

В.А. Бодров

Психологический СТРЕСС:

развитие
и преодоление



Вячеслав Бодров

**Психологический стресс:
развитие и преодоление**

«Когито-Центр»

2006

УДК 159.9
ББК 88

Бодров В. А.

Психологический стресс: развитие и преодоление /
В. А. Бодров — «Когито-Центр», 2006

В книге представлены материалы экспериментально-теоретического изучения развития и преодоления психологического стресса. Приводятся основные положения учения о психологическом стрессе (понятия, история, теории и модели, методология изучения стресса), особенности его развития (причины возникновения и показатели проявления, механизмы регуляции), характер взаимосвязи стресса и адаптации. Излагается концептуальный подход к изучению преодоления стресса, психологическое содержание процессов преодоления, его моделях, ресурсах, стратегиях и стилях, личностной детерминации. Проводится анализ путей, методов и средств преодоления стресса – его индивидуальной и коллективной профилактики и коррекции (психической саморегуляции и экстернальной терапии). Издание рассчитано на специалистов в области психологии и физиологии труда, инженерной психологии, эргономики, восстановительной медицины, психотерапии, а также на студентов-психологов.

УДК 159.9
ББК 88

© Бодров В. А., 2006
© Когито-Центр, 2006

Содержание

Введение	7
Раздел I. Развитие психологического стресса	10
Глава 1. Учение о психологическом стрессе	10
1.1. Понятие психологического стресса	10
1.2. История учения о стрессе	15
1.3. Теории и модели психологического стресса	19
1.4. Методологические подходы к изучению психологического стресса	24
Глава 2. Особенности развития психологического стресса	28
2.1. Причины возникновения психологического стресса и его классификация	28
2.2. Особенности проявления психологического стресса	34
2.2.1. Вегето-соматические и психофизиологические реакции	34
2.2.2. Особенности поведенческих реакций	37
2.2.3. О специфичности стимулов и реакций при стрессе	39
2.3. Модели и теории действия стресса	40
2.3.1. Модель противоположных процессов	41
2.3.2. Модель усиления отклонений и теория хаоса	41
Глава 3. Механизмы регуляции психологического стресса	44
3.1. Информационные и энергетические процессы	45
3.2. Нейро-гуморально-гормональные процессы	46
3.3. Функциональная организация корковых (мозговых) процессов	48
3.4. Когнитивная теория стресса	49
Глава 4. Психологический стресс, адаптация и развитие личности	55
4.1. Стресс и адаптация	55
4.1.1. Роль стресса в психосоциальной модели адаптации	55
4.1.2. Роль стресса в биомедицинской модели адаптации	57
4.2. Стресс как фактор развития личности	58
4.2.1. Некоторые аргументы за развивающее действие стресса	59
4.2.2. Стресс как стимул физиологического развития	60
4.2.3. Стресс как стимул психосоциального развития	61
Раздел II. Преодоление психологического стресса	66
Глава 5. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса	66
5.1. Понятие «преодоление стресса»	66
5.2. Интерес к проблеме преодоления стресса	68
5.3. Социальные аспекты преодоления стресса	71
5.3.1. Изменение социальных ролей	71
5.3.2. Изменение социального характера	72

5.3.3. Социальная поддержка в преодолении стресса	72
5.4. Преодоление стресса и адаптация	74
5.4.1. Отношение преодоления к психосоциальным моделям адаптации	74
5.4.2. Отношение преодоления к биомедицинским моделям адаптации	75
5.4.3. Различия между адаптацией, преодолением и эмоциональной реакцией	76
Конец ознакомительного фрагмента.	78

В.А. Бодров
Психологический стресс:
развитие и преодоление

© В.А. Бодров, 2006

© ООО «ПЕР СЭ», оригинал-макет, оформление, 2006

* * *

Введение

Жизнь и деятельность человека в социально-экономических и производственных условиях современного общества неразрывно связана с периодическим, иногда довольно длительным и интенсивным воздействием на него неблагоприятных экологических, социальных, профессиональных и других факторов, которое сопровождается возникновением, развитием негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжением физических и психических функций. Особенно выражены эффекты воздействия на психику человека в психологически трудных ситуациях в связи с природными и техногенными бедствиями, авариями и катастрофами, социальными и профессиональными конфликтами, сложными, ответственными и опасными задачами трудовой деятельности. В большинстве случаев эти воздействия приводят к ухудшению функционального состояния, изменению личностного статуса, нарушению профессиональной эффективности и безопасности труда, развитию психосоматических заболеваний [29, 106, 127, 143, 202, 233, 338, 368 и др.].

Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности, является стресс.

Термин «стресс» широко используется в ряде областей знаний, именно поэтому в него вкладывается несколько различающийся смысл с точки зрения причин возникновения такого состояния, механизмов его развития, особенностей проявлений и последствий. Он объединяет большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной задачей, опасной ситуацией и т. д. Различные аспекты стресса являются предметом исследований в области психологии, физиологии, медицины, социологии и других наук. Содержанию этого понятия уделено довольно большое внимание и в дальнейшем изложении будут приведены наиболее часто используемые его толкования. Отметим лишь, что и по сей день в литературе не всегда четко разграничиваются понятия стресса, дистресса, напряжения, напряженности, эмоционального стресса и т. д., что еще больше затрудняет изучение этой и без того довольно сложной проблемы.

Проблема стресса приобрела не только исключительное научное значение, но стала понятием, объединяющим широкий круг явлений повседневной жизни, в том числе измененного психического состояния под влиянием экстремальных обстоятельств.

Стресс как особое психическое состояние связан с зарождением и проявлением эмоций, но он не сводится только к эмоциональным феноменам, а детерминируется и отражается в мотивационных, когнитивных, волевых, характерологических и других компонентах личности. Именно поэтому феномен стресса требует специального психологического изучения.

Стресс является реакцией не столько на физические свойства ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Это в большей степени продукт наших когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегии поведения, их адекватному выбору. И в этом заложено понимание того, почему условия возникновения и характер проявления стресса (дистресса) у одного человека не являются обязательно теми же для другого.

Проблема психологического стресса в трудовой деятельности и социальной жизни человека особенно активно стала изучаться у нас в стране и за рубежом в последние четыре-пять десятилетий. Этому способствовал ряд обстоятельств.

Во-первых, распространение концепций биологического стресса и появление фундаментальных и обзорных работ по проблемам влияния экстремальных факторов деятельности на

функциональное состояние и работоспособность человека [18, 103, 147, 194, 241, 243, 437, 463 и др.].

Во-вторых, непрерывно возрастающее внимание к изучению «человеческого фактора», особенностей психических процессов, свойств и состояний личности специалистов ответственных, вредных и опасных профессий в связи с усложнением техники и содержания профессиональных задач, условий и организации трудового процесса и относительным увеличением роли психологических причин в снижении эффективности и безопасности труда, сокращении профессионального долголетия и возникновении психосоматических заболеваний.

В-третьих, существенное повышение уровня общей тревожности, напряженности, беспокойства у значительных категорий людей под влиянием природных бедствий (землетрясений, наводнений и т. п.), техногенных катастроф (взрывов, аварий на транспорте, промышленных объектах), террористических актов, связанных с гибелью людей, массовым физическим и психическим травматизмом. Перечисленные факторы приводят к нарушениям психического состояния не только в результате их непосредственного воздействия на человека, но и при ожидании возможного воздействия или в период последствий.

По оценкам многочисленных экспертов в настоящее время значительная часть населения страдает психическими расстройствами, вызванными острым или хроническим стрессом. Он приобретает масштабы эпидемии и представляет собой основную социальную проблему современного общества.

Анализ исследований по психологическому стрессу свидетельствует о том, что основное внимание в них уделялось стрессовым воздействиям и проявлениям, в меньшей степени – влиянию личностных особенностей на стрессорную реакцию и явно недостаточно обращалось внимание процессу преодоления стресса, то есть фактическим стрессовым взаимодействиям, которые происходят между индивидом и условиями среды. Это взаимодействие следует рассматривать как влияние не столько отдельных статических причин изменения функционального состояния и поведения, а динамических компонентов активности человека (информационных, энергетических, временных), когнитивных оценок воздействий стресс-факторов и личностных регуляторов формирования стресса и его преодоления.

Изучение психологического стресса, по мнению Р.С. Лазаруса [369, 373], требует учета таких моментов, как значимость ситуации для субъекта, особенностей интеллектуальных процессов, личностных характеристик. Эти психологические факторы обуславливают и специфику ответных реакций. В отличие от физиологического при психологическом стрессе они индивидуальны и не всегда могут быть предсказаны.

Основной особенностью реакций и поведения человека при стрессе является стремление каким-либо образом противодействовать его зарождению, преодолеть неблагоприятные проявления и последствия развития стресса.

Преодоление стресса является центральным вопросом проблемы развития стресса и его адаптационных последствий. Оно оказывает непосредственное влияние через процессы оценки на текущие эмоциональные реакции, на характер взаимосвязи человека со средой и на его поведение, а также на отдаленные адаптационные последствия, такие, как самочувствие, состояние соматического здоровья и социальную активность.

Эта проблема имеет также очень важное значение при значимых событиях, периодах на жизненном пути человека, когда меняются его социальные и профессиональные роли, когда возникают заболевания, потеря работы, наступает старость и т. д. Источники стресса в связи с подобными ситуациями изменяются, и вместе с ними трансформируются формы (стратегии) преодоления стресса. Виды преодоления стресса существенно изменяются с возрастом: люди старшего поколения, в отличие от молодых, склонны к более сдержанным формам противостояния требованиям окружающего мира.

Проблема стресса и его преодоления в значительной степени связана с трудовой деятельностью человека, с ее местом, значением в жизни каждого конкретного человека. Е.А. Locke и М.С. Taylor [383] отмечают, что смысл работы широко варьирует в зависимости от возраста, образования, социального положения, профессиональной принадлежности людей. Для одних категорий большее значение имеют внутренний интерес к работе и ее общественное признание, другие рассматривают работу исключительно как средство получения материальных благ. Люди, занимающиеся более квалифицированным трудом, считают свою работу более важной, чем занятые менее квалифицированным трудом. Молодые люди в ряде случаев проявляют большую заинтересованность в работе, чем люди старшего возраста, у которых выше, как правило, профессиональная ответственность. Индивидуальная значимость работы и отношение к ней в большей степени зависят от характера профессиональной мотивации, то есть направленности на достижение успеха в конкретной деятельности, на обеспечение безопасности труда, на самоутверждение и самосовершенствование, на достижение определенного социального и профессионального статуса и т. д. [253]. Трудности в реализации указанных мотивов (потребностей) и достижении соответствующих целей деятельности порождают угрозу невыполнения жизненных и профессиональных планов, чувство неудовлетворенности, тревоги и стресса.

Исследования выявили не только межиндивидуальные различия в проявлениях стресса, но и его колебания у одного и того же человека в различной обстановке (ситуациях) и в разные периоды жизни. Эмоциональное состояние человека и его усилия по преодолению стресса изменяются также в течение процесса взаимодействия человека с окружающей средой. При этом и модели преодоления стресса изменяются и сменяют друг друга у одного и того же человека в зависимости от характера стрессового переживания [321].

Таким образом, особенности стресса и его преодоления обуславливаются не только типом стрессогенных ситуаций, но и зависят от возраста, социально-экономических условий, характера работы и личностных характеристик человека.

Основные вопросы, возникающие при изучении и обсуждении сущности психологического стресса и его преодоления, определяются отсутствием общей, единой теории о природе стресса и его вредных воздействий на человека. В то же время следует отметить, что проблема стресса с той или иной степенью глубины рассматривалась в самых различных аспектах многими учеными, которыми изучались вопросы причинности возникновения и детерминации развития стресса, его симптомокомплекса, индивидуально-психологических особенностей проявления, методов измерения, приемов предупреждения и ликвидации его последствий. Обобщение теоретико-экспериментальных данных изучения проблемы стресса и его преодоления нашло отражение в разработке ряда концепций, в создании теорий и моделей, объясняющих механизмы зарождения, развития и последствий стресса [25, 28, 29, 233, 338, 341, 368, 418, 437, 462]. Для научного продвижения по пути раскрытия тайн феномена стресса и управления им требуются периодическое обобщение и анализ достижений, результатов в изучении проблемы, сопоставление различных точек зрения на основные ее аспекты.

В настоящей книге приводятся основные положения учения о стрессе, особенности его развития, механизмы регуляции, характер взаимосвязи стресса и адаптации, определяются концептуальные подходы к изучению проблемы преодоления стресса, даются теоретико-методологические основания этой проблемы, рассматриваются модели, механизмы, стратегии и стили преодоления, его личностная детерминация. Приведена таксономия путей и способов профилактики развития стресса и его коррекции, представлен их содержательный анализ.

Автор выражает благодарность доктору психологических наук, профессору Анцыферовой Л.И. за консультативную помощь, а также доктору психологических наук Обознову А.А., кандидату психологических наук Бессоновой Ю.В., а также Сиваш О.Н., Муравьевой С.Б., Пономаренко Т.А. за активное участие в подготовке материалов для данной книги.

Раздел I. Развитие психологического стресса

Глава 1. Учение о психологическом стрессе

1.1. Понятие психологического стресса

Наибольшая трудность при изучении стресса состоит в том, что понятие стресса очень расплывчато. Исследователи используют разное определение стресса в зависимости от области их деятельности и основных исходных положений, используемых в определении научных направлений. Некоторые ученые, например С.В. Касл [100], вообще утверждают – понятие стресса настолько неопределенно, что от него следует отказаться.

С другой стороны, можно согласиться с тем, что правомерно существование различных определений стресса, так как он рассматривается как многоплановая и комплексная проблема, каждое из направлений которой имеет право на свой собственный понятийный аппарат. В то же время разные области знаний и направления сходятся в подходах к определению стресса как к многогранному и детерминированному феномену, являющемуся предметом изучения в психологии (труда, личности, социальной, клинической и др.), антропологии, медицине, физиологии, социологии.

Термин «стресс» (от англ. *stress* – нажим, давление, напряжение, усиление) заимствован из техники, где это слово используется для обозначения внешней силы, приложенной к физическому объекту и вызывающей его напряженность, то есть временное или постоянное изменение структуры объекта. В физиологии, психологии, медицине этот термин применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Первоначально понятие стресса возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма («общего адаптационного синдрома») в ответ на любое неблагоприятное воздействие (Г. Селье). Позднее оно стало использоваться для описания состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, биохимическом, психологическом, поведенческом уровнях.

Этим термином объединяют большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной деятельностью, опасной ситуацией и т. д. Различные аспекты стресса являются предметом исследований в области психологии, физиологии, медицины, социологии и других наук. Содержанию этого понятия уделено довольно большое внимание и в дальнейшем изложении будут приведены наиболее часто используемые его толкования. И по сей день в литературе не всегда четко разграничиваются понятия стресса, дистресса, напряжения, напряженности, эмоционального стресса и т. д., что еще больше затрудняет изучение этой и без того довольно сложной проблемы.

Следует отметить также, что стресс как состояние организма и психики является одной из реакций на критические ситуации жизни и деятельности. Как отмечает В.Ф. Василюк, она может быть определена как «ситуация *“невозможности”*», то есть такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних *“необходимостей”* своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.) [51, с. 31]. Критические жизненные ситуации описываются понятиями стресса, фрустрации, конфликта и кризиса. Каждое из этих понятий имеет свое категориальное поле, которое определяется прежде всего тем, какая «жизненная необходимость» оказывается не реализована в результате неспособности имеющихся у субъекта «типов активности» справиться с наличными внешними и внутренними условиями жиз-

недеятельности. Эти условия, тип активности и специфическая жизненная необходимость и являются теми главными дифференцирующими признаками, по которым можно характеризовать основные типы критических ситуаций по особенностям их переживания как особой формы деятельности, а не только как особой формы отражения в сознании субъективной картины события. Однако эти состояния, рассмотренные автором, не только различаются между собой по причинам и проявлениям своего развития, но могут в известной степени трансформироваться из одного в другое. В частности, наиболее характерным случаем таких преобразований является развитие состояния стресса в результате интенсивных или хронических переживаний внутри- или межличностного конфликта или кризиса.

Несмотря на то, что по проблеме стресса проведено большое количество исследований, концепция стресса во многом остается неопределенной, а это понятие часто используется без точного определения.

По утверждению N.H. Rizvi [440], основное значение стресса приписывается известным, специфичным, узким операциональным понятиям, либо оно используется в слишком широком смысле. Автор, обобщая работы многих зарубежных исследователей, считает, что концепция стресса находится в довольно аморфном состоянии. Есть несколько объяснений тому – S. Levine и N. Scotch [381] еще в 1970 году коротко суммировали их.

1. Концепция стресса использовалась широким кругом специалистов в интересах различных дисциплин, таких, как социология, психология, медицина, инженерия, что нашло отражение, естественно, в различиях взглядов на проблему.

2. В области общественных наук стрессу первоначально большее внимание уделяли клинически ориентированные исследователи, чем ученые, более ориентированные на методологически и количественно четкие представления и склонные определять эту проблему в ясных рабочих терминах.

3. Само слово «стресс» указывает на его возможно различное применение. Оно может быть отнесено к действию каких-то стимулов (стрессоров) или к переживанию индивидом эмоционального состояния.

В современной научной литературе термин «стресс» используется по крайней мере в трех значениях. Во-первых, понятие стресс может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. В настоящее время в этом значении чаще употребляются термины «стрессор», «стресс-фактор». Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции, и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения; это состояние интерпретируется как эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления (coping processes), происходящие в самом человеке. Такие процессы могут содействовать развитию и совершенствованию функциональных систем, а также вызывать психическое напряжение. Наконец, в-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие. Именно в этом смысле и У. Кеннон, и Г. Селье употребляли этот термин. Функцией этих физических (физиологических) реакций, вероятно, является поддержка поведенческих действий и психических процессов по преодолению этого состояния.

В связи с отсутствием общей теории стресса нет и общепринятого его определения. Рассматривая различные их варианты, N.H. Rizvi отметил следующие:

«1. Иногда это понятие относят к состоянию беспокойства в организме, которое он стремится устранить или уменьшить. В таком смысле понятие стресса немногим отличается от неприятных состояний, таких, как тревожность или авersive мотиваций, слабой боли и диссонанса.

2. Стресс также рассматривается как психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего беспокойства или его подавления. Такие защитные от стресса

реакции или индикаторы наблюдались в различных функциональных проявлениях, включая эмоциональные, когнитивные и поведенческие.

3. Стресс определяется как событие или условие в физическом или социальном окружении, которое ведет к принятию мер по избеганию или к агрессии, принятию решения об устранении или ослаблении угрожающих условий. Такое понятие как «стрессоры» подобно понятию опасность, угроза, давление, конфликт, фрустрация и экстремальная ситуация.

Таким образом, отсутствует точное определение стресса, а различные попытки исследователей в этом вопросе все еще фрагментарны и неопределенны» [440, с. 105].

Р. Лазарус [368] также отмечал, что различные представления о сущности стресса, его теории и модели во многом противоречат друг другу. В этой области не существует установившейся терминологии. Даже определения стресса часто очень существенно различаются. Правда, такое положение характерно и для целого ряда других кардинальных проблем, таких как адаптация, утомление, способности, личность и многих других.

Для пояснения понятия стресса Р. Лазарус сформулировал два основных положения. Во-первых, терминологическую путаницу и противоречия в определении понятия «стресс» можно будет устранить, если при анализе психологического стресса учитывать не только внешние наблюдаемые стрессовые стимулы и реакции, но и некоторые, связанные со стрессом, психологические процессы – например, процесс оценки угрозы. Во-вторых, стрессовая реакция может быть понята только с учетом защитных процессов, порождаемых угрозой, – физиологические и поведенческие системы реакций на угрозу связаны с внутренней психологической структурой личности, ее ролью в стремлении субъекта справиться с этой угрозой. Характер стрессовой реакции причинно связан с этой угрозой, с психологической структурой личности, взаимодействующей с внешней ситуацией посредством процессов оценки и самозащиты. Он отмечает, что «только связывая характер стрессовой реакции с ... психическими процессами, действующими в людях с различными психическими структурами, мы можем надеяться объяснить происхождение явления и получить возможность их предсказывать» [368, с. 179].

Психологический стресс как особое психическое состояние является своеобразной формой отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится. Специфика психического отражения обуславливается процессами деятельности, особенности которых (их субъективная значимость, интенсивность, длительность протекания и т. д.) в значительной степени определяются выбранными или принятыми целями, достижение которых побуждается содержанием мотивов деятельности.

