



Рейхан Искендер АХМЕДОВА
Западно-Каспийского Университета, доктор философских наук
Доцент кафедры Психологии и Социальной работы
E-mail: r.akhmadova@wu.edu.az
reyhan.ahmedova@icloud.com

Тамилла Мустафа МАЛИКОВА
Магистрант кафедры Психологии и Социального дела
Западно-Каспийского Университета
E-mail: tamella.melikova.2024@wcu.edu.az

ПРОБЛЕМА СТРЕССА В СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Резюме

Статья посвящена изучению феномена стресса в социальной психологии и его влиянию на человека в современном обществе. Рассматриваются основные виды стресса, включая эустресс и дистресс, и их влияние на психическое, физиологическое и поведенческое состояния личности. Особое внимание уделяется роли социальной среды, норм и ожиданий в формировании стрессовых реакций. Анализируются социальные факторы, такие как статус, групповая принадлежность, межличностные отношения и поддержки со стороны других людей и их влияние на степень стрессовой нагрузки. Показано, что стресс может существенно менять когнитивные и эмоциональные процессы личности.

Здесь также рассматриваются социальные механизмы поддержки и психологические методы снижения стрессового воздействия. Подчёркивается, что индивидуальная восприимчивость к стрессу зависит от личностных ресурсов и оценки внешних требований. Отмечается актуальность изучения стресса в условиях современной социальной динамики. Делается вывод о комплексном воздействии социальных факторов на формирование стрессовых состояний. Статья способствует пониманию многоуровневого влияния стресса на личность и общество.

Ключевые слова: стресс, социальная психология, эустресс, дистресс, общество, отношение, социальная среда.

UOT: 159.944.4

DOI: <https://doi.org/10.54414/VICI9493>

Введение.

Современное общество характеризуется слишком высоким темпом жизни, изменчивостью социальных ролей и ожиданий, информационной перегрузкой, что создаёт благоприятную почву для возникновения у человека различных стрессовых ситуаций. Из-за того, что человек постоянно адаптируется к чему-то новому, стресс становится неотъемлемой частью повседневной жизни. Именно по этой причине стресс является, достаточно,

актуальной проблемой в наше время и занимает центральное место в научных исследованиях, особенно в контексте социальной психологии, где рассматриваются не только индивидуальные реакции человека, но и влияние определённых социальных факторов, ролей и взаимодействий на восприятие и переживание стрессовых ситуаций.

Социальная психология рассматривает стресс как многоуровневое явление, которое возникает на стыке внешней социальной

среды и внутренних психологических факторов. Здесь особое внимание уделяется тому, как социальные нормы, отношения, статус, принадлежность к группе или изоляция, а также восприятие поддержки со стороны значимых других влияют на уровень воспринимаемого стресса. Таким образом, стресс здесь анализируется не только как биopsихологическая реакция, но и как продукт социального контекста, в котором находится индивид.

Актуальность изучения стресса в рамках социальной психологии обусловлена ростом тревожных и депрессивных состояний в обществе, распространением психосоматических заболеваний, а также необходимостью формирования эффективных стратегий социально-психологической профилактики и поддержки.

Основная часть

Впервые термин “стресс” в физиологию и психологию ввёл Уолтер Кэннон (англ. Walter Cannon) в своих классических работах по универсальной реакции “бороться или бежать” (англ. fight-or-flight response).

Ганс Селье, который считается основоположником теории биологического стресса, только в 1946 году начал систематически использовать термин “стресс” для общего адаптационного напряжения. “Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, - это и есть сущность стресса” - считал Селье.

Стресс- состояние крайнего психического перенапряжения, психологической дезинтеграции в условиях различных социальных коллизий, резкой смены социальных систем, вызывающей ломку сложившихся социальных стереотипов, затрудняющей социальную адаптацию личности: психическая дезорганизация в условиях различных социальных экстремальных ситуаций. Различаются разновидности- “стресс жизни” (невозможность достижения стратегических целей жизни), “стресс скученности”, “стресс

толпы”, “стресс дегуманизации среды” и др [1, с.437].

