

УДК 159

DOI: 10.34670/AR.2019.44.4.030

## Историография концепции стресса

**Матвеева Евгения Юрьевна**

Аспирант,  
Новосибирский государственный университет экономики и управления,  
630099, Российская Федерация, Новосибирск, ул. Каменская, 56;  
e-mail: epoteruha@mail.ru

### Аннотация

Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под воздействием экстремальных условий, является стресс. В связи с этим поведению человека в стрессовых ситуациях посвящено множество исследований. Известно, что переживание стресса отражается на психологических симптомах и изменениях поведения. Психологические реакции включают в себя трудности в принятии решения, беспокойство, страх и другие, а поведенческие реакции включают как использование конкретной стратегии преодоления, так и выбор типа преодоления, ориентированного на решение проблемы или ориентированного на управление эмоциональным опытом. Существует несколько этапов стресса. Первым выступает активация симпатической нервной системы (и ее медиаторов – адреналина и норэпинефрина) – потому что она является посредником между внешними воздействиями и состоянием внутренних органов. Второй этап – это адаптация или сопротивление, когда организму удается успешно справиться с вредными факторами из-за предыдущей мобилизации. Исследование В. Кэннона показало, что организм стремится всегда обеспечивать согласованность и сбалансированность своей внутренней среды и уровней функционирования всех систем. Т. Кокс представлял понятие стресса в терминах модели, основанной на стимулах, которые считаются несколько беспокоящими или разрушительными, и, наконец, модели, основанной на взаимодействии. Концепция стресса Дэвида Меканика была сформулирована и выдвинута в начале 1960-х годов, как «неудобная реакция личности в особых ситуациях». Психолог Ирвин Янис выдвинул свою модель стресса в 50-х годах. Понятие «стресс» лишено психических значений, поэтому он использует этот термин как «стрессовая ситуация» и «реакция на стресс».

### Для цитирования в научных исследованиях

Матвеева Е.Ю. Историография концепции стресса // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 4А. С. 259-265. DOI: 10.34670/AR.2019.44.4.030

### Ключевые слова

Стресс, адаптация, стадия стресса, реакция на стрессовую ситуацию, концепция стресса, вариабельность сердечного ритма (BCP), персеверативное мышление.

## Введение

В психологии и физиологии понятие «стресс» появилось более полувека назад. Впервые термин «стресс» был введен Уолтером Кэнноном в его работе «Борьба или бегство», в которой он описал реакцию человеческого организма на стрессовые ситуации. Позже, в 1946 году, Ханс Селье начал использовать понятие «стресс» для общего адаптивного стресса, который он определил как особенное состояние организма человека и млекопитающих, возникающее в ответ на сильный внешний раздражитель, а затем было расшифровано им в 1956 как: стресс – это неспецифическая реакция организма на любые требования, предъявляемые к нему.

В концепции Г. Селье стресс интерпретируется в статусе общего адаптационного синдрома: человек сначала испытывает определенную степень тревоги, а затем развивает противодействующие ей ресурсные возможности.

## Основная часть

Стресс вызывает, прежде всего, активацию симпатической нервной системы (и ее медиаторов – адреналина и норэпинефрина) – потому что она является посредником между внешними воздействиями и состоянием внутренних органов. Деятельность этой системы направлена на мобилизацию ресурсов организма, на создание или повышение его готовности к действию: ускорение или усиление сокращений сердечной мышцы; глюкоза высвобождается и попадает в кровь, где она служит источником мышечной активности; кровоснабжение кожи и внутренних органов уменьшается (бледность лица при возбуждении), а мышц и мозга – увеличивается.

Регуляция внутренних органов, кровообращения, пищеварения, обмена веществ осуществляет вегетативная нервная система, дыхание, которое всегда старается поддерживать постоянство и равновесие внутренней среды организма – его гомеостаз – с помощью другой подсистемы – парасимпатической. Термин гомеостаз, введенный Уолтером Кэнноном (1932) [Кэннон, 1932, 281], относится к способности поддерживать определенные физиологические переменные, такие как уровень глюкозы в крови или температуру тела, в диапазоне, совместимом с выживаемостью.

Парасимпатическая нервная система, в основном, обеспечивает снижение энергетического обмена, восстановление «энергетических резервов», торможение, замедление и нормализацию функций систем организма. Медиатором, осуществляющим передачу возбуждения электрическим импульсом в нейроне, в парасимпатической нервной системе является ацетилхолин. Для развития стрессовых реакций у конкретного человека необходимо включить основное звено – «реакция боя или бегства». Только тогда происходит рефлекторная активация коры надпочечников и мощный вторичный выброс адреналина и норадреналина в кровь, в то время как повышается кровяное давление, учащаются пульс и дыхание, а уровень холестерина в крови повышается.