В процессе деятельности мотивы «наполняются» эмоционально, сопрягаются с интенсивными эмоциональными переживаниями, которые играют особую роль в возникновении и протекании состояний психической напряженности. Не случайно последняя часто отождествляется с эмоциональным компонентом деятельности. Отсюда рядоположительное употребление таких понятий, как «эмоциональная напряженность», «аффективное напряжение», «нервно-психическое напряжение», «эмоциональное возбуждение», «эмоциональный стресс» и других. Общим для всех этих понятий является то, что они обозначают состояние эмоциональной сферы человека, в которой ярко проявляется субъективная окрашенность его переживаний и деятельности.

Однако, по мнению Н.И. Наенко, эти понятия фактически не дифференцированы между собой, удельный вес эмоционального компонента в состояниях психической напряженности неодинаков и, следовательно, можно прийти к заключению о неправомерности сведения последней к эмоциональным формам. Это мнение разделяется и другими исследователями, которые склонны рассматривать понятие «психическое напряжение» как родовое по отношению к понятию «эмоциональное напряжение» [159].

Простого указания на обязательное участие эмоций в генезисе и протекании психической напряженности недостаточно для понимания их места в структуре соответствующих состоя-

ний. В работе Н.И. Наенко раскрывается роль эмоций в отражении условий, в которых совершается деятельность, и в осуществлении регуляции этой деятельности.

В психологической структуре психической напряженности особую роль играют мотивационные и эмоциональные компоненты. В теоретико-экспериментальных исследованиях автором обоснована целесообразность разделения понятия «психическая напряженность» на два вида – операциональную и эмоциональную. Первый вид определяется процессуальным мотивом деятельности, который либо совпадает с ее целью, либо находится в близких с ней отношениях. Он характеризуется тесной связью объективного и субъективного содержания деятельности. Второй вид (эмоциональная напряженность) обусловливается доминирующим мотивом самоутверждения в деятельности, который резко расходится с ее целью и сопровождается эмоциональным переживанием, оценочным отношением к деятельности.

Анализ работ ряда исследователей, изучавших состояние психической напряженности, позволяет определить ее как неспецифическую реакцию активации организма и личности в ответ на воздействие сложной (экстремальной) ситуации, которая зависит не только от характера экстремальных факторов, но и от степени адекватности и восприимчивости к ним организма конкретного человека, а также от индивидуальных особенностей личностного отражения ситуации и регуляции поведения в ней [85, 87, 164, 493, 500, 501].

Следует обратить внимание на тот факт, что четкого смыслового и феноменологического разграничения понятий «психологический стресс» и «психическая напряженность» исследователи не приводят. Более того, подавляющее их большинство эти понятия употребляют как синонимы, характеризующие особенности психических состояний в сложных условиях деятельности.

В ряде случаев предпринимаются попытки «развести» значения этих терминов по характеристике степени выраженности этих состояний: стресс принято рассматривать как крайнюю степень психической напряженности, которая в свою очередь используется для обозначения состояний, оказывающих сильное и отрицательное влияние на деятельность, в отличие от состояния напряжения, которое характеризует повышенную, но адекватную условиям функционирования активность организма и личности.

Можно предположить, что характер соотношения категорий «мотив – цель» деятельности будет существенно отражаться и в особенностях развития и проявления психологического стресса, и в этой связи данное понятие является возможно более емким, чем понятие эмоционального стресса.

Однако до настоящего времени оба этих понятия используются, как правило, в качестве синонимов и оба они не имеют достаточно четкого и тем более однозначного определения.

Разные исследователи термином «эмоциональный стресс» обозначают различные состояния организма и личности: от состояний, находящихся в пределах физиологических и психологических границ психоэмоционального напряжения, до состояний на грани патологии, психической дезадаптации и развивающихся как следствие длительного или повторного эмоционального напряжения.

Выделение категории «эмоциональный стресс» и противопоставление ее в какой-то мере тому понятию «стресс», которое, по концепции Г. Селье, определяется как общий адаптационный синдром, было, безусловно, прогрессивным явлением. Введение этого понятия определило тот объективный критерий, который позволяет обобщать огромное разнообразие внешних воздействий, ориентированных на человека или животное с одной позиции, а именно с позиции их психологической сущности. Тем самым выделяется первичный пусковой (причинный) фактор, определяющий последующее развитие эмоциональных реакций. Им является психологическое состояние, возникающее у данного индивида в ответ на воздействие. Поэтому наряду с термином «эмоциональный стресс» используется и термин «психологический стресс».

Г.Н. Кассиль [101], М.Н. Русалова [190], Л.А. Китаев-Смык [103] и некоторые другие исследователи под эмоциональным стрессом понимают широкий круг изменений психических и поведенческих проявлений, сопровождающихся выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических показателей и другими реакциями.

Ю.А. Александровский [3] с эмоциональным стрессом связывает напряжение барьера психической адаптации, а патологические последствия эмоционального стресса – с его прорывом. Учитывая ведущую роль центральной нервной системы в формировании общего адаптационного синдрома, стресс определяют как состояние напряжения или перенапряжения процессов метаболической адаптации головного мозга, ведущих к защите или повреждению организма на разных уровнях его организации посредством единых нейрогуморальных и внутриклеточных механизмов регуляции. Такой подход фиксирует внимание только на энергетических процессах в самой мозговой ткани.

При анализе понятия «эмоциональный стресс» вполне естественен вопрос о его соотношении с понятием «эмоции». Хотя в основе эмоционального стресса лежит эмоциональное напряжение, отождествление указанных понятий не является правомерным. Ранее уже отмечалось, что Р. Лазарус [118] характеризует психологический стресс как обусловленное «угрозой» эмоциональное переживание, которое оказывает влияние на способность человека достаточно эффективно осуществлять свою деятельность. В таком контексте между эмоцией (отрицательной по своей модальности) и эмоциональным стрессом нет существенного различия, так как в качестве определяющего фактора рассматривается влияние эмоционального напряжения на деятельность индивида. В психологии это составляет традиционную и достаточно подробно изученную проблему о влиянии эмоций на мотивационно-поведенческие реакции.

В медицине основной акцент в оценке сущности эмоционального стресса делается не на начальных состояниях, а на конечных фазах эмоционально-стрессового процесса, являющихся патогенетической основой многих заболеваний.

Как считает А.В. Вальдман, М.М. Козловская и О.С. Медведев [46], в явлении эмоционального стресса следует различать:

а) комплекс непосредственных психологических реакций, который в общей форме можно определить как процесс восприятия и переработки личностно значимой для данного индивида информации, содержащейся в сигнале (воздействии, ситуации) и субъективно воспринимаемой как эмоционально-негативная (сигнал «угроза», состояние дискомфорта, осознание конфликта и т. д.);

б) процесс психологической адаптации к эмоциональнонегативному субъективному состоянию;

в) состояние психической дезадаптации, обусловленной эмоциональными для данной личности сигналами, вследствие нарушения функциональных возможностей системы психической дезадаптации, что ведет к нарушению регуляции поведенческой активности субъекта.

Каждое из этих трех состояний (они принципиально сближаются с общими фазами развития стресса, но оцениваются по психологическим, а не соматическим проявлениям) сопровождается, по мнению авторов, широким комплексом физиологических сдвигов в организме. Вегетативные, симптоматико-адреналовые и эндокринные корреляты обнаруживаются при любой эмоции или эмоциональном напряжении (как позитивном, так и негативном) в периоде психологической адаптации к стресс-воздействию и в фазе психической дезадаптации. Поэтому по перечисленному комплексу реакций дифференцировать эмоцию от эмоционального (психологического) стресса, а последний от физиологического стресса пока не представляется возможным.

С введением нового термина не исчезла терминологическая путаница. Р. Лазарус [118] отмечает, что отдельные исследователи используют термин «стресс» там, где другие при-

меняют такие психофизиологические понятия, как «конфликт», «тревога», «фрустрация», «защитная реакция».

С термином «стресс» связаны и другие понятия, такие, как «напряжение» и т. п.

По утверждению Ч.Д. Спилбергера [204], состояние тревоги возникает, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе актуально или потенциально элементы опасности, угрозы, вреда. Состояние тревоги может варьировать по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид. С данным положением согласуется и понимание автором стресса в виде совокупности внешних воздействий (стресс-факторов), которые воспринимаются личностью как чрезмерные требования и создают угрозу ее самоуважения, самооценке, что вызывает соответствующую эмоциональную реакцию (состояние тревоги) различной интенсивности. Склонность к такого рода эмоциональной реактивности характеризуется как личностная тревожность.

При описании тревоги как процесса существенным является не только отчетливое разделение понятий «стресс» и «состояние тревоги», но и акцентирование на понятии угрозы как психологической реальности. В свое время Ч.Д. Спилбергер [469] предложил использовать термины «стресс» и «угроза» для обозначения различных аспектов временной последовательности событий, проявляющихся в состоянии тревоги. По его мнению, понятие «стресс» должно использоваться для соотнесения с условиями-стимулами, порождающими стрессовую реакцию, с факторами, вызывающими эмоциональные реакции, а также с моторно-поведенческими и физиологическими изменениями.

Анализ литературных данных свидетельствует о том, что понятие «стресс» с момента своего появления претерпело значительные изменения, связанные как с расширением сферы его применения, так, главным образом, и с фундаментальным изучением различных аспектов этой проблемы – причинности, регуляции, детерминации, проявления, преодоления стресса. Понятие «стресс» применяется не всегда обосновано, иногда им подменяются другие близкие (но не всегда) по смыслу термины – например, довольно часто любое эмоциональное напряжение называют стрессом. Неоднозначность понимания стресса приводит к различиям во взглядах на сущность тех или иных психических явлений, несовпадению трактовок изучаемых феноменов, противоречивости полученных данных, отсутствию строгих критериев при их интерпретации, использованию неадекватных методических приемов исследования и т. д.

В данной работе *психологический стресс рассматривается как функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы* (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности).

В литературе помимо понятия «психологический стресс» часто используются родственные ему, но более частные понятия стресса профессионального, рабочего, организационного, информационного, семейного и т. д. Анализ содержания этиопатогенетических процессов развития этих видов стресса, особенностей проявления и последствий позволяет считать их разновидностью психологического стресса. Их связывает то, что все эти виды стресса характеризуются наличием таких признаков, как индивидуально-психологическое своеобразие процессов психического отражения сущности экстремальных ситуаций (независимо от их природы) и личностных особенностей по их преодолению, которые выражаются в системе оценочных суждений о характере внешних требований и возможностей по их удовлетворению.

1.2. История учения о стрессе

Многообразие форм проявлений стресса, причин возникновения эффектов его влияния на здоровье и профессиональную деятельность обуславливается тем, что практически любой

человек в течение своей жизни неоднократно переживает это состояние. По образному выражению N.H. Rizvi «... стресс вездесущ; он является оттенком жизни: одним нравится его вкус и они используют его для достижения желаемого результата, другим он не нравится и их организм стремится отреагировать на стресс должным образом» [440, с. 103]. В то же время обширность пространства жизненных явлений и событий, индивидуальных особенностей человека, связанных с проявлением стресса, определяют многоплановость этого понятия, а подчас и недостаточную его четкость. Г. Селье сказал, что «стресс, подобно теории относительности, является научной концепцией, которая страдает от смещения в сознании представлений, отражающих хорошее знание проблемы и недостаточное ее понимание» [454, с. 127].

Формирование концепции стресса нашло свое отражение в целом ряде его теорий и моделей, существенно различающихся между собой и в то же время в чем-то друг друга дополняющих и развивающих.

Теория стресса впервые предложена Г. Селье в 1936 году, опубликована в 1950 году, а наиболее полное ее представление и развитие нашло отражение в более поздних исследованиях [194–196, 454, 455 и др.].

В теории Г. Селье стресс рассматривается с позиции физиологической реакции на физические, химические и органические факторы. Основное содержание теории может быть обобщено в четырех положениях.

1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается процессами гомеостазиса. Поддержание гомеостазиса является жизненно необходимой задачей организма.

2. Стрессоры, то есть сильные внешние раздражители, нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.

3. Развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий. Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня резистентности организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора.

4. Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и купированию стресса – их истощение может привести к заболеванию и смерти.

Обобщение результатов исследований позволило Г. Селье обосновать существование трех стадий процесса, названного им общим адаптационным синдромом.

Стадия тревоги возникает при первом появлении стрессора. В течение короткого периода снижается уровень резистентности организма, нарушаются некоторые соматические и вегетативные функции. Затем организм мобилизует резервы и включает механизмы саморегуляции защитных процессов. Если защитные реакции эффективны, тревога утихает и организм возвращается к нормальной активности. Большинство стрессоров разрешается на этой стадии. Такие краткосрочные стрессы могут быть названы острыми реакциями стресса.

Стадия резистентности (сопротивления) наступает в случае продолжительного воздействия стрессора и необходимости поддержания защитных реакций организма. Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем.

Стадия истощения отражает нарушение механизмов регуляции защитно-приспособительных механизмов борьбы организма с чрезмерно интенсивным и длительным воздействием стрессоров. Адаптационные резервы существенно уменьшаются. Сопrotивляемость организма снижается, следствием чего могут стать не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения в организме.

Г. Селье [194] предложил различать «поверхностную» и «глубокую» адаптационную энергию. Первая доступна «по первому требованию» и восполнима за счет другой – «глу-

бокой». Последняя мобилизуется путем адаптационной перестройки гомеостатических механизмов организма. Ее истощение необратимо, как считает Г. Селье, и ведет к гибели или к старению. Предположение о существовании двух мобилизационных уровней адаптации поддерживается, как отмечает Л.А. Китаев-Смык [105], многими исследователями.

В настоящее время сравнительно хорошо изучена первая стадия развития стресса – стадия мобилизации адаптационных резервов («тревога»), на протяжении которой в основном заканчивается формирование новой «функциональной системности» организма, адекватной новым экстремальным требованиям среды. Второй и третьей стадиям развития стресса, то есть стадиям устойчивого расходования адаптационных резервов и стадиям их истощения, посвящены немногочисленные исследования.

Характеризуя основную особенность концепции стресса, Л.А. Китаев-Смык отмечает, что «объект исследований Селье – неспецифические симптомы адаптации стресса – понятие относительное. Их можно “увидеть”, только вычленив подобные симптомы из множества симптомов адаптации. Стресс – понятие, теряющееся при чрезмерно большом или чрезмерно малом круге наблюдаемых симптомов. В теоретических построениях Г. Селье присутствуют относительность причинности и целесообразность стресса. Относительно и понятие целостности носителя стресса: это локальные структуры в организме при “местном адаптационном синдроме”, это весь организм, отвечающий “общим адаптационным синдромом”, это та или иная совокупность людей при социально-психологических проявлениях эмоционального стресса» [105, с. 9].

Под влиянием взглядов Г. Селье внимание многих исследователей сфокусировалось на физических, биологических или морфологических изменениях, возникающих в результате действия стресс-факторов. При этом отходит на второй план динамика соотношений реакций организма с побуждающей причиной (стресс-воздействием) и внутренними, психологическими факторами данной личности. Детально изучаются гормональные, метаболические, нейрохимические сдвиги при развитии эмоционального стресса, но недостаточно сколь-нибудь систематизированных исследований по оценке динамики и сопряжения физиологических реакций организма с характеристиками адаптивного поведения и эмоциональным состоянием в разные периоды воздействия стресс-стимулов. Тем более не учитывается влияние психосоциальных факторов критических значений в развитии стресса у человека, роль когнитивных процессов в регуляции стрессовых реакций и преодолении стресса.

Эта теория не отражает те стрессовые эффекты, которые происходят в ответ на влияние среды «средней степени неблагоприятности» или такие, которые являются вредными только для некоторых людей, но безвредны для других. Поэтому у многих исследователей возникает неудовлетворенность при попытке изолированного рассмотрения стресс-реакции как комплекса биохимических (энергетических) процессов или исследования отдельных нейрофизиологических, вегетативных коррелятов психологического стресса [46, 202, 213, 438].

Известно, что концепция Г. Селье об общем адаптационном синдроме не включает нервное звено регуляции ответной реакции организма на стресс-воздействия. Такой подход был подвергнут в свое время справедливой критике [46, 101, 188]. Многочисленными последующими исследованиями отчетливо показано, что механизм неспецифической резистентности организма не может быть сведен к изменению уровня «адаптивных гормонов» в крови, а имеет гораздо более сложную природу. Нервной системе в регуляции явлений реактивности и адаптации организма принадлежит ведущая и решающая роль. Эмоциональное напряжение всегда сопровождает так называемый физический стресс. К. Лишшак и Э. Эндреци [131] подчеркивают, что уровень секреции адренокортикотропного гормона определяется аффективным компонентом, «эмоциональным зарядом» активности. Эмоциональное возбуждение является единственным фактором, стимулирующим гормональную адаптационную реакцию. Гомеостатические реакции в свою очередь определяются поведенческой реакцией организма, выража-

ющейся в подготовке к борьбе, бегству. Но при таком подходе, как указывает П.Д. Горизонтов [65], концепция стресса должна была бы первично рассматриваться не как физиологическая, а как поведенческая концепция.

Однако критические замечания в адрес теории Г. Селье не столько опровергали или ставили под сомнение основные ее положения, сколько раздвигали рамки, подтверждали принципиальную универсальность концепции и определяли перспективы ее развития.

Концепции стресса довольно быстро стали предметом психологических исследований, особенно после выступления Г. Селье перед Американской ассоциацией психологов в 1955 году. Почему эта концепция оказалась так популярна в психологическом мире? М. Arplay и R. Trumbull [241] утверждают, что это произошло по причине содержательной полноты этой концепции, – она по сути вобрала в себя все то, что определяется понятиями «тревога», «конфликт», «эмоциональный дистресс», «угроза собственного “Я”», «фрустрация», «напряженное состояние» и т. п. Кроме того, вследствие широкого применения этого понятия в биологии, оно открывало реальную возможность установления связи между физиологическими и психологическими явлениями.

Дальнейшее развитие учения о стрессе сопровождалось формированием новых концепций, теорий и моделей, отражающих общебиологические, физиологические, психологические взгляды и установки на сущность этого состояния, причины его развития, механизмы регуляции, особенности проявления [455].

Основные этапные теории и модели стресса были подробно описаны нами ранее [28, 29]:

1. *Генетически-конституциональная теория*, суть которой сводится к положению, что способность организма сопротивляться стрессу зависит от predetermined защитных стратегий функционирования вне зависимости от текущих обстоятельств. Исследования в данной области являются попыткой установить связь между генетическим складом (генотипом) и некоторыми физическими характеристиками, которые могут снизить общую индивидуальную способность сопротивляться стрессу.

2. *Модель предрасположенности (diathesis) к стрессу* основана на эффектах взаимодействия наследственных и внешних факторов среды. Она допускает взаимное влияние предрасполагающих факторов и неожиданных, сильных воздействий на развитие реакций напряжения.

3. *Психодинамическая модель*, основанная на положениях теории Зигмунда Фрейда. В своей теории он описал два типа зарождения и проявления тревоги, беспокойства: а) сигнализирующая тревога возникает как реакция предвосхищения реальной внешней опасности; б) травматическая тревога развивается под воздействием бессознательного, внутреннего источника. Наиболее ярким примером причины возникновения данного типа тревоги является сдерживание сексуальных побуждений и агрессивных инстинктов. Для описания результирующих симптомов этого состояния Фрейд ввел термин «психопатия повседневной жизни».

4. *Модель H.G. Wolff*, согласно которой автор рассматривал стресс как физиологическую реакцию на социально-психологические стимулы и установил зависимость этих реакций от природы аттитюдов (позиций, отношений), мотивов поведения индивида, определенности ситуации и отношения к ней.

5. *Междисциплинарная модель стресса* – стресс возникает под влиянием стимулов, которые вызывают тревогу у большинства индивидов или отдельных их представителей и приводит к ряду физиологических, психологических и поведенческих реакций, в ряде случаев патологических, но возможно и приводящих к высшим уровням функционирования и новым возможностям регулирования.

6. *Теории конфликтов*. Несколько моделей стресса отражают взаимосвязь поведения субъектов в обществе и состояния напряжения в отношениях, сопровождающих групповые процессы. Основные причины напряжения связаны с необходимостью членов общества подчиняться его социальным нормативам. Одна из теорий конфликта полагает, что предупреждение

стресса должно основываться на предоставлении членам общества благоприятных условий для развития и большей степени свободы в выборе жизненных установок и позиций. Теории конфликтов рассматривают также в качестве причин стресса факторы устойчивости социальных отношений, распределения экономических благ и услуг в обществе, межличностное взаимодействие во властных структурах. Социальные аспекты лежат в основе и таких теорий стресса, как эволюционная теория социального развития общества, экологическая теория (роль социальных явлений в обществе), теория жизненных изменений (в семье, на работе и т. д.).

