

ЛУКАШЕНКО Дмитрий Владимирович,
доктор психологических наук, профессор,
главный научный сотрудник ФКУ НИИ ФСИН России,
г. Москва, Российская Федерация,
e-mail: dim-mail-ru@mail.ru

БОДЯКОВ Владимир Николаевич,
доцент кафедры уголовно-процессуального
права и криминалистики юридического факультета
Владимирского юридического института ФСИН России,
кандидат юридических наук, доцент,
e-mail: krim33@mail.ru

ПОНЯТИЕ И ПРОБЛЕМАТИКА СТРЕССА В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Аннотация. В статье рассматривается проблема стресса в отечественной и зарубежной литературе, проведен анализ различных источников и точек зрения на понятие «стресс».

Ключевые слова: стресс, психология, личность, тревога, фактор, системность, комплексность.

LUKASHENKO Dmitry Vladimirovich,
Chief Researcher of the Research Institute
of the Russian Federal Penitentiary Service,
Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor,
Moscow, Russian Federation

BODYAKOV Vladimir Nikolaevich,
Associate Professor of the Department
of Criminal Procedure Law and Criminalistics
of the Faculty of Law of the Vladimir Law Institute
of the Federal Penitentiary Service of Russia

THE CONCEPT AND PROBLEMS OF STRESS IN RUSSIAN AND FOREIGN LITERATURE

Annotation. The article examines the problem of stress in Russian and foreign literature, and analyzes various sources and points of view on the concept of “stress”.

Key words: stress, psychology, personality, anxiety, factor, system, complexity.

Термин «стресс», несмотря на его давнее и активное использование в научной психологической литературе, до сих пор не имеет точного однозначного определения. Историки психологии вообще считают, что это понятие вначале возникло и стало использоваться не в гуманитарных, а технических науках. Этим понятием вначале обозначали крайне напряженное состояние металлических конструкций, подвергаемых большим нагрузкам – такое, за которым следует их разрушение. Впервые в этом его значении термин «стресс» был упомянут в

13303 году в англоязычной литературе по физике и технике, а затем уже стал использоваться в других науках. [2].

Истоки современного научного понимания проблемы с психологической точки зрения лежат в работах С. Кьеркегора и З. Фрейда, которые ввели в научный оборот понятия тревоги и стресса, а также в трудах В. Вундта и У. Джемса, раскрывших значение фактора напряженности – расслабленности в психической жизни человека. Со временем понятие «стресс» стало рабочим термином, часто используемым в публикациях по

физиологии, медицине и психологии. Одна из первых психологических работ, посвященных стрессу, была написана канадским физиологом Г. Селье [3].

В настоящее время существует представление о многих видах стрессов и стрессовых ситуаций. Достаточно часто встречается разделение стрессов, как психофизиологических состояний, на два основных вида: системный (физиологический стресс) и частичный (психологический стресс).

Последний, в свою очередь, условно делят, в частности Н. В. Самоухина, на два вида: информационный и эмоциональный. Информационный стресс возникает в ситуациях значительных информационных перегрузок, когда человек не справляется с переработкой поступающей информации, не успевает принимать правильные решения в требуемом темпе. Эмоциональный стресс возникает в ситуациях угрозы, обиды опасности и сопровождается высоким эмоциональным возбуждением и определенными чувствами. [4].

Выделено много аспектов в изучении стресса: физиологические, клинические, психофизиологические, инженерно-психологические и другие. Научные исследования стресса ведутся, соответственно, комплексно и по разным направлениям: биологии, физиологии, медицины, психологии, педагогики, социологии, наук об управлении и других [5].

Физиологические аспекты впервые были выделены и обсуждены в научных трудах У. Кеннона и Г. Селье. У Кеннона описан один из специфических аспектов стрессовой реакции – нейро-эндокринный процесс. Он исследовал феномен, который получил название реакции «битвы-бегства». Центральным органом, который участвует в этой реакции, является мозговой слой надпочечников. Реакция «битвы-бегства» рассматривалась У. Кенноном как мобилизация организма, которая подготавливает мышцы и системы организма к действию в ответ на угрозу. Адаптационные реакции, которые возникают при стрессе, являются биологически целесообразными и полезными, так как при этом мобилизуются функции жизненно важных систем и ресурсов. Этот механизм дает возможность индивиду либо бороться с угрозой, либо бежать от нее [6].

