

УДК 159

DOI: 10.34670/AR.2023.43.73.006

## Ретроспективный анализ феномена стресса: физиологический и психологический поход

**Ромашин Владимир Николаевич**

Кандидат педагогических наук, доцент,  
Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»,  
630099, Российская Федерация, Новосибирск, Каменская ул., 56;  
e-mail: v.n.romashin@nsuem.ru

**Атаманова Галина Ивановна**

Кандидат педагогических наук, доцент,  
Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ»,  
630099, Российская Федерация, Новосибирск, Каменская ул., 56;  
e-mail: g.i.atamanova@edu.nsuem.ru

### Аннотация

В статье представлен обзор истории возникновения и изучения понятия «стресс». Приведены факты развития различных представлений и концепций отечественных и зарубежных учёных о природе и основных механизмах возникновения стресса. С помощью ретроспективного анализа рассмотрены различные подходы к изучению стресса в отечественной и зарубежной психологической науке. Для получения всестороннего представления о данном явлении и его влиянии на человека были обобщены теории физиологического и психологического стресса. На основе проведенного исследования и обработки полученных данных обозначена значимость использования внешних и внутренних ресурсов человека в зависимости от индивидуальных особенностей и условий возникновения стрессогенной ситуации.

### Для цитирования в научных исследованиях

Ромашин В.Н., Атаманова Г.И. Ретроспективный анализ феномена стресса: физиологический и психологический поход // Психология. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 9А. С. 37-49. DOI: 10.34670/AR.2023.43.73.006

### Ключевые слова

Анализ, напряжение, адаптация, среда, внешняя, внутренняя, ресурсы, ситуация, личность, особенности, закономерности, факторы, воздействие.

## Введение

Ретроспективный анализ стресса является актуальным, поскольку позволяет определить основные причины и факторы, вызывающие стресс, а также выявить возможные пути его предотвращения или снижения. Стресс может иметь серьезные последствия для здоровья человека, включая развитие психических и физических заболеваний, снижение работоспособности и качества жизни. Кроме этого, актуальность ретроспективного анализа феномена стресса подтверждается тем, что он может помочь ученым понять, какие факторы могут способствовать развитию стресса и как они могут быть изменены, чтобы уменьшить его воздействие на организм. Все это позволит лучше понять механизмы возникновения стресса и его влияние на организм. Поэтому важно рассматривать различные подходы для решения проблем стресса, в том числе физиологический и психологический. Физиологический и психологический подходы в решении феномена стресса помогут разобраться во влиянии стресса на организм человека, реакции на стресс со стороны целостного действующих процессов в организме человека и дадут возможность разработать более эффективные методы профилактики и лечения стресса, а также улучшить качество жизни людей, страдающих от этого состояния.

На основе обоснования актуальности, можно сформулировать *противоречия*:

С одной стороны проблема феномена стресса показывает повышенный интерес ученых к факторам, которые вызывают у субъекта определенную реакцию, с другой стороны проблема влияния этих факторов в зависимости от индивидуальных особенностей этого субъекта недостаточно изучена.

С одной стороны проблема феномена стресса показывает повышенный интерес ученых к формам и силе проявления стресса на субъект, с другой стороны недостаточная разработанность понимания и выявления закономерностей протекания реакции в зависимости от личностных особенностей субъекта.

Разрешение этих и других противоречий помогут разобраться в расплывчатости формулировок самого термина «феномен стресса», а попытка изучить этот феномен с помощью физиологического и психологического подхода будет еще раз доказательством того, что психологические и физиологические аспекты стресса нельзя разделять. Любой стресс затрагивает как физиологическую, так и психологическую сторону субъекта и затрагивают его личность. Поэтому тема «Ретроспективный анализ феномена стресса: физиологический и психологический подход» является актуальной.

Цель. Проанализировать прошлые события или явления методом ретроспективного анализа используя физиологический и психологический подход изучения феномена стресса для выявления закономерностей, причин последствий, которые показывают единство подходов в определении феномена стресса.

## Методы и принципы исследования

Для написания статьи были использованы такие методы как:

Методы исследования ретроспективного анализа феномена стресса, включают: организационные методы, которые позволили определить форму научного исследования по теме статьи и описать выбранные пути для анализа феномена стресса с позиции физиологии и психологии; анализ отечественной и зарубежной литературы, анализ данных, которые

---

представлены в научных статьях и других доступных источниках, отражающих заявленную проблематику, синтез выделенных изученных различных элементов в единое целое для моделирования и выдвижения гипотез при написании статьи с использованием физиологического и психологического подходов, с применением методов теоретического познания индукция, дедукция, аналогии, формализация и т.д.

*Принцип единства теории и практики* как основного принципа научного исследования, который заключается в единстве научной теории, проверки и подтверждения на практике, а практика – основывается на научных знаниях и теориях, в контексте статьи это при использовании подходов физиологических и психологических. Этот принцип помогает в решении возникающих проблем, создании новых технологий, методов, которые могут быть использованы в практической деятельности, в том числе для разработки более эффективных профилактических мероприятия для улучшения жизни людей в аспекте заявленной темы.

*Принцип детерминизма*, который дает понимание того, что существует однозначная связь между причиной и следствием и что каждое явление имеет свою причину, в том числе стресс, какой бы подход не был использован.