7. *Модель D. Mechanik*. Центральным элементом в этой модели является понятие и механизмы адаптации. Адаптация определена автором как способ, которым индивид борется с ситуацией, со своими чувствами, вызванными этой ситуацией, он имеет два проявления: 1) преодоление (coping) – борьба с ситуацией; 2) защита (defense) – борьба с чувствами, вызванными ситуацией. Преодоление, «овладение» ситуацией определяется целенаправленным поведением и способностями в принятии индивидами адекватных решений при встрече с жизненными задачами и требованиями.

8. *Стресс как поведенческие реакции на социально-психологические стимулы*. Модель физиологического стресса Н. Selye модифицировал В.Р. Dohrenwend. Он рассматривает стресс как состояние организма, в основе которого лежат как адаптивные, так и неадаптивные реакции. Под стрессорными воздействиями он понимает прежде всего социальные по своей природе факторы, такие, например, как экономические или семейные неудачи, то есть объективные события – они нарушают (разрушают) или угрожают подорвать обычную жизнь индивида. Эти события не обязательно негативны и не всегда ведут к объективному кризису.

9. *Системная модель стресса* отражает понимание процессов управления (поведения, адаптации и т. п.) на уровне системной саморегуляции и осуществляется путем сопоставления текущего состояния системы с его относительно стабильными нормативными значениями.

10. *Интегративная модель стресса*. Центральное место в модели занимает проблема, требующая от человека принятия решения и понятие которой определяется как проявление, воздействие на человека стимулов или условий, требующих от него превышения либо ограничения обычного уровня деятельности. Возникновение проблемы (трудностей с ее решением) сопровождается напряжением функций организма – если проблема не решается, напряжение сохраняется или даже нарастает – развивается стресс. Способности человека в решении возникающих перед ним проблем зависят от ряда факторов: 1) ресурсов человека – его общих возможностей по разрешению различных проблем; 2) личного энергетического потенциала, необходимого для решения конкретной проблемы; 3) происхождения проблемы, степени неожиданности ее возникновения; 4) наличия и адекватности психологической и физиологической установки на конкретную проблему; 5) типа выбранного реагирования – защитного или агрессивного. Значение и учет этих факторов определяют выбор стратегии поведения для предотвращения стресса.

1.3. Теории и модели психологического стресса

С именем Р. Лазаруса [118, 119, 368–379] связана разработка когнитивной теории психологического стресса, основу которой составляют положения о роли субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности преодоления стресса. Угроза рассматривается как состояние ожидания субъектом вредного, нежелательного влияния внешних условий и стимулов определенного вида. «Вредоносные» свойства стимула (условий) оцениваются по характеристикам интенсивности его воздействия, степени неопределенности значения стимула и времени воздействия, ресурсов индивида по преодолению такого воздействия. В этих условиях ресурс индивида (субъекта) в основном характеризуется состоянием и потенциями ряда компонентов психологической структуры субъекта.

Р. Lazarus [362] высказал предположение о том, что адаптация к среде определяется эмоциями. В его теории когнитивные процессы обуславливают как качество, так и интенсивность эмоциональных реакций, причем краеугольным камнем является когнитивная оценка, детерминируемая взаимодействием личностных факторов индивида с теми стимулами среды, с которыми он сталкивается. Качество и интенсивность эмоции и результирующее поведение зависят от когнитивной оценки значимости реального или антиципирующего взаимодействия со средой, определяемой исходя из благополучия личности.

Подчеркивая специфику психологического стресса и отличие от биологических и физиологических его форм, Р. Лазарус [118] обращает внимание на необходимость использования адекватных понятий: «Психологические механизмы должны иметь отличный характер от физиологических, относясь к психологическим, а не физиологическим процессам. Мы можем искать формальные параллели и взаимосвязи, но процессы не являются тождественными, и мы не можем объяснить зависимость в одной системе, используя понятия, изобретенные в другой» [с. 191].

Автор выдвигает идею опосредованной детерминации наблюдаемых при стрессе реакций. По его мнению, между воздействующим стимулом и ответной реакцией включены промежуточные переменные, имеющие психологическую природу. Одним из таких психологических процессов является оценка угрозы, которая представляет собой предвосхищение человеком возможных опасных последствий воздействующей на него ситуации.

Процессы оценки угрозы, связанные с анализом значения ситуации и отношением к ней, имеют сложный характер: они состоят не только из относительно простых перцептивных функций, но и процессов памяти, способности к абстрактному мышлению, элементов прошлого опыта субъекта, результатов его обучения и т. п.

Понятие угрозы является основным в концепции Р. Лазаруса, когда он описывает установленный в эмпирических исследованиях сложный комплекс явлений, связанных с поведением человека в трудных условиях. Так, по его мнению, угроза порождает защитную деятельность или защитные импульсы, обладающие теми же характеристиками, которые обычно приписываются эмоциональным состояниям. Они направлены на устранение или уменьшение предполагаемых опасных воздействий и выражаются в различном отношении к последним, например, в отрицании, преодолении ситуации или принятии ее. Природа защитных механизмов зависит как от ситуационных (характер стимула, его локализация, временные характеристики и т. д.), так и личностных факторов (интеллектуальные возможности субъекта, мотивация, прошлый опыт, предпочтение тех или иных защитных реакций, убеждения, удерживающие от некоторых решений и т. д.). Р. Лазарус, однако, не раскрывает, каким образом осуществляется эта зависимость, каковы критерии возникновения того или иного защитного механизма. Важной чертой его концепции является требование учитывать индивидуальный, неповторимый характер структуры личности каждого человека, которая обуславливает различия между людьми в отношении процессов оценки угрозы и преодоления стресса.

Р. Лазарус подчеркивает необходимость разделения оценок угрозы от оценок процесса ее преодоления. С момента оценки угрозы воздействия начинается процесс ее преодоления с целью устранения или уменьшения ожидаемого вредного эффекта. Характер, интенсивность этого процесса зависят от когнитивных оценок сочетания купирующих возможностей субъекта и требований к нему.

Поскольку угроза является решающим фактором психологического стресса, встает вопрос о его критериях. Неявным образом автор принимает за такой критерий различные проявления стресса, особое внимание среди них уделяя физиологическим индикаторам. Он считает, что каждый физиологический индикатор угрозы дает какую-то специфическую информацию об ориентациях индивида по отношению к угрожающему стимулу. В целом, по мнению Р. Лазаруса, анализ различных категорий реакций и их компонентов (вегетативные или био-

химические реакции, поведенческие изменения) дает нам наилучший ответ о природе психологических процессов, которые мы желаем понять.

Это положение имеет важное значение для оценки концепции Р. Лазаруса в целом. Оно свидетельствует о том, что, признавая, с одной стороны, качественное своеобразие психологического стресса, несводимость его к физиологическим процессам, он, с другой стороны, делает уступку бихевиоризму в вопросе о критериях стресса, полагая, что психологическую природу последнего можно установить на основе непосредственно наблюдаемых реакций. Таким образом, справедливо отметив недостатки анализа психологического стресса, базирующегося на изучении его внешних проявлений и физических характеристик стимула, Р. Лазарус оказался не в состоянии преодолеть их, что привело к внутренним противоречиям в его теоретической схеме.

Данная теория позволяет сделать ряд важных выводов. Во-первых, одинаковые внешние события могут являться или не быть стрессовыми для разных людей, – личностные когнитивные оценки внешних событий определяют степень их стрессорного значения для конкретного субъекта. Во-вторых, одни и те же люди могут одно и то же событие в одном случае воспринимать как стрессорное, а в другом – как обычное, нормальное. Эти различия могут быть связаны с изменениями в физиологическом состоянии или в психическом статусе субъекта.

Таким образом, когнитивная теория стресса основана на положениях о ведущей роли в его развитии:

- психического отражения явлений действительности и их субъективной оценке;
- познавательных процессов преобразования информации с учетом значимости, интенсивности, неопределенности событий;
- индивидуальных различий реализации этих процессов и в оценке субъективной опасности, вредности (степени угрозы) стимулов.

Когнитивная теория стресса отражает представление о том, что, во-первых, взаимодействие человека и среды в определенных адаптационных условиях постоянно подвергается изменению. Во-вторых, для того чтобы взаимосвязь между этими переменными была стрессовой, должна быть заинтересованность, высокая мотивация в достижении результатов. Иначе говоря, человек должен представлять, что его взаимодействие (транзакция) с рабочей средой является релевантным к личным целям, имеющим важное значение. В-третьих, психологический стресс возникает только тогда, когда человек оценил, что внешнее и внутреннее требования вызывают чрезмерное напряжение сил или превосходят его ресурсы.

Поскольку человек обычно стремится изменить то, что является нежелательным или недостижимым, то стресс означает скорее динамический процесс, чем статическое состояние. Психическое состояние изменяется на протяжении времени и в зависимости от разных условий среды. Взаимосвязь между человеком и средой не бывает постоянной в течение определенного времени или в период от выполнения одной задачи к другой. Этот принцип становится понятным, если в исследованиях используется изучение внутрииндивидуальных связей в дополнение межиндивидуальным или нормативным с тем, чтобы наблюдать степень стабильности или изменчивости реакций на протяжении времени и в зависимости от адаптационных условий.

Обобщая материалы исследований по разработке когнитивной теории психологического стресса, выполненные Р. Лазарусом, его сотрудниками и другими исследователями, следует отметить, что изучение этой проблемы характеризуется теоретическим и экспериментальным многообразием, а также противоречивостью результатов исследований. Однако при всех различиях в подходах к изучению психологического стресса между ними имеется принципиальное сходство. Оно состоит в стремлении определить психологическую сущность стресса через регистрируемые параметры. Однако, как писал С.Л. Рубинштейн: «... для того чтобы по внешнему протеканию поведения можно было определить его внутреннюю психологическую природу, психика, сознание должны существовать в подлинном смысле слова, то есть не быть

бездейственным эпифеноменом» [187, с. 306]. Другими словами, надо выяснить роль психического в детерминации поведения человека в сложных условиях.

Когнитивная теория психологического стресса получила свое дальнейшее развитие в работах ряда зарубежных исследователей. Прежде всего следует назвать теорию «пессимистического объяснительного стиля». С. Peterson и М.Е.Ф. Seligman [427] и модель «убеждений о здоровье» J.M. Rosenstock, V.J. Strech, М.Н. Becker [444].

Несмотря на то, что когнитивная теория стресса продолжает развиваться и совершенствоваться, она постоянно подвергается критике. S. Hobfoll [344] утверждает, что модель тавтологична, очень сложна и не предусматривает возможных вариантов, отклонений. Чрезмерным, по его мнению, является внимание к процессам восприятия и осознания ситуаций, что ограничивает понимание роли потребностей в их избегании, построение стратегий предупреждения стресса не отражает значение ресурсов человека в этом процессе.

S. Hobfoll считает, что человеческие ресурсы включают предметную сферу (поведенческая активность), ресурсы состояния, личностные характеристики и энергетические показатели. Психологический стресс развивается при реальной или воображаемой потере части ресурса или задержке с восстановлением потраченного ресурса. В этой теории расход ресурса играет центральную роль. Стрессогенным является не само по себе жизненное событие (смена работы, обмен жилья, прекращение знакомства и т. п.), а связанная с этим утрата какой-либо жизненной позиции – потеря статуса, заработка или власти, смена привычных средств труда, утрата самоуважения и т. д.

Он считает также, что люди используют различные способы компенсации потерь: это может быть прямое их возмещение либо компенсация, переоценка ситуации и переключение внимания на выигрышные моменты новой ситуации.

В этой теории привлекательной является принципиальная возможность оценить стресс через категорию потери какого-либо ресурса, однако, остаются неясными методологические подходы к измерению этого показателя.

Каждая из приведенных выше теорий и моделей стресса внесла заметный вклад в развитие и понимание этого явления, но каждая из них имеет и свои ограничения. Большинство из этих ограничений проявляется при переключении с анализа стресса на каком-то одном уровне функционирования человека на более широкий, интегративный уровень анализа и представления о сущности стресса.

Прямое перенесение положений о физиологических особенностях развития и проявления стресса в область психологии оказалось мало продуктивным. По мнению Р. Лазаруса [368], физиологический и психологический стресс существенно различаются между собой по особенностям воздействующих стимулов, по механизму его развития и характеру ответных реакций. Если при физиологическом стрессе происходит нарушение гомеостаза при непосредственном воздействии стимула на организм, а его восстановление осуществляется висцеральными и нейрогуморальными механизмами, которые обуславливают стереотипичный характер реакций, то психологический стресс развивается в результате оценки значимости ситуации для субъекта, его интеллектуальных процессов и личностных особенностей.

Общим для всех моделей психологического стресса является то, что в них определялась его сущность главным образом через регистрируемые параметры. С этой точки зрения можно выделить два подхода при их изучении. Первый подход – прямое сопоставление психологических характеристик состояния с физиологическими показателями и результативностью деятельности. В этом случае физиологические показатели и изменения в поведении используются в качестве индикаторов психологического стресса. Характерно что Н. Wolff [503] в своей модели рассматривает стресс через призму физиологических реакций на социально-психологические стимулы, а в модели В. Dohrenwend [301] стрессовая реакция на подобные стимулы

выражается в поведенческой форме. Основной недостаток этих моделей заключается в отсутствии объяснений в различии реакций на угрожающий стимул.

Второй подход основывается на стремлении изучить психологическую природу стресса, раскрыть психологические предпосылки и закономерности проявления тех или иных внешних реакций, которые рассматриваются лишь как индикаторы психических процессов. Сторонники этого подхода в своих моделях в качестве ведущих признаков стресса определяют различные психологические переменные: Н. Basowits, Н. Persky, Sh. Korchin, R. Grinker [249] – реакцию тревоги, вызванную угрозой неудовлетворения основных нужд, F. Alexander [237] – эмоциональные факторы, R. Lazarus [374] – оценку человеком угрозы, D. Mechanic [397] – адаптацию к условиям ситуации и к своим чувствам и т. д. Они, хотя и в разной степени, полагают, что физиологические реакции человека при стрессе связаны с психологическими переменными и взаимно обусловлены.

Трудность анализа рассмотренных моделей связана с различиями в определениях и толкованиях понятия «стресс» авторами моделей, что препятствует концептуальной интеграции знаний о стрессе. Так, D. Mechanic определяет стресс в понятиях реакций индивидов на ситуацию, Н. Basowitz и его коллеги – как качество ситуации, которое не зависит от отношения индивида к ней, Н. Selye, В. Dohrenwend и некоторые сторонники механической модели определяют стресс как создающее помехи состояние, являющееся внутренней реакцией на стрессоры. F. Alexander стресс рассматривает и как качество стимула, и как реакция индивида на него, R. Scott и А. Howard это состояние определяют через категорию напряжения.

Некоторые модели содержат спорные допущения. Сомнительно, что стрессовое событие для одного человека обязательно будет таковым и для другого, как полагает Н. Basowitz. F. Alexander и Н. Wolff в своих моделях допускают, что любые стимулы, воспринимаемые индивидом как стрессовые, обязательно будут вызывать физиологические и психологические последствия вредного характера. Теория объяснительных стилей (С. Peterson и М. Seligman [427]) достаточно хорошо отражает состояния, связанные с некоторыми несчастными случаями и болезнями, но не очень подходит для объяснения депрессии, возникающей после стресса. В теории «самоэффективности» А. Bandura [246] недостаточно четко определил истоки и механизмы формирования у субъекта убеждений в своих возможностях заблаговременно почувствовать надвигающуюся угрозу и приспособить свое поведение для ее предотвращения.

Сопоставление теорий и концепций психологического стресса показывает, что они отражают два ракурса содержательной характеристики стресса: с одной стороны, процессуальную и регулятивную, с другой стороны – предметную и коррелятивную (причинно-следственную). Эти два аспекта одной проблемы тесно между собой связаны – любая профессиональная деятельность может порождать психологические причины развития стресса или отражение в психологическом статусе и в поведении эффектов неблагоприятного воздействия факторов физической и социальной среды, также как любой психологический стресс внутриличностной и межличностной природы находит свое отражение в поведенческой, в том числе и рабочей активности человека.

Анализ современных концептуальных подходов к изучению процессов зарождения и проявления психологического (профессионального) стресса проведен А.Б. Леоновой. Она выделила три основных направления, объединяющих различные теории, модели, концепции развития стресса, а именно: экологическое, транзактное и регуляторное. «В первом из них стресс понимается как результат взаимодействия индивида и окружающей среды; во втором – как индивидуально-приспособительная реакция человека на осложнение ситуации; в третьих – как особый класс состояний, отражающий механизм регуляции деятельности в затруднительных условиях» [121, с. 7].

Краткий обзор различных теорий и моделей стресса свидетельствует о том, что каждая из них рассматривает, учитывает преимущественно какую-либо одну сторону многогранной проблемы. Продвижение вперед в понимании этого явления требует дальнейшего развития как отдельных теоретических положений, так и их сопоставления, совмещения для получения более цельной картины. Те трудности, которые стоят на пути дальнейшего изучения стресса и, в частности, его психологических аспектов, связаны также с отсутствием общепринятого его определения, узкой концептуализацией, отсутствием обобщающей, системной модели, которая могла бы содержательно отразить особенности функционирования организма и психической детерминации этого процесса на всех уровнях и этапах развития стресса.

Кроме того, есть серьезные методологические проблемы, связанные с измерением стресса. Является ли стресс независимой переменной? Если да, то что можно сказать о внешней неочевидности факторов, которые могут иногда вызывать его? Как следует рассматривать различия между индивидами и у конкретного индивида, но в разных ситуациях, в возможностях (ресурсах) купирования стресса? В чем заключаются особенности и различия действия на человеческий организм разных стрессовых ситуаций: навязанных, приписанных, выдуманных, выбранных и т. п.? Каково соотношение генетических и социокультурных факторов в происхождении стресса? Эти и многие другие вопросы пока остаются без ответа.

1.4. Методологические подходы к изучению психологического стресса

В науке и обществе время от времени происходит изменение парадигмы – фундаментального предположения, представления о природе тех или иных явлений, событий, процессов. Одним из очередных изменений парадигм является переход от каузального редукционизма к трансакционизму. В каузальном редукционизме событие сводится к предшествующей ему причине, тогда как в трансакционизме считается, что событие появляется как следствие общего влияния некоторого набора факторов. Такое изменение парадигмы имеет глубинную связь не только с исследованиями и практикой, но также и с самой структурой общества и с тем, как мы ведем себя в повседневной жизни. Оно затрагивает различные области наук о человеке. Наиболее заметен этот процесс при изучении отношений личности и среды.

Существенное значение для изучения природы стресса, механизмов его регуляции и преодоления имеют положения ряда психологических теорий и концепций, которые являются методологической основой для понимания сущности развития этого состояния у человека и особенностей его поведения в стрессогенных ситуациях.

Одним из наиболее значительных достижений отечественной психологии явилось создание концепции *системного подхода*, наиболее полно представленной в работах Б.Ф. Ломова [135, 136]. Эта концепция определяет законы взаимосвязи и взаимообусловленности отражательных, регулятивных, коммуникативных функций психики, физиологических и других функций и структур организма, а также явлений, процессов и объектов внешнего мира. Она определяет иерархию взаимосвязей этих функций в процессе формирования и развития субъект-объектных отношений, в том числе порождающих состояние стресса, проявлений системобразующих факторов жизни и деятельности, зарождение системных свойств субъекта труда (например, работоспособности, профпригодности, стрессоустойчивости), роль их структурно-функциональных особенностей в регуляции деятельности и функциональных состояний [84].

Реализация системного подхода обуславливает необходимость изучения психологического стресса, стрессоустойчивости и других состояний и поведения человека при воздействии стресс-факторов в плане проявления человеком своих системных свойств, которые образуются в связи и в результате включения человека в деятельность (жизнедеятельность), и оценива-

ются в процессе выполнения функций организации, контроля, планирования, корректировки, достижения рационального процесса саморегуляции устойчивости к стрессу.

