

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.50.57.038

## Теоретический обзор психологии стресса

**Бронская Инна Дмитриевна**

Магистрант,

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
620143, Российская Федерация, Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11;  
e-mail: innochka\_1996.13.08@mail.ru

### Аннотация

В статье показано, что в самом общем смысле термин «стресс» используется для обозначения разных явлений как сильное, неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие, сильная неблагоприятная для организма физиологическая или психологическая реакция на действие стрессора, неспецифические черты (элементы) физиологических и психологических реакций организма при экстремальных воздействиях, вызывающих интенсивные проявления адаптационной активности. Стресс (от английского stress – нагрузка, напряжение, повышенное напряжение) – совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических и/или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Проблема стресса и его последствий чрезвычайно важна потому, что во всем мире наблюдается стремительный рост стрессогенных нарушений поведения и стрессогенных заболеваний (разнообразные формы неврозов и депрессий), которыми страдают от 25 до 35% населения планеты. Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввёл Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать». Раскрытие роли неспецифических адаптационных реакций, лежащих в основе взаимодействия организма с неблагоприятными факторами внешней среды принадлежит канадскому учёному Гансу Селье, который оказал огромное влияние на биологическую науку введением новаторских и чрезвычайно плодотворных идей. Основное внимание Г. Селье и его последователи уделяли биологическим и физиологическим аспектам проблемы стресса. Традиционным стало понимание стресса как физиологической реакции организма, в частности, реакции эндокринных желёз, контролируемых гипофизом, на действие различных отрицательных факторов. В данной статье дается общий обзор понятия «стресс», его стадии развития, проявления и причины возникновения. Кратко изложены история возникновения, физиология и виды стресса.

### Для цитирования в научных исследованиях

Бронская И.Д. Теоретический обзор психологии стресса // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 10А. С. 353-363. DOI: 10.34670/AR.2023.50.57.038

**Ключевые слова**

Стресс, адаптационный синдром, стрессор, эустресс, дистресс, физиологический стресс, психоэмоциональный стресс, эмоциональный стресс, информационный стресс, организационный стресс.

**Введение**

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввёл Уолтер Кеннон (Walter Bradford Cannon). У. Кеннон (1871 – 1945) – американский психофизиолог, физиолог. Окончил Гарвардскую медицинскую школу, доктор наук, член Национальной академии наук США, Лондонского королевского общества, иностранный почётный член Академии наук СССР. У.Кеннон предложил собственную концепцию эмоций. Согласно этой концепции выражение эмоций является результатом функций гипоталамических структур, а эмоциональное переживание — результатом стимуляции таламуса. Физиологические изменения и субъективные ощущения являются отдельными и независимыми, а возбуждение не должно проявляться раньше эмоций. Учёный ввёл понятие, названное им «реакция “бей или беги”» — состояние, при котором организм мобилизуется для устранения угрозы. Реализуется такой механизм посредством активации структур гипоталамуса, стимуляции надпочечников, активации симпатической нервной системы, выброса катехоламинов (адреналина, норадреналина), что приводит к немедленным физическим реакциям.

Проблема стресса подробно описана в работах Ганса Селье (Hans Hugo Bruno Selye) (1907-1982).

В 20-е годы прошлого века Ганс Селье во время обучения в Пражском университете обратил внимание на то, что при различных экспериментах на животных в ответ на самые разные раздражители (переохлаждение, травма, интоксикации, инфекции, голод) возникал комплекс схожих неспецифических ответных реакций, среди которых наиболее постоянными и закономерными были следующие [Гуцол, Гузовская, Серебренникова, Семинский, 2022]:

- гиперемия и гиперплазия коры надпочечников,
- инволюция тимико-лимфатической системы,
- эрозии по ходу желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

**Основное содержание**

Раскрытие роли неспецифических адаптационных реакций, лежащих в основе взаимодействия организма с неблагоприятными факторами внешней среды принадлежит канадскому учёному Гансу Селье, который оказал огромное влияние на биологическую науку введением новаторских и чрезвычайно плодотворных идей. Основное внимание Г. Селье и его последователи уделяли биологическим и физиологическим аспектам проблемы стресса. Традиционным стало понимание стресса как физиологической реакции организма, в частности, реакции эндокринных желёз, контролируемых гипофизом, на действие различных отрицательных факторов. В 1956 г. Г. Селье разработал концепцию «общего адаптационного синдрома» (ОАС), описал его основные защитные механизмы и стадии развития.