*Принцип развития*, который показывает, что ничто не остается статичным, все постоянно меняется и развивается и это изменение является основным направлением движения всех систем, протекающих в одном организме.

## Теория вопроса: термины и обсуждение

Человечество на всей истории своего существования сталкивалось с необходимостью переживания различных неблагоприятных факторов, будь то природные или экологические катаклизмы, войны и политические перевороты, трудности бытового характера и в профессиональной сфере, и еще многое другое, что сопровождалось его негативными эмоциями, переживаниями соотносимыми с той значимостью, которую сам субъект отдавал этим событиям и как следствие для всего этого ему требовались физические и психические ресурсы в зависимости от интеллектуальных процессов, личностных характеристик. Однако, как ни парадоксально, переживание таких событий не только причиняло вред, но и позволяло человеку становится сильнее, умнее, здоровее и делало его целеустремленным.

Для понимания разбора примеров, которые демонстрируют проявление стресса и его особенности, в зависимости от индивидуальности, следует сначала разобраться в некоторых терминах. Так, согласно большому психологическому словарю, *«ретроспекция»* (от лат. retro — назад + specto — смотрю). Авторы дают два толкования этого термина. С одной стороны – это припоминание и анализ лично наблюдавшихся и пережитых событий, собственных действий и переживаний, с другой стороны это особый метод наблюдения (с фиксацией фактов по памяти) и самонаблюдения [Мещеряков, www...]. Для лучшего понимания термина *«ретроспективный анализ»*, следует обратиться к сайту финансового анализа, где формулируется предмет, цель, этапы ретроспективного (оценочного) анализа. Следуя данным пояснениям, это анализ данных с учётом изменения во времени, начиная от текущего момента времени к какому-либо прошедшему периоду времени. Причем важно учесть, что он отличается от других видов анализа тем, что при его проведении сравниваются плановые результаты с достигнутыми итогами, а также учитывается прошлый опыт, что дает возможность предприятию оптимизировать все процессы и регулировать риски в будущем [Ретроспективный анализ: предмет, цели, этапы? www...].

Таким образом, можно обобщить вышеизложенное и дать пояснение данному термину в аспекте темы статьи. То есть под *ретроспективным анализом* будем понимать метод исследования, который заключается в изучении прошлых событий или явлений с целью выявления закономерностей, причин и последствий. Он может быть использован в различных областях, таких как история, экономика, социология, психология и др. А одним из примеров использования ретроспективного анализа рассмотрим исследование феномена стресса.

Поскольку *феномен* – это термин, который используется для описания явления или события, которое не имеет общепринятого объяснения, поэтому попытаемся разобраться в термине «феномен стресс», чтобы как-то рассмотреть этот феномен как естественный и описанный с помощью физиологического и психологического подходов на основе примеров и их анализа. Кроме этого, физиологический и психологический подходы будем рассматривать на основе их общего представления, в аспекте феномен стресса, а для лучшего понимания этого термина, рассмотрим сначала каждый подход отдельно.

*Физиологический подход* к изучению стресса заключается в исследовании физических изменений, происходящих в организме под воздействием стрессовых факторов. Этот подход предполагает измерение таких параметров, как уровень гормонов, артериальное давление, частота сердечных сокращений и другие показатели, связанные с работой различных систем организма.

*Психологический подход* к изучению стресса рассматривает влияние различных стрессовых факторов на психическое состояние человека, включая эмоции, мысли, поведение и т. д. Этот подход также включает в себя изучение того, как люди справляются со стрессом и какие стратегии используют для его преодоления.

Важно отметить, что физиологические и психологические аспекты стресса нельзя разделять, так как любая эмоциональная реакция имеет в себе физиологический компонент, и не бывает эмоции без параллельной реакции физиологических систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, метаболической и всех остальных, прямо или опосредованно, разница лишь в ответной реакции каждого отдельно взятого организма.

*М.Л. Залесский* в статье «*Некоторые аспекты работы школьной секции туризма*» рассматривает пример. Вы с учащимися идете в зимний поход и до места ночевки добираетесь ближе к ночи. Разбиваете лагерь в темноте и холоде, кругом снег и замершие деревья [Залесский, 1999]. Настоящий повод для стресса. Но Ваши школьники не мёрзнут, не смотря на холод, они не хотят есть и спать, хотя прошли большое расстояние пешком. Они готовы помогая Вам бегать по снегу в расстёгнутой куртке и без шапки. Что происходит? Все предельно ясно, стресс повысил сопротивляемость организма. Вечером другого дня, когда вы, желая сократить путь домой, погрузитесь в теплую электричку ваши учащиеся начинают засыпать и чувствовать усталость, другими слова они вернулись в обычную обстановку и стресс прошёл. Интересно другое, что у Вас как более опытного участника группы все как раз наоборот.

Для пояснения данного события, можно воспользоваться описанием стресса *Ганса Селье*, который известен как создатель теории стресса в книге «Стресс жизни», где в аспекте обсуждаемого вопроса для пояснения причины стресса может быть рассмотрено не только плохое или окрашенное событие – эйфория, радость, восхищение достаточной интенсивности, но и также интенсивность воздействия стрессора, которые приводили к стрессу и, как следствие потребность в перестройке или в адаптации организма. Поэтому, цитата: «*В зависимости от наших реакций решение оказать сопротивление может привести к выигрышу или проигрышу, но в наших силах отвечать на раздражитель с учетом обстановки, поскольку мы знаем*

---

*правила игры»* [Селье, www...].