Изучение психологического стресса и его преодоления с позиций системного подхода требует его анализа в различных планах. «Когда исследуемое явление рассматривается как некоторая система (качественная единица), то главная задача здесь состоит в том, чтобы выявить “составляющие” этого явления и способ их организации. Именно в этом плане проводились (и проводятся) теоретические и экспериментальные исследования, нацеленные на вычленение процессов, из которых “складывается” психика, параметры психических состояний, свойств личности и т. д.» [135, с. 92]. Системный подход в изучении стресса и обеспечении его преодоления определяет и положение о взаимосвязи путей и методов достижения требуемого уровня этого состояния, о комплексном характере внешних факторов и условий, отражающихся в его значениях, о разнообразии уровней и механизмов психической регуляции стресса, возможностях взаимной компенсации и стимуляции различных компонентов психологической системы деятельности для поддержания требуемого уровня функциональной надежности (устойчивости). Он основан на рассмотрении, во-первых, конкретной деятельности как специфической формы активности человека, как части макроструктуры, как иерархии систем различного уровня; во-вторых, различных проявлений психического как целого, присущего субъекту; в-третьих, психических явлений как многоуровневой системы; в-четвертых, психических свойств с позиции множественности их отношений и разнопорядковости их характеристик; в-пятых, своеобразия процессов детерминации психических процессов-регуляторов рабочего поведения в системе. Системообразующая роль эффективности деятельности человека или целедостижения в любых формах его активности отражает особенности тех системных связей, которые существуют между отдельными компонентами конкретной деятельности (активности).

Однако системный подход не обеспечивает всех необходимых оснований для изучения функциональной надежности и любых форм активности человека. По мнению А.В. Брушлинского [41], этот методологический принцип сам по себе не может определить, что именно в каждом конкретном случае является системой, подсистемой, ее компонентами и их взаимосвязями. Для того чтобы это определить, системный подход реализуется в совокупности с другими, более конкретными научными подходами, теориями и методами. Среди них следует выделить, прежде всего, такие, которые наиболее существенны для выявления особенностей психики, необходимых для регуляции процессов зарождения, проявления и купирования стресса.

К числу таких методологических концепций следует отнести *деятельностный подход* в изучении функциональных состояний, который основывается на положениях теории деятельности, предложенной А.Н. Леонтьевым [128], и концепции регулирующей роли психического отражения, разработанной Б.Ф. Ломовым [135]. Деятельностный подход определяет необходимость установления и учета причинно-следственных отношений на разных уровнях макроструктуры трудового процесса и тем самым позволяет проникнуть в сущность явлений, определяющих, в частности, особенности формирования и проявления стресса и регуляций его преодоления. Закономерности психического отражения предметного мира, соотношение образных конструкторов в процессе деятельности, адекватность психических и физиологических ресурсов требованиям деятельности, изменение содержания, средств и условий трудового процесса и соответственно требований к человеку, возможность мобилизации функциональных резервов в экстремальных условиях определяют особенности функциональной устойчивости человека в связи с конкретным характером его активности.

Положение о *личностном подходе* в изучении системных свойств и состояний человека реализует представления об особенностях проявления внутренних факторов активности и их роли в регуляции процессов формирования и реализации этих свойств и состояний

человека. Имеются многочисленные экспериментальные данные, свидетельствующие о том, что функциональная надежность человека обуславливается не только его профессиональными характеристиками, но и особенностями мотивационной, когнитивной, психомоторной, эмоционально-волевой, темпераментальной и характерологической сферами личности [2, 9, 10, 134]. В теории деятельности А.Н. Леонтьева, развивающего идеи Л.С. Выготского и С.Л. Рубинштейна, личность рассматривается как продукт общественного развития, а ядром личности является система относительно устойчивых иерархизированных мотивов как основных побудительных сил деятельности, некоторые из которых придают ей личностный смысл (смыслообразующие мотивы), другие – мотивы-стимулы, сосуществующие с первыми и играющие роль положительных или отрицательных побудительных факторов.

В широком смысле личностный подход в изучении функциональной надежности человека предусматривает оценку состояния различных систем и функций организма, обеспечивающих энергетический потенциал человека. Таким образом, личностный подход определяет необходимость ориентации на оценку психических и физиологических ресурсов и функциональных резервов человека при изучении закономерностей развития стресса, формирования устойчивости и противодействия ему.

В исследованиях функциональных состояний и, в частности, особенностей развития и проявления стресса на разных этапах жизненного и профессионального пути недостаточно отражены закономерности динамики жизни личности. Этот пробел в известной степени восполняется развиваемым Л.И. Анцыферовой *динамическим подходом*, ориентированным на исследование закономерностей постоянного «движения» самой личности в пространстве своих качеств, своего возраста, меняющихся социальных норм и т. д. [9]. Данный подход имеет своей целью изучение качественных изменений в личности, прогрессивных или регрессивных форм и тенденций развития, причин трансформации личности, и в этом он отличается от тех динамических концепций личности, которые отражают в основном изменения функционально-энергетических характеристик человека. Разрабатываемый ею подход предусматривает активную роль самой личности в процессе своего развития путем установления места тех или иных событий в своей жизни, в определении их субъективной значимости, закреплении в своем психическом складе тех или иных форм поведения, изменений в душевной жизни и т. д. Эти факторы, в частности, позволяют понять своеобразие процессов регуляции функциональных состояний на различных этапах профессионализации человека, индивидуальных различий в характере реакций психики и организме на разные стресс-факторы, избирательность в выборе стратегий преодоления и т. д.

Существенное значение для развития исследований в области психологии стресса и его преодоления (помимо изложенных выше методологических и теоретических подходов и концепций) имеет положение *субъектно-деятельностного* подхода, основанного на научных идеях Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Б.Г. Ананьева, Б.Ф. Ломова и развитого в трудах К.А. Абульхановой-Славской, А.В. Брушлинского, Е.А. Климова и других исследователей. Согласно этому подходу, человек в результате включения в процесс трудовой деятельности и в другие виды целенаправленной и осознаваемой активности (учеба, игра, общение) приобретает специфические свойства и качества самоорганизации, саморегуляции и самоконтроля, согласования внешних и внутренних условий и средств активности, координации всех психических процессов, состояний и свойств с объективными и субъективными условиями своей активности и, в частности, профессиональной деятельности.

Важнейшими положениями субъектно-деятельностного подхода являются: 1) неразрывная связь и взаимовлияние человека и деятельности, в которую он включен; 2) творческий и самостоятельный характер деятельности, которую он выполняет; 3) понимание деятельности как целенаправленной, сознательной, практически преобразующей активности человека по отношению к внешнему миру и к самому себе; 4) развитие субъекта в деятельности и измене-

ние самой деятельности. Таким образом, согласно субъектно-деятельностному подходу человек, его психика формируются и проявляются в ходе деятельности, всегда социальной, творческой, самостоятельной, преобразующей.

Характеризуя труд человека как «функциональную систему», а самого человека – как субъекта труда, инициатора активности, Е.А. Климов [107] предложил для изучения уровня его сформированности следующие психологические признаки субъекта труда.

Первый признак характеризует осознание человеком социальной ценности результата труда, а уровень осознания определяется на основании: а) степени представленности у субъекта труда знаний о требованиях к результату труда; б) характера познания социальной ценности предвидимых результатов труда для себя и для общества; в) эмоциональных проявлений субъекта деятельности и их адекватности его представлениям и знаниям.

Второй признак – сознание обязательности выполнения порученного дела в заданных нормах (социальная и профессиональная ответственность, чувство долга). Уровень представленности данного признака определяется на основании: а) оценки характера осознания необходимости и ответственности за выполнение работы; б) оценки адекватности эмоционального состояния субъекта труда уровню его осознания.

Третий признак – сознательное применение орудий труда, средств достижения профессиональных целей, которое рассматривается с позиций поуровневой представленности по следующим характеристикам: а) степень теоретической подготовленности к выполнению профессиональной деятельности (знание зависимостей между свойствами предметов, орудий и субъектом труда); б) степень сформированности профессиональных навыков и умений; в) адекватность эмоциональных проявлений уровню готовности субъекта труда.

Четвертый признак – осознание профессиональной значимости межличностных отношений, оценка уровня которого осуществляется на основании глубины знания и понимания субъектом труда вклада других людей в создание материальных ценностей общества, которые он использует в своей профессиональной деятельности, а также с учетом характера эмоциональных переживаний отношения к людям труда, к ценностям, которые они создают.

Перечисленные психологические признаки в субъектно-деятельностном подходе раскрываются через систему психологических регуляторов активности субъекта, таких, как «образ объекта» (представления, глубина познания и чувственное отражение предметов и явлений трудового воздействия), «образ субъекта» (представление о самом себе как участнике трудового процесса), «образ субъект-объектных и субъект-субъектных отношений» (представления о межличностных отношениях и групповых процессах в различных звеньях трудового сообщества).

Таким образом, состояние стресса как системная категория определяется совокупностью деятельностно-ориентированных взаимосвязанных свойств и качеств человека, формирующих структурно-функциональные характеристики человека. Это состояние имеет свою иерархию показателей, а его системообразующими факторами являются параметры стрессоустойчивости, работоспособности, пригодности к выполнению определенных трудовых задач с заданной эффективностью и качеством, а субъективной мерой – самочувствие и настроение, удовлетворенность процессом и результатом труда. Системность категории стресса обуславливается также отражением в ней как «внутренних» свойств человека, предопределяющих и регулирующих процесс функциональной надежности и успеха в деятельности, так и «внешних» свойств, характеризующих наличный потенциал субъекта труда (его функциональный ресурс и резервы, знания, навыки, умения, опыт и др.), обеспечивающих функциональный комфорт и выполнение конкретной деятельности.

Глава 2. Особенности развития психологического стресса

2.1. Причины возникновения психологического стресса и его классификация

Возникновение стресса определяется воздействием на индивида экстремальных факторов, связанных с содержанием, условиями и организацией деятельности. Для развития информационного стресса важным фактором является состояние мотивационно-потребностной, эмоционально-волевой и когнитивной сферы субъекта деятельности, 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.

Д. Е. McGrath [395] указывает, что стресс может возникнуть в тех случаях, когда внешняя ситуация воспринимается индивидом как предъявление требования, угрожающего превысить его способности и ресурсы. При этом он должен ожидать больших различий между затратами на удовлетворение требований и последствиями их удовлетворения или неудовлетворения. Этот подход иллюстрирует сложность стрессового процесса с психологической точки зрения и настоятельную потребность в системном подходе к изучению влияния стресса на индивида.

Экстремальные ситуации делятся на кратковременные, когда актуализируются программы реагирования, которые в человеке всегда «наготове», и на длительные, которые требуют адаптационной перестройки функциональных систем человека, иногда субъективно крайне неприятной, а подчас неблагоприятной для его здоровья [106, 147 и др.].

При кратковременных сильных экстремальных воздействиях ярко проявляются различные симптомы стресса. Кратковременный стресс – бурное расходование «поверхностных» адаптационных резервов и наряду с этим начало мобилизации «глубоких» [308]. Если «поверхностных» резервов недостаточно для ответа на экстремальные требования среды, а темп мобилизации «глубоких» недостаточен для возмещения расходуемых адаптационных резервов, то индивид может погибнуть при совершенно неизрасходованных «глубоких» адаптационных резервах. Длительный стресс характеризуется постепенной мобилизацией и расходованием и «поверхностных», и «глубоких» адаптационных резервов [403].

Психологический стресс возникает при выполнении человеком продуктивной деятельности и является своеобразной формой отражения субъектом сложной ситуации, в которой он находится. Эта ситуация в целом или ее отдельные элементы в силу внутренних причин становятся значимыми для человека, что и является самой общей предпосылкой для возникновения у него напряженности. В сложных условиях цель деятельности, внешние условия и способы осуществления действий выступают перед субъектом не только в своих объективных свойствах, но и в своем значении или смысле для него. Объективное содержание может не совпадать с тем значением, которое они имеют для данного субъекта. Этим в значительной мере и объясняются факты вариативности поведения разных лиц в одной и той же сложной ситуации. С этой точки зрения психологическая напряженность (стресс) возникает в ситуациях, которые должны относиться к значительным событиям в жизни человека, что определяется его мотивами [159]. Психологическая специфика состояний напряженности (стресса), следовательно, зависит не только от внешних воздействий, хотя они и должны быть достаточно сильными для человека, но и от личностного смысла цели деятельности, оценки ситуации, в которой он находится.

Многообразие экстремальных факторов определило потребность в их классификации, варианты которой проанализированы в работе Т.А. Немчина [163]. Он считает, что наиболее

полной и адекватной современному этапу развития учения о стрессе представляется классификация экстремальных факторов, проводимая В.Д. Небылицыным [161], в ней достаточно полно представлены внешние факторы («стрессоры»), которые можно рассматривать как первичные источники напряжения и перенапряжения, а также внутренние личные факторы, которые опосредуют влияние первых и определяют особенности психологического отражения и оценки ситуации.

По определению В.Д. Небылицына, экстремальные раздражители представляют собой крайние (предельные) значения тех элементов ситуации, которые создают оптимальный фон для деятельности или во всяком случае не вызывают ощущения дискомфорта. Однако оценка (ощущение) того предела, при котором эти элементы при их сдвигах в крайние значения становятся «предельными», является сугубо субъективной, индивидуальной величиной. В зависимости от индивидуального типа психологической реактивности, характера эмоционально-поведенческого реагирования различных индивидов одно и то же объективно экстремальное воздействие вызывает существенно различные реакции.

В профессиональной деятельности причины возникновения стресса связаны с экстремальными воздействиями прежде всего факторов рабочего процесса, а также с влиянием организационных, социальных, экологических и технических особенностей трудовой деятельности. Например, информационный стресс человека-оператора по механизму его развития следует отнести к категории психологического стресса, в основе которого лежат нарушения информационно-когнитивных процессов регуляции деятельности [29, 401]. И в этой связи все те жизненные события, которые сопровождаются психической напряженностью (независимо от сферы жизнедеятельности человека), могут быть источником информационного стресса или оказывать влияние на его развитие в операторской деятельности.

Следовательно, развитие информационного стресса у человека-оператора связано не только с особенностями его рабочего процесса, но и с самыми различными событиями в его жизни, с разными сферами его деятельности, общения, познания окружающего мира. Поэтому определение причин возникновения профессионального стресса необходимо проводить с учетом особенностей влияния разнообразных жизненных событий человека, которые могут быть источником стресса. Наиболее общей и полной является классификация жизненного стресса, один из вариантов которой (рис. 1) предложил Р.Т. Wong [508].



Рис. 1. Области стресса в повседневной жизни

Во внутреннем квадрате обозначена самая суть нашего существования, которую называют «Я сила», «умственная сила», психическая энергия или внутренние ресурсы. Это то, что позволяет индивиду преодолевать кризисы жизни, что определяет интенсивность сопротивления стрессу. Снижение ресурса способствует повышению уязвимости к разным связанным со стрессом расстройствам, таким как тревога, страх, отчаяние, депрессия.

Следующая область – внутриличностный стресс. Большинство наших требований к внешнему миру и его воздействия на нас связаны с этим видом стресса. Эта область является как бы центробежной силой, которая оказывает влияние на все сферы нашей жизни. Если мы не находимся в мире с самим собой, то наше внутреннее смятение, переживание проявляется в негативном отношении, воздействиях на внешний мир и нарушает межличностные взаимосвязи. В эту категорию стресса входят такие события, как несбывшиеся ожидания, нереализованные потребности, бессмысленность и бесцельность поступков, болезненные воспоминания, неадекватность оценки событий и т. п.

Область межличностного стресса взаимодействует с определенными областями жизни. Поскольку каждому человеку приходится постоянно решать разнообразные социальные вопросы в своей деятельности, то взаимодействие с другими лицами и его оценка оказывают существенное влияние на наше восприятие, переживание, отношение к событиям и явлениям внешнего мира. Большинство жизненных проблем являются проблемами отношений между людьми.

Личностный стресс имеет отношение к тому, что делает индивид и что происходит с ним, когда он не выполняет, нарушает определенные предписанные социальные роли, такие как

роль родителя, мужа, служащего и т. п. Он проявляется в связи с такими явлениями как нарушение здоровья, плохие привычки, сексуальные трудности, скука, старение, уход на пенсию.

Семейный стресс включает все трудности по поддержанию семьи и отношений в ней – работа по дому, супружеские проблемы, конфликты между поколениями, жизнь с молодежью, болезнь и смерть в семье, алкоголизм, развод и т. п.

Рабочий стресс обычно связан с тяжелой рабочей нагрузкой, отсутствием самоконтроля за результатом работы, ролевой неопределенностью и ролевым конфликтом. Плохое обеспечение безопасности работы, несправедливые оценки труда, нарушение его организации могут стать источником стресса.

Общественный стресс относится к проблемам, которые испытывают, переживают большие группы людей, – например, экономический спад, бедность, банкротство, расовое напряжение и дискриминация и т. п.

Экологический стресс обуславливается воздействием экстремальных условий окружающей среды, ожиданием такого воздействия или его последствий – загрязнение воздуха и воды, суровые погодные условия, недоброжелательные соседи, толкотня, высокий уровень шума и т. п.

Финансовый стресс не требует разъяснений. Невозможность оплатить счета, обеспечение расходов доходами, затруднения в получении долга, несоответствие уровня зарплаты результатам работы, возникновение дополнительных финансово не обеспеченных расходов – эти и другие обстоятельства могут являться причиной стресса.

Внутриличностный стресс заслуживает детального рассмотрения не только потому, что на него обращалось недостаточно внимания, но и в связи с тем, что он может проецироваться на различные жизненные события и влиять на особенности отношения к ним и поведение индивида. Разные типы стрессов во временном измерении для наглядности сведены в таблицу 1.

Таблица 1. Типы внутриличностных стрессоров

Периоды		
Прошлое	Настоящее	Будущее
События жизни	Экзистенциональный кризис	Стресс от ожиданий
Психические травмы в детстве	Эмоциональная реактивность	Страх неопределенности
Неразрешенные конфликты	Интерпретативный стресс	Страх бедности, болезни, старости, смерти
	Расстройство, разочарование	

Многие жизненные проблемы имеют корни в прошлом. Обиды и моральные травмы, возникающие в неблагополучной семье, неразрешенные конфликты с родителями и с детьми и многие другие проблемы могут преследовать человека многие годы. Стыд и чувство вины «привязывают» человека к его прошлому. Подавленные негативные воспоминания и эмоции, иногда искусственно приглушенные алкоголем или жизненными заботами, являются не проходящим источником внутреннего напряжения.

Жизнь в настоящее время также наполнена внутренними стрессорами. Кризис существования (экзистенциальный кризис) беспокоит как в отношении его значимости в жизни, так и значимости самой жизни, тех или иных ее этапов и проявлений. Отрицательная эмоциональность также предрасполагает к дистрессу. Высокий уровень эмоциональной реактивности будет постоянно вызывать расстройства, чувство напряженности, страха, обреченности при возникновении даже незначительных жизненных невзгод. Жизнь может стать невыносимой, когда большая часть ожиданий и все мечты не сбываются. Расстройства и разочарования со временем приводят к ожесточению.

Внутренние беспокойства и тревоги очень часто усиливаются предчувствиями чего-то плохого. Тревоги, беспокойства о будущих неудачах, несчастьях (реальных или мнимых, воображаемых) могут создавать больший стресс, чем фактическая неудача. Страх старости и смерти может заслонить радость бытия, исказить позитивный смысл жизни, заставить воспринимать жизнь в черных тонах.

Когда человек психически напряжен, а источник этого напряжения – конфликтующий образ неблагоприятного события – становится доминантным в жизнедеятельности, не нужно какого-либо серьезного внешнего воздействия для ощущения беспокойства и стресса. Внутреннее напряжение может создать все виды проблем от постоянных пререканий и ссор до отчаянных действий. Поэтому при анализе жизненного стресса во всех его проявлениях необходимо уделять внимание внутриличностным стрессорам.

В исследованиях психологического стресса, установлении особенностей его развития и последствий для здоровья важно четко различать и оценивать влияние разных экстремальных жизненных событий. Различные концепции измерения стресса можно частично разграничить с использованием двухмерного пространства (рис. 2, по 225), где ось «Х» отражает длительность воздействия, а ось «Y» – его интенсивность (серьезность, опасность). Травмам свойственна относительно короткая длительность воздействия, опасного для здоровья и жизни.