Адаптационный синдром – совокупность адаптационных реакций организма человека и животных, носящих общий защитный характер и возникающих в ответ на значительные по силе

и продолжительности неблагоприятные воздействия – стрессоры.

Ганс Селье выделил три стадии адаптационного синдрома:

1. Стадия тревоги. На этой стадии организм сталкивается с неким неспецифичным фактором и старается приспособиться к нему. Включается режим опасности: слишком холодно, слишком страшно, больно, опасно и пр. Затем организм мобилизуется, включаются механизмы саморегуляции. Если защитные реакции эффективны и влияние стрессора снижается или прекращается, то организм возвращается в нормальное состояние, тревога утихает. Большинство стрессов разрешается на этой стадии.

2. Стадия адаптации (резистентности). Происходит адаптация к новым условиям. Эта стадия наступает при продолжительном воздействии стрессора, когда возникает необходимость поддержания защитных реакций организма. Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов. На этой стадии человек способен анализировать и искать оптимальные пути выхода из ситуации.

3. Стадия истощения. Если стрессор действует длительное время, происходит истощение гормональных ресурсов и разрушение систем адаптации. Сопrotивляемость организма существенно снижается. На этой стадии и проявляются болезни, вызванные стрессом.

Как любой типовой процесс в патологии, стресс оказывает противоречивое влияние на организм. Он может выполнять защитную, положительную функцию, обеспечивая срочную адаптацию к меняющимся факторам и ситуациям окружающей среды.

Ганс Селье полезный стресс назвал эустрессом. Эустресс, обусловленный положительными эмоциями, характеризует такое состояние эмоций, при котором человек осознаёт все предстоящие проблемы, а самое главное, знает, как их решить, и настроен на позитивный результат. Эустресс является мобилизующим вектором, необходимым для полноценной жизни здорового человека. Такое состояние называется «реакция пробуждения». Выброс катехоламинов (адреналина) нужен для того, чтобы быстро проснуться и настроиться на предстоящий день, чтобы эффективно выполнять свою работу. Когда мы рассматриваем эмоционально положительный стресс, то он должен вызывать позитивные эмоции.

Продолжительный и чрезмерно интенсивный стресс называется дистрессом. В таком случае стресс становится фактором, способствующим или вызывающим патологические процессы в организме, лежащих в основе развития т.н. болезней адаптации.

Отрицательный вариант стресса приводит к дисрегуляции организма в целом. Эпизод такого вида стресса возникает, как правило, внезапно, в условиях напряжения, которое достигает критического уровня. При этом он может так же являться и результатом «накопленного» стресса, при котором происходит медленное снижение сопротивляемости организма. При подобной ситуации нередко возникает трансформация состояния с хронификацией стресса.

Острые и хронические стрессы по-разному оказывают влияние на организм человека. Острый стресс характеризуется своей быстротой и спонтанностью возникновения. Крайним проявлением кратковременного (острого) стресса является шоковое состояние. Более серьёзные последствия для организма человека представляет хронический (долговременный) стресс, при этом он может наступить без фазы острого эпизода. В этиологической основе стресса лежат перманентные незначительные факторы, такие как межличностные конфликты на работе или дома в семье, неудовлетворённость происходящей ситуацией и другие жизненные трудности.

Если человеку не удастся справиться с ситуацией, то кратковременный стресс переходит в хронический, который несёт более тяжёлые последствия.

Стрессоры — любые факторы (объективные и субъективные), влияющие на организм и

вызывающие его ответные реакции с целью адаптации.