В связи с этим возникает необходимость обратить внимание на две важные особенности изученности данной проблемы. *Во-первых*, что анализ современных исследований показывает нам повышенный интерес ученых к самим факторам, вызывающим у субъекта данную реакцию или на формы и силу проявления стресса и лишь небольшое количество исследователей ставили перед собой целью, понять и выявить закономерности протекания такой реакции в зависимости от личностных особенностей. *Во-вторых*, несмотря на представленное количество трудов, направленных на изучение стресса, наибольшая сложность заключается в расплывчатости самого определения данного феномена.

Для рассмотрения обозначенных особенностей изучения проблемы феномена стресса далее будет рассмотрен анализ современных исследований с позиции теории вопроса о стрессе.

*Д. Брайт, Ф.Джонс*. в своей книге о стрессе, где собраны научные данные по этой проблеме отмечают, что в научном сообществе принято считать, что первое упоминание о стрессе появились в печатных изданиях в первой половине XX века. Однако есть основания утверждать, что это произошло гораздо раньше. Например, исследователями были обнаружены определения стресса в Оксфордском словаре английского языка, изданном еще в XVI и XVII веках, и связывали его в целом с нарушением здоровья [Брайт, 2003, с. 17].

Основываясь на теоретических подходах, для изучения различных видов стресса, систематизированных моделей теории психологического стресса, представленных *М.Л. Мельниковой* в учебно-методическом пособии «Психология стресса: теория и практика», важно отметить, что цитата: «*Проблема стресса впервые была рассмотрена в работах канадского физиолога Ганса Селье, который в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому. Он показал, что человеческое существование связано с постоянным напряжением и, если напряжение истощает ресурсы человека, то наступает болезнь или даже смерть*» [Мельникова, 2018].

Важно выделить, что предложенные им подходы «поверхностной» и «глубокой» адаптации и затрачиваемыми на это ресурсами, послужили базой для концепции перехода кратковременного стресса в длительный. Эта теория была развита группой авторов (*К.Л. Купер, Ф. Дэйв, М. О'Драйсколл*) в книге «Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение», которые предлагают выходить за пределы простой идентификации потенциальных переменных-модераторов и переходить к более сложным теориям, которые смогут помочь объяснить механизмы интеракции всех относительных факторов. Авторы рассматривают рабочий стресс как трансакцию – действующую взаимосвязь человека с внешней средой. То есть, как утверждают авторы, что цит.: «... стресс не является фактором, присущим человеку или внешней среде» То есть стресс ими рассматривается как часть действующего процесса. В этот процесс входят люди, которые взаимодействуют со своей внешней средой, дают оценку этому взаимодействию как стрессогенным столкновениям и пытаются преодолеть возникающие проблемы [Купер, 2007, с. 28-29]. Обобщая, можно заключить, что одни экстремальные ситуации держат человека в тонусе и относятся к краткосрочным, и программы реагирования на них как бы оперативно ждут сигнала на применение, а вот длительное воздействие на организм уже потребуют перестройки и адаптации человека, а это как следствие сказывается на его здоровье

Несмотря на утверждение *А. Пуанкаре*, что цит.: «*простота – единственная почва, на которой мы можем воздвигнуть здание наших обобщений*» [Пуанкаре, 1990, с. 122-123], в данном случае логическая простота данной теории не осталась без критики со стороны других

исследователей к таким можно отнести *Л.Е. Хинкль и Д.У. Мейсон*, которые высказались об уязвимости данной концепции [Брайт, 2003, с.17].

*Е.В. Даев* в своей статье про стресс и ошибки *Ганса Селье* сделал предположения, что *он*, не являясь носителем английского языка, мог и на филологическом уровне допустить ошибку. Так как по мнению автора статьи, его языковые компетенции были далеки от идеальных и, в связи с этим ему было сложно разграничить два феномена «стресс» (stress) и «напряжение» (strain). Несмотря на это мы с глубоким уважением относим к вкладу в изучение данной проблемы и работам этого ученого [Даев, 2019].

Представление о стрессе было бы не полным если не сделали такой же анализ развития и эволюционного пути данной проблемы в отечественной науке.

Необходимо отметить, что практически параллельно с *Г. Селье* и другими представителями зарубежных научных школ к данной проблеме подходили у отечественные ученые. Упоминания о механизмах неспецифической адаптации есть в работах *А.Д. Сперанского, Д.Н. Насонова, М.Я. Александрова и др.* Член-корреспондент АН СССР (с 1943 г.), академик АМН СССР (с 1945 г.) *Д.Н. Насонов*, своими исследованиями в 1934 г. открыл стресс, но не на уровне организма человека, а на клеточном уровне, обнаружив что содержимое живой клетки реагирует на любые изменения окружающей среды [Апчел, 2012, с. 255-260].

Необходимо отметить и роль академика-физиолога *И.П. Павлова*, лауреата Нобелевской премии в исследовании проблемы стресса. Его открытие условных рефлексов можно смело назвать ориентиром для направления исследовательской мысли и разработке стратегии выхода человеческого организма в состояние способности пережить стрессогенные воздействия. О защитных реакциях, что является фундаментом теории стресса *Г. Селье* говорил и сам ученый, и его ученики, называя их «стандартными формами нервных дистрофий». Тем самым выделяя значение нервной регуляции при возникновении стрессовых ситуаций и выхода из нее. Есть документально подтвержденные факты того, что на сложившееся понимание и затем окончательно сформировавшуюся теорию стресса *Г. Селье* оказали встречи его в 1935 году с *И. П. Павловым*, когда он был в Ленинграде [Китаев-Смык, 1969, с. 8].