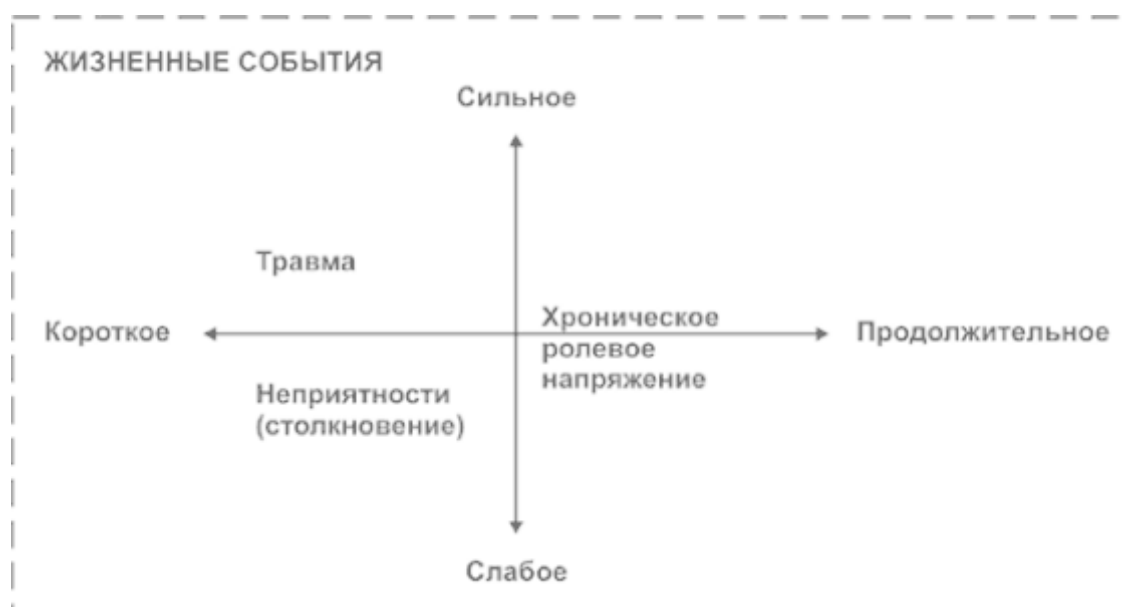


Рис. 2. Схема последствий воздействия психологических стрессов

Хроническое ролевое напряжение развивается на протяжении длительного времени под влиянием неблагоприятных условий, не представляющих непосредственной угрозы для жизни. Некоторые жизненные обстоятельства являются комбинацией хронического стресса (ролевого напряжения) и коротких периодов травм. Эти жизненные события могут быть разной продолжительности, но они отличаются от ролевого напряжения тем, что имеют четко определенные

начало и конец. Неприятности (столкновения, конфликты) – это события с краткой длительностью, обычно незначительные, однако, они могут быть включены в контекст длительного жизненного события или ролевого напряжения, что может увеличить их значение.

Источником травмирующего воздействия могут быть природные и техногенные катастрофы, война и связанные с ней проблемы (например, голод), а также индивидуальные травмы.

Общими характеристиками крупных катастроф являются неожиданность (как правило) их возникновения, непродолжительность проявления (хотя последствия могут занимать большой отрезок времени), чрезвычайность угрозы для жизни и здоровья конкретного индивида, пережившего катастрофу, и ее свидетелей, незначительная возможность личного контроля поведения.

Обычно считается, что «жизненные события» – это крупные перемены в жизни, серьезно влияющие на состояние и весь жизненный уклад, такие как тяжелая утрата, потеря работы, развод и т. д. В настоящее время принято считать, что любая перемена, позитивная или негативная, требует адаптационной энергии и тем самым предрасполагает человека к функциональным расстройствам.

В 1978 году Т.А. Beehr и J.S. Newman (цит. по [253]) определили 37 рабочих или организационных характеристик, которые могут являться стрессорами. Они разделили их на четыре категории: а) профессиональные требования и характеристики решаемых задач; б) ролевые требования или ожидания; в) организационные требования или ожидания; г) внешние требования или условия. Несмотря на то, что приведенное авторами перечисление стрессоров не было исчерпывающим, оно было для того времени весьма внушительным, хотя большинство из них, однако, не было исследовано достаточно серьезно. С тех пор в научной литературе появилось довольно много исследований профессионального стресса: если двадцать пять лет тому назад в указателях журнала *Psychological Abstracts* встречалось всего около 10 упоминаний «профессионального стресса», то в настоящее время ежегодно по этой проблеме публикуется свыше 350 работ.

В результате возрастающего исследовательского интереса к данной проблеме были выявлены новые стрессоры, но все еще нет четкой и общепризнанной их категоризации. В дополнение к четырем указанным выше категориям было предложено выделить стресс *возможности* (возможности иметь что-то желаемое), *ограничения* в достижении и требования *достижения* чего-то желаемого, когда возможность этого достижения неопределенна. Стрессором может явиться несоответствие между желанием и тем, что работа предоставляет, и между тем, что работа требует от человека и возможностями или ресурсами человека соответствовать этим требованиям [185, 303]; организационные особенности, профессиональные требования и ролевые характеристики, индивидуальные особенности и ожидания [239, 250]; физические параметры окружающей среды, стрессоры групповых процессов, стрессоры на организационном уровне [309]. Очевидно, что существуют и другие представления о природе профессиональных стрессоров. В последние годы все большее внимание исследователей в этой области привлекают факторы, связанные непосредственно с рабочим процессом, с теми переменными, которые определяют его сложность, значимость, неопределенность, отражают опасность, вредность ожидаемой или развивающейся рабочей ситуации [304, 398, 458 и др.].

2.2. Особенности проявления психологического стресса

2.2.1. Вегето-соматические и психофизиологические реакции

Не всякое экстремальное, субъективно значимое воздействие вызывает развитие последующих стресс-реакций. По общим представлениям в качестве стрессовой может быть признана только такая реакция организма, которая достигает тех пороговых уровней, где его физиологические и психологические интегративные способности напряжены до предела. Предел безвредного, обратимого напряжения интегративных способностей обусловлен, по В.Д. Небылицыну [161], индивидуальными особенностями психики данной личности, уровнем ее выносливости, функциональной устойчивости, параметрам реактивности. Поэтому в развитии психологического (информационного) стресса большое значение имеют компоненты психологической структуры личности.

Когда субъекту что-то угрожает, то его психическая деятельность интенсифицируется, а поведение организуется таким образом, чтобы устранить надвигающуюся опасность (избежать ее, воздействовать на угрожающий агент или выбрать какую-то защитную реакцию). В зависимости от выбранной или ранее выработанной стратегии поведения проявление того или иного ответа на угрозу (страх, гнев, депрессия и т. п.) или на само воздействие (восприятие сложности задания, опасности ситуации) будет различаться, причем эти различия будут касаться и моторно-поведенческих, и биохимических, и физиологических, и аффективных реакций.

Получено много экспериментальных данных, подтверждающих зависимость различий в реакциях вегетативной нервной системы на угрозу от природы защитного процесса [118]. Они свидетельствуют о том, что характер реактивности автономной нервной системы, по крайней мере частично, определяется тем типом деятельности, в которую вовлечен субъект для того, чтобы справиться с угрозой. Реакция зависит от характера угрозы (и неблагоприятного стимула), по-видимому, при посредничестве защитного процесса, порождаемого этой угрозой. Эти результаты противоречат точке зрения Н. Selye [454], относительно общей адаптации, не зависящей от типа неблагоприятного стимула. По мнению Р. Лазарруса, «Эмоциям можно приписать свои специфические качественные характеристики, наряду с количественными характеристиками, которые общие для всех» [118, с. 196].

Под влиянием взглядов Г. Селье внимание многих исследователей фиксировалось на физиологических, биохимических или морфологических изменениях, возникающих в результате действия стресс-факторов. В то же время особенности зарождения и развития психологического стресса обуславливают необходимость рассмотрения реакций организма не только в связи с особенностями стресс-воздействия, но и с психологическими факторами конкретной личности. Как справедливо отмечают А.В. Вальдман, М.М. Козловская и О.С. Медведева, «У многих исследователей возникает неудовлетворенность при попытках изолированного рассмотрения стресс-реакции как комплекса биохимических (энергетических) процессов или исследования отдельных нейрофизиологических, вегетативных коррелятов психологического стресса» [46, с. 34].

Известно, что проявления ответных реакций на психологический стресс возникают в зависимости от функциональной системы ответного реагирования и тех процессов, которые формируют поведение организма и личности при взаимодействии с окружающей средой. Характер реакции на стрессогенный фактор в значительной степени зависит от личностного фактора. Но существенную роль играют интенсивность и темп нарастания внешнего воздействия. Еще В.А. Гиляровский [по 46] отмечал, что при остром интенсивном вредоносном факторе реакция обычно бывает грубая, массивная, в ней маскируются особенности лично-

сти. При менее интенсивном и медленном воздействии экзогенных факторов роль личностной реакции проявляется отчетливее.

Биохимические показатели более адекватны для установления коррелятов с острыми стрессовыми состояниями, чем с хроническими. При этом они никак не могут быть непосредственно соотнесены ни с самим эмоциональным состоянием, порождаемым стресс-стимулом, ни со всем своеобразием этих стимулов, действующих на организм. Было предпринято немало попыток выявления наиболее чувствительных показателей (маркеров) психологического стресса. Отмечено, что резкие сдвиги отдельных показателей (биохимических или физиологических) возникают у тех лиц, у которых уровень этих констант в норме был выше или ниже, чем у остальных. Однако обнаружить какие-то определенные «маркеры» психологического направления, естественно, не удалось. И биохимические, и физиологические показатели эмоционально-стрессовой реакции индивидуально очень изменчивы, причем информативность показателей сердечного ритма и кожно-гальванического рефлекса этих двух компонентов эмоционального напряжения не вызывают разногласий: оба показателя испытывают на себе влияния основных составляющих эмоциональной реакции (силы потребности и прогностической оценки эффективности действий, направленных на ее удовлетворение). По данным П.В. Симонова [199], сердечный компонент более непосредственно связан с мотивационно-эмоциональной составляющей – с перцептивным звеном, потребностью, в то время как кожно-гальванический рефлекс – с эффективным выражением эмоций, с организацией приспособительных действий.

Во все периоды развития, формирования и проявления психического напряжения или эмоционально-стрессовой реакции происходит определенная динамика вегетативных процессов. А.В. Вальдман и его соавторы [46] отмечают, что можно выделить вегетативные сдвиги, которые сопутствуют процессам перцепции сигнала, психологическому (эмоциональному) сдвигу, выражению эмоции, психологической адаптации, эмоционально-поведенческой реакции. Гностические процессы протекают достаточно скоро, вследствие чего по отношению к динамике эмоционально-поведенческого процесса, еще до развития типичных, поведенческих явлений, формируется и проявляется комплекс вегетативных сдвигов. Вегетативная реакция опережает моторную и формируется вместе с акцептором будущего результата действия, поэтому при состоянии страха (в ситуации «угрозы») ответная реакция может быть очень различна в зависимости от того, последует ли активно- (побег) или пассивно-оборонительная (замирание) реакция. В период выполнения ответной поведенческой реакции, обусловленной острым эмоционально-стрессовым воздействием, вегетативные сдвиги определяются и связаны, главным образом, с моторными процессами, их следствиями, обменными реакциями, процессами гомеостаза. Они теряют свою специфичность и могут быть полностью схожи с вегетативными проявлениями, наблюдаемыми при аналогичных действиях неэмоционального происхождения. Таким образом, характер вегетативных проявлений при психологическом стрессе в значительной мере определяется природой защитного процесса.

В связи с этим возникают вопросы. В какой мере функционально предопределены биологически целесообразные комплексы вегетативных и соматических проявлений стрессовых реакций, насколько специфичны стереотипизированные реакции, присущие разным типам эмоциональных состояний? Могут ли быть найдены физиологические конфигурации вегетативных и гормональных индексов, настолько специфичные, чтобы по ним можно было провести различия между тревогой, страхом, депрессией? Обсуждая эту проблему Р. Лазарус [118] склоняется к положительному ответу. Однако J. Lacey [366] делает более скептическое заключение. Причинным фактором вариаций в ответных реакциях является сам индивид с его предрасположенностью реагировать на стресс-ситуацию определенным образом. Упомянутыми исследователями выдвинуто понятие реактивной стереотипии, согласно которому на одну и ту же ситуацию один индивид будет, например, постоянно реагировать повышением

кровенного давления и тахикардией, а другой – урежением ритма сердечной деятельности и снижением артериального давления.

Таблица 2. Электрофизиологические показатели различных психических состояний

Показатель	Состояние				
	Функциональный комфорт	Умственное утомление	Психическое напряжение	Психоэмоциональный стресс	Монотония
1	2	3	4	5	6
Электроэнцефалограмма — -индекс	Синхронизированный ритм, умеренный уровень активации	Повышение	Понижение, увеличение дисперсии индивидуальных значений	Снижение, увеличение дисперсии	Повышение
Максимальная амплитуда ритма	Синхронизированный ритм, умеренный уровень активации	Повышение	Повышение	Увеличение дисперсии	Повышение
Асимметрия	Слаболожительные значения	Снижение до отрицательных значений	Повышение	—	Снижение до отрицательных значений
Отношение	Несколько > 1	Уменьшение до > 1	Повышение	—	Снижение до отрицательных значений
Доминирующая частота	Синхронизированный ритм, иногда -активность	—	Повышение общей частоты - и -волн	Появление - и - волн в комплексе с высокими частотами	Снижение общей частоты
Автокорреляционная функция	—	Снижение средней частоты, повышение дисперсии амплитуд лобных отведений	—	—	Снижение средней частоты и дисперсии амплитуд лобных отведений

1	2	3	4	5	6
Средний уровень высоких корреляций в матрице	Повышение	Снижение	Повышение	Снижение	Снижение
Межполушарная асимметрия	Левосторонняя	Правосторонняя	Левосторонняя повышенная	Правосторонняя	Правосторонняя
Вызванные потенциалы	—	Увеличение латентности амплитуд позитивных волн	Снижение амплитуды поздних компонентов, увеличение ранних ответов	—	Увеличение латентности и амплитуды позитивных колебаний
Кожно-гальваническая реакция	Спонтанные колебания кожного потенциала	Увеличение кожного сопротивления	Значительное увеличение кожного потенциала, падение сопротивления	Увеличение кожного потенциала, падение сопротивления	У низкоактивированных — рост кожного сопротивления, у высокоактивированных — падение, у средних — неустойчивое
Частота пульса	Устойчивый, быстрая нормализация	Урежение	Учащение с изменением ритмичности, снижением вариативности интервалов R-R зубцов	Урежение или учащение	Урежение
Артериальное кровяное давление	—	Снижение	Рост диастолического и систолического давления	Рост систолического давления	Снижение
Температура кожи	Некоторое повышение температуры рук и лба	—	Голова — повышение, руки — снижение, градиент — увеличение	Голова — снижение, руки — повышение, градиент — снижение	Снижение
Частота дыхания	—	—	Учащение или урежение, сокращение фазы выхода	Урежение, когда углубление с «захватыванием» воздуха	—

Таблица 3. Психофизиологические показатели различных психических состояний

Показатель	Состояние				
	Функциональный комфорт	Умственное утомление	Психическое напряжение	Психозмоциональный стресс	Монотония
Критическая частота слияния световых мельканий	Значения близкие к индивидуальной норме	Снижение	Увеличение	Увеличение	Существенное уменьшение
Время сенсомоторной реакции	Значения близкие к индивидуальной норме, снижение вариативности ответов	Увеличение времени и разброса значений или уменьшение времени и вариативности, извращение «закон силы»	Повышение разброса значений	Увеличение или уменьшение времени, резкое увеличение разброса значений	Некоторое увеличение времени реакции
Психомоторика	Значения, близкие к индивидуальной норме	Увеличение амплитуды и частоты тремора	Увеличение частоты и амплитуды тремора, рост асимметрии, повышение темпа в темпинг-тесте, увеличение кистевой силы	—	У сильных — повышение точности и скорости, у слабых — снижение
Субъективная оценка состояния	—	Увеличенное ощущение усталости	—	Ощущение сухости во рту (иногда влажности), скованность	Увеличение ощущения утомления
Самочувствие, настроение, активность	—	Снижение активности	Ухудшение самочувствия	Ухудшение самочувствия	Ухудшение настроения

Физиологические, биохимические и эмоциональные реакции организма, характеризующие развитие психического напряжения и психологического стресса, свойственны и для ряда других психических состояний (таблицы 2 и 3). В этом отношении данные реакции можно рассматривать как неспецифический ответ организма на воздействие стресс-факторов. Но в то же время они формируют синдромы вегето-соматических, биохимических и психофизиологических проявлений адаптационного процесса, характерные для каждой конкретной формы функционального состояния.

2.2.2. Особенности поведенческих реакций

Изменение поведения при стрессе является более интегральным показателем характера ответа на воздействие, чем отдельные биохимические или физиологические параметры. Более часто доминирует форма поведения с повышением возбудимости, выражающаяся в дезорганизации поведения, утрате ряда ранее приобретенных реакций, треморе и т. п., поведение с преобладанием стереотипии (ответы не адекватны общей ситуации, не имеют приспособительного значения). При более умеренных степенях психического напряжения изменения поведения касаются нарушения процессов научения, проявляются персеверацией, нарушением психомоторной координации. Страдает качество восприятия, сложные формы целенаправленной деятельности, ее планирование и оценка [142, 160]. Роль типа личности в характере ответного поведения при стрессовых условиях очень существенна. В экстремальных условиях, по В.Н. Мясищеву [158], у импрессивных личностей имеется склонность к заторможенности внешней реакции и усилению вегетативных реакций, к повышению уровня катехоламинов, особенно в значимых ситуациях. У экспансивных личностей ярко выражены как внешние, так и внутренние (вегетативные) реакции, что соответствует их тенденции к внешнему разряду своих переживаний.

Анализ поведенческих реакций в ответ на стрессовые (экстремальные) воздействия позволил Л.А. Китаеву-Смыку [106] выделить две наиболее общие формы изменений поведенческой активности при кратковременных, но достаточно интенсивных воздействиях: активно-эмоциональное и пассивно-эмоциональное реагирование.

В структуре активно-эмоционального реагирования можно отметить две фазы: 1) фазу реализации фило- и онтогенетически сформированной программы адаптационных, защитных реакций, действий в ответ на экстремальное воздействие, то есть фазу «программного реаги-

рования»; 2) фазу «ситуационного реагирования», характеризующуюся наличием реакций для восстановления физиологического и психологического гомеостаза «потрясений» первой фазы.

Если активное реагирование направлено на удаление экстремального фактора (агрессия, бегство), то пассивное реагирование – на переживание экстремального фактора. Речь идет, прежде всего, о чрезмерном и неадекватном уменьшении двигательной активности, снижающей эффективность защитных действий человека.

Обе указанные общие формы поведенческих реакций находят проявления и в экстремальных условиях операторской деятельности. Обе формы реагирования операторов в реальных профессиональных ситуациях достаточно полно описаны в опубликованных материалах. Примером пассивно-эмоционального реагирования, явно не адекватного требованиям аварийной ситуации, может служить случай, описанный К.М. Гуревичем [70]. Опытный оператор московской энергосистемы получил известие об аварии, которая могла повлечь за собой нарушение энергоснабжения важного объекта, сел в кресло и безмолвно, в полном оцепенении просидел, пока авария не была ликвидирована другими операторами.

В экстремальных условиях операторской деятельности (в условиях космического полета), особенно в начальный, острый период адаптации к невесомости, наблюдаются нарушения психосенсорной сферы [137]. Отмечаются явления уменьшения объема оперативной памяти, сужения объема восприятия и внимания, затруднения в переключении и распределении внимания, изменения в оперативном мышлении. Эти изменения можно рассматривать как вполне «естественные» первичные адаптивные реакции сенсорных и психофизиологических систем на экстремальные воздействия, то есть изменения в психической сфере следует считать своеобразной адаптивной реакцией на изменяющиеся условия деятельности. Именно в силу адаптивного, приспособительного изменения психических процессов в конечном счете обеспечиваются устойчивость высших психических функций, адекватность текущего психического отображения окружающей обстановки, надежность механизмов опережающего психического отражения (антиципации).

Наиболее характерной поведенческой реакцией в условиях экстремальных воздействий профессионально хорошо подготовленных операторов является целесообразно-активная форма, то есть реализация человеком-оператором осмысленных, активных и целесообразных действий, направленных на достижение профессионально значимых целей деятельности при сохранении целостности управляемого объекта, своего здоровья и жизни, что подтверждают многочисленные эксперименты [70, 137, 174 и др.]. Например, анализ профессиональной деятельности космонавтов в экстремальных, а иногда и в сверхэкстремальных условиях свидетельствует о том, что успешное решение экипажами задач по управлению космическим кораблем, работа в открытом космосе и выполнение других заданий обуславливаются высокой устойчивостью, надежностью их профессионального поведения. Аналогичные результаты об устойчивости процессов приема и преобразования приборной информации в широком диапазоне изменения экстремальных условий внешней среды получены В.Ф. Вендой и В.Г. Зазыкиным [52].