Стрессоры – неблагоприятные, значительные по силе и продолжительности внешние и внутренние воздействия, ведущие к возникновению стрессовых состояний. К числу стрессоров относят сильные физические и психические травмы, кровопотерю, большие мышечные нагрузки, инфекции, ионизирующее излучение, резкие изменения температуры, многие фармакологические воздействия и другие факторы.

В качестве стрессора, то есть агента, вызывающего стресс, могут выступать любые внешние или внутренние раздражители, обычные или необычные по своей природе, но предъявляющие к организму повышенные требования, реально нарушающие или потенциально угрожающие постоянству внутренней среды организма. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса, в том числе неприятные ощущения и воспоминания, социальные конфликты, производственные, бытовые трудности, которые надо преодолевать, инфекции, интенсивные или продолжительные болевые ощущения, тяжелая физическая нагрузка, высокая или низкая температура окружающей среды, голод, вынужденная неподвижность, гипоксия и т.д. Вот как сам Селье писал о причинах стресса: "Все приятное и неприятное, что ускоряет ритм жизни, может приводить к стрессу. Болезненный удар и страстный поцелуй в одинаковой мере могут быть его причиной".

С точки зрения теории стресса не имеет значения качество раздражителя, действующего на организм: и неожиданная радость, и конфликтная или угрожающая жизни ситуация, и отрицательные эмоции могут вызвать одинаковую ответную реакцию организма. Решающим фактором в развитии стресс-реакции является сила раздражителя. Если раздражитель предъявляет дополнительные требования к организму, вызывает потребность в адаптации, включению новых приспособительных механизмов, то этот фактор становится стрессором. Однако выраженность стрессовой реакции будет, безусловно, зависеть от интенсивности, длительности и частоты воздействия стрессорного фактора. Кроме того, интенсивность стресс-реакции будет определяться адаптационным потенциалом самого организма, его приспособительных возможностей.

Стрессоры разделяются на группы по степени опасности для организма:

Первую группу составляют *чрезвычайные раздражители*, непосредственно воздействующие на организм человека: физические (температура, радиация), химические (яды), механические (травмы), биологические факторы. Также в эту группу входят сильные эмоции, боль, гипоксия, голод.

Другую группу составляют *чрезвычайные раздражители*, которые непосредственно не действуют на организм, но являются *потенциально опасными*, факторы, которые по мнению человека, могут представлять для него реальную угрозу.

И третью группу составляют *неопасные раздражители*, имеющие *неожиданный характер*, внезапно действующие на организм (например, *неожиданный громкий звук*), в том числе т.н. коммуникативные стрессоры, связанные с деятельностью второй сигнальной системы (например, *неприятная конфликтная ситуация*).

Несмотря на имеющиеся многочисленные работы по изучению стресса и стрессовых реакций, до сих пор нет общепринятой их классификации. Многие авторы различают физиологические и психологические стрессы, другие подразделяют виды стресса в зависимости от специфики раздражителя и нарушений функций организма. Исторически одна из первых типологий стресса была предложена американским ученым Р. Лазарусом, активно выступающим против подходов, объединяющих физиологический и психологический стрессы.

---

Выделив два вида стресса – физиологический и психологический, Лазарус подчеркивал их отличия в особенностях воздействующего стимула, механизмах возникновения и характере ответной реакции.

Выделив два вида стресса – физиологический и психологический, Лазарус подчеркивал их отличия в особенностях воздействующего стимула, механизмах возникновения и характере ответной реакции.

*Биологический (физиологический стресс)* характеризуется нарушением гомеостаза и вызывается непосредственным действием неблагоприятного стимула на организм. Проявление физиологических стрессов в значительной степени определяется различными формами обмена веществ и состоянием различных функций организма. Среди факторов, их вызывающих, наиболее известны голод, гипотермия, жажда, нарушения кровообращения, дыхания, функции нервной системы и т. д.

В физиологических стрессах последовательно протекают катаболическая и анаболическая фазы – стрессовые механизмы, участвующие в процессах саморегуляции, обеспечивают разнообразные формы гомеостаза, в основном эндокринный, обменный, нейровегетативный. Восстановление гомеостатической устойчивости осуществляется висцеральными и нейрогуморальными механизмами, которые обуславливают стереотипный характер реакций при физиологическом стрессе.