Второй этап – это адаптация или сопротивление, когда организму удается успешно справиться с вредными факторами из-за предыдущей мобилизации. В этот период может наблюдаться повышение стрессоустойчивости, которое происходит за счет глубокой адаптации гомеостатических механизмов организма. Раскрытые на первом этапе адаптивные резервы продолжают функционировать, человек приобретает опыт стабильности и уверенности в своих силах и действиях.

Другое исследование В. Кэннона показало, что организм стремится всегда обеспечивать согласованность и сбалансированность своей внутренней среды и уровней функционирования всех систем. Но когда к организму предъявляются новые требования, происходит реструктуризация, которая посредством цепочки преобразований восстанавливает прежнее равновесие, но уже на другом уровне. В то же время он подчеркнул, что новые условия могут определяться не только физическими стимулами, но и психологическими причинами. Если невозможно приостановить действие стрессовых факторов, наступает стадия истощения. В этот период он менее устойчив к воздействию новых стрессоров, повышающих риск заболевания. Опять же есть тревоги, как на первом этапе, но теперь «внутри» на фоне истощения адаптивной энергии.

Т. Кокс, рассматривая этот подход к понятию стресса, считает его близким по ассоциации к модели, основанной на реакциях организма, и к физиологической модели стресса. Общим недостатком теории он считает недооценку психологических факторов при развитии стрессовых состояний, утверждая, что в основном физиологический ответ определяется не непосредственно наличием стресса, а его психологическим воздействием на человека. Далее, Т. Кокс представляет понятия стресса в терминах модели, основанной на стимулах, которые считаются несколько беспокоящими или разрушительными, и, наконец, модели, основанной на взаимодействии. Ни один из этих подходов, по мнению автора, не дает правильной интерпретации физиологических механизмов стресса.

Концепция стресса Дэвида Меканика, вариация поведенческого определения стресса как «реакции», была сформулирована и выдвинута в начале 1960-х годов. Стресс автор называет «неудобной реакцией личности в особых ситуациях». Когда человек не готов к ситуации, он испытывает сильный дискомфорт. Этот опыт является как причиной, так и следствием отсутствия уверенности в себе, и более подготовленные люди чувствуют себя лучше и действуют более уверенно. Эта адаптивная модель стресса не лишена недостатков. Автор не учитывает явления чисто интрапсихического порядка, то есть возможность стресса, например, от ожидания встречи с неприятными ситуациями.

Переход от концепции гомеостаза к аллостазу привел к изучению реакции на стресс, расширив предмет его исследования от краткого физиологического ответа, возникающего при столкновении со стрессором, до того, что происходит, когда он ожидает или восстанавливается от стрессора. Хорошим примером является устойчивое мышление, во время которого люди реагируют так, как будто они постоянно сталкиваются с определенным стрессором. Когнитивная негибкость, которая характеризует персерверативное мышление, отражается как в нашем организме (повышенная жесткость вегетативной нервной системы, оцениваемая по вариабельности сердечного ритма – ВСП), так и в нашем мозге (за счет снижения функциональной связности префронтальной миндалины).

Уникальность людей заключается в их способности мысленно представить стрессора в далеком времени от его возникновения. Как указывает Макивен [Макивен, 1998, 186], при хроническом стрессе те же механизмы стресса, которые играли адаптивную роль в краткосрочной перспективе, могут привести к длительной дисрегуляции аллостаза, способствуя «дезадаптивному износу тела и мозга» и угрожая здоровью. Физиологическое возбуждение, которое сопровождает ожидание плохого исхода в будущем или неспособность восстановиться, когда источника стресса больше нет, являются примерами ответных реакций на стресс, которые выходят далеко за рамки определенного стрессора, сохраняя организм в хроническом физиологическом состоянии. государство.

Предвидение будущих негативных результатов, которые могут возникнуть или не возникнуть, а именно тревожность, является установленной центральной особенностью генерализованного тревожного расстройства. Точно так же отрицательное отношение к прошлым событиям, таким как размышления, является признаком серьезного депрессивного расстройства. Однако обе эти стратегии выживания считаются «трансдиагностическими» в нынешнюю эпоху критериев предметной области, поскольку они присутствуют, хотя и не так часто, во многих других психических расстройствах, а также в повседневной жизни большинства людей. Существует гипотеза персеверативного мышления, согласно которой даже на неклинических уровнях стабильное когнитивное представление прошлых стрессовых событий (размышлений) или страха перед будущими результатами (тревожность) может вызвать реакцию физиологического стресса, которая выходит далеко за рамки физического возникновения стрессора.