В модели физиологического стресса, которая предложена Г. Селье, он определил и описал стресс как неспецифическую генерализованную реакцию организма в ответ на любые неблагоприятные воздействия, т.е. «болезни адаптации». Автор свел механизмы неспецифического приспособления к изменениям уровней адаптационных гормонов в крови, хотя они имеют более

сложную природу. Основное внимание Г. Селье и его последователи уделили биологическим и физиологическим аспектам проблематики стресса. Традиционным после опубликования их трудов стало понимание стресса как физиологической реакции организма, в частности, реакции эндокринных желез, контролируемых гипофизом, на действие различных отрицательных факторов. Г. Селье разделил исходное понятие стресса (сам он предпочитал пользоваться термином «дистресс» для обозначения соответствующего отрицательного состояния организма) на две разновидности – дистресс (деструктивный) и эвстресс (конструктивный), указывая, что не всякий стресс (это понятие для него было равнозначным эмоциям) является вредным. Он считал, что стрессовая активация может быть положительной, мотивирующей силой, которая может улучшать субъективное «качество жизни» — эустрессом или эвстрессом, и ослабляющей, деструктивной – дистрессом [4].

Расширением сферы использования понятия «стресс», его перенесение из биологии и медицины в психологию привели к объединению психологического и физиологического подходов к его изучению. В этом ключе были выполнены работы отечественных ученых: А. Д. Сперанского, Д. Н. Насонова, А. Цанка, А. А. Виру [8].

Так, Д. Н. Насонов в своих исследованиях показал, что содержимое живой клетки (протоплазма) поразительно однотипно реагирует на любые изменения окружающей среды. Этот стереотип ответов клетки был назван Д. Н. Насоновым «паранекрозом». Тем самым фактически был открыт стресс уже не только на организменном, но также и на клеточном уровне [9].

Продолжая дальше развивать психофизиологическое учение о стрессе, отечественные ученые доказали, что ведущая роль в генезисе стресса как физиологического состояния принадлежит не только гормональным, но и многими другим физиологическим реакциям организма, в частности, центральной нервной системе (ЦНС). Учитывая ведущую роль ЦНС в формировании общего адаптационного синдрома, К.И. Йогодаев определяет стресс как состояние напряжения или перенапряжения процессов метаболической адаптации головного мозга, ведущих к защите или повреждению организма на разных уровнях его организации [10].

Концентрация внимания физиологов-исследователей только на физиологических аспектах стресса, который понимается как ответная реакция организма на воздействие стрессора, привела к игнорированию роли психологических факторов в его возникновении и динамике. В настоящее время большинство исследователей

стресса исходят из того, что физиологическая ответная реакция организма на стрессогенный фактор определяется не столько присутствием стрессора, как такового, сколько его психологическим воздействием на личность [11].

Благодаря известной работе Г. Селье «Стресс без дистресса», внимание ученых было привлечено к психологическим аспектам стресса, специфике его ментальных (психологических) проявлений у человека. Г. Селье описал стресс (дистресс) его как психологическое состояние человека, которое возникает под влиянием ситуаций, обусловленных издержками современной цивилизации (урбанизации, возрастающего темпа повседневной жизни, загрязнения окружающей среды и т.д.). Идеи Г. Селье были поддержаны отечественными исследователями Г. И. Косицким, В. М. Смирновым, в работах которых подчеркивалась ведущая роль нервной системы в развитии защитноприспособительных реакций [12].

В последние годы многие исследователи отмечают условность разделения и отдельного рассмотрения физиологического и психологического стрессов. В физиологическом стрессе всегда есть психические элементы, и наоборот. По утверждению В. Л. Марищука, стрессом можно называть лишь такое состояние, которое характеризуется значимым выбросом стероидных гормонов, не менее чем на величину вероятного отклонения от исходных показателей. При этом, любой стресс является физиологическим, так как сопровождается различными физиологическими реакциями. Также он связан с определенными нейрорефлекторными механизмами и различными эндокринными реакциями, и всегда является эмоциональным, поскольку сопровождается соответствующими эмоциональными переживаниями [13].

Значительный вклад в изучение стресса внесли Л.А. Китаев-Смык, И.Г. Малкина-Пых и другие, которые стали применять такие понятия, как психологический или эмоциональный стресс [14].

Согласно трактовке А.В. Вальдмана и его соавторов эмоциональный стресс – это личностная реакция на аверсивный (негативно оцениваемый) стимул, который имеет вид целостной, динамичной функциональной системы. По отношению к человеку специфика стресса состоит в сознательной переработке отрицательных эмоций с участием механизмов психологической защиты личности [15].

В.Л. Марищуком и другими было высказано мнение, что наименование стресса (эмоциональный, боевой, учебный, авиационный, спортивный и др.) определяется содержанием стресс-фак-

тора. Эмоциогенное воздействие вызывает эмоциональный стресс, спортивные нагрузки – спортивный стресс, факторы полета могут вызвать авиационный стресс и т.д [16].

