

---

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТРЕССА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

**Го Инэнь,**

Степень бакалавра

Цзянсийский педагогический университет

yingen81607408@mail.ru

### Аннотация

---

Статья посвящена изучению психологических аспектов стресса и его влиянию на психическое здоровье человека. Рассматриваются основные виды стресса, факторы его возникновения и механизмы влияния на психику. Проанализированы последствия хронического стресса и предложены методы его управления для поддержания психического благополучия. Особое внимание уделено эмоциональным и когнитивным последствиям стресса, а также взаимосвязи стресса с психическими расстройствами

---

**Ключевые слова:** стресс, психическое здоровье, хронический стресс, психологические факторы, эмоциональное благополучие, когнитивные функции, психотерапия

---

## PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STRESS AND ITS IMPACT ON MENTAL HEALTH

**Guo Yingen,**

Bachelor's degree

Jiangxi Normal University

yingen81607408@mail.ru

---

### ABSTRACT

---

The article examines the psychological aspects of stress and its impact on mental health. The study discusses the main types of stress, its causes, and the mechanisms through which stress affects the human psyche. The article also explores the consequences of chronic stress and suggests management strategies to maintain mental well-being. Special attention is paid to emotional and cognitive consequences of stress and the relationship between stress and mental disorders.

---

**Keywords:** stress, mental health, chronic stress, psychological factors, emotional well-being, cognitive functions, psychotherapy

---

В июле 1936 года в одном из европейских изданий была опубликована заметка молодого ученого Ганса Селье под названием «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами». Эта короткая статья, состоящая из 74 строк, стала отправной точкой для формирования концепции стресса. Позднее американский ученый Уолтер

Кэннон, исследуя универсальную реакцию организма «бороться или бежать», ввел термин «стресс» в научную сферу физиологии и психологии.

Слово «стресс» (от англ. stress – давление, напряжение, нагрузка) обозначает неспецифическую реакцию организма на внешние воздействия, которые нарушают его внутренний баланс, или гомеостаз [1]. Это состояние может быть вызвано как физическими, так и психологическими факторами. Стресс проявляется как ответ организма на любые изменения в окружающей среде, требующие адаптации. При этом наиболее сильные стрессовые реакции возникают тогда, когда ситуация выходит из-под контроля.

Проблема стресса заключается в его разнообразных проявлениях и многогранных последствиях для человеческого организма и психики. Стресс может проявляться по-разному: открыто, когда человек явно демонстрирует беспокойство и напряжение, или скрыто, когда внешне он остается спокойным, но внутренне испытывает значительное давление. В некоторых случаях стрессовые реакции могут вообще не проявляться явно, что создает ложное впечатление благополучия. Тем не менее, даже скрытый стресс может оказывать разрушительное воздействие на организм и психику, приводя к постепенному истощению внутренних ресурсов [2].

Современный ритм жизни становится одним из главных факторов, провоцирующих развитие стрессовых состояний. Постоянная спешка, высокая эмоциональная нагрузка, информационные перегрузки, требования общества и ожидания успеха создают условия для хронического стресса. Сегодня человек сталкивается с необходимостью адаптироваться к постоянно меняющимся условиям жизни, что требует значительных усилий и нередко приводит к перенапряжению. Стресс становится неотъемлемой частью повседневности и часто является причиной ухудшения самочувствия, снижения работоспособности и появления проблем со здоровьем.

Однако Ганс Селье, один из пионеров в изучении стресса, подчеркивал, что стресс сам по себе не является исключительно негативным явлением. Напротив, он рассматривал его как естественный и даже необходимый компонент человеческой жизни. Стресс помогает человеку адаптироваться к изменениям и справляться с трудностями. Более того, он может выступать как фактор, повышающий устойчивость организма и стимулирующий развитие. Стресс сопровождает такие важные аспекты жизни, как любовь и творчество. Эти переживания, несмотря на эмоциональную напряженность, могут приносить удовольствие и способствовать личностному росту. Радость и положительные эмоции, связанные с успешным преодолением трудностей, обычно оказывают благоприятное воздействие на человека. Хотя в исключительных случаях сильные позитивные эмоции могут приводить к негативным последствиям, например, чрезмерному возбуждению или эмоциональному выгоранию, в большинстве случаев они мотивируют человека и придают его жизни смысл.

Существует множество различных классификаций стрессовых ситуаций, и каждая из них имеет относительный характер. Стрессы, которые испытывает человек, можно условно разделить на несколько категорий.

Во-первых, выделяют эмоционально положительные и эмоционально отрицательные стрессы. Положительные стрессы могут быть связаны с приятными событиями, которые вызывают радостное возбуждение и мотивацию. В то же время отрицательные стрессы связаны с негативными переживаниями, которые могут вызывать тревогу, страх и дискомфорт.

Во-вторых, стрессы можно классифицировать по длительности воздействия. Кратковременные или острые стрессы возникают внезапно и обычно быстро проходят, тогда как долгосрочные или хронические стрессы длятся длительное время и могут оказывать разрушительное воздействие на здоровье человека.

В-третьих, стрессы делятся на физиологические (или соматические) и психоэмоциональные. Физиологические стрессы обусловлены воздействием внешних факторов на организм и могут быть разделены на несколько подкатегорий [3]:

1. Механические стрессы связаны с физическим воздействием на тело, например травмы или ушибы.
2. Физические стрессы вызваны изменением внешних условий, таких как температура, влажность или атмосферное давление.
3. Химические стрессы возникают при воздействии на организм различных химических веществ, в том числе токсинов и аллергенов.
4. Биологические стрессы связаны с воздействием вирусов, бактерий или других патогенов.