*Психологический стресс* в работах Р. Лазаруса, Р. буквально определен как реакция человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Позже предложенная классификация была уточнена как в отношении определения самого понятия, так и в отношении выделения его разновидностей. Психологический стресс стал интерпретироваться не только как реакция, но и как процесс, в котором требования среды рассматриваются личностью исходя из ее ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации.

В соответствии с современными подходами к пониманию видов стресса (В. В. Бодров, Ю. В. Щербатых, Д. Н. Исаев) психологический стресс в свою очередь можно разделить на эмоциональный, информационный, организационный.

*Эмоциональный стресс* – состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей. Данным термином зачастую обозначают состояния, находящиеся в пределах физиологических и психологических границ психоэмоционального напряжения. Нередко с ним связывают и состояния, развивающиеся как следствие длительного или повторного эмоционального напряжения, состояния на грани патологии, психической дезадаптации. В целом содержание термина «эмоциональный стресс» включает в себя как первичные эмоциональные и поведенческие реакции на экстремальные воздействия биологической или социальной среды, так и физиологические механизмы, лежащие в их основе. Как утверждают П. К. Анохин и К. В. Судаков, «эмоциональный аппарат» является наиболее чувствительным к действию экстремальных и повреждающих факторов, в связи, с чем первым включается в стрессовую ситуацию.

*Информационный стресс* – разновидность психологического стресса, источником которого служат следующие факторы: – внешние сообщения, информация о реальном или вероятном воздействии неблагоприятных событий, их угрозе; – «внутренняя» информация в форме представлений, извлекаемых из памяти сведений о событиях, ситуациях и их последствиях, травмирующих психику; – ситуация информационных перегрузок, когда субъект не справляется

с задачей, не успевает принимать решения в требуемом темпе, при высокой ответственности за последствия решений. Для развития информационного стресса важным фактором является состояние мотивационно-потребностной, эмоционально-волевой и когнитивной сферы личности, которые обуславливают субъективную, личностную значимость экстремальной ситуации, наличие готовности и возможности к ее преодолению, способность выбора рациональной стратегии поведения в этих условиях и т. д.

*Организационный стресс* проявляется в напряжении адаптационных механизмов личности в ответ на определенную организационно-производственную ситуацию (ролевые конфликты, высокие профессиональные требования, экстремальные условия деятельности и др.).

Психолог В. Дибшлаг выделил шесть причин организационных стрессов:

- 1) интенсивность работы;
- 2) доминирование фактора времени;
- 3) недостаточность или высокая интенсивность общения;
- 4) монотония;
- 5) различные внешние воздействия;
- 6) резкое нарушение обычной системы (порядка) работы.

В наши дни проблема стресса, несмотря на ее достаточную разработанность, остается актуальной, особенно ее прикладной аспект. Концепция стресса, сформулированная канадским ученым Гансом Селье, оказала большое влияние на различные направления науки о человеке: медицину, психологию, социологию и другие области знаний. Предпосылкой широкого распространения учения о стрессе можно считать возросшую в наше время актуальность проблемы защиты человека от действий неблагоприятных факторов среды, проблемы адаптации и поведения в условиях стрессовых и критических жизненных ситуаций [1].

Ганс Селье полезный стресс назвал эустрессом, а отрицательный вариант стресса дистрессом.

Эустресс, обусловленный положительными эмоциями, характеризует такое состояние эмоций, при котором человек осознаёт все предстоящие проблемы, а самое главное, знает, как их решить, и настроен на позитивный результат. Продолжительный и чрезмерно интенсивный стресс он называл дистрессом. Отрицательный вариант стресса приводит к дисрегуляции организма в целом.

Стрессоустойчивость – системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности.

Каждый человек имеет свой порог чувствительности к стрессу – тот уровень напряженности, при котором эффективность деятельности повышается (наступает эустресс), а также критический порог истощения, когда эффективность деятельности снижается (наступает дистресс).