Однако данные об устойчивости функционирования системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности у хорошо подготовленных операторов относятся в основном к воздействиям неблагоприятных факторов среды. Можно предположить, что влияние психологических факторов, связанных с угрозой здоровью, опасностью, высокой ответственностью за результаты деятельности будут сопровождаться снижением устойчивости физиологических функций и работоспособности.

В качестве важного механизма устойчивого характера психической регуляции профессиональной деятельности человека-оператора можно предположить, что чем более высокий уровень функциональной организации человека-оператора, тем менее выражена линейная зависимость колебаний в функциональном состоянии от изменений во внешних условиях

[126]. Например, наличие качественных переходов в состоянии физиологических функций при монотонном возрастании величины воздействующего на человека фактора является общепсихологической закономерностью, которая проявляется на уровне целого организма и его отдельных органов. По-видимому, на психологическом уровне проявляется тот же принцип качественных «переходов» в состояниях системы психической регуляции. В пределах одного состояния система психической регуляции оказывается устойчивой и функционирует относительно независимо от интенсивности воздействующего фактора.

Одним из возможных проявлений профессионального (психологического) стресса является развитие синдрома психического изнеможения, истощения как реакции на запредельные для конкретного индивида рабочие требования. Такое состояние чаще всего проявляется в эмоциональном истощении, деперсонализации и резком снижении личных трудовых достижений.

Как отмечают Р. Хокки и П. Хамилтон [218], определить характерные изменения в процессах выполнения деятельности под воздействием тех или иных стрессогенных условий довольно сложно. Авторы выделили два вида эффектов стресса – стратегические, которые определяются задачей или экспериментальной ситуацией, и структурные, которые зависят от параметров работы систем. К первым относятся показатели распределения внимания, организации внутреннего мыслительного процесса, соотношения скорости и точности ответов и критерии принятия решения. Структурные эффекты проявляются в скорости переработки информации, характеристиках процесса затухания следа в сенсорной памяти, объеме кратковременной памяти и уровне мышечной активности (то есть показателе готовности к реагированию). Такое разделение эффектов стресса достаточно условно. Но в то же время динамика по четырем показателям (селективность внимания, соотношение точности и скорости ответов, скорость переработки информации и объем кратковременной памяти) довольно точно отражает изменения в выполнении деятельности при стрессе.

2.2.3. О специфичности стимулов и реакций при стрессе

Гипотеза о специфичности стимулов и реакций при психологическом стрессе исходит из психосоматической медицины, где принято считать, что каждый тип угрозы порождает свою собственную характерную совокупность симптомов. По мнению Р. Лазаруса [118], специфичность стимула, безусловно, предполагает наличие некоторой стандартизированной реакции, причем различие в характере реакций должно быть приписано различию причин, вызвавших эти реакции. Принимая положение о специфичности стимулов, причиной различия реакций следует считать различия в угрожающих стимулах или, скорее, в тех защитных механизмах, которые они приводят в действие. Следует заметить, что гипотеза о специфичности стимула не была достаточно полно подтверждена данными из области психосоматики, возможно, в связи с недостаточной четкостью методических решений.

Специфичность реакций на угрожающее воздействие скорее всего связана с индивидуальным реактивным стереотипом, который отражает конституционные особенности и, как следствие, тот или иной характер предрасположенности к определенному типу реагирования. Еще в 1958 году J.I. Lacey [366] отметил, что индивиды обнаруживают значительное постоянство в типах реакций на различные угрожающие ситуации или же неблагоприятные физиологические воздействия.

Понятия специфичности стимула и индивидуальной реактивной стереотипности являются скорее эмпирическими, чем теоретическими, то есть они описывают зависимость между стимулами и показателями реакций и никак не объясняют, каким образом и при каких условиях возникают эти зависимости. Факты, показывающие, что тип защитной деятельности влияет на характер реакций автономной нервной системы, на биохимические показатели,

являются очень важными, потому что они дают объяснение специфичности, стереотипизированности реакций.

Можно ли считать, что стрессовые реакции, порождаемые непосредственным экстремальным воздействием физического фактора, и реакции, вызванные психологическими по своему характеру угрозами, являются реакциями одного и того же типа? По мнению Р. Лазаруса [119], ответ на этот вопрос должен быть отрицательным, так как опосредующим процессом в первом случае является гомеостатический механизм, активизируемый вредным воздействием, а во втором случае – психологические процессы оценки предполагаемой угрозы личности и поиска адекватного ответа на эту угрозу. Хотя психологическая оценка угрозы и физиологически неблагоприятная ситуация как будто бы приводят к одному и тому же типу реакции, на самом же деле следствия обоих процессов совершенно различны.

Что имел в виду Р. Лазарус, когда противопоставлял физиологический и психологический стрессы? Он считает, что физиологический стресс должен иметь дело с висцеральными и нейрогуморальными реакциями человека или животного на воздействие неблагоприятных агентов и с физиологическими механизмами, объясняющими эти реакции. При этом неблагоприятными следует считать любые условия, которые нарушают или наносят вред структуре ткани или функции.

Г. Селье доказал, что в тканевых системах присутствуют определенные защитные механизмы по отношению к нарушениям, производимым неблагоприятными стимулами, и кроме того, эти защитные механизмы являются неспецифическими по отношению к типу неблагоприятного агента. Данная неспецифическая система защитных механизмов именуется общим адаптационным синдромом. Эмпирические работы Г. Селье были связаны в основном с корковой секрецией надпочечников, которая стимулировалась воздействием неблагоприятных агентов. Как считает Р. Лазарус, в этих исследованиях «мало внимания было уделено сигнальной системе, то есть тому нейрологическому и химическому посреднику, который “опознает” атаку неблагоприятного стимула на ткани и приводит в действие защитные процессы, которые охраняют систему и восстанавливают гомеостатическое устойчивое состояние» [119, с. 190].

Наиболее существенный параллелизм между психологическим и физиологическим стрессом заключается в том, что как тот, так и другой порождают очень сходные физиологические реакции. Однако важным различием является то, что физиологический стресс обычно вызывает высокостереотипизированные реакции посредством нервных и гуморальных механизмов. Психологический же стресс не всегда приводит к ожидаемым реакциям, ответ на угрозу может быть самым разнообразным: страх, гнев, ступор, депрессия, различные висцеральные изменения, ухудшение показателей деятельности и т. д. Отсюда следует, что между угрозой и неблагоприятными реакциями должны существовать какие-то опосредующие процессы. Для того чтобы объяснить эти реакции, необходимо понять защитные процессы, которые активизируются угрозой.

2.3. Модели и теории действия стресса

При изучении физических проявлений стресса допускается, что он ведет к усилению физических проявлений и игнорируются случаи, когда стресс приводит к их уменьшению, которые часто маскируются статистически значимым преобладанием отрицательных последствий. Этот эффект определяется тем, что в исследованиях всегда ориентируются на установление закономерности, и единичные факты, которые ей не соответствуют, не подвергаются анализу. Изучение подобных «аномальных» результатов действия стресса и его последствий являлось предметом специальных исследований.

Таким образом, кажется неверным предполагать, что один и тот же стимул ведет и к противоположному результату у разных людей и в разных условиях, или у одних и тех же людей,

но в разное время. Универсальная модель адаптации должна учитывать и положительное, и негативное действие стресса. В литературе по психологии описаны несколько моделей, которые могли бы послужить этой цели: модель независимого положительного и негативного действия, модель противоположных процессов, теория усиления отклонений и теория хаоса [236].

2.3.1. Модель противоположных процессов

R. Solomon [467] считает модель противоположных процессов классическим примером объяснения развития наркотической зависимости. Он выдвинул гипотезу, что сильное эмоциональное переживание, положительное или отрицательное, вызывается противоположными процессами. В начале действия стимула состояние «а» сильнее, чем состояние «b», но через какое-то время происходит сверхкомпенсация, и состояние «b» становится более сильным, чем «а».

Например, в начале использования опиумных препаратов переживания обычно радостны, но при частом использовании малые дозы не дают эйфории, а отрицательные последствия становятся все более и более сильными. Однако увеличение дозировки в попытке достичь эйфории только усиливает дисфорию до тех пор, пока наркотик не становится средством избавления от отрицательного состояния. Противоположные процессы могут работать и в другом направлении. S. Epstein [310] при исследованиях стрессов парашютистов констатировал, что изначальный ужас сменяется эйфорией. В конечном счете при увеличении опыта прыжков ужас уменьшается, а эйфория усиливается.

Интересно, что отсроченные последствия травмы связаны с силой начальной реакции. Пострадавшие, реагировавшие бурно, легче адаптируются и будут иметь меньше симптомов постстрессовых расстройств, чем лица с первоначально более слабыми реакциями. Модель противоположных процессов объясняет, почему организмы, эндокринная система которых более бурно реагирует на стрессоры, быстрее возвращаются к гомеостазу.

Однако у данной модели существуют ограничения в применении, особенно к ситуациям воздействия хронических или множественных стрессоров. Опираясь на модель противоположных процессов, можно было бы ожидать, что изменения в окружении, ведущие к депрессии, всегда должны заканчиваться эйфорией или манией. Это верно в отношении маниакально-депрессивного психоза, но не верно в отношении обычной, однополярной депрессии [428]. Кроме того, многочисленные стрессоры могут нарушать возникновение противоположного процесса и вести к хроническим отрицательным последствиям, создавая порочный круг.

Можно предположить, что процессы сверхкомпенсации являются нормой для стрессогенной ситуации и что сбой этого процесса – это следствие психического нарушения. Лица, не обладающие быстрой, сильной начальной реакцией на стресс, не способны быстро вернуться к нормальному состоянию и в течение длительного периода «зацикливаются» на негативных переживаниях. В таком случае иногда успешна восстановительная терапия, так как она разрывает порочный круг и способствует компенсации.

Но у модели сверхкомпенсаторных процессов есть и другие ограничения. Как было упомянуто ранее, в жизни случается и хорошее, и плохое, и не ясно, как взаимодействуют противоположные процессы. Более того, выводы, сделанные применительно к непосредственным аффективным переживаниям, мало пригодны для объяснения долговременных последствий стресса типа изменения навыка или роста чувства собственного достоинства.

2.3.2. Модель усиления отклонений и теория хаоса

Системный подход предлагает теоретическую базу для взаимодействия множества факторов. Основу этой теории составляет понятие гомеостаза, в которой обратные связи регулируют изменения системы и в конечном счете возвращают ее к изначальному состоянию.

М. Maquyama [389] предложил модифицировать системный подход, включив в гомеостаз и долговременные изменения. Он выдвинул гипотезу, что существует два типа систем обратной связи: преодоления отклонений и усиления отклонений. Более изучены способы преодоления отклонения с помощью механизмов саморегуляции и обратной связи для восстановления равновесия. Примером является регуляция артериального давления и поддержание нормального веса тела. Преодоления отклонения могут заканчиваться или восстановлением гомеостаза, или незначительными колебаниями относительно начального состояния. Напротив, процесс усиления отклонения вызывает изменения в системе – положительные или отрицательные. М. Maquyama считает, что усиление отклонений может привести к разным состояниям: «незначительное, высоковероятное отклонение может превратиться в непредсказуемое последствие» [389, с. 167]. Пример усиления отклонений – модель «порочного круга» в экономике или склонность эмоционально неуравновешенных людей выбирать те способы решения проблем, которые только усиливают трудности [289, 320]. R. Sellers и C. Peterson [453] нашли, что пессимисты-интроверты с большей вероятностью используют проблемно- и эмоционально-фокусированные стратегии преодоления, которые усиливают депрессию и, в свою очередь, пессимизм.

М. Maquyama в своей модели преодоления отклонений и усиление их считает не противоположными процессами, а альтернативными возможностями. Однако неясно, что определяет, пойдет ли процесс по пути усиления или преодоления отклонений. Теоретически они равновероятны. Но в жизни трудно выделить обратные связи и создать модель развития процесса. С. Aldwin и D. Stokols [236] выделили некоторые характерные особенности стрессора, которые влияют на этот процесс: особенности ряда факторов среды замедляют его, другие играют роль катализатора, определяя момент начала, скорость и возможные изменения, а также их индивидуальную значимость. Изменения внешних условий, особенно неожиданные, динамичные, нарушающие жизнедеятельность и имеющие высокую личную значимость скорее всего и вызовут изменения (положительные или отрицательные), что будет зависеть от личностных возможностей, социальных связей и случайных факторов.

Опираясь на данные исследования сопротивляемости, можно предположить, что под возможностями личности понимаются интеллект, позитивное отношение к изменениям, гибкость реагирования и готовность принимать персональную ответственность.

В большинстве случаев это похоже на теорию «трудностей» S. Kobasa [361], включающую факт проблемности, способность к преодолению и тенденцию оценивать проблему как вызов. Ясно, что наличие социальной поддержки играет роль инструментальной и эмоциональной помощи в трудное время и в период научного исследования стресса биографическим методом.

А. Antonovsky аргументированно показал, что ощущение причастности является важным способом преодоления и личностного роста при стрессе. Он дает определение чувства причастности следующим образом: «Глобальная ориентация, выражающая в динамике процесс развития доверия, которое определяется: (1) стимулами внутренней и внешней среды в ходе переживания, предвиденья и объяснения; (2) ресурсами личности, необходимыми для достойной встречи со стрессом; (3) изменением этих требований для обеспечения взаимных связей и обязательств» [240, с. 19].

Наконец, нельзя игнорировать и элемент случайности, удачи в детерминации положительного или отрицательного результата стресса. Однако способность извлекать выгоду из случайности есть свойство личности. Например, оптимисты склонны применять ориентированные на успех стратегии поведения, которые позволяют им достигать преимуществ в случайных обстоятельствах [328].

По многим признакам теория хаоса – более сложное ответвление теории усиления отклонения [334, 381]. Теория хаоса – способ понимания временных отношений, которые изменяются во времени и описываются нелинейными дифференциальными уравнениями. Теория

хаоса также учитывает, что изначально маленькие отклонения могут привести к значительным изменениям. Это в дальнейшем ведет к тому, что такие изменения могут быть предсказуемы лишь в относительной мере, но в большинстве своем подчиняются хаотическим процессам.

Таким образом, в ряде исследований существует большое количество данных, что стресс может иметь положительные последствия. Это не только гипотеза, но имеются свидетельства в литературе по психологии развития в детском возрасте и во взрослой жизни, исследований функций нейроэндокринной и иммунной систем.

Ключ к пониманию положительного действия стресса частично заключается в том, как человек (или группа) справляется с данным стрессом. Это не просто восстановление гомеостаза, более важной ролью преодоления является преобразование. К сожалению, трансформационные аспекты преодоления не получили достаточного внимания в литературе по стрессу. Ясно, что необходимо большее количество информации о том, как человек изменяет себя в процессе разрешения стресса, включая рост мастерства, знаний о себе и способности видеть перспективы. Также чрезвычайно важна способность преобразования ситуации, чтобы чувствовать и воздействовать на ее изменения. Таким образом, трансформационный аспект преодоления может стать ключом к положительному действию стресса на психологическое благополучие личности.

Глава 3. Механизмы регуляции психологического стресса

Несмотря на многочисленность теоретических и экспериментальных исследований по проблеме стресса механизмы регуляции его возникновения, развития и проявления изучены недостаточно полно. Более того, как считает Г.Н. Кассиль, «... вряд ли на современном уровне знаний их можно объединить в виде единой всеобъемлющей теории» [101, с. 156]. Это положение целиком относится и к состоянию изучения механизмов психологического стресса. Однако к настоящему времени получен целый ряд научных данных и предложены структурно-функциональные схемы регуляции стресса, что позволяет все же оптимистично оценивать разработки этой проблемы.

Аналитический обзор работ в области изучения стресса позволил Н.И. Наенко [159] сделать вывод, что в существующих представлениях о механизмах развития и проявления этого состояния нашли отражение два исходных направления. Одно из них берет начало от концепции У. Кеннона [103] о мобилизующей функции эмоций, согласно которой в чрезвычайной ситуации, требующей быстрого и эффективного приспособления к изменениям внешней среды, происходит энергетическая мобилизация организма, выражающаяся в изменениях эндокринных, вегетативных, двигательных и других функций. Следствием такого подхода оказалось отождествление разных по своей природе состояний, – например состояний, возникающих при воздействии сильного физического фактора, переживания неудачи, тревожного ожидания значимого события и т. п.

Второе направление основывалось на фактах, противоречащих активационной теории. Как пишет в своем обзоре J.I. Lasey [366], имеются данные, которые свидетельствуют, с одной стороны, о «диссоциации» поведенческих и соматических показателей, а с другой – о низкой корреляции физиологических параметров.

Признание роли внутренних, психологических условий в развитии психической напряженности (стресса) обусловили энергичный поиск связи параметров личности с поведением в сложных ситуациях и психологических детерминант этого состояния.

Существенно возрос интерес к изучению природы психологического стресса в последние два десятилетия, что в известной мере объясняется активизацией исследований особенностей информационных процессов в деятельности человека, их роли в регуляции поведения, в возникновении специфических функциональных состояний и психоэмоциональных расстройств здоровья.

Результаты исследований дают основание рассматривать явления психологического стресса как весьма специфическую форму стресса с точки зрения особенностей детерминации его развития, уровней регуляции, динамики данного состояния и его влияния на активность человека, что вызывает определенные методологические и методические сложности для его изучения. Такое положение связано с тем, что, во-первых, психологический стресс характеризуется, как позволяют предполагать некоторые экспериментальные данные, наличием ряда особенностей в проявлениях неспецифического (энергетического и информационно-когнитивного) и личностного (активационного) уровней регуляции – изучение характера их взаимосвязи и взаимообусловленности представляет известные трудности. Во-вторых, психологический стресс отражается в индивидуальных формах активности, оказывая влияние на эффективность (надежность) деятельности и самоутверждение, и в то же время создавая в ряде случаев предпосылки дальнейшего сохранения этого состояния и даже его генерализации и усиления негативных эффектов. В-третьих, психологический стресс как специфическая форма адаптационного процесса субъекта имеет своим вектором минимизацию отрицательных проявлений на уровне организма и личности, характеризуется индивидуальными особенностями в

своем развитии и проявлениях, подвержен компенсирующим влияниям факторов регуляции, развития личности, стратегий решения сложных задач и т. д.

Весь этот комплекс факторов, условий и зависимостей развития состояния психологического стресса обуславливает необходимость определения методологии изучения особенностей его регуляции.

3.1. Информационные и энергетические процессы

Известно, что энергетическое обеспечение жизнедеятельности составляет содержание вегетативных и метаболических процессов. Благодаря постоянно осуществляющимся процессам метаболизма, обеспечивающим энергетические и пластические процессы, репродуцируются динамические и структурные связи между отдельными элементами. Эти процессы осуществляются благодаря открытому характеру живых систем и постоянному потоку свободной энергии.

Важным качеством взаимодействия элементов живой системы со средой для процессов управления и саморегуляции является его «усиленный» характер, что позволяет осуществлять эффективное воздействие одной подсистемы на другую. В системе происходит процесс внутреннего преобразования (разряд) свободной энергии воспринимающего элемента, во много раз превышающий силу воздействия, являющегося поводом такого преобразования. Внешнее воздействие выступает как сигнал, несущий содержательную информацию. Чем более критична (неустойчива) система по данному параметру информации, тем меньше энергия воздействия необходима.

Проблема соотношения информационных и энергетических процессов применительно к вопросу психологического стресса может быть рассмотрена на двух уровнях. Во-первых, на уровне целого организма, в аспекте уравнивания его с окружающей средой как соотношение информационных сигналов внешнего мира и деятельности, как обеспечение принципа активности и самовыражения живой системы. Во-вторых, на уровне самого носителя нейродинамических систем применительно к мозговой ткани [46]. Воздействие информационных процессов высшего ранга на соматическую сферу (в плане ответных вегетативных реакций, энергетических сдвигов, поведения) особенно важно. Это проявление информационного регулирования подсистемами, где отчетливо проявляется «усилительный» характер содержательной информации.

Характеристика процесса отражения действительности с учетом отношения личности к этой действительности является наиболее важным аспектом психофизиологического анализа механизмов развития психологического стресса.

