



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Даткаев Умиджон Каримжон угли

Независимый исследователь Ташкентский государственный
педагогический университета

Аннотация

Данная статья посвящена теме психологического содержания исследования эмоционального стресса. Также в тексте статьи уточняются научные взгляды, касающиеся эмоциональной сферы человека, понятия эмоциональной устойчивости, научные подходы к вопросам стресса и эмоционального напряжения, понятия и их феноменологическая природа, подробно освещаются научные подходы к эмоциональным переживаниям.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, эмоциональное напряжение, эмоциональное напряжение, стресс, явление, физиологическое, поведение, реакция, активность, пассивность, личность, настроение.

Annotation

This article is devoted to the topic of the psychological content of the study of emotional stress. Also, in the text of the article, scientific views related to the human emotional sphere, concepts of emotional stability, scientific approaches to the issues of stress and emotional stress, concepts and their phenomenological nature are clarified, scientific approaches to emotional-emotional experiences are covered in detail.

Keywords: emotional sphere, emotional tension, emotional tension, stress, phenomenon, physiological, behavior, reaction, activity, passivity, person, mood.

В современной психологии изучение эмоционального напряжения (стресса) является одним из важных направлений исследований, поскольку стресс



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th March, 2025

оказывает сильное влияние на физическое, психологическое и социальное здоровье человека.

Одними из наиболее актуальных работ считаются эмоциональный стресс и его причины, конкретные психологические исследования, их психодиагностическая оценка, разработка психологических мер профилактики их возникновения, выяснение природы таких эмоциональных состояний, как страх, напряжение, тревога, стресс, фрустрация, депрессивное настроение, которые являются формой эмоционального напряжения. Поэтому ниже мы попытаемся разъяснить научные взгляды, касающиеся эмоциональной сферы человека, понятия эмоциональной устойчивости, научные подходы к вопросам стресса и эмоционального напряжения, понятия и их феноменологическую природу.

«Эмоциональный стресс» в широком смысле – это совокупность эмоциональных переживаний и переживаний, снижающих эмоциональный фон человека и силу мотивационной сферы. По мнению В. С. Агавеляна, эмоциональное напряжение возникает тогда, когда человек чувствует свою никчемность или осознает свою беспомощность перед лицом трудных жизненных ситуаций. Поэтому это понятие широко используется во многих исследованиях для обозначения содержания не только психических, но и физиологических состояний. То есть используется для оценки внешнего вида тела человека или состояния организма в сложных ситуациях. Кроме того, во многих психологической литературе можно встретить разные определения понятия «Эмоциональный стресс». Например, В.К. Согласно книге Вилюнаса «Проявление эмоциональных состояний», эмоциональный стресс в переводе с латыни означает встряхивание, волнение, при котором усиливается интенсивность эмоций и переживаний и, наконец, как реакция на внутренние или внешние проблемы, появляются новые психические состояния.

Другие исследователи пытаются объяснить эмоциональное напряжение тревогой, беспокойством, страхом, стрессом, фрустрацией, длительной концентрацией внимания, ожиданием неприятных ситуаций и депрессией. По мнению В. А. Хансена, эмоциональное напряжение у человека — это состояние чрезмерной активности физиологических функций организма,



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th March, 2025

возникающее в условиях решения трудной задачи или в опасной ситуации. Больше всего от этой ситуации страдают курсанты, особенно кадеты-подростки. Согласно этому подходу, неблагоприятные ситуации и трудности условий обучения, конфликтные ситуации между учителем и учеником отрицательно влияют на эффективность образовательного процесса.

В работах многих зарубежных исследователей феномен «напряжения», то есть «стресса», стал содержанием жизни современных горожан, даже в некоторой современной психологической литературе он признается «модой», которую считают жизненным циклом. Поскольку понятие эмоционального напряжения в общем смысле поясняется в связи с состоянием стресса, ниже мы постараемся сосредоточить внимание на информации об отрицательных эмоциональных переживаниях, основанных на разных подходах и их специфике.