Психоэмоциональные стрессы, в свою очередь, делятся на два основных типа:

1. Информационные стрессы возникают в результате перегрузки информацией или необходимости быстро принимать сложные решения.
2. Эмоциональные стрессы связаны с переживаниями и эмоциональными реакциями на события и ситуации.

Эмоциональные стрессы могут быть как положительными, так и отрицательными, в зависимости от субъективного восприятия человеком определенных событий. Например, такое событие, как свадьба, может вызывать у одного человека радостное волнение и удовлетворение, тогда как у другого человека — напряжение и беспокойство, воспринимаясь как стрессовое событие совершенно иной природы.

Идеи стресса заняли прочное место в научных исследованиях, и их актуальность продолжает расти. На сегодняшний день термин «стресс» широко используется в различных научных дисциплинах, включая биологию, психологию, медицину и социологию. В биологии стресс рассматривается как важный механизм адаптации организма к изменениям внешней среды. Исследования показывают, что физиологические и психологические процессы тесно взаимосвязаны, и стресс выступает как универсальная реакция организма на различные раздражители. В психологии понятие стресса охватывает целый спектр состояний и явлений, включая тревогу, внутренние конфликты, эмоциональный дистресс, угрозу самооценке, фрустрацию и напряженное состояние. Эти явления могут возникать как в ответ на внешние события, так и вследствие внутренних переживаний и размышлений [4].

С середины XX века и до настоящего времени теории и модели стресса активно развиваются. Каждый ученый по-своему объясняет причины возникновения стресса, механизмы его регуляции и особенности его проявления. Например, одни исследователи сосредоточены на биохимических изменениях в организме, вызванных стрессом, другие изучают поведенческие и эмоциональные реакции человека. Некоторые модели стресса подчеркивают важность восприятия ситуации самим человеком: одна и та же ситуация может восприниматься разными людьми по-разному и вызывать различные реакции. Так, что для одного человека является незначительным раздражителем, для другого может стать причиной сильного стресса.

Истоки стресса находятся не в психике, а в работе головного мозга. Независимо от возраста, стресс может возникать как у детей, так и у взрослых. Когда человек попадает в некомфортную ситуацию, которая потенциально может иметь негативные последствия, мозг автоматически запускает механизмы защиты. Этот процесс называется адаптацией к изменяющимся условиям. Однако если стрессовая ситуация длится долго и человек не получает возможности восстановиться, это может привести к серьезным психологическим и

физиологическим проблемам. В такие периоды внутренние ресурсы организма истощаются, что снижает его способность справляться с дальнейшими трудностями.

Длительный стресс может негативно отражаться на функционировании всех органов и систем организма. Например, частыми последствиями хронического стресса являются повышенная утомляемость, снижение иммунитета, изменения массы тела и частые проявления недомоганий. В такие периоды люди часто испытывают затруднения при дыхании, боли в области сердца, напряжение в мышцах, проблемы с пищеварением и другие неприятные физические ощущения. Однако особенно опасными являются эмоциональные проявления стрессового напряжения, поскольку они оказывают значительное влияние на психику и общее эмоциональное состояние человека.

Эмоциональные проявления стресса могут приводить к ухудшению настроения, снижению самооценки и развитию пессимистического взгляда на жизнь. Продолжительное воздействие стресса часто вызывает такие состояния, как депрессия, раздражительность, агрессия и гнев. Некоторые люди начинают проявлять повышенную эмоциональную возбудимость и подверженность аффективным состояниям. Такие проявления могут значительно ухудшить качество жизни, повлиять на межличностные отношения и профессиональную деятельность человека. Важно отметить, что стрессовые реакции являются естественным ответом организма на изменения и угрозы, но их продолжительное воздействие требует внимания и своевременной коррекции. Современные методы борьбы со стрессом включают как физиологические, так и психологические подходы. Среди них можно выделить техники релаксации, медитации, физическую активность, корректировку образа жизни и работу с психологом. Все эти методы направлены на восстановление внутреннего баланса и улучшение способности организма справляться с негативными воздействиями окружающей среды. Таким образом, понимание природы стресса и умение управлять им являются важными аспектами поддержания здоровья и благополучия человека.

#### **Список литературы:**

1. Бронская И.Д. Теоретический обзор психологии стресса // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 10А. С. 353-363.
2. Шогенов Б.Ю. Влияние стресса на человека "Экономика и социум" №1(68) 2020 С. 917-928. URL: [www.iupr.ru](http://www.iupr.ru) (дата обращения: 25.12.2024)
3. Яковлев Е.В., Леонтьев О.В., Гневышев Е.Н. Психология стресса: Учебное пособие. — СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. №8 94 с.
4. Дробышева Т. В., Емельянов Т. П. Коллективные чувства представителей разных групп общества в отношении значимых социальных явлений // Психология 2015. №4 С. 52-63.

#### **References:**

1. Bronskaya I.D. Theoretical review of the psychology of stress // Psychology. Historical and critical reviews and modern research. 2023. Vol. 12. No. 10A. P. 353-363.
2. Shogenov B.Yu. The influence of stress on a person "Economy and Society" No. 1 (68) 2020 P. 917-928. URL: [www.iupr.ru](http://www.iupr.ru) (date of access: 12/25/2024)
3. Yakovlev E.V., Leontiev O.V., Gnevyshev E.N. Psychology of stress: A tutorial. - St. Petersburg: Publishing house of the University under the IPA EurAsEC, 2020. No. 8 94 p.
4. Drobysheva T. V., Emelianov T. P. Collective feelings of representatives of different groups of society in relation to significant social phenomena // Psychology 2015. No. 4 P. 52-63.