Эмоциональная жизнь человека представляет собой сложную и многогранную систему, которая включает в себя настроения, чувства, аффекты и стрессовые состояния. Согласно классическому определению, стресс — это состояние напряжённости, возникающие в ответ на повышенные требования к организму и направленное на адаптацию к ним, а также на преодоление возникающих трудностей.

В современной научной литературе термин “стресс” употребляется в основном в трёх значениях: 1. Как стимул или внешний фактор, вызывающей напряжение и возбуждение у человека. 2. Как субъективная реакция, которая отражает внутреннее психологическое состояние человека, его напряжённость и эмоциональную активность. 3. Как физиологическая реакция организма на значимые потребности и вредоносные воздействия окружающей среды [2, с.142].

Джозеф Э. МакГрат в своих исследованиях указывает на то, что стресс может возникать тогда, когда внешняя ситуация будет восприниматься индивидом как требование, превышающее его ресурсы и способности. В таком случае следует учитывать разницу между тем, что человек потеряет при выполнении этих требований, и его удовлетворенностью и неудовлетворенностью результатом. Проявление стресса определяется организацией деятельности, ее условиями, объемом и влиянием экстремальных факторов на индивида. Зачастую стресс проявляется в процессе выполнения продуктивной деятельности. Он заключается в своеобразном отражении субъектом ситуации, в которой он, можно сказать, находится. С точки зрения психологического напряжения, стресс, можно отнести к значимым событиям в жизни, которые определяют мотивы любого человека. По мнению Бордова, возникновение стресса объясняется организацией деятельности, ее



объемом и условиями, а также воздействием экстремальных факторов на индивида. Бордов считал, что при развитии информационного стресса-как разновидности социального стресса-одним из важных факторов выступают мотивационные потребности, эмоционально-волевая и когнитивная сфера, которые обуславливают личностный смысл экстремальной ситуации деятельности субъекта [7].

Особую значимость приобретает понятие социального стресса — это тип стрессового состояния, который возникает при включении человека в напряжённые или противоречивые для него социальные ситуации. Например, при социальной изоляции, отвержении, критике или необходимости соответствовать заранее установленным групповым нормам. Такой стресс, разумеется, напрямую влияет на самооценку, уверенность в себе, межличностное по-ведение и эмоциональную стабильность.

Социальная среда и поддержка играют ключевую роль в восприятии и преодолении стресса. Наличие поддерживающих отношений с друзьями, семьёй или коллегами может значительно уменьшить уровень стресса человека. Человек, который ощущает социальную поддержку, имеет большую вероятность успешно справиться с трудными ситуациями, поскольку поддержка помогает снижать чувство изоляции и беспомощности.

Стресс можно рассматривать не только как негативную реакцию, но и как часть процесса адаптации организма к новым условиям. Когда человек сталкивается с какими-то неопределенными либо трудными ситуациями, его тело активирует защитные механизмы, которые помогают справиться с возникающей угрозой. В краткосрочной перспективе стресс может быть полезен, так как он мобилизует ресурсы организма для эффективного реагирования на ситуацию. Однако длительное воздействие стресса может привести к губительным последствиям, к истощению этих ресурсов, а это в свою очередь может вызвать не только

психическое, но и физическое ухудшение состояния человека.

Реакция на стресс может варьироваться в зависимости от личных особенностей человека, таких как темперамент, возраст, опыт и другие факторы. Например, люди, у которых высокий уровень невротизма или те, кто пережил ранее значительные события, которые вызывали у них стресс, могут быть более восприимчивы к стрессовым ситуациям и реагировать на них сильнее обычного. Напротив, люди с более устойчивой психикой могут легчеправляться с такими стрессовыми ситуациями, восстанавливаясь быстрее и не теряя способности к адекватной адаптации.

Возникновение стресса зависит и от человека, и от ситуации в целом, так как, каждый человек воспринимает ситуацию по-своему. Для одних ситуация может быть критической, в то время как другие могут воспринимать эту же ситуацию как совершенно нормальную.

Эльнур Рустамов в своих работах по психологии отмечает, что стресс — это состояние, которое оказывает сильное влияние на человека, его поведение, отношения с окружающими. Это не беспринципное чувство тревоги: для его возникновения всегда существуют определенные факторы. Стресс способен негативно сказаться на общем качестве жизни.