Таким образом, анализ исследований в области стресса свидетельствует о том, что первичное понятие «стресс» в ходе изучения претерпело значительные изменения, связанные с расширением сферы его применения, с изучением различных аспектов этой проблемы: причин, проявлений, регуляции, преодоления стресса. Применение данного понятия не всегда обоснованно, иногда им подменяются другие близкие по смыслу термины, что приводит к неоднозначности во взглядах на сущность тех или иных психических явлений, противоречивости полученных данных, отсутствию строгих критериев при их интерпретации, использованию неадекватных методических приемов и диагностических средств исследования.

Список литературы:

- [1] Вилкова А. В., Полякова Я. Н. Социально-педагогическая запущенность несовершеннолетних осужденных / В сборнике: Уголовно-исполнительная система: законодательство, теория и практика. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти российского ученого-пенитенциариста заслуженного юриста Российской Федерации доктора юридических наук, профессора О. В. Филимонова. В 2-х частях. Самара, 2025. С. 87-93. Сборник статей круглого стола. Тверь, 2025. С. 93-96.
- [2] Брайт, Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д.Брайт, Ф. Джонс. СПб.: прайм - ЕВРОЗНАК, 2003. с. 45
- [3] Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии /С.Л.Рубинштейн. — СПб:И. Питер, 2000. с.516
- [4] Селье Г. Психофизиология стресса. М, 1991., - с. 30
- [5] Психические состояния: хрестоматия. СПб.: Питер, 2000., - с. 287
- [6] Лазарус, Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. — Л.: Медицина, 1970. с. 302
- [7] Селье Г. Стресс без дистресса. – М., Прогресс, 1979., - с.120-121
- [8] Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2005., - с.319
- [9] Исаев, Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Д.Н Исаев. — СПб.: Речь, 2005. — с.32
- [10] Психология. Учебник. / Под. ред. А.А. Крылова. - М.: «Проспект», 2012. – с.454

[11] Медведев, О.С. Эмоциональное напряжение и стресс // Физиология кровообразования / О.С. Медведев. — М.: Медицина. 1986. - С. 507-525.

[12] Соловьева, С.Л. Психология экстремальных состояний. СПб., ЭЛБИ, 2003., - с.152

[13] Прохоров, А.О., Валиуллина М.Е., Габдеева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделеевич В.Д. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. — с.403

[14] Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. — М.: Академический проект, 2009. — 943 с.

[15] Социальный стресс и психическое здоровье / Под ред. академика РАМН проф. Т.Б. Дмитриевой и проф. А.И. Воложина. М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001., - с. 97

[16] Черепанова, Е. Психологический стресс. -М.: Академия, 1997., - с.133 Вилкова А. В. Формирование нравственной ответственности несовершеннолетних осужденных / В сборнике: Научные труды ФКУ НИИ ФСИН России. ежеквартальное научно-практическое издание. Москва, 2025. С. 60-67.

[17] Вилкова А. В., Г. Г. Дмитриев Коллектив сотрудников в уголовно-исполнительной системе / В сборнике: Научные труды ФКУ НИИ ФСИН России. ежеквартальное научно-практическое издание. Москва, 2025. С. 67-71.

[18] Вилкова А. В. О нравственных качествах молодых ученых / А. В. Вилкова, Я. Н. Полякова // Вестник Самарского юридического института. 2025. № 3(64). С. 107-112.

[19] Вилкова А. В., Полякова Я. Н. Социопатогенез личности несовершеннолетних и пути ранней психодиагностики и профилактики // Прикладная юридическая психология. 2025. № 2(71). С. 128-136.

[20] Вилкова А. В. Хайрутдинова И. В., Якупов Ф. А. Русский жестовый язык – средство коммуникации или лингвистическая система? // Современное педагогическое образование. 2025. № 5. С. 60-64.

[21] Швырев Б. А. Физические основы и защиты информации. Основы электромагнетизма и антенн. Учебное пособие. Краснодар. 2024.

[22] Ковтуненко Л. В. Современные проблемы психологии, педагогики и образования / Л. В. Ковтуненко, И. А. Матвиенко, А. Б. Ковтуненко. Учебное пособие. Воронеж, 2024.

[23] Вилкова А. В. Информационная безопасность в УИС как социальная инженерия / А. В. Вилкова // В сборнике: Обеспечение безопасности в учреждениях УИС. Сборник статей круглого стола. Москва, 2024. С. 30-33.