Согласно содержанию термина «сохранение», такой ответ, вероятно, будет продолжительным и, основываясь на прогнозе концепции аллостатической нагрузки, в конечном итоге увеличивает риск развития заболеваний, связанных со стрессом.

Традиция йоги гласит, что свобода – это способность воспроизводить мысли, о которых вы хотите думать. Персеверативное мышление можно рассматривать как жесткий шаблон, который включает в себя обычное вовлечение циклических, заикленных мыслей, характеризующихся отсутствием эффективного сдерживающего контроля, с последующим увековечиванием реакции физиологической угрозы. Персеверативное познание – это, конечно, только одна из форм, которые может принимать когнитивная негибкость; другими примерами являются поведенческая настойчивость, смещение плохого набора и т.д. Основываясь на физиологических субстратах, связывающих префронтальные области с парасимпатической регуляцией, Фридман и Тейер были первыми, кто предположил, что паттерн изменения ВСП соответствовал степени негибкости, которая характеризует сложное поведение [Брайт, 2003, 303-323].

В своей модели тревожности авторы продемонстрировали, что психологические расстройства связаны со стереотипно-когнитивно-поведенческим комплексом. По сравнению с тревожным расстройством, при котором стереотипный ответ встречается гораздо реже, так как он касается только одного воздействия (то есть паука). Та же модель может быть применена для повторяющегося мышления, где постоянное познание является более гибкой формой стереотипных и жестких моделей мышления по сравнению с блужданием ума и решением проблем. В последнее десятилетие появились убедительные доказательства, подтверждающие тот факт, что когнитивная негибкость, которая свидетельствует о персистирующем мышечном факторе, действительно отражается в ригидности вегетативной нервной системы, которая влияет на снижение ВСП.

Стресс является «моделью профессионального стресса». Кокса, в которой воплотилась идея динамики возникновения и разрешения стрессовой ситуации. В соответствии с этим необходимо проанализировать источники стресса, напрямую связанные с потребностно-мотивационной деятельностью работающего человека (мотивы, ценности, установки). Предпочтение отдается такому диагностическому материалу, с помощью которого можно надежно определить индивидуальные характеристики личности, его ориентацию на восприятие потенциальных угроз, а также индивидуальный набор стратегий выживания.

Психолог Ирвин Янис выдвинул свою модель стресса в 50-х годах и разработал ее в последующие годы. По его мнению, понятие «стресс» лишено психических значений, поэтому

он использует этот термин как «прилагательное и в двух смыслах» – «стрессовая ситуация» и «реакция на стресс». Он изучал реакции людей, возникающие в результате травмирующих событий. Разнообразные и тщательно изученные внутрипсихические и ситуативные детерминанты, в которых говорится, что реакция на стресс определяет ожидания, личность, предшествующую подготовленность, защитную стратегию и тактику личности, уровень тревожности и воздействия на личность в этой ситуации. «Психологический» аспект реакции на стресс предполагает высокую степень субъективности в оценке существующих ресурсов. Он разрабатывает учение о стрессе, выдвигает концепцию, которая обеспечивает различие между физиологическим и эмоциональным стрессом, а также психическим (эмоциональным) стрессом, при котором человек (на основе отдельных знаний и опыта) оценивает предстоящую ситуацию как опасную, трудную.

Основопологающим субъективным подходом считается уже упоминавшийся ранее Р. Лазарь, вызвавший стресс двумя личностными участниками:

- готовности брать на себя обязательства;
- идея их способности влиять на последствия.

Согласно регуляторному подходу, человек может использовать разные механизмы регулирования. В «двухуровневой модели управления ресурсами» Д. Бродбента и Р. Особое внимание уделяется различным уровням саморегуляции в зависимости от уровня осознанности-бессознательности контроля и автоматизма действий. Эта задача заключается в том, чтобы испытывать человека, который испытывает необходимость в профессиональной деятельности. Таким образом, он предполагает широкую концентрацию и эмоциональную причастность.