Таким образом, рассматривая физиологический подход к изучению феномена стресса следует заключить, что он позволяет ученым исследовать физические изменения, происходящие в организме в ответ на стрессовые ситуации, которые могут быть вызваны не только физиологическим воздействием, но любым другим. Этот подход может включать измерение таких показателей, как уровень кортизола, артериальное давление и частота сердечных сокращений. Физиологический подход также может помочь ученым понять, как стресс влияет на здоровье и благополучие человека и как можно уменьшить воздействие стресса на человека для нормализации физиологических и др. показателей и в целом, здоровья.

Однако физиологические представления о стрессе не позволяют получить полного представления о природе данного феномена и выявить взаимосвязи физиологических и поведенческих реакций. В данном случае изучение стресса через призму психологического подхода в рамках статьи будет весьма обоснованным.

Как и в зарубежной, так и в отечественной науке существуют два концептуальных подхода. *Первый*, это что ситуация, которая влияет на поведение человека изменяя его личностные реакции, как раз и является продуктом воздействия данных обстоятельств. *Второй* подход утверждает, что стресс – это внутреннее состояние, которое переживает субъект и это состояние может изменяться и переходить в хронические формы.

С развитием психологической мысли, а главное с привнесением в изучение феномена

стресса психологических подходов и методов стало изменяться и дополняться и само определение, а равно с этим и появляться различные варианты его трактования.

Так, например, *Ф. Дж. Лэнди и Д. А. Трамбо* давая определение стресса основными критериями его возникновения добавили состояние психологического климата в коллективе и условия выполнения субъектом своих профессиональных обязанностей. В данном случае важно отметить, что изучаемый феномен стресса, начинает рассматриваться через реакции психического и физического плана, выделяются объективные и субъективные факторы [Купер, 2007, с. 17].

Еще одной интересной концепцией, которая позволяет расширить представление о стрессе, это рассмотреть данное явление, где в качестве стрессора рассматривается ситуация разочарования, возникновение угрозы или невозможности удовлетворить ту или иную потребность. Такая концепция сформировалась из результатов работы *Р.Л. Боннер и А.Р. Рич*, которые исследовали природу данного явления у заключенных, отбывающих наказание [Купер, 2007].

Дополняет вышесказанное и концепция, которая базируется на бихевиористической модели человеческого поведения. В частности, *Станислав Касл* исследовал различные стимулы и реакции человека на них. В своих трудах он опирается на определение стресса, которое дал *Мак-Грата*, что стресс – это «(воспринимаемый) существенный дисбаланс между требованием и возможностью прореагировать, в условиях, когда неспособность выполнить требование вдет к важным (воспринимаемым) последствиям» [McGrath, 1976].

Размытость и нечеткость в определении феномена стресса сохранялось практически до конца прошлого века, что подтверждается результатами исследования *Йекс, Беер и Роберте* [Купер, 2007]. Они проанализировали 51 статью, посвящённую этой проблеме в шести ведущих журналов того времени. За критерии поиска и аналитической деятельности были взяты ключевые слова «*стресс*» или «*стрессовый*». В результате отбора статьи были разделены на четыре категории в соответствии с тем, что являлось в ней предметом описания будь то стимул или реакция, либо стимул и реакция, а также тот случай, когда было невозможно четко определить. Результаты распределения представлены на рисунке 1, где наглядно представлено смысловое содержание статей, посвященных стрессу в период с 1985 по 1989 гг.