Например, согласно мнению отдельных авторов, под стрессоустойчивостью понимается «индивидуальная способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора». С одной стороны, данное определение позволяет относительно точно определять момент наступления стресса по снижению эффективности работы, но, с другой стороны, оно не учитывает «цену», которую платит организм за поддержание заданной работоспособности.

Определить «границы перехода» можно по объективным или субъективным критериям. Для

этого используются биохимические, физиологические или поведенческие показатели, поэтому достаточно трудно дать простое и исчерпывающее определение стрессоустойчивости, которое охватывало бы все аспекты жизнедеятельности человека.

Как уже упоминалось, существует мнение, что у каждого организма имеется два вида адаптационных резервов: поверхностные и глубокие. При кратковременном (остром) стрессе сначала происходит мобилизация «поверхностных» резервов, а если их недостаточно, то начинается мобилизация более обширных «глубоких» резервов адаптационной энергии. У некоторых особей темп включения «глубоких» резервов бывает недостаточным для нейтрализации действия стрессора, соответственно, такие индивиды отличаются пониженной стрессоустойчивостью.

На развитие стресса влияют следующие факторы:

1. врожденные особенности организма и ранний детский опыт;
2. родительские сценарии; личностные особенности;
3. факторы социальной среды; когнитивные факторы.

Рассмотрим составляющие этих факторов.

*Врожденные особенности организма и ранний детский опыт.* К врожденным факторам относятся генетическая предрасположенность, характер протекания беременности у матери, тип высшей нервной деятельности.

**Генетическая предрасположенность.** Согласно психогенетическим исследованиям, реакции людей на те, или иные факторы среды на 30–40 % определяются генами, полученными от родителей, и на 60–70 % зависят от воспитания, жизненного опыта, тренировки, полученных навыков, выработанных условных рефлексов и т. д. Таким образом, одни люди изначально более предрасположены к стрессу, а другие – устойчивы к нему.

**Тип высшей нервной деятельности.** Физиологическим базисом для личности является тип высшей нервной деятельности человека, который отражает силу и динамику нервных процессов в мозге и мало подвержен каким-либо изменениям. Если вспомнить параллель между гиппократовской и павловской классификациями темперамента, то не вызывает сомнений, что меланхолики («слабый тип» по Павлову) несомненно больше подвержены стрессу, чем флегматики («сильный, уравновешенный, инертный типа ВНД»). Что же касается холериков, то здесь не все так ясно. С одной стороны, слабая выраженность процесса торможения в ЦНС у холериков может приводить к мощным эмоциональным вспышкам и агрессии, однако малая продолжительность таких периодов не доводит организм до стресса. Исследование взаимосвязи типа ВНД студентов и их вегетативных реакций при экзаменационном стрессе показало, что у лиц с уравновешенным типом ВНД при стрессе отмечалась более выраженная активность парасимпатической системы, а у лиц с сильным типом ВНД частота пульса была ниже, чем у лиц со слабым типом высшей нервной деятельности.

**Ранний детский опыт.** Психотравмирующие переживания первых семи лет осложняют протекание стрессовых реакций на протяжении последующей жизни. Современные методы психотерапии (НЛП) позволяют частично «исправить» и «переписать» болезненный детский опыт, но такие процедуры требуют участия квалифицированного специалиста. Одна из таких техник так и называется – «Изменение личной истории». Она позволяет выявлять в прошлом человека события, которые в свое время не только вызвали сильный стресс, но и привели к повышению сензитивности к данному типу стрессоров в последующей жизни.

