

# THE PSYCHOLOGICAL ESSENCE OF THE STUDY OF EMOTIONAL STRESS

Sultanova Sh.M. (Republic of Uzbekistan)

*Sultanova Shakhnoza Mirkhalilovna - Head of Department,  
NATIONAL CENTER FOR TRAINING TEACHERS ON NEW METHODS,  
TASHKENT, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

**Abstract:** *the article deals with theoretical and methodological approaches to understanding the psychological category "emotional states". Domestic researches of approaches to this topic, based on the fundamental principles of psychology, are presented. Foreign approaches to the problem are represented by the studies of American and Spanish scientists, which are both theoretical and practical. The relevance of addressing the stated problem is due to the growth of social tension, which, in turn, includes the emotional tension of each individual, caused by specific stressors.*

**Keywords:** *emotions, emotional states, theories of emotion, physical health.*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Султанова Ш.М. (Республика Узбекистан)

*Султанова Шахноза Мирхалиловна - заведующая отделением,  
Национальный центр подготовки педагогов по новым методикам,  
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** *в статье рассматриваются теоретико-методологические подходы к пониманию психологической категории «эмоциональные состояния». Представлены отечественные исследования подходов к данной теме, основанные на фундаментальных основах психологии. Зарубежные подходы к проблеме представлены исследованиями американских и испанских ученых, которые носят как теоретический, так и практический характер. Актуальность обращения к заявленной проблеме обусловлена ростом напряжения социального, включающего, в свою очередь, эмоциональное напряжение каждого отдельного индивида, вызываемое конкретными стрессорами.*

**Ключевые слова:** *эмоции, эмоциональные состояния, теории эмоций, физическое здоровье.*

В настоящее время очень часто можно услышать термин «стресс», подразумевающий, как правило, отличное понятие от впервые предложенного У. Кэнноном. В своих работах он связывает данный термин с феноменом «борьбы — бегства» и рассматривался исключительно со стороны физиологии. Органом, играющим основную роль в развитии данного феномена, является мозговой слой надпочечников, а сам процесс «борьбы – бегства» как будто бы готовит мускулы к активному акту ввиду воздействия на организм какой-либо опасности. И данная реакция позволяет организму бороться с опасностью или бежать от нее [2]. Термином «стресс» обозначают состояние человека, которое возникает в ответ на разнообразные внешние и внутренние сильные воздействия (стрессоры). Понятие стресса неразрывно связано с именем Ганса Селье, который описал стресс как неспецифический ответ организма на любое изменение, требующее перестройки и адаптации [2] В период стресса наблюдаются адаптационные изменения на физиологическом, психическом и поведенческом уровнях. Другими словами, возможно определить стресс, как многокомпонентный ответ организма на любое стрессорное событие. Интересным фактом является то, что сами представления Селье о понимании понятия стресса круто менялись в течение его жизни и со временем в своих работах он все более отходил от первоначального определения данного термина. В его первых работах стресс рассматривается исключительно со стороны физиологии и биологии. В связи с этим имелось понимание стресса как физиологической реакции в ответ на воздействия различной природы, носящие отрицательный характер. Селье говорил о том, что главнейшую роль в данной реакции играет эндокринная система. Однако позже сам Селье указывал на то, что при стрессе имеют место быть не только функциональные изменения в организме, но и морфологические, которые являются необратимыми. И уже в тот момент существовало множество примеров, когда после перенесенной тяжелой психологической травмы, особенно во времена Второй Мировой войны, у людей развивались заболевания, зачастую онкологические, различных систем организма [2]. Эти примеры говорили о слабости понятий Селье о стрессе и его отрицании главнейшей роли ЦНС в развитии описываемых реакций. Однако со временем сам Селье начал менять представление о стрессе, рассматривая его со стороны психофизиологии, что привело к постепенному размыванию границ данного понятия. В 1974 г. он опубликовал работу под названием «Стресс без дистресса», где ввел дополнительные понятия. Г. Селье разделял стресс на два вида: дистресс, который связан негативными эмоциями, и эустресс, который связан с позитивными эмоциями. В связи с этим в границы описываемых понятий вошли и физиологические явления, а в частности, сон. Он писал, что во сне человек также подвергается стрессу ввиду того, что «любая биологическая деятельность оставляет необратимые химические рубцы» [2].

Впоследствии ученые все больше задавались вопросами о реальных границах стресса как эмоционального напряжения. Согласно точке зрения Л. Леви, стресс необходимо рассматривать как некую совокупность различных эмоциональных состояний, граница которой соответствует несерьезным сдвигам гомеостаза. Как положительные, так и отрицательные эмоции тесно связаны с различными изменениями в гомеостазе [1]. В 1970 году Р. Лазарус постарался разделить физиологическое и психологическое определение стресса. Он предложил теорию, в контексте которой стресс делился на 2 вида: физиологический и психический. Физиологический стресс обусловлен наличием настоящего физического раздражающего фактора, а психический связан с ожиданием человеком будущей опасной или трудной ситуации. Но изложенное разграничение крайне условно, т. к. в физиологическом стрессе всегда присутствуют составляющие стресса психического — и наоборот. Поэтому в данном случае правомернее говорить о причинах, вызвавших стресс, а не о изменениях в организме при нем. Кроме того, с точки зрения физиологии, вызывает вопросы распространенное мнение о том, что стресс является абсолютно физиологической адаптационной реакцией, направленной на восстановление гомеостаза.

В наши же дни понятие «стресс» все чаще применяют к любому психоэмоциональному напряжению, к примеру, сдача экзамена, задержка на работе, подготовка к свиданию. Границы данного определения становятся все более расплывчивыми, а особенности проявления для каждого организма во многом индивидуальны. Поэтому со временем влияние данного термина уменьшается, так как зачастую невозможно понять смысл его употребления без подробного описания автором. И в данном случае возникают вопросы о целесообразности применения обсуждаемого понятия. В заключение, обобщая всю вышеизложенную информацию, получаем результат, что стрессом можно считать различные эмоциональные реакции организма, возникающие как ответ на разногласие между требованиями к нему и способностью удовлетворить данные требования ресурсами же самого организма.

#### *Список литературы / References*

1. *Леви Л.* Эмоциональный стресс. М.: Медицина, 1970. 329 с.
2. *Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме, М.: Медгиз, 1960. 255 с.
3. *Селье Г.* Стресс без дистресса. М.: Книга по Требованию, 2012. 66 с.