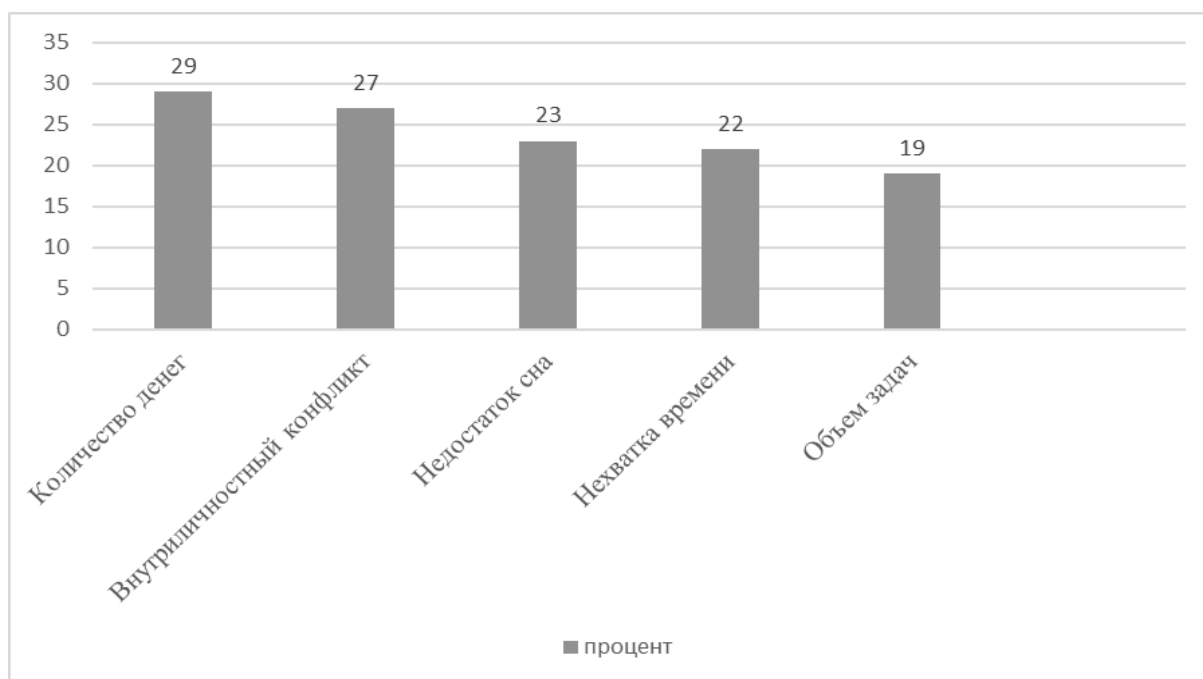


**Рисунок 1 - Смысловое содержание статей, посвященных стрессу в период с 1985 по 1989 гг.**

Для более глубокого понимания феномена стресса с позиции психологического подхода следует обратиться к определению стресса, которое по мимо уже рассмотренных ранее критериев содержит еще и негативные аспекты современной жизни.

Подобные утверждения отмечаются и в работах *Р. Лазаруса и С. Фолкман* [Lazarus, Folkman,

1984], которые уточняют определения данного феномена через связь традиционных источников семейной поддержки и влияние турбулентности нашей жизни. К таким же выводам приходит и *К. Поллок* постулируя, что распространение стресса, как следствие темпа и особенностей нашей эпохи. Если строго следовать в направлении, заданном этими учеными, мы должны прийти к выводу, что в современном мире в странах с высоким уровнем развития в сравнении с развивающимися странами третьего мира, уровень стресса должен быть существенно выше. Хотя результаты онлайн-исследования *GfK (Growth from Knowledge)*, в котором приняли участие чуть менее 30 тысяч человек из разных стран говорят об обратном. Респондентам было предложено выбрать из списка, а также проранжировать по значимости весомые для них факторы, вызывающие стрессовую реакцию. Результаты ранжирования представлены на рисунке 2.



**Рисунок 2 - Результаты опроса и ранжирование факторов стресса из онлайн-исследования GfK**

Более детальный анализ и обработка полученных данных позволило им сделать вывод о том, что внешняя среда, оказывающая воздействие на субъект, формирует специфические для нее факторы, вызывающие стресс.

Важно отметить, что указанные причины возникновения стресса в странах с высоким уровнем жизни не совпадают с причинами возникновения в странах третьего мира, да и уровень стресса в них, как и ожидали был разным, но не по тому принципу как предлагала *К. Поллок*. На первом месте в списке стран свободных от стресса Япония, на втором месте – Германия, а затем – Нидерланды и Гонконг. А вот в противоположном конце списка – Турция, Аргентина и Мексика, где уровень жизни и индустриальное развитие гораздо ниже [Lazarus, Folkman, 1984, с. 537-545].

В работе *К. Поллок* есть описание одного необычного исследования опрошенных людей, которые для улучшения своего благосостояния переехали из бедных, густонаселенных кварталов с сложной криминогенной обстановкой в более благополучные районы с дорогими



особняками, где соответственно изменены стрессогенные факторы. Однако, поразили результаты: опрошенные вспоминали о прежней жизни с ностальгией и, как правило, считали, что в их новой жизни стресса стало больше [Поллок, 1988]. Что касается человека, то и богач, и бомж испытывают одинаковые эмоции, так как базовые эмоции есть у всех, и они оказывают влияние на организм, разница лишь в потребностях каждого для запуска эмоции. Бедному не хватает одного рубля, а богатому одного миллиарда. Результат – появление эмоции, величина и сила которой зависит уже от организма человека, от его готовности принять или отвергнуть ситуацию стресса.

Отметим, что, если «хороший стресс» рассматривать как для повышения уверенности, адаптации к различным ситуациям для достижения целей, то в большей степени он связан с сохранением баланса активности и расслабления. В то время как отрицательный эффект воздействия стресса заключается в истощении нервной системы и поглощении других ресурсов организма, приводящих в некоторых случаях к прекращению умственной активности. Если рассматривать это влияние длительное время, когда человек не может адаптироваться к стрессовым факторам, то наступает дистресс или дезадаптивное поведение. Дистресс действует не только на поведение, но и на весь организм человека в целом. Тогда отмечается «сильный удар» по иммунной системе, что выражается в уязвимости к различным заболеваниям.

В работах известного психолога *В.Д. Небылицына* отмечается, что все факторы, стимулирующие возникновение стресса у человека, можно разделить на внутренние и внешние [Небылицын, 1976].

В понимании взаимодействия ситуации и человека с позиции рассмотрения психологии можно представить, как:

- 1) влияние обстоятельств, на человека как совокупность элементов внешней среды или ее фрагмент на определенном этапе жизнедеятельности человека;
- 2) результат активного взаимодействия внешней среды и человека;
- 3) система субъективных и объективных обстоятельств, влияющих на это взаимодействие;
- 4) когнитивный конструкт личности, отражающий часть объективной реальности.