Основные последствия стресса:

- 1.Личностные проявления: чувство тревожности, апатия, депрессивные состояния, пессимизм, заниженная самооценка, одиночество, внутренняя напряженность.
- 2.Эмоциональные всплески, неспособность сосредоточится на одном деле, курение, повышенная возбудимость, замедление речи, нервные смешки, дрожь в теле.
- 3.Когнитивные проявления: трудности с принятием решений и концентрацией внимания, ухудшения памяти, безразличие к критике, психологические барьеры.

4. Физиологические проявления: учащенное сердцебиение и рост давления, повышения уровня сахара, сухость во рту, усиленное потоотделение, расширение зрачков и отышка, приливы жара и холода, ком в горле.

5. Организационные проявления: снижение продуктивности, безответственность в работе, неудовлетворенность профессиональной деятельностью и формирование неблагоприятной атмосферы в коллективе [8].

Социальная психология рассматривает стресс как следствие некоторых социальных факторов. Например, давление со стороны общества, конфликтов, групповой динамики, социальных ролей и ожиданий. Этим объясняется тот факт, что стресс может появиться не только из-за внешних событий, но и потому, как человек чувствует себя в группе, как он воспринимает чужое мнение, чужие ожидания, статус, сравнение себя с другими людьми.

В обыденном сознании стресс чаще всего ассоциируется с негативными эмоциональными переживаниями, такими как, напряжение, тревожность, усталость, раздражительность. Однако, с точки зрения социальной психологии, медицины, физиологии стресс представляет собой гораздо более многогранное явление и не сводится исключительно к деструктивным последствиям.

Положительный стресс выполняет весьма важную регуляторную функцию, мобилизую ресурсы личности для преодоления трудностей, приспособления к новым условиям жизни или решения возникающих определенных задач. Кроме того, положительный стресс выполняет функцию личностного роста, которая способствует формированию устойчивой идентичности, укреплению самоуважения и расширению поведенческого репертуара. Он побуждает индивида выходить за пределы зоны комфорта, осваивать новые социальные роли и навыки.

Большинство людей, которые встречаются со стрессовыми ситуациями, испытывают потребность в поддержке своих близких и значимых для них людей. Социальная поддержка, проявляющаяся в виде эмоционального понимания, участия, сочувствия и готовности прийти на помощь, играет ключевую роль в снижении уровня воспринимаемого стресса. Такого рода поддержки способствуют повышению субъективного чувства безопасности, устойчивости к трудностям, и формированию позитивной оценки происходящего. Таким образом наличие надежной социальной поддержки может существенно смягчить негативное воздействие стрессогенных факторов и повысить адаптивные ресурсы личности.

Преодоление стресса в социальной психологии во многом определяется качеством социальных контактов и характером взаимодействия человека с окружающей средой. Одним из ведущих факторов выступает социальная поддержка: присутствие семьи, друзей и коллег, готовых оказать помощь и проявить участие, заметно снижает субъективное ощущение напряжения и усиливает чувство защищенности. Немаловажную роль играет принадлежность к группе, так как осознание собственной включенности в сообщество укрепляет чувство устойчивости и уменьшает вероятность социальной изоляции.

Существенное значение имеет также минимизация ролевых противоречий, например между профессиональными обязанностями и семейной жизнью, что способствует сохранению внутреннего баланса. Важными условиями преодоления стрессовых ситуаций становятся социальные ресурсы: доступ к образованию, медицинскому обслуживанию, культурным и досуговым практикам, а также экономическая стабильность. Эффективными оказываются и копинг-стратегии, реализуемые в социальной среде: участие в совместной деятельности, волонтерских инициативах или группах поддержки



усиливает ощущение контроля и снижает чувство беспомощности.

Социальная психология также подчеркивает особую значимость коллективных интервенций-тренингов стрессоустойчивости, групповой терапии и программ психологической помощи, которые нередко оказываются более действенными по сравнению с индивидуальными подходами. Важным ресурсом здесь выступает когнитивная переоценка социальных обстоятельств, которая позволяет рассматривать стресс не исключительно как угрозу, но и как возможность для личностного роста, что, само собой, снижает силу стрессовой реакции человека [5].