*Родительские сценарии.* Следует отметить, что у каждого человека есть свой индивидуальный сценарий стрессового поведения. Об этом писал Эрик Берн в своих книгах, и

жизнь подтверждает его гипотезу. Этот сценарий усваивается в детстве, когда родители, испытывая стрессы, конфликтуют на глазах у ребенка, невольно вовлекая его в свои проблемы. При этом ребенок впитывает в себя примеры родителей, а потом неосознанно копирует их в своей взрослой жизни. Поэтому одни люди выплескивают свои стрессы на других людей в виде агрессивных импульсов или бьют посуду, другие молча переживают свое горе и плачут, а третьи пытаются решить проблемы при помощи алкоголя. Одни винят во всем самого себя и ищут, прежде всего, свои собственные ошибки. Другие обвиняют всех вокруг, но только не себя. Усвоенный в детстве стрессовый сценарий «запускается» почти автоматически. В этих случаях достаточно незначительного ухудшения привычного ритма жизни и работы, возникновения, казалось бы, пустяковой проблемы, как включается и начинает раскручиваться маховик механизма запуска стресса. Причем последствия от реализации стрессорной программы могут быть гораздо пагубнее, чем причины, ее запустившие.

*Личностные особенности.* К личностным особенностям относятся характер человека и черты личности, уровень самооценки, направленность человека, его установки и ценности. Характер человека и черты личности. Люди, склонные к гневу, враждебности, цинизму, раздражительности более подвержены стрессу, а открытые, доброжелательные люди, обладающие чувством юмора, наоборот, более устойчивы к превратностям судьбы.

В западной литературе широкое распространение получила гипотеза о существовании двух типов личности, один из которых (А) более предрасположен к сердечно-сосудистым заболеваниям, чем второй (Б).

К типу «А» относятся люди, для которых велик риск инфаркта. Они характеризуются такими качествами, как неуемная энергия, вспыльчивость, честолюбие, аккуратность, стремление побольше сделать, нетерпеливость. Люди этого типа быстро принимают решения.

К типу «Б» относятся люди, устойчивые к инфаркту. Они более спокойны, добродушны, не стремятся делать карьеру, редко проявляют нетерпение, рассудительны и больше времени уделяют отдыху и развлечениям. Из психологических факторов большое значение имеет повышенная акцентуированность личности, так как в условиях эмоционального стресса такие люди обладают наибольшей уязвимостью и в первую очередь подвержены возникновению нервного перенапряжения. К другим личностным особенностям, утяжеляющим последствия психогенных травм, психологи относят: – нейротизм; – повышенную агрессивность; – хроническую тревожность; – склонность к мотивационным конфликтам и конфликтам интимно-личностного характера. Особую группу риска составляют люди, сочетающие в себе повышенную сензитивность, тревожность и импульсивность.

Уровень самооценки. Многие исследователи отмечают, что большое влияние на характер реакций, которые демонстрирует человек в условиях эмоционального стресса, оказывает структура самооценки личности. Направленность человека, его установки и ценности. В ряде работ, посвященных спортивному стрессу, было показано, что в ситуациях, обуславливающих возникновение психического стресса, мотивация достижения успеха оказывает на личность действие, противоположное тревожности, соответственно спортсмены с пониженной тревожностью ставят более высокие цели и достигают их.

*Факторы социальной среды.* К факторам социальной среды относятся социальные условия и условия труда, ближнее социальное окружение.

*Когнитивные факторы.* К когнитивным факторам относятся уровень сензитивности, умение анализировать свое состояние и факторы внешней среды, прошлый опыт и прогноз будущего.



Уровень сензитивности (чувствительности) человека имеет небольшое значение при биологическом стрессе, но чрезвычайно важен при стрессе психическом. Сензитивность зависит от следующих факторов:

- 1) чувствительности рецепторов;
- 2) типа высшей нервной деятельности;
- 3) легкости образования условно-рефлекторных (ассоциативных) связей в коре больших полушарий головного мозга;
- 4) повышения или понижения чувствительности в процессе индивидуального опыта;
- 5) наличия навыков сознательного повышения или понижения сензитивности путем тренировки.

Умение анализировать свое состояние и факторы внешней среды. Человек воспринимает ситуацию как потенциально стрессовую и реагирует на нее соответствующим образом, если логический анализ имеющихся в распоряжении человека фактов приводит его к выводу о возникновении угрозы.