Объективно стрессовые ситуации и воздействия, воспринятые как сигналы, но не усвоенные личностью, не оказывают заметного влияния на поведение, соматические и вегетативные процессы. И наоборот, объективно менее существенные сигналы, но сразу усвоенные личностью, вызывают значительные изменения вегетативных и энергетических процессов. В этом и сказывается роль личности. Критичность, неустойчивость данной системы по отношению к определенной (содержательной) информации вызывают значительные энергетические преобразования в системе. Свободная энергия трансформируется либо в связанную энергию новых структурных связей (например, пластические преобразования в нейрональных элементах мозга), либо на производство внешней работы.

Развитие синдрома психологического стресса на значимую для данного индивида информацию в существенной мере будет определяться также состоянием процессов внутриклеточной саморегуляции элементов центральной нервной системы. Они в конечном итоге обуславливают обеспечение адекватного поведения организма в стресс-ситуации. В противном случае

происходит «прорыв» системы психологической адаптации индивида к информационному стресс-воздействию.

В изучении механизмов регуляции психологического стресса важным, но еще не до конца ясным остается вопрос о соотношении эмоции и стресса. В целом, в ряде работ подчеркивается неразрывная связь стресса и эмоций и даже доминирующая роль эмоций в развитии стрессовых процессов [200, 207, 210 и др.]. Однако в пользу разделения механизмов стресса и эмоций Г.Г. Аракелов приводит достаточно аргументированные данные:

«... 1) эмоции разнонаправлены (положительные и отрицательные), их механизмы различны, а стресс всегда однонаправлен – на мобилизацию жизненных сил организма, независимо от последующей направленности (“знака”) эмоций;

2) величина стрессовой реакции прямо зависит от силы стрессора, а иногда и превышает ее; у эмоций эта зависимость более многозначна и значительно менее жестка;

3) при всем внешнем сходстве исполнительных структур мозга (гипоталамус) конкретные зоны их инициации различны;

4) стресс и эмоции выполняют разные функции» [12, с. 48].

О специфичности механизмов развития эмоций и стресса свидетельствуют результаты исследования экстремальных воздействий информационных факторов операторской деятельности, когда проблемность и значимость сложной или опасной ситуации, возникновение «информационно-когнитивного конфликта» первично вызывают стрессовые реакции, на фоне которых зарождаются либо стенические, либо негативные (астенические) эмоции [29].

3.2. Нейро-гуморально-гормональные процессы

Психофизиологический стресс является столь же значимым для человека, как стресс физической природы для любого живого организма. То есть основу психологических механизмов стресса составляют явления общего адаптационного синдрома, концепцию которого разработал Г. Селье [194, 195]. В общем виде схему воздействия стресс-факторов можно представить следующим образом. Ответное раздражение на воздействующий фактор со стороны коры головного мозга поступает в структуры гипоталамуса, где происходит генерация соответствующих фактору эмоциональных реакций и стимуляция симпатического и парасимпатического отделов нервной системы. Активация последних вызывает раздражение мозгового вещества коры надпочечников, что приводит к выбросу в кровяное русло адреналина и норадреналина. Гиперадреналинемия, в свою очередь, вызывает повышение содержания других гормонов и биологически активных, энергоемких веществ, в частности, сахара и холестерина. Повышенная секреторная активность стимулирует работу практически всех органов систем, в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную, повышает интенсивность течения обменных процессов.

Стресс, согласно определению Г. Селье, – состояние, в котором происходит комплекс неспецифических изменений, возникающих под влиянием силовых воздействий любой природы и сопровождающихся перестройкой механизмов защиты организма. Первоначально основное внимание в своей концепции он уделил нейро-гуморальным реакциям адаптационного синдрома. Дальнейшая разработка этой проблемы показала, что проявления стресса гораздо шире изменения биохимического статуса организма и рассматриваться они должны с позиций своей конечной реализации – поведенческого акта, завершающего цикл разнообразных и сложных реакций всех органов и систем организма субъекта [196].

Теория нейро-гуморально-гормональной регуляции стрессорного воздействия в настоящее время разработана достаточно фундаментально, что позволяет определить основные механизмы адаптивной реакции организма.

В развитии реакции организма на сильные и сверхсильные раздражения наибольшее значение имеют две системы – симпато-адреналовая и гипоталамо-гипофизарно-надпочечная [101, 106, 144 и др.]. Особо важную роль в развитии стресс-реакций играет гипоталамус, который через гипофиз направляет, стимулирует и угнетает ряд гуморально-гормональных реакций, характерных для состояния стресса. Нейрогормоны передней доли гипоталамуса (вазопрессин и окситоцин) поступают по гипофизарно-портальному пути в заднюю долю гипофиза, а нейрогормоны задней доли гипоталамуса (статины) подавляют деятельность его передней доли. Как отмечает Г.Н. Кассиль, любой стресс – физический, эмоциональный, – вызванный болезнью, потрясением, болью, травмой, сопровождается цепной реакцией, начиная с коры головного мозга, кончая субклеточными, молекулярными образованиями. «Дыхание стресса проносится по всему организму, и внутренняя среда перестраивает (адаптирует) свой состав, физико-химические и биологические свойства, обеспечивая организму условия наибольшего благоприствования в борьбе с опасностью» [101, с. 156].

Исследования, выполненные под руководством Г.Н. Кассиля, позволили ему предложить схему развития стресс-реакции, отражающую нервные и гуморально-гормональные механизмы регуляции стресса.

Возбуждение коры головного мозга при стрессовых воздействиях передается на гипоталамус, где происходит освобождение и переход из связанной в активную форму норадреналина нервных клеток. Активируя норадренергические элементы различных отделов центральной нервной системы, в первую очередь ее лимбико-ретикулярной формации, норадреналин через высшие симпатические центры стимулирует деятельность симпато-адреналовой системы; это ведет к повышению образования и поступлению во внутреннюю среду гормона мозгового слоя надпочечников – адреналина. Адреналин через гемато-энцефалический барьер проникает из крови в заднюю долю гипоталамуса, а возможно и в другие отделы мозга. Возникающее под влиянием адренергических элементов общее возбуждение мозга в силу противоположной реакции центральных и периферических образований нервной системы на действие одного и того же химического раздражителя способствует повышению активности трофотропных механизмов – серотонинергических и холинергических. Они стимулируют образование нейросекреторными клетками кортиколиберинов, которые, попадая в гипофиз, вызывают усиленное поступление в кровь адренокортикотропного гормона. Под его влиянием в коре надпочечников увеличивается синтез кортикостероидов, содержание которых в крови нарастает. Кортикостероиды, легко проникая через гематоэнцефалический барьер в мозг, по закону обратной связи тормозят образование кортиколиберинов, что ведет к снижению их уровня во внутренней среде. При длительных и угрожающих жизни стрессовых ситуациях кортикостероиды связываются с особым белком крови – транскортином и перестают проникать в мозг (соединение кортикостероидов с транскортином задерживается гемато-энцефалическим барьером). В мозг перестает поступать достоверная информация об уровне кортикостероидов в крови, что приводит к нарушению обратной связи и расстройству законов регуляции функций. Непрекращающееся образование и поступление кортикостероидов в кровь приводит к истощению коры головного мозга и мозгового слоя надпочечников.

По мнению Г.Н. Кассиля, представленная схема регуляции стресса далеко неполная. Взаимоотношения нейро-гуморально-гормональных процессов дополняются воздействием биологически активных веществ эрго- и трофотропного ряда, ферментных систем, влиянием гематоэнцефалического барьера и возможно других гистогематических барьеров.

Нейрофизиологическими элементами нейро-гуморальной системы адаптации организма при стрессе являются функциональные афферентно-эфферентные связи гипоталамуса, таламуса, миндалиевидного комплекса, гиппокампа и различные зоны коры больших полушарий мозга [147, 149, 153, 209].

Установлено, что роль одних образований мозга (переднего гипоталамуса, ретикулярной формации, среднего мозга) в развитии стресса одинакова при воздействии различных экстремальных факторов, тогда как роль других (моторной коры больших полушарий, мозжечка) зависит от природы и характера воздействия [156].

Следует также отметить, что представление о процессах регуляции и координации в организме при развитии стресса дает анализ эрготропных и трофотропных систем и состояний. Состояния эти смешанные – в них участвуют вегетативные, двигательные, чувствительные и психические функции. К эрготропным относят обычно адренергические механизмы, к трофотропным – холинергические.

Эрготропные состояния характеризуются активацией деятельности соматических и психических систем. Медиаторами эрготропного ряда являются катехоламины – это дофамин, его производные – норадреналин, производное последнего – адреналин. Эрготропные функции резко усиливаются при стрессовых состояниях, интенсивной физической и умственной деятельности. Они способствуют приспособлению организма к меняющимся условиям внешней среды, повышают расход энергетических запасов, усиливают катаболические, диссимиляторные процессы.

Для трофотропных состояний характерно накопление энергетических запасов, усиление анаболических, ассимиляторных процессов. При этих состояниях активность внутренних органов направлена на поддержание гомеостаза и находится под влиянием вагоинсулярной системы. К медиаторам этого состояния относятся ацетилхолин – медиатор парасимпатической нервной системы, гистамин, серотонин. Таким образом, эрготропные, трофотропные и гипоталамо-гипофизарные механизмы функционируют взаимозависимо, хотя их можно рассматривать и в качестве самостоятельных функциональных систем. Несмотря на наличие ряда концептуальных схем механизмов нейро-гуморальной регуляции психологического стресса и обширный экспериментальный материал, в настоящее время пока отсутствует целостная картина этих процессов.

3.3. Функциональная организация корковых (мозговых) процессов

Наиболее реактивными к действию стресс-факторов, особенно информационной природы, являются структуры мозга, обеспечивающие эмоциональные реакции. Эти структуры включены в архитектуру любого целенаправленного поведенческого акта [7, 208].

Особая роль в формировании нейрофизиологических реакций в ответ на стресс принадлежит функциональной асимметрии полушарий головного мозга [34]. Так, в условиях психологического стресса знак (положительный или отрицательный) эмоциональной реакции связан с характером взаимоотношений полушарий головного мозга [219]. Установлено, что снижение активности левой гемисферы (вследствие унилатерального электросудорожного раздражения) вызывало появление негативно окрашенных эмоций (усиление меланхолической симптоматики, дисфории, проявление недовольства). После электросудорожного подавления активности правого полушария, наоборот, отмечалось улучшение настроения, вплоть до развития гипоманиакального состояния. Сходные результаты были получены и при инактивации одного из полушарий путем введения в соответствующую сонную артерию амитала натрия. В ряде исследований отмечалось, что у больных с левосторонними очаговыми поражениями мозга преобладает негативный эмоциональный фон, при правосторонних поражениях – позитивный.

Опираясь на результаты своих исследований, М.Н. Русалова [190] предложила концепцию, согласно которой знак эмоций в каждом полушарии и интегральный эффект межполушарной асимметрии эмоционального тона определяются уровнем общей активированности исходного функционального состояния мозга.

Оптимальное функциональное состояние мозга не является единственно необходимым для положительной эмоциональной реакции условием. Не менее значима информационная составляющая стрессора [200]. Суммируя результаты проведенных им исследований и данные литературы, П.В. Симонов в 1964 году пришел к выводу, что эмоции есть отражение мозгом человека (и животных) какой-либо актуальной потребности (ее качества и величины) и вероятности (возможности) ее удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического и ранее приобретенного опыта. Разумеется, эмоция зависит и от ряда других факторов, таких как индивидуальные особенности субъекта, времени развития эмоции (в форме аффекта или настроения), качественных особенностей потребности.

По К.В. Судакову [209], если параметры результатов совершенной реакции в ответ на действие стресс-факторов не соответствуют свойствам акцептора результата действия, то формируются отрицательные эмоции, происходит усиление эмоциональной напряженности. Следствием этого является активация включенных в обеспечение поведенческих реакций вегетативных функциональных систем и их специфического эндокринного обеспечения.

Представляются весьма значимыми концепции ряда исследователей, считающих, что выраженность стресса является величиной, отражающей отношение к нему самого субъекта. Человек, в зависимости от важности для него воздействующего стрессора, предопределяет интенсивность его повреждающего или стимулирующего воздействия, что приводит к той или иной степени выраженности адаптационной реакции.

Несмотря на глубину и многогранность исследований физиологических проявлений стресса, проблема установления психофизиологических механизмов психологической устойчивости остается нерешенной. Более того, складывается впечатление, что излишняя детализация рассмотрения интимных механизмов реагирования отдельных структур (систем) организма затрудняет выделение того интегрального морфофункционального «субстрата», способного более или менее определенно отразить степень адекватности ответа субъекта на стрессор. Выявление этого «субстрата» позволило бы найти психофизиологические критерии психологической устойчивости, а также определить перечень факторов, способствующих повышению и поддержанию достаточной резистентности человека в сложных условиях жизни и деятельности.

3.4. Когнитивная теория стресса

Сущность учения о психологическом стрессе отражается в содержании его понятия. R. Lazarus и R. Launier [376] определили психологический стресс как реакцию на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Это состояние – в большей степени продукт наших когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегии поведения в экстремальных условиях, их адекватному выбору. R. Lazarus и S. Folkman [378] представили психологический стресс как определенную взаимосвязь между человеком и чрезмерными требованиями среды, что связано с превышением его ресурсов и созданием угрозы для личного благополучия.

Согласно представлениям зарубежных психологов о сущности психологического стресса [317, 336, 344, 363, 464], можно сказать, что это состояние рассматривается как процесс (а не только реакция), в котором требования ситуационного воздействия оцениваются личностью относительно ее ресурсов, необходимых для удовлетворения этих требований. Когнитивная оценка этого баланса, по их мнению, является основным регулирующим фактором реакции на стрессоры. Она же определяет межиндивидуальные различия в реакции на определенную стрессовую ситуацию. Однако механизмы регуляции психологического стресса не сводятся только к оценочным процессам.

Существенный вклад в развитие когнитивной теории стресса внесен исследованиями Р. Лазаруса и его сотрудников [317, 368, 371, 375, 377 и др.]. Особое внимание они обратили на два когнитивных процесса – оценку и преодоление (купирование) стресса, являющихся несомненно важными при взаимодействии человека с окружающей средой. Слово «оценка» в рассматриваемом контексте означает установление ценности или оценивание качества чего-либо, а «преодоление» (coping) – приложение поведенческих и когнитивных усилий для удовлетворения внешних и внутренних требований.

Р. Лазарус считает, что психологический стресс отличается от всех других видов стресса наличием в структуре развития этого состояния опосредующей переменной – угрозы некоторого будущего столкновения человека с какой-то опасной для него ситуацией. Символы вредного будущего воздействия оцениваются совокупностью когнитивных процессов.

Несмотря на относительно частое использование в литературе по психологии понятия интеллектуальной оценки угрозы, им редко пользуются в том смысле, который связан с субъективными моментами. Но оно перестает быть субъективным понятием, если удастся идентифицировать те стороны конфигурации стимула и психологической структуры личности, которые определяют оценку угрозы.

Предложено три вида оценок, которые определяют значение и влияние купирующего стресс процесса. Первичная оценка дает исходное определение типа ситуации. R. Lazarus [374] отмечал, что эта оценка касается меры участия человека в возникшей ситуации, – она как бы отвечает на вопрос: «Обеспокоен ли Я? И если да, то в какой степени?» Вторичная оценка определяет соотношение между способностью к преодолению стресса и требованиями, предъявляемыми экстремальной ситуацией. «Переоценка» основывается на обратной связи от результата взаимного сопоставления первых двух оценок, что может привести к изменению первичной оценки и вследствие этого – к пересмотру личных возможностей, способностей воздействовать в данной ситуации, то есть к коррекции вторичной оценки.

Некоторые экстремальные события могут не представлять угрозы для конкретного субъекта, не содержат опасности для него и не требуют какого-либо специфического ответа (реакции). Другие события являются позитивными или нейтральными и не предъявляют серьезных требований к личным способностям. Третий вид событий – стрессовый – имеет по крайней мере две особенности. Во-первых, они различаются по своей природе и характеристике опасности для каждого человека. Во-вторых, они отличаются по виду и величине требуемых личных ресурсов преодоления стресса. Стресс начинается тогда, когда человек почувствует, что ситуация (реальная или воображаемая) представляет собой для него определенную физическую или психическую опасность (первичная оценка) и когда он поймет, что не сможет эффективно отреагировать на эту ситуацию (вторичная оценка). Стресс может прекратиться, если человек изменит значимость события до уровня, когда оно уже не будет представлять для него опасности, а также если человек использует какой-либо метод преодоления (купирования) для устранения чувства опасности или ее нейтрализации.

R. Lazarus предложил различать три типа стрессовых оценок. Первый тип – травмирующая потеря, утрата кого-либо или чего-либо, что имеет большое личное значение (смерть, длительная разлука, потеря работы, утрата здоровья и т. п.). Второй тип – оценка угрозы, когда ситуация требует от человека больших купирующих способностей, чем он имеет. Третий тип – оценка сложности задачи (проблемы), ее ответственности и потенциальной рискованности ситуации.

Вторичная стрессовая оценка направлена изначально на оценку значения и влияния возможностей человека по купированию стресса, соответствия его способностей и знаний требованиям экстремальной ситуации.

A. Bandura [246] предложил использовать для характеристики этой оценки понятие «самоэффективность», которое определяется как самооценка эффективности личного пове-

дения и собственных реакций в ответ на возникновение тех или иных событий. Она является личной схемой компетентности и мастерства. Автор различает понятия «эффективные ожидания» и «результативные ожидания». Оба понятия связаны с поведением человека, которое может иметь для него различные последствия – поощрение или наказание за правильные или ошибочные действия соответственно. Если человек обладает опытом купирования конкретных экстремальных ситуаций, у него возникают результативные ожидания – он знает, что может ожидать в результате своих действий. Эффективное ожидание – это убеждение человека в том, что он сможет успешно действовать, чтобы получить нужный результат. Как считает автор, «ожидание личной эффективности, мастерства отражаются как на инициативе, так и на настойчивости в купирующем поведении. Сила убеждений человека в своей собственной эффективности дает надежду на успех, даже если он только пробует справиться с данной ситуацией» [246, с. 193]. Убеждение в том, что подобных способностей не хватает (низкая самоэффективность) может привести к такой вторичной оценке, которая определит событие как не поддающееся управлению и поэтому как стрессовое. Самооценка способности и возможности преодоления экстремальной ситуации связана с такой категорией, как ресурс личности, то есть запас, потенциал различных структурно-функциональных характеристик человека, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации и т. д. Понятие человеческих ресурсов, несмотря на довольно широкое употребление, еще недостаточно разработано, хотя в общих чертах оно отражает возможности энергетических и информационных процессов, степень развития профессионально ориентированных функций, их адаптивность, устойчивость и компенсированность, наличие освоенных программ и способов регуляции различных форм активности и многое другое.

Каждая стрессогенная ситуация вызывает комплекс процессов оценки, согласований, урегулирований при взаимодействии человека со стрессорами, которые продолжаются до тех пор, пока не наладится контроль за стрессом с помощью купирующих воздействий или пока стресс самопроизвольно не прекратит своего действия. По принципам обратной связи устанавливается взаимосвязь между купирующим воздействием и субъектом, который получает информацию об эффекте этих воздействий и о значимости самого события. Пока действует обратная связь, человек постоянно переоценивает ситуацию, по возможности регулируя купирующие стратегии и значимость события.

Существует по крайней мере три способа текущей переоценки значимости события. Первый способ – «рационализация»: человек придает лично желаемую значимость событию, хотя в силу его недостаточной информированности она может и не соответствовать действительной. Второй способ – изменение значения события, это может произойти, если новая информация обеспечивает для этого некоторые основания. Третий способ – снижение значимости события – чаще встречается, когда результат существенно не зависит от личного контроля.

На оценку события как стрессогенного влияет ряд факторов, в том числе *эмоции*, ассоциирующиеся с данным событием, *неопределенность* ситуации, связанная с дефицитом информации для ее оценки, *значимость события*, отражающая степень его опасности для человека (или окружающих) и важность для достижения конечного результата.

Когнитивные процессы и *эмоции* связаны через поведение субъекта, обусловленное его отношением к стимулам окружающей среды [317, 374]. С этой точки зрения эмоции могут влиять на адаптивное взаимодействие и купирующие процессы в четырех направлениях.

1. Эмоции – это первичный предупреждающий сигнал, имеющий отношение к простейшему биологическому выживанию. Память фиксирует эмоциональные впечатления о событиях совместно с их деталями, которые актуализируются при возникновении подобных событий.