Представленные выше критерии взаимодействия человека и внешней среды находят подтверждение в трудах *А.В. Филиппова* и *С.В. Ковалёва*. Ссылаясь на них, можно обобщить, что в стрессовой ситуации на субъект оказывают стимулирующее воздействие условия и событие, активизируя его активность. То есть существует зависимость психологического стресса от индивидуальных особенностей человека, его осознания этой ситуации и имеющейся установки на ту или иную свою роль [Филлипов, 2001]. Однако, с другой стороны, эти же индивидуальные особенности будут характерны и для запуска физиологических изменений организма на основе отдельно взятой ситуации и выбранной роли.

Анализируя труды отечественных психологов, можно отметить, что все они допускают существование зависимости реакции на экстремальную ситуацию от индивидуальных особенностей личности и использованных ею для преодоления негативных последствий индивидуальных ресурсов. В частности, монография *Л.А. Китаев-Смык* посвящена анализу психологических механизмов стресса, где подробно описаны взаимоотношения между людьми, особенности психических процессов в стрессовых ситуациях, а также рассмотрена причины болезней стресса с описанием некоторых методов предотвращения неблагоприятных последствий стресса [Китаев-Смык, 1983]. *В.А. Бодров* утверждает, что именно эти факторы являются определяющими при формировании модели преодоления стресса [Бодров, 2006], [Бодров, 2006]. Подобное утверждение есть и в материалах статьи *К. Муздыбаева*, что в

преодолении сложной стрессовой ситуации субъект использует личностные ресурсы – это навыки и способности индивида, средовые (социальные) ресурсы т.е. доступность поддержки от своего окружения [Муздыбаев, 1988]. Однако во всех этих условиях сложно не согласиться с *М. Ф. Секач*, который в монографии «Наука о себе. Разговор с профессором», отмечает, особенность человека, что изменения нужно начинать с себя. Для этого нужно иметь научно обоснованные знания «о себе» и поменять свое восприятие окружающего мира. Так как: цит. «...психологические ресурсы каждого человека определены и ограничены, а поведение подчиняется закономерностям столь же строгим, как и все иные естественные законы...» [Секач, 2018].

Таким образом, психологический подход к изучению стресса предполагает изучение того, как стресс воздействует на эмоциональное состояние, мысли и поведение человека. Этот подход может помочь понять, как люди реагируют на различные стрессовые ситуации и как можно помочь им справиться с ними на основе знаний об объеме ресурсов каждого человека на основе научно-обоснованных знаниях, характере изученных закономерностей. Все это будет способствовать формированию осознанного, результативного управления поведением других людей для построения более эффективных профилактических мероприятий, улучшения жизни людей и их здоровья. Важно понимать рассмотрение феномена стресса возможно лишь при интегральном подходе к его изучению и невозможно дать пояснения лишь с одной его стороны.

### Заключение

Проведенный анализ материалов, посвященных данной проблеме, позволяет нам утверждать, что *Ганс Селье* является создателем теории стресса, который рассматривается как закономерная реакция человеческого организма на экстремальные факторы внешней или внутренней среды. Хотя в формулировках определения стресса было и есть достаточное количество размытости, допущений и неточностей, но учитывая ту колоссальную работу, то количество трудов и подходов, которые были изучены и проанализированы, все это позволяет продолжать изучение феномена стресса уже на другом уровне. То есть это даст более глубокое понимание закономерности возникновения для установления причинно-следственных связей, чтобы разобраться в принципах воздействия и технологиях сопровождения работы, которая может быть использована в различных областях научных знаний, в том числе для возможности разработки более эффективных профилактических мероприятий для улучшения жизни людей.

Эта стало возможным благодаря тому, что одно и тоже явление изучалось с разных сторон, с использованием разных подходов. Изучение исследователями физиологического и психологического подхода дали понимание того, что феномен стресса нужно рассматривать не отдельно физиологический или психологический, а во взаимосвязи. Так как любая эмоциональная реакция имеет в себе физиологический компонент, и не бывает эмоции без параллельной реакции физиологических систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, метаболической и всех остальных, прямо или опосредованно.

С другой стороны, именно это и позволило выявить существенные различия в механизмах протекания стрессовой реакции, которые можно сформулировать в обобщенной форме.

Тогда феномен стресса с использованием физиологического и психологического подхода может быть рассмотрен во взаимосвязи изученных различных реакций индивида через понимание выстроенных закономерностей, а не только с позиции физиологических, психологических подходов. Важно отметить, что нельзя разделять физиологический и

психологический стресс, так как любая эмоция запускает изменения физиологического компонента и наоборот. Кроме этого, при изучении феномена стресса важно учитывать системные механизмы и закономерности структурных адаптаций, в том числе со стороны высшей нервной деятельности. Это еще раз доказывает, что феномен стресса не может быть рассмотрен в позиции какого-то одного подхода, важно рассматривать в интеграции различных подходов, которые дадут наилучшее понимание изучаемых вопросов или ситуаций в изучаемой тематике.