### Заключение

Итак, изучение психологического стресса требует рассмотрения таких вещей, как значимость ситуации для субъекта, особенности интеллектуальных процессов, личностные характеристики. Эти психологические факторы определяют специфику ответов. В отличие от физиологических при психологическом стрессе, они индивидуальны и не всегда могут быть предсказаны. Исследования выявили не только межиндивидуальные различия в проявлениях стресса, но и его колебания у одного и того же человека в разных условиях (ситуациях) и в разные периоды жизни. Эмоциональное состояние человека и его усилия по преодолению стресса также изменяются в процессе взаимодействия человека с окружающей средой. В то же время, модели преодоления стресса меняются и заменяют друг друга в зависимости от характера стресса.

### Библиография

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. СПб.: Речь, 2010. 169 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Пер Сэ, 2006. 25 с.
3. Брайт Дж. Стресс. Мифы, теории, исследования. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. С. 214-219.
4. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2011. С. 128-133.
5. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М., 2003. 52 с.
6. Кэннон У. Мудрость тела. 1932. 281 с.
7. Кокс Т. Стресс. М.: Медицина, 2011. 275 с.
8. Макивен Б. Пластичность мозга. 1998. 186 с.
9. Почебут Л.Г., Чикер В.А. Индустриальная социальная психология. СПб., 2009. С. 97-115.
10. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 2011. С. 211-247.

11. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медгиз, 1960. 254 с.
12. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 2009. С. 123-139.
13. Фридмен Б., Тейер Дж. Тревожность и вегетативная гибкость: поход с точки зрения ВСР. 1998. С. 303-323.

## Historiography of the concept of stress

**Evgeniya Yu. Matveeva**

Postgraduate,  
Novosibirsk State University of Economics and Management,  
630099, 56, Kamenskaya st., Novosibirsk, Russian Federation;  
e-mail: epoteruha@mail.ru

### Abstract

The most characteristic mental state developing under the influence of extreme conditions is stress. In this regard, human behavior in stressful situations devoted to many studies. It is known that the experience of stress affects psychological symptoms and changes in behavior. Psychological responses include decision difficulties, anxiety, fear, and others, and behavioral responses include both the use of a specific coping strategy and the choice of a problem-oriented or emotional experience-oriented coping type. There are several stages of stress. The first is the activation of the sympathetic nervous system (and its mediators, adrenaline and norepinephrine), because it is a mediator between external influences and the state of internal organs. The second stage is adaptation or resistance, when the body manages to successfully cope with harmful factors due to previous mobilization. The study of V. Cannon showed that the body always strives to ensure consistency and balance of its internal environment and the levels of functioning of all systems. T. Cox presented the concept of stress in terms of a model based on stimuli that are considered somewhat disturbing or disruptive, and finally an interaction-based model. The concept of stress David McEwan was formulated and launched in the early 1960-ies as an uncomfortable reaction of the individual in particular situations. Psychologist Irwin Janis put forward his model of stress in the 50s.

### For citation

Matveeva E.Yu. (2019) Istoriofografiya kontseptsii stressa [Historiography of the concept of stress]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (4A), pp. 259-265. DOI: 10.34670/AR.2019.44.4.030

### Keywords

Stress, adaptation, stress stage, reaction to a stressful situation, stress concept, heart rate variability (HRV), perseverative thinking

## References

1. Ababkov V.A., Perre M. (2010) *Adaptatsiya k stressu* [Adaptation to stress]. St. Petersburg: Rech' Publ.
2. Bodrov V.A. (2006) *Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow: Per Se Publ.
3. Bright J. (2001) *Stress: Myth, Research and Theory*. Pearson.

- 
4. Cannon W. (1963) *The Wisdom of The Body*. W. W. Norton & Company.
  5. Cox T. (1978) *Stress*. Palgrave.
  6. Dikaya L.G. (2003) *Psikhicheskaya samoregulyatsiya funktsional'nogo sostoyaniya cheloveka (sistemno-deyatel'nostnyi podkhod)* [Mental self-regulation of a person's functional state (system-activity approach)]. Moscow.
  7. Friedman B., Thayer J. (1998) *Anxiety and autonomic flexibility: a cardiovascular approach*. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9858059> [Accessed 09/09/2019]
  8. Greenberg J. (2012) *Comprehensive Stress Management*. McGraw-Hill Education.
  9. McEwen B. (2012) *Stress- and Allostasis-Induced Brain Plasticity*. Annual Reviews.
  10. Pochebut L.G., Chiker V.A. (2009) *Industrial'naya sotsial'naya psikhologiya* [Industrial social psychology]. St. Petersburg.
  11. Rogers C. (2007) *Counseling and Psychotherapy*. Rogers Press.
  12. Selye H. (1952) *The Story of The Adaptation Syndrome*. Acta, Inc.
  13. Selye H. (1974) *Stress Without Distress*. Lippincott Williams & Wilkins.