*Прошлый опыт и прогноз будущего.* Очень часто стресс человека связан с анализом прошлых психотравмирующих событий, причем в этом случае чисто когнитивные процессы тесно связаны с процессами эмоциональными. Примерами подобных стрессов, основанных на эмоционально-логическом анализе прошлого, являются страхи и фобии, переживания, вызванные ревностью, явления посттравматического стресса и т. д. Наиболее часто для коррекции подобных состояний применяют такие методы психотерапии, как психоанализ и нейролингвистическое программирование. Негативный прогноз будущего также может быть источником стресса. При этом человек создает в своем воображении картину нежелательных событий.

В результате теоретического обзора литературы по проблеме исследования можно увидеть, что наиболее распространенными причинами стресса выступают: всевозможные конфликты (на работе, в семье и др.); недовольство собой – своей внешностью, успехами и самореализацией, своим одиночеством; финансовые проблемы; переутомление, напряженный график работы.

Каждый человек имеет свой порог чувствительности к стрессу, при котором эффективность деятельности повышается (эустресс), а также критический порог истощения, когда эффективность деятельности снижается (дистресс).

В настоящее время наиболее традиционным является разделение стресса на физиологический, психологический, эмоциональный, информационный и организационный.

## **Заключение**

Таким образом, стресс – это совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических и/или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Он имеет свои стадии развития, симптомы, классификацию и определенные причины появления. Психологи отмечают, что если человеку не удастся справиться с ситуацией, то кратковременный стресс переходит в хронический, который несет более тяжелые последствия, в связи с чем, важно вовремя распознать его и грамотно управлять им.

## Библиография

1. Бергис, Т.А. Психология стресса : электронное учебное пособие /Т.А. Бергис. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2022.- 5 с.
2. Гуцол Л.О., Гузовская Е.В., Серебренникова С.Н., Семинский И.Ж. СТРЕСС. Байкальский медицинский журнал. 2022.- 70-80.
3. Психология стресса : учеб. пособие / А. М. Портнягина ; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2019.- 11-61 с.
4. Стресс: причины и последствия, лечение и профилактика. Клинические рекомендации / Акарачкова Е.С., Байдаулетова А.И., Беляев А.А., Блинов Д.В., Громова О.А., Дулаева М.С., Замерград М.В., Исайкин А.И., Кадырова Л.Р., Клименко А.А., Кондрашов А.А., Косивцова О.В., Котова О.В., Лебедева Д.И., Медведев В.Э., Орлова А.С., Травникова Е.В., Яковлев О.Н. — СПб.: Скифия-принт; М.: Профмедпресс, 2020.- 8 с.
5. Яковлев Е.В., Леонтьев О.В., Гневнышев Е.Н. Психология стресса: Учебное пособие. — СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020.- 7-13 с.
6. Somerfield M. R., McCrae R. R. Stress and coping research: Methodological challenges, theoretical advances, and clinical applications //American psychologist. – 2000. – Т. 55. – №. 6. – С. 620.
7. Lazarus R. S., Opton Jr E. M. The study of psychological stress: A summary of theoretical formulations and experimental findings //Anxiety and behavior. – 1966. – Т. 1. – С. 225-262.
8. Cassel J. Psychosocial processes and “stress”: Theoretical formulation //International Journal of Health Services. – 1974. – Т. 4. – №. 3. – С. 471-482.
9. Kiecolt K. J. Stress and the decision to change oneself: A theoretical model //Social Psychology Quarterly. – 1994. – С. 49-63.
10. Vella S. L. C., Pai N. B. A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades //Archives of Medicine and Health Sciences. – 2019. – Т. 7. – №. 2. – С. 233-239.