По мнению исследователя Ю.Б. Щербатых, напряжение окружает нас повсюду: на работе, на дорогах, в общественных местах, даже дома, среди близких людей. Оно существует повсюду, избежать его невозможно, необходимо только, чтобы люди поняли причины возникновения напряженности. Также единственный способ выйти из напряжения и стрессовых ситуаций – это знать его суть, механизм его возникновения и уметь снимать его. Слово «стресс» в переводе с английского означает «давление», «напряжение», «напряжение». Этот термин впервые ввел в науку канадский физиолог Ганс Селе (1907-1982). В настоящее время слово «стресс» имеет три разных значения.

И так, в науке современной психологии понятие «напряжение» выражается шире понятием «стресс», и по содержанию оба понятия имеют одну и ту же основу. Российский психолог Е.П. По мнению Ильина, когда речь идет о трудностях в профессиональной деятельности человека и функциональной способности человеческого организма к выполнению задач, уместно использовать понятие «напряжение», а не понятие «стресс». Потому что в содержание понятия стресса входят многие виды стресса и вызывающие его социально-психологические и общепсихологические факторы, то есть стрессоры.



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th March, 2025

В 30-х и 50-х годах 20 века Т. Поллак и Р. Стэнфорд переработали теорию Г. Селе и попытались найти ответы на такие вопросы, как причины и функции жизненного стресса, динамика взаимоотношений в стрессовых ситуациях. По мнению авторов, явления «напряжение» и «стресс» впервые вошли в английский язык из древнефранцузского и средневекового английского. И эта ситуация изначально описывалась как «разочарование». В современной науке термины «стресс» и «фрустрация» имеют разное значение, то есть действия, связанные с «перенапряжением» и «стрессом», могут быть приятными или неприятными. Фрустрация всегда считалась неприятным состоянием.

По Гансу Селе, по реакции человека на состояние стресса или напряжения выделяют два типа стресса. Если стресс оказывает на человека положительное воздействие, его называют «эустресс», а если отрицательное, то его называют «дистресс». «Эустресс» придает человеку душевные силы и мотивирует его на работу. «Дистресс» оказывает негативное воздействие на человека. Его последствия могут привести к умственному, физическому, эмоциональному и духовному напряжению, истощению организма, повышению артериального давления и сердечной недостаточности. Накопление стресса может стать настолько сильным, что человек становится не в состоянии с ним справиться и заболевает. Обобщая результаты своих исследований, автор обосновал, что стресс состоит из следующего трехэтапного процесса, и назвал его общим адаптационным синдромом, разделив стрессовый процесс на три стадии:

1. Стадия нарушения – появляется при первоначальном появлении стрессора. На короткое время снижается уровень жизнеспособности организма, нарушаются физические и вегетативные функции. Если защитная реакция эффективна, тревога утихает и организм возвращается к нормальной деятельности.
2. Стадия резистентности – (сопротивляемость) начинается, когда действие стресса длится длительное время и возникает необходимость поддержания защитной реакции организма. Происходит сбалансированное расходование адаптивного резерва.
3. Стадия преодоления или отказа – отражает разрушение механизмов преодоления стресса организма под воздействием чрезвычайно сильных и



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th March, 2025

длительных стрессоров. Снижается толерантность организма, в результате чего в организме могут возникать не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения. В. С. Мерлин в своей монографии так описывает состояние «эмоционального напряжения»: «Когда человек пытается удовлетворить потребность, он сталкивается с противоречием. То есть сложная ситуация возникает в результате различных внешних и внутренних конфликтов. Ситуация в сложной ситуации отражается в нервном и психическом напряжении, утомляемости, депрессии или бездействии, тоске по дому, снижении активности.