Опираясь на исследования, С. Коэн, Н.А.Уиллис, Х. Сэк, выделяются информационные (получение полезной информации, совета), эмоциональные (сочувствие, понимание), материальные (подарки, безвозмездная социальная помощь), и инструментальные виды социальной поддержки (помощь делом). Изучение данных видов социальной поддержки, позволяет более подробно раскрыть способы поведения и ресурсы личности в стрессовых ситуациях [3. с.13].

Социальные нормы порой являются основой общественного порядка, регулируя поведения индивидов и обеспечивая стабильность внутри социальной группы. Эти нормы могут быть как формальными, так и неформальными. Зачастую отклонение этих норм ведёт с собой негативную реакцию со стороны общества, это может быть осуждение, отчуждение, или в крайнем случае социальная изоляция. В таком случае индивид может испытывать высокий уровень воспринимаемого стресса [4, с.23].

Х.Каплан в конце 1990х гг. в своей вводной статье к сборнику работ, которые были посвящены психосоциальному стрессу, отметил, что психосоциальный стресс имеет социальное природу и формируется под влиянием общественных факторов. В числе причин психосоциального стресса исследователь выделил ролевые конфликты, неблагоприятные социальные события (такие

как войны), критические жизненные обстоятельства, а также осознание либо предчувствие личной или коллективной неудачи.

Социальный статус также может быть причиной стресса у многих. Если статус в группе низкий, то индивид может испытывать стресс из-за нестабильности, отсутствия контроля над ситуацией. Однако у высокого статуса из-за ответственности, из-за необходимости поддерживать авторитет, соответствовать ожиданиям окружающих, может появиться стресс [6].

Проблема стресса среди молодёжи в Азербайджане приобретает всё большую актуальность в социальной психологии, в 2024–2025 годах. Молодые люди сталкиваются со многими стрессовыми ситуациями, которые напрямую связаны с адаптационным процессом. К примеру, поступление в университет, новая работа, семейная жизнь и т.д. Эти периоды к ним повышаются требования, и соответственно у молодёжи появляется стресс, т. к. они должны соответствовать ожиданиям родителей, родственников и т. д.

Таким образом в условиях современных социальных и экономических изменений в Азербайджане, стресс у молодёжи становится достаточно актуальной проблемой в наши дни, которая требует комплексного подхода и поддержки.

Заключение

Таким образом, стресс в социальной психологии рассматривается как состояние напряжённости, возникающие в ответ на повышенные требования к организму и направленное на адаптацию к ним, а также на преодоление возникающих трудностей. Стресс также тесно связана с процессом адаптации, межличностными отношениями, этапами жизни, групповыми нормами. Актуальность в Азербайджане появляется из-за переходных этапов молодёжи, из-за высокого ожидания от них, каждый этап сопровождается высоким уровнем напряжения. Для построения здоровых взаимодействий необходимо понимать природу стресса и механизмы его

преодоления. Изучение стрессовых состояний в социальном контексте позволяет глубже понять механизмы адаптации личности и общества к вызовам современности и открывает возможности для разработки более эффективных программ психологической и социальной адаптации.

Дополнительно стоит отметить, что своевременное распознавание признаков стресса помогает предотвратить его разрушительное воздействие на личность. Научный интерес к данной теме растет, поскольку стресс затрагивает не только психику, но и физиологическое состояние человека. Важно учитывать, что социальные факторы, такие как давление со стороны общества и семейные ожидания, могут усиливать стрессовые реакции. Поэтому разработка эффективных программ психологической поддержки и профилактики является актуальной задачей. В условиях стремительных социальных изменений именно умениеправляться со стрессом становится важным фактором успешной адаптации личности.

