацией к жизни. Методы психологической самопомощи (Психологический практикум)/ Н.В. Любимова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 64 с.

9. Научись отдыхать!: Техники релаксации / С.В. Баранова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 156 с.
10. Основы психической саморегуляции: Учебное пособие для студ. высш.учеб.заведений / Г.Р. Шагивалеева, В.Р. Бильданова. – Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2009. – 116 с.
11. Разыкова, Л. Т., Игамова, И. С., Рахматова, Ф. Г., Муратова, Ш. Н., Мамадиярова, Д. У., & Кучкарова, О. О. (2019). Эффективность педагогического общения в подготовке врачей. Наука и образование сегодня, (11 (46)), 55-57.
12. Разыкова, Л. Т., Игамова, И. С., & Муратова, Ш. Н. (2019). Роль психологической атмосферы семьи в становлении и развитии личности. Наука и образование сегодня, (11 (46)), 58-60.
13. Tuychievna R. L., Tohirova F. Z. Mental processes the state of the human in their violation //Archive of Conferences. – 2020. – Т. 10. – №. 1. – С. 179-182.
14. Tuychiyevna R. L. The content and conditions of the implementation of a person-centered approach in the educational process //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 1220-1224.
15. Tuychiyevna R. L. COMMUNICATION AS A MEANS OF PEDAGOGICAL COOPERATION //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – Т. 4. – С. 374-377.
16. Разыкова Л. Т. ПРОБЛЕМНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ В ЛИТЕРАТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ //Наука, образование и культура. – 2022. – №. 2 (62). – С. 42-45.
17. Разыкова, Лола Туйчиевна. "ЭТИЧЕСКИЙ КЛИМАТ ОРГАНИЗАЦИИ ИЛИ (НЕЭТИЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ)." BOSHQARUV VA ETIKAQOIDALARI ONLAYN ILMİY JURNALI 2.8 (2022): 54- 58.