Закономерности необходимо рассматривать только совместно с учетом воздействия различных факторов как на организм, так и на психику индивида. Кроме этого, эти же закономерности могут быть рассмотрены и во взаимосвязи в позиции субъект-субъектное, субъект-объектное взаимодействие и влияние на индивида этих позиций как стрессовое проявление и как адаптация. А разные виды стресса и последующие адаптивные изменения, в том числе, личностные необходимо продолжать изучать для выявления новых подходов и выявления закономерностей, которые будут представлять еще одну неизвестную грань в изучении феномена стресса.

## Библиография

1. Мещеряков, Б.Г. и др. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. [Текст электронный]. URL: <https://spbguga.ru/files/03-5-01-005.pdf>. (Дата обращения 20.10.2023).
2. Ретроспективный анализ: предмет, цели, этапы // Audit-it.ru [Электронный ресурс]. URL: [https://www.audit-it.ru/finanaliz/terms/analysis/retrospektivnyu\\_analiz.html](https://www.audit-it.ru/finanaliz/terms/analysis/retrospektivnyu_analiz.html) (Дата обращения 20.08.2023).
3. Залесский, М.Л. Некоторые аспекты работы школьной секции туризма / М.Л. Залесский // Педагогическое обозрение. 1999. № 3. С. 17–24
4. Селье, Г. Стресс жизни. – [Электронный текст] URL: [http://www.glib.ru/books/stress\\_jizni-23887.html](http://www.glib.ru/books/stress_jizni-23887.html). (Дата обращения: 10.08.2023).
5. Брайт, Д. и др.. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джон.— СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК. 2003. – 352 с.
6. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие / М.Л. Мельникова // Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л.А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – электрон. опт. диск (CD-ROM).
7. Купер, К.Л. и др. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение / К.Л. Купер, Ф. Дэйв, М. О'Драйсколл. – М.: Гуманитарный центр. 2007. – 336 с.
8. Пуанкаре, А. О науке / А. Пуанкаре– М. : Наука. 1990. – 736 с. (С. 122-123).
9. Даев, Е.В. О «стрессе», ... или о двух ошибках Ганса Селье, завоевавших мир / Е.В. Даев // Экологическая генетика. 2019. №4. [Текст электронный]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-stresse-ili-o-dvuh-oshibkah-gansa-selie-zavoevavshih-mir> (Дата обращения: 20.08.2023).
10. Апчел, В.Я. и др. Исторические аспекты изучения проблемы стресса / В.Я. Апчел, В.М. Лымаренко, Н.В. Павлова, О.В. Леонтьев // Вестник Российской военно-медицинской академии. 2012. №. 4. (С. 255-260).
11. Китаев-Смык, Л. А. Изменение фотопической и скотопической чувствительности зрения человека при кратковременном действии невесомости / Л.А. Китаев-Смык // В кн.: Проблемы физиологической оптики, т. 15. Л.: Наука, 1969, т. 15. (С. 130-133).
12. McGrath, J. E. Stress and Behavior in Organizations / Handbook of Industrial and Organizational Psychology / M. Dunnette (ed.). – Chicago: Rand McNally, 1976. P. 1353–1395).
13. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, appraisal and coping. N.Y., 1984. – 460 с.
14. Поллок, Л. К. Работа внебольничной психиатрической медсестры / Л.К. Поллок // Журнал продвинутого сестринского дела. Том 13, №5. 1988. (С. 537-545).
15. Небылицын, В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий [Текст] : [Сборник работ] / В. Д. Небылицын ; [Предисл. чл.-кор. АПН СССР, проф. Б. Ф. Ломова и др.] ; АН СССР, Ин-т психологии, Акад. пед. наук СССР, Ин-т общей и пед. психологии. - Москва : Наука, 1976. - 336 с.
16. Филлипов, А. В. Ситуация как элемент психологического теста. Психология социальных ситуаций: хрестоматия / А.В. Филлипов, С. В. Ковалев //Сост. Н. В. Гришина. – СПб.: Питер, 2001. (С. 119–133).
17. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368.
18. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 1. «Copping stress» и теоретические подходы к его изучению /

- В.А. Бодров // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 1. (С. 122-133).
19. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса/ В.А. Бодров // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 2. (С. 113-122).
20. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1, № 2. (С. 3-14).
21. Секач, М.Ф. Наука о себе. Разговор с профессором: монография. Ч. 1/ М.Ф. Секач – М. : Белый ветер, 2018-242 с.

## **Retrospective analysis of the phenomenon of stress: physiological and psychological approach**

**Vladimir N. Romashin**

PhD in Psychology, Associate Professor,  
Novosibirsk State University of Economics and Management  
630099, 56, Kamenskaya str., Novosibirsk, Russian Federation;  
e-mail: v.n.romashin@nsuem.ru

**Galina I. Atamanova**

PhD in Psychology, Associate Professor,  
Novosibirsk State University of Economics and Management  
630099, 56, Kamenskaya str., Novosibirsk, Russian Federation;  
e-mail: g.i.atamanova@edu.nsuem.ru

### **Abstract**

The article presents an overview of the history of the emergence and study of the concept of "stress". The facts of the development of various ideas and concepts of domestic and foreign scientists about the nature and main mechanisms of stress are presented. With the help of a retrospective analysis, various approaches to the study of stress in domestic and foreign psychological science are considered. To obtain a comprehensive understanding of this phenomenon and its impact on a person, the theories of physiological and psychological stress were generalized. Based on the conducted research and processing of the data obtained, the importance of using external and internal human resources is indicated, depending on individual characteristics and conditions of the occurrence of a stressful situation.