## Theoretical review of stress psychology

**Inna D. Bronskaya**

Master student

Russian State Vocational Pedagogical University,  
620143, 11, st. Mashinostroiteley, Ekaterinburg, Russian Federation;  
e-mail: innochka\_1996.13.08@mail.ru

### Abstract

The article shows that in the most general sense, the term “stress” is used to refer to various phenomena as a strong, unfavorable impact that negatively affects the body, a strong physiological or psychological reaction to the action of a stressor that is unfavorable for the body, nonspecific features (elements) of physiological and psychological reactions organism under extreme influences that cause intense manifestations of adaptive activity. Stress (from English stress - load, tension, increased tension) is a set of nonspecific adaptive (normal) reactions of the body to the influence of various unfavorable stressors (physical and/or psychological), disrupting its homeostasis, as well as the corresponding state of the body's nervous system (or the body as a whole). The problem of stress and its consequences is extremely important because throughout the world there is a rapid increase in stress-related behavioral disorders and stress-related diseases (various forms of neuroses and depression), which affect from 25 to 35% of the planet's population. The term “stress” was first introduced into physiology and psychology by Walter Cannon in his classic works on the universal “fight or flight” response. The disclosure of the role of nonspecific adaptive reactions underlying the interaction of the body with unfavorable environmental factors belongs to the Canadian scientist

Inna D. Bronskaya

Hans Selye, who had a huge impact on biological science by introducing innovative and extremely fruitful ideas. G. Selye and his followers paid special attention to the biological and physiological aspects of the problem of stress. It has become traditional to understand stress as a physiological reaction of the body, in particular, the reaction of the endocrine glands controlled by the pituitary gland to the action of various negative factors. This article provides a general overview of the concept of “stress”, its stage of development, manifestations and causes. The history, physiology and types of stress are briefly outlined.

### For citation

Bronskaya I.D. (2023) Teoreticheskii obzor psikhologii stressa [Theoretical review of stress psychology]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (10A), pp. 353-363. DOI: 10.34670/AR.2023.50.57.038

### Keywords

Stress, adaptation syndrome, stressor, eustress, distress, physiological stress, psycho-emotional stress, emotional stress, informational stress, organizational stress.

### References

1. Bergis, T.A. Psychology of stress : an electronic textbook /T.A. Bergis. – Tolyatti : Publishing House of TSU, 2022.- 5 p.
2. Gutsol L.O., Guzovskaya E.V., Serebrennikova S.N., Seminsky I.J. STRESS. *Baikal Medical Journal*. 2022.- 70-80.
3. Psychology of stress : studies. manual / A.M. Portnyagina ; Sibgau named after M. F. Reshetnev. – Krasnoyarsk, 2019. - 11-61 p.
4. Stress: causes and consequences, treatment and prevention. Clinical recommendations / Akarachkova E.S., Baidaletova A.I., Belyaev A.A., Blinov D.V., Gromova O.A., Dulaeva M.S., Zamergrad M.V., Isaikin A.I., Kadyrova L.R., Klimenko A.A., Kondrashov A.A., Kosivtsova O.V., Kotova O.V., Lebedeva D.I., Medvedev V.E., Orlova A.S., Travnikova E.V., Yakovlev O.N. — St. Petersburg: Scythia-print; M.: Profmedpress, 2020. - 8 p.
5. Yakovlev E.V., Leontiev O.V., Gnevyshev E.N. Psychology of stress: A textbook. — St. Petersburg: Publishing House of the University at the IPA EurAsEC, 2020. - 7-13 p.
6. Somerfield M. R., McCrae R. R. Stress and coping research: Methodological challenges, theoretical advances, and clinical applications // *American psychologist*. – 2000. – T. 55. – №. 6. – C. 620.
7. Lazarus R. S., Opton Jr E. M. The study of psychological stress: A summary of theoretical formulations and experimental findings // *Anxiety and behavior*. – 1966. – T. 1. – C. 225-262.
8. Cassel J. Psychosocial processes and “stress”: Theoretical formulation // *International Journal of Health Services*. – 1974. – T. 4. – №. 3. – C. 471-482.
9. Kiecolt K. J. Stress and the decision to change oneself: A theoretical model // *Social Psychology Quarterly*. – 1994. – C. 49-63.
10. Vella S. L. C., Pai N. B. A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades // *Archives of Medicine and Health Sciences*. – 2019. – T. 7. – №. 2. – C. 233-239.