References:

[1] Vilkova A.V., Polyakova Y. N. Social and pedagogical neglect of juvenile convicts/In the collection: Criminal executive system: legislation, theory and practice. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation, dedicated to the memory of the Russian scientist-penitentiary Honored Lawyer of the Russian Federation, Doctor of Law, Professor O. V. Filimonoa. In 2 parts. Samara, 2025. S. 87-93. Collection of roundtable articles. Tver, 2025. S. 93-96.

[2] Bright, D. Stress. Theories, research, myths/D. Wright, F. Jones. St. Petersburg: Prime - EUROZNAK, 2003. from. 45

[3] Rubinstein, S.L. Fundamentals of General Psychology/S.L. Rubinstein - St. Petersburg: I1. Peter, 2000. p.516

[4] Selye G. Psychophysiology of stress. M, 1991., - p. 30

[5] Mental states: textbook. St. Petersburg: Peter, 2000., - p. 287

[6] Lazarus, R.S. Stress Theory and Psychophysiological Research//Emotional Stress. - L.: Medicine, 1970. from. 302

[7] Selye G. Stress without stress. - M., Progress, 1979., - pp. 120-121

[8] Ilyin, E.P. Psychophysiology of human conditions. - St. Petersburg: Peter, 2005., - p. 319

[9] Isaev, D.N. Emotional stress, psychosomatic and somatopsychic disorders in children/D.N. Isaev. - St. Petersburg: Speech, 2005. - p.32

[10] Psychology. Textbook /Under. ed. A.A. Krylova. - M.: "Prospect," 2012. - p.454

[11] Medvedev, O.S. Emotional stress and stress//Physiology of blood formation/O.S. Medvedev. - M.: Medicine. 1986. - S. 507-525.

[12] Solovyova, S.L. Psychology of extreme states. St. Petersburg, ELBY, 2003., p.152

[13] Prokhorov, A.O., Valiullina M.E., Gabdееva G.Sh., Garifullina M.M., Mendeleevich V.D. Psychology of states: Textbook/Ed. A.O. Prokhorova. M.: Publishing house "Kogito-Center," 2011. - p.403

[14] Kitaev-Smyk, L.A. Psychology of stress. Psychological anthropology of stress. - M.: Academic project, 2009. - 943 s.

[15] Social stress and mental health/Ed. Academician RAMS prof. T.B. Dmitrieva and prof. A.I. Volozhina. M.: SEI VUNMC MZ RF, 2001., - p. 97

[16] Cherepanova, E. Psychological stress. -M.: Academy, 1997., - p. 133 Vilkova A.V. Formation of the moral responsibility of juvenile convicts/In the collection: Scientific works of the PKU Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia. quarterly scientific and practical publication. Moscow, 2025. S. 60-67.

[17] Vilkova A. V., G. G. Dmitriev Collective of employees in the penitentiary system/In the collec-

tion: Scientific works of the PKU Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia. quarterly scientific and practical publication. Moscow, 2025. S. 67-71.

[18] Vilkova A.V. On the moral qualities of young scientists/A.V. Vilkova, Y. N. Polyakova//Bulletin of the Samara Law Institute. 2025. № 3(64). S. 107-112.

[19] Vilkova A.V., Polyakova Y. N. Sociopathogenesis of the personality of minors and the ways of early psychodiagnosis and prevention//Applied legal psychology. 2025. № 2(71). S. 128-136.

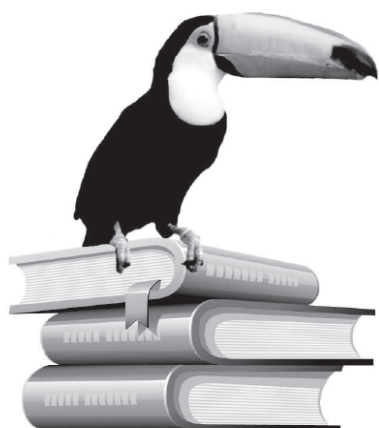
[20] Vilkova A. V. Khairutdinova I. V., Yakupov F. A. Russian sign language - a means of communica-

tion or a linguistic system ?//Modern pedagogical education. 2025. № 5. S. 60-64.

[21] Shvyrev B. A. Physical basis and information protection. Fundamentals of electromagnetism and antennas. Tutorial. Krasnodar. 2024.

[22] Kovtunenکو L. V. Modern problems of psychology, pedagogy and education/L. V. Kovtunenکو, I. A. Matvienko, A. B. Kovtunenکو. Tutorial. Voronezh, 2024.

[23] Vilkova A.V. Information security in the penal system as social engineering/A.V. Vilkova//In the collection: Ensuring security in penal institutions. Collection of roundtable articles. Moscow, 2024. S. 30-33.



ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru

Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.