В психологии известны исследования, в которых изучаются чувства, эмоции и другие психические состояния, например, теории и научные эксперименты Джеймса Ланге, каноника Барда; исследования, связанные с изучением психических состояний в физиологии П.С. Оно связано с именем Купалова. По его мнению, временное состояние возникает на основе безусловно-рефлекторных механизмов под влиянием внешней среды. В.И. Мясищев ставит психическое состояние как одну из структур человека наряду с процессами, ситуациями и отношениями. Б.Ф. По мнению Ломова, «Психические процессы, состояния и характеристики не существуют вне человеческого тела. Они развивались на протяжении всего биологического развития и истории человечества как функция человеческого мозга. Поэтому определение законов психики должно заключаться прежде всего в изучении функционирования человеческого мозга, нервной системы и всего организма. Основываясь на принципе объективной оценки психических состояний, единстве психологических и биологических факторов, исследование психических состояний осуществляется в двух направлениях: изучение функциональных и эмоциональных состояний. Существуют разные подходы к классификации психических состояний. По ним можно выделить психическую, эмоциональную, волевою активность и пассивность, напряжение, приподнятое настроение, потерю себя, пресыщение, ожидание, одиночество и т. д. По уровню обобщения случаи могут быть общими, частными и индивидуальными. Например, по описанию ситуаций их предметная сторона зависит от уровня осознанности. П.К. По мнению



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econferences.com

16th March, 2025

Анохина, важнейшей из этих характеристик являются человеческие отношения. Это означает уровень человеческого сознания и самосознания.

По мнению Р. Лазаруса и С. Фолкмана, напряженность в межличностных отношениях различна и в повседневной жизни, и согласно ей, большинство людей боятся публичных выступлений. Другие пользуются вниманием многих людей. Содержание такой ситуации можно объяснить в трех случаях:

- Происшествие не имеет ко мне никакого отношения;
- Событие имеет отношение ко мне, но угрожать он не может;
- Это событие меня очень пугает.

Сходные с вышеизложенными мнениями мысли можно увидеть в работах исследователей Дж. Брайта и Д. Джонса. Авторы утверждают, что при изучении угроз жизни человечества следует принимать во внимание социальные изменения и экономический рост, однако неверно понимать предстоящие нам исторические периоды как менее напряженные. То есть проблемы и сложные ситуации существуют сейчас, существовали раньше и будут существовать.

Если психологический стресс проявляется в изменениях различных функциональных систем организма, его интенсивность или сила могут привести к расстройствам настроения, язве желудка или инфаркту. Проявление эмоционального напряжения можно классифицировать по-разному. Однако для психологии их уместно классифицировать следующим образом:

- 1 Поведенческие реакции.
- 2 Реакции в психической деятельности.
- 3 Реакции в эмоциональной сфере.
- 4 Изменения физиологических процессов.

Психомоторные изменения проявляются в чрезмерном напряжении мышц, особенно мышц лица и шеи, треморе рук, нарушениях ритма дыхания, голосовом треморе, снижении скорости сенсомоторных реакций, нарушениях речи и др. Ю.В. В экспериментах Щербакова на письмо человека влияют также стрессы и другие эмоциональные напряжения. Например, под влиянием плохого настроения расстояние между буквами может увеличиться, а буквы



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th March, 2025

стать больше по ширине. В хорошем настроении почерк человека пишется мелкими буквами, красиво.

В заключение следует сказать, что во время любой деятельности (игры, обучения и работы) может возникнуть напряжение того или иного уровня. Например, эмоциональное напряжение проявляется в виде стресса (серьезности), беспокойства, страха, волнения, беспокойства. Эмоциональное напряжение, характерное для жизнедеятельности человека, возникает под воздействием объективных (внешних) и субъективных (внутренних) факторов. Эмоциональное напряжение в жизнедеятельности людей может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на ее эффективность.

Список использованной литературы

1. Агавелян В.С. Теоретические и прикладные аспекты психологии состояний / Психология состояний. Хрестоматия / Составители Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров / Под ред. проф. А. О. Прохорова. -М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – С.124.
2. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: Владос, 2001. – С.88.
3. Ганзен В. А. Место и роль психических состояний в системе психических явлений / Психология состояний. Хрестоматия / Составители Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров // Под ред. проф. А. О. Прохорова. -М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – С.96.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса - М.: Эксмо, 2008. – С.48
5. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – С.89
6. Селье, Г. На уровне целого организма; пер. с англ. вт. изд. М.: Наука, 2009. – С.56