### **For citation**

Romashin V.N., Atamanova G.I. (2023) Retrospektivnyi analiz fenomena stressa: fiziologicheskii i psikhologicheskii pokhod [Retrospective analysis of the phenomenon of stress: physiological and psychological approach]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (9A), pp. 37-49. DOI: 10.34670/AR.2023.43.73.006

### **Keywords**

Analysis, stress, adaptation, environment, external, internal, resources, situation, personality, features, patterns, factors, impact.

---

## References

1. Meshcheryakov, B.G. et al. Big psychological dictionary / B.G. Meshcheryakov, V.P. Zinchenko. [Electronic text]. URL: <https://spbguga.ru/files/03-5-01-005.pdf>. (Accessed 20.10.2023).
2. Retrospective analysis: subject, goals, stages // Audit-it.ru [Electronic resource]. URL: [https://www.audit-it.ru/finanaliz/terms/analysis/retrospektivnyy\\_analiz.html](https://www.audit-it.ru/finanaliz/terms/analysis/retrospektivnyy_analiz.html) (Accessed 20.08.2023).
3. Zalessky, M.L. Some aspects of the work of the school tourism section / M.L. Zalessky // Pedagogical review. 1999. No. 3. pp. 17-24
4. Selye, G. Stress of life. – [Electronic text] URL: [http://www.6lib.ru/books/stress\\_jizni-23887.html](http://www.6lib.ru/books/stress_jizni-23887.html) . (Date of application: 10.08.2023).
5. Bright, D. et al.. Stress. Theories, research, myths / D. Bright, F. John.— St. Petersburg: PRIME-EUROZNAK. 2003. - 352 p.
6. Melnikova, M. L. Psychology of stress: theory and practice: educational and methodical manual / M.L. Melnikova // Ural. gos. ped. univ.; scientific ed. by L.A. Maksimov. – Electron. dan. – Yekaterinburg : [B. I.], 2018. – electron. opt. disk (CD-ROM).
7. Cooper, K.L. et al. Organizational stress. Theories, research and practical application / K.L. Cooper, F. Dave, M. O'Driscoll. – M.: Humanities Center. 2007. – 336 p
8. Poincare, A. About science / A. Poincare– M. : Science. 1990. - 736 p. (pp. 122-123).
9. Dayev, E.V. About "stress", ... or about two mistakes of Hans Selye, who conquered the world / E.V. Dayev // Ecological genetics. 2019. No. 4. [Electronic text]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-stresse-ili-o-dvuh-oshibkah-gansaelie-zavoevavshih-mir> (Accessed: 08/20/2023).
10. Apchel, V.Ya. et al. Historical aspects of studying the problem of stress / V.Ya. Apchel, V.M. Lymarenko, N.V. Pavlova, O.V. Leontiev // Bulletin of the Russian Military Medical Academy. 2012. No. 4. (pp. 255-260).
11. Kitaev-Smyk, L. A. Change of photopic and scotopic sensitivity of human vision under the short-term effect of weightlessness / L.A. Kitaev-Smyk //In the book: Problems of physiological optics, vol. 15. L.: Nauka, 1969, vol. 15. (p. 130-133).
12. McGrath, J. E. Stress and Behavior in Organizations / Handbook of Industrial and Organizational Psychology / M. Dunnette (ed.). – Chicago: Rand McNally, 1976. P. 1353–1395).
13. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, appraisal and coping. N.Y., 1984. – 460 c.
14. Pollock, L. K. The work of an out-of-hospital psychiatric nurse / L.K. Pollock // Journal of Advanced Nursing. Volume 13, No. 5. 1988. (pp. 537-545).
15. Nebylitsyn, V.D. Psychophysiological studies of individual differences [Text] : [Collection of works] / V. D. Nebylitsyn ; [Preface chl.-cor. APN of the USSR, Prof. B. F. Lomova, etc.]; Academy of Sciences of the USSR, Institute of Psychology, Academy of Pedagogical Sciences of the USSR, Institute of General and Pedagogical Sciences. psychology. - Moscow : Nauka, 1976. - 336 p.
16. Fillipov, A.V. The situation as an element of the psychological thesaurus. Psychology of social situations: a textbook / A.V. Fillipov, S. V. Kovalev // Comp. N. V. Grishina. – St. Petersburg: Peter, 2001. (pp. 119-133).
17. Kitaev-Smyk, L.A. Psychology of stress / L.A. Kitaev-Smyk. – M.: Nauka, 1983. – 368.
18. Bodrov, V.A. The problem of overcoming stress. Part 1. "Copping stress" and theoretical approaches to its study / V.A. Bodrov // Psychological Journal. 2006. Vol. 27, No. 1. (pp. 122-133).
19. Bodrov, V.A. The problem of overcoming stress. Part 2. Processes and resources of overcoming stress/ V.A. Bodrov // Psychological Journal. 2006. Vol. 27, No. 2. (pp. 113-122).
20. Muzdybaev, K. Strategy of coping with life difficulties. Theoretical analysis / K. Muzdybaev // Journal of Sociology and Social Anthropology. 1998. Vol. 1, No. 2. (pp. 3-14).
21. Sekach, M.F. Science of Self. Conversation with the professor: monograph. Part 1/ M.F. Sekach – M. : White Wind, 2018- 242 p.