СПИСОК. ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.Ekstremal şəraitlərdə psixoloji xidmət (Ali məktəblər üçün dərslik), Bakı 2006.
- 2.Əliyev B.N., Emosional halların tədqiqi məsələləri, Dil və ədəbiyyat jurnalı № 2, 1998.
- 3.Еникеев. М.И. Психологический Энциклопедический Словарь. -М: Проспект, 2009. -560с.
- 4.Корнев.К.И., Агалакова.А.С. Роль социальной поддержки как стратегии преодоления личностью трудных жизненных ситуаций. Вестник Омского Университета, Серия “психологии”. 2010. № 2. С. 12–20.
- 5.Hobfoll S.E. Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress. -Springer, 1998
- 6.https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archiv/e/2021_n3/jmfp_2021_n3_Bovina_Bovin.pdf
- 7.<https://www.litres.ru/book/robert-sapolski/psihologiya-stressa-29261504/chitat-onlayn/>
- 8.<http://elnurrustamov.az/?smode=content&item=Stress>

Reyhan İsgəndər ƏHMƏDOVA

Qərbi Kaspi Universiteti,

Psixologiya və Sosial iş kafedrasının dosenti, psixol.ü.f.d.

E-mail: r.akhmadova@wu.edu.az

reyhan.ahmedova@icloud.com

Tamella Mustafa MƏLİKOVA

Qərbi Kaspi Universitetinin,

Psixologiya və Sosial iş kafedrasının magistrantı

E-mail: tamella.melikova.2024@wcu.edu.az

SOSİAL PSİKOLOGİYADA STRESS PROBLEMI

Xülasə

Məqalə sosial psixologiyada stress fenomeninin öyrənilməsinə və müasir cəmiyyətdə insanlara təsirinə həsr olunub. Əsas stress növləri, o cümlədən eustress və distress və onların şəxsin psixi, fizioloji, və davranış vəziyyətinə təsirləri analiz edilir. Stress reaksiyalarının formallaşmasında sosial mühitin, normaların və gözləntilərin rolü xüsusi diqqətə layiqdir. Status, qrup mənsubiyyəti, şəxslərarası münasibətlər və başqalarının dəstəyi kimi sosial amillər və onların stress yükünü



səviyyəsinə təsiri araşdırılır. Göstərilir ki, stress şəxsin koqnitiv və emosional proseslərini əhəmiyyətli dərəcədə dəyişə bilər.

Sosial dəstək mexanizmləri və stressin təsirini azaltmaq üçün psixoloji üsullar da müzakirə olunur. Şəxsi resurslar və xarici tələblərin qiymətləndirilməsi stress fərdi həssaslığın asılı olduğunu vurğulayır. Müasir sosial dinamika kontekstində stressin öyrənilməsinin aktuallığı qeyd olunur. Məqalə sosial amillərin stress vəziyyətlərinin formallaşmasına mürəkkəb təsirini nəticə olaraq göstərir. Bu araştırma stressin fərd və cəmiyyət üzərində çoxsəviyyəli təsirini anlamağa kömək edir.

Açar sözlər: stress, sosial psixologiya, eustress, distress, cəmiyyət, münasibət, sosial mühit.

Reyhan Iskander AKHMEDOVA

Western Caspian University,

Associate Professor of the Department of Psychology and Social Work, Ph.D.

E-mail: r.akhmadova@wu.edu.az

reyhan.ahmedova@icloud.com

Tamella Mustafa MALİKOVA

Western Caspian University,

Master of the Department of Psychology and Social Work.

E-mail: tamella.melikova.2024@wcu.edu.az

THE PROBLEM OF STRESS IN SOCIAL PSYCHOLOGY

Summary

The article is devoted to the study of the phenomenon of stress in social psychology and its impact on individuals in modern society. The main types of stress, including eustress and distress, and their effects on the mental, physiological, and behavioral states of the individual are analyzed. Particular attention is given to the role of the social environment, norms, and expectations in shaping stress responses. Social factors such as status, group membership, interpersonal relationships, and support from others, and their influence on the degree of stress load are examined. It is shown that stress can significantly alter cognitive and emotional processes of the individual. Social support mechanisms and psychological methods for reducing the impact of stress are also discussed. It is emphasized that individual susceptibility to stress depends on personal resources and the evaluation of external demands. The relevance of studying stress in the context of modern social dynamics is noted. The article concludes on the complex impact of social factors on the formation of stress states. The study contributes to the understanding of the multi-level influence of stress on the individual and society.

Keywords: stress, social psychology, eustress, distress, society, relationships, social environment.

Daxil olub: 1.12.2025