2. Эмоции регулируют поведение путем воздействия на функцию внимания. Эмоциональное оценивание ситуации переориентирует фокус внимания на то, что представляет наибольшую важность с точки зрения потенциальной опасности, угрозы.

3. Эмоции могут являться процессом решения когнитивной задачи и переориентировать его на выполнение задачи, определяемой новыми требованиями. Сильное эмоциональное воздействие может также затруднять переход к решению очередной практической задачи или осложнять сосредоточение внимания на текущем когнитивном процессе.

4. Эмоции могут выступать побуждающим фактором. Приятные или неприятные эмоции могут определять стремление человека к поведению, связанному с порождением, повторением подобных эмоций или с их избеганием, предупреждением. И те, и другие эмоции могут стимулировать поведение, направленное на контроль, предупреждение, устранение или уменьшение внутреннего напряжения.

Человек по-разному переживает, испытывает *неопределенность* события, которое может – быть непредсказуемым с точки зрения возможности или момента наступления, силы воздействия и т. п.;

– потребовать больших знаний и способностей для предупреждения или ликвидации угрозы, чем располагает человек;

– оказаться настолько сложным, что человек не способен адаптировать к нему свою когнитивную схему.

Неопределенность ситуации часто приводит к замешательству, растерянности при определении значения характеризующей ее информации. Человек не обладает готовыми схемами интерпретации любой и каждой ситуации. Это часто делает то или иное событие непредсказуемым и не позволяет заранее определить адекватное поведение для конкретной ситуации, в результате чего возникает чувство беспомощности и тщетности любых попыток повлиять на ситуацию. В конечном итоге такое положение может привести к проявлению стрессовых реакций.

Приведет неопределенность к стрессу или нет – зависит от устойчивости человека к этому фактору, способности выдерживать и переносить такое состояние, а также от умения искать и находить недостающую информацию. Поиск информации для снижения неопределенности является одной из наиболее важных стратегий поведения человека в подобных обстоятельствах. Процесс поиска информации, в свою очередь, поддерживает устойчивость к фактору неопределенности.

Успешность купирования стресса зависит также от способности человека предсказывать развитие опасного, угрожающего события и от его способности контролировать свое поведение в этих условиях. Способность к предсказанию зависит от личного опыта пребывания и поведения в той или иной стрессогенной ситуации, знания об особенностях поведения в подобных ситуациях других людей, а также от когнитивных способностей к экстраполяции, продуктивному и эвристическому мышлению и т. д.

Наиболее общий когнитивный ответ на неопределенность – придание, приписывание событию какого-либо значения. Оно происходит в самом начале когнитивного процесса, прежде чем человек получит всю относящуюся к делу информацию. Этот процесс сугубо индивидуальный и протекает не всегда в полной мере осознанно. Второй процесс, развертывающийся одновременно с первым, состоит в том, что люди стремятся заполнить пробелы в необходимой информации догадками или предположениями о неизвестном. Очень часто они связаны с предположениями негативного характера, пессимистического содержания.

Пути и способы оценки влияния *значимости* информации, события на развитие стресса проанализировал и обобщил Е. Hubbard [350]. Их суть сводится к следующей схеме. Процессы восприятия информации в сочетании с личной схемой и схемой события влияют на его значимость для конкретного человека. По мере развития события новая информация может при-

вести к изменению его восприятия, что повлечет за собой создание новой схемы (образа или сценария) события, – в результате меняется и значимость события с точки зрения его конечных целей и последствий, возможности оценки и контроля, влияния события на функциональное состояние и т. д.

Основное значение в когнитивных моделях стресса придается степени влияния атрибуций (приписываний) и убеждений на рискованное поведение. В 1984 году С. Peterson и М. Seligman [427] разработали теорию пессимистического объяснительного стиля (pessimistic explanatory style), чтобы раскрыть особенности влияния некоторых когнитивных процессов на состояние здоровья. J. Rosenstock [444] и его сотрудники предложили модель представлений о здоровье (Health Belief Model), чтобы объяснить, как представление о своей уязвимости и болезненности влияет на поведение практически здорового человека.

Автором понятия «пессимистический объяснительный стиль» является М. Seligman. Оно возникло в результате работы его по изучению состояния беспомощности. Он определил беспомощность как когнитивно-мотивационный дефицит, который является следствием сомнительного, непредсказуемого, но неизбежного наказания. Большинство живых организмов очень быстро научаются избегать неприятных раздражений. Если наказание происходит в случайном, непредсказуемом порядке без надежды на возможность избежать его, организм прекращает попытки уклонения от наказания. Он не будет избегать наказания, даже если появится эта возможность – обстоятельства научили человека быть беспомощным. Исследования беспомощности послужили основой для объяснения депрессии – возможно, она связана с проявлениями тех индивидуальных реакций, причинами которых являются прошлые обиды [443]. М. Seligman с сотрудниками наблюдали значительные различия в реакциях людей на неконтролируемые события. Это привело к созданию общей теории объяснительных (explanatory) стилей, которая использовалась в большом количестве экспериментов для объяснения различных феноменов, возникавших в связи с неудачами в профессиональной и семейной жизни, возникновением депрессии и заболеваний и т. п. [513]. Объяснительный стиль – это наш обычный способ (направленность, тональность) объяснения, толкования неприятных или плохих событий и прежде всего их причин. Эта теория предполагает, что каузальные атрибуции разделяются на три вида их проявлений: 1) внутренние или внешние, 2) стабильные или нестабильные, 3) общие или специфические. Содержание этих групп приведено в таблице 4.

С. Peterson и его сотрудники [429] отмечали, что преобладание внутренней атрибуции сопровождается, как правило, большей пассивностью поведения и снижением самооценки при последующих опасностях или несчастьях, огорчениях, чем это происходит при внешней атрибуции. Стабильные атрибуции чаще ведут к хроническому чувству уязвимости, а нестабильные – к более быстрому восстановлению нормального жизненного стиля. При общей атрибуции потерпевший может иметь всеобъемлющее чувство уязвимости, ощущение того, что он никогда и нигде не может быть в безопасности. Пессимистический объяснительный стиль возникает, формируется, когда последовательно используются внутренние, стабильные и общие объяснения причин неприятных событий. Признаками подобного стиля являются пассивность, депрессии и низкие профессиональные успехи.

Таблица 4. Возможные каузальные атрибуции возникновений автоаварий

	Внутренние		Внешние	
	Стабильные	Нестабильные	Стабильные	Нестабильные
Общие	У меня всегда не ладилась отношения с техникой	У меня ничего не получается, когда я устал	Слишком много ям на дороге	Сегодня были неблагоприятные для меня приметы
Специфические	Я слишком плохой водитель автомобиля	Когда я устаю, я очень плохо управляю машиной	На этом повороте всегда много аварий	Попутный грузовик закрыл мне обзор

В ряде исследований предпринята попытка проследить связь между атрибуционным стилем и личной выносливостью (устойчивостью) к воздействию стресса [351, 385]. Эти работы показали, что атрибуционный стиль играет роль посредника для стойких, выносливых личностей. Для них характерным является то, что они склонны объяснять внутренними, стабильными и общими атрибуциями положительные события своей жизни и внешними, нестабильными и специфическими атрибуциями – негативные события. Личности с недостаточной выносливостью, упорством, напротив, неблагоприятные события объясняют внутренними, стабильными и общими атрибуциями. Как уже было отмечено, вариант атрибуций является менее благоприятным и чаще приводит к неудовлетворительным результатам.

Несмотря на то, что теория объяснительных стилей привлекает многих исследователей, она имеет и своих критиков. С.Р. Brewin [262] отметил, например, что эта теория хорошо объясняет явления, связанные с несчастными случаями и болезнями, и недостаточно четко раскрывает связь с депрессией, возникающей в результате стрессовых событий. С.С. Carver и его коллеги [271] также указали на недостатки в данной теории и технике шкалирования. Они отметили, что эта модель мультикомпонентна, а в большинстве исследований не проверялось влияние личных компонентов.

Глава 4. Психологический стресс, адаптация и развитие личности

4.1. Стресс и адаптация

4.1.1. Роль стресса в психосоциальной модели адаптации

Теории развития психических расстройств ориентировались главным образом на внутренние процессы как на источники психологических проблем. Психоанализ, например, связывал психическую болезнь в основном с вытесненным или неосознанным конфликтом между «Я», «Оно» и «Сверх-Я», который происходит из-за застревания на психосексуальных стадиях развития в раннем детстве. Факторы среды могут сыграть роль «пускового крючка», но главная проблема лежит внутри личности. Подобным образом биомедицинская теория пыталась соотносить симптомы заболеваний с нейромедиаторным дисбалансом, который считается причиной психологического дистресса. Если у больного депрессией выявляется низкий уровень серотонина, то полагают, что именно недостаток серотонина является причиной симптомов депрессии. Оба типа теорий полагают, что причины и источник психических заболеваний заключаются исключительно в особенностях личности.

С другой стороны, социологи и антропологи указывают на важную роль, которую играют общество и культура в зарождении и развитии психологического дистресса, в определении способов его преодоления [293, 423, 471]. Другими словами, источник психического заболевания лежит не столько внутри личности, сколько в условиях среды: в социальной культуре и способах распространения напряжения в обществе. Например, у представителей малообеспеченных слоев общества признаки эмоциональных и социальных расстройств проявляются в более сильной степени из-за неадекватной социализации, под которой понимается усвоение нормативных социальных ролей и поведения.

Антропологи показывают, что формирование аномального поведения есть результат действия скорее культурных норм, чем индивидуальных психодинамических особенностей. Формы приемлемого поведения в одной культуре могут считаться ненормальными и подлежащими исправлению в другой культуре. Показывая важность культуры в происхождении психических заболеваний, антропологи упоминают о существовании заданных культурой болезней или нарушениях, специфических для данной культуры.

Теории стресса и психологической адаптации могут стать связующим звеном между этими разобщенными точками зрения на истоки психических заболеваний. Теории стресса признают важность факторов среды для психического здоровья, но и признают, что существуют индивидуальные различия подверженности стрессу. Так, взгляд на психическое заболевание должен измениться от «вины» исключительно личности или простого действия роли и культурных норм до признания существования множества факторов, вызывающих психический дистресс, из которых кое-какие лежат вне контроля личности.

Одним из примеров средовой модели психологического дистресса являются воздействия таких макропоказателей средового стресса, как уровень безработицы и доступности психиатрического лечения. М. Brenner [261] обнаружил, что в течение года после роста безработицы увеличивалась заполняемость психиатрических больниц и пришел к выводу, что социальная политика, приводящая к росту безработицы, оказывает неблагоприятное воздействие на уровень психического здоровья общества. Далее он предположил, что финансовая стои-

мость таких последствий от медицинских издержек и снижения продуктивности труда перевешивает любую выгоду от подобных манипуляций в социальной политике.

Однако в других исследованиях отмечается, что спады экономики не обязательно ведут к росту психологического дистресса у населения. Наоборот, неработающие индивиды в этих условиях вследствие отсутствия социальной поддержки, которую обеспечивала им сильная экономика, вынуждены в течение трудного периода времени обращаться к официальным институтам помощи. Итак, экономический спад может лишь выявлять психологический дистресс, а не являться его причиной.

С. Aldwin и Т. Revenson [235] изучали это положение в лонгитюдном исследовании психического здоровья личности во время спадов экономики. Они обнаружили, что ни одна теория не способна объяснить те изменения, которые отмечались в этих условиях. Но была установлена закономерность, согласно которой люди с ослабленным психическим здоровьем на начальном этапе спада экономики имели больший риск быть уволенными, и на таких людей неблагоприятно действовал психологический стресс. Однако экономические проблемы приводили к росту психологического стресса и на представителей контрольной группы – психически здоровых лиц. Другими словами, некоторые люди более подвержены стрессу, они более склонны к переживанию стрессогенных событий, и у них может быть выраженная реакция на стресс. Тем не менее, средовый стресс может проявиться даже у очень сильных, устойчивых людей.

Интересно, что высокий уровень психического дистресса у некоторых людей на начальном этапе экономического спада в большей степени вызывался состоянием экономики, даже если лично они не теряли работу. В соответствии с позициями транзакционизма нельзя забывать, что и установки личности по отношению к экономике могут углублять экономический кризис. Когда у потребителей уверенность в будущем низка и они стараются меньше тратить, то недостаточная продажа товаров может вести к дальнейшей безработице. Так, экономические лишения могут приводить к ощущению уязвимости у потребителей, что ведет к дальнейшему развитию экономического спада.

Понятие уязвимости к стрессу очень важно, так как позволяет связать воедино различные подходы к адаптации. Уязвимость к стрессу может даже воздействовать на личностные и социальные особенности. Индивидуальная подверженность стрессу может происходить из прошлого опыта личности, касающегося случаев выявления ранних травмирующих ситуаций или биологической склонности к депрессии. Итак, это понятие может включать и психодинамический, и биологический подходы к психическому здоровью. Однако подверженность стрессу может базироваться и на статусе личности в социуме, в частности в случае бедности, расизма, низкого экономического уровня жизни и т. д. Ориентируясь на предшествующие исследования экономического стресса, можно сказать, что эти характеристики создают высокую вероятность подверженности влиянию стрессогенных факторов. У людей указанных категорий могут присутствовать определенные негативные реакции, а восстановительный период иметь большую продолжительность. При этом понятие уязвимости отражает, что проблемы личности на самом деле могут быть обусловлены ее социальными и физическими особенностями и тем самым определять единство социальных и адаптационных подходов.

Результатом такого взгляда на проблему является понятие «благополучия личности». Одна и та же среда может быть стрессогенной для некоторых индивидов, так как требует возможностей или преимуществ, которых у них нет, тогда как у других индивидов, имеющих эти способности или преимущества, та же среда может быть комфортной и стимулирующей. Например, кто-то предпочитает работать в предсказуемых условиях, с рутинными заданиями, и ему может быть трудно при попадании в менее организованные условия с хаотичными, непредсказуемыми задачами. Другому человеку будет скучно в первых условиях, а вторые будут провоцировать и стимулировать его. Так, понятие личностного благополучия признается

важным в контексте существования многих причин и факторов его порождения. В стрессовых ситуациях необходимо оценивать влияние этих факторов на людей с точки зрения их индивидуальной адаптации.

Итак, подходы к стрессу и его преодолению в теории психологической адаптации признают вклад в ее развитие личности и особенностей среды, а также стремятся к пониманию условий ситуации, умений и ресурсов личности, которые вместе обеспечивают оптимальную адаптацию. Кроме того, транзакционизм придает особое значение тому, что личность и среда не являются независимыми переменными в понимании стресса и преодоления, но взаимно влияют друг на друга, обуславливая как сохранение здоровья, так и развитие болезни.

4.1.2. Роль стресса в биомедицинской модели адаптации

Одна из наиболее распространенных в прошлом медицинских теорий болезни полагает, что болезнь возникает вследствие действия внешних факторов. Любую болезнь можно вылечить, если этот фактор известен и нейтрализован.

Однако исследования стресса показывают, что эта теория очень упрощенная. Не все, кто подвергается действию вирусов, простуды или туберкулеза, заболевают. Состояние здоровья человека отражает скорее динамическое взаимодействие внешних сил и сопротивляемости организма. Растет число доказательств, что на сопротивляемость вредным факторам влияет психологическое состояние человека: например, чрезмерный стресс или чувство выраженной тревоги могут увеличить уязвимость к болезни [282]. Существуют и такие доказательства, что недостаточное общение или социальная поддержка могут также увеличивать уровень заболеваемости и смертности [349].

Мысль о том, что стресс действует на здоровье, не нова. Часто встречаются такие выражения, как «умереть от разбитого сердца», «испугаться до смерти» или от страха «волосы могут поседеть за ночь». Новым же является то, что между стрессом и здоровьем существует посредник в форме взаимодействия нейроэндокринной и иммунной систем. Отрасль науки, изучающая эти отношения, называется психонейроиммунология [227, 460].

Психонейроиммунология стремится к пониманию отношений психики, или сознания, нейроэндокринной и иммунной систем и роли этих отношений в сохранении здоровья или подверженности болезни. Модель, которую можно назвать основной или общей, отражает принципы психонейроиммунологии (рис. 3.). Стресс вызывает негативные переживания или эмоции. Мы можем чувствовать гнев, печаль или разочарование в ответ на стрессовую ситуацию. Хорошо известны функциональные изменения, сопровождающие такие эмоции. Уильям Джеймс (1890) и Уолтер Кеннон (1915) обнаружили связь между эмоциями и нейроэндокринной системой, хотя они и расходились во мнении относительно того, что чем управляет: сознание телом или наоборот (поэтому на рисунке 3 [по 233] все отношения изображены как двусторонние).



Рис. 3. Основная психонейроиммунологическая модель

На схеме видно, как влияют стресс и эмоции на иммунную систему. Во многих исследованиях была выявлена тесная связь между мозгом, психикой и иммунной системой [429, 462]: было показано, что иммунная система способна реагировать на психологические стимулы, что в таких иммунных клетках, как Т-лимфоциты, существуют рецепторы к нейромедиаторам и катехоламинам, и что иммунная система передает подобно речи реакции мозга и т. д.

С точки зрения У. Кеннона, достигнуто понимание, что нейромедиаторная система может реагировать на сильные эмоции и стресс. Реакция «борьба или бегство», чрезмерная активация являются крайним вариантом адаптации, который допускает, что в стрессовой ситуации реакция организма будет сильнее: он будет упорнее «сражаться» или побыстрее «сбежать».

Стресс может повышать уровень р-эндорфина, который блокирует чувство боли и позволяет действовать человеку даже при значительной травме. Но все же, почему иммунная система реагирует на стресс и эмоции? И означает ли это, что если мы расстроены, то можем заболеть?

Можно считать заблуждением представление, что действие стресса ограничивается исключительно угнетением иммунной системы. Стресс также и активизирует ее, по крайней мере, первоначально [406]. Такая активация является в высокой степени адаптивной, так как предохраняет от заболевания на период времени, требующийся для интенсивной деятельности (часто можно наблюдать, что люди простужаются после завершения ответственной и напряженной работы и очень редко – перед ней).

При заболевании активация иммунной системы помогает победить инфекцию и способствует лечению. Таким образом, активация иммунной системы может являться неспецифическим ответом на потребности адаптации, и угнетение ее наступает позднее, после окончания стрессовой ситуации или при хроническом стрессе.

Итак, чтобы отреагировать наилучшим образом на стимул или угрозу, надо согласовать действия сознания, нейроэндокринной и иммунной систем. И при этом эмоции выполняют связующую роль, объединяя их воедино. Стресс предполагает всплеск эмоций, которые действуют на нейроэндокринную систему, а она, в свою очередь – на иммунную систему (см. рис. 3.). Вместе они влияют на состояние здоровья. Однако ряд исследований показал, что возникновение может влиять на деятельность нейроэндокринной и иммунной систем независимо от своего эмоционального компонента [251]. S. Cohen, D.A. Tyrrel, A.P. Smith [282] также обнаружили, что влияние стресса на чувствительность к вирусу гриппа не опосредуется негативным аффектом. Эти факты свидетельствуют о том, что или человек неточно сообщает о своих переживаниях (возможно, в силу подавленности), или существуют и другие посредники между стрессом, нейроэндокринной и иммунной системами. Таким образом, представленная модель может быть упрощена.

В заключение надо сказать, что изучение стресса имеет большое значение для познания биомедицинской адаптации. Установлены тесные отношения между психикой, нейроэндокринной и иммунной системами, определена необходимость более целостного и многостороннего подхода для понимания физического и духовного благополучия, что подтверждается высказыванием древних римлян: «Mens sana in corpore sano», или «здоровый дух в здоровом теле».

4.2. Стресс как фактор развития личности

Преодоление стресса играет функцию гомеостаза, особенно в течение короткого периода времени, но оно может также иметь трансформационные функции с точки зрения продолжительных сроков и особенно отдаленных последствий. Частично эта гомеостатическая или

трансформационная функция зависит от типа реакций и используемых стратегий преодоления. Если, как обычно при стрессе и преодолении его, последствиями являются отрицательные эмоции или симптомы, то некоторые стратегии могут выполнять функцию гомеостаза, но могут и усиливать стресс [232, 235, 498]. Однако, если ожидаемыми результатами жизни и деятельности являются достижение социального статуса или самоутверждение, приобретение навыка, самосовершенствование и т. п., то преодоление выполняет трансформационную роль, то есть развитие и разрешение стресса ведут к некоторым функциональным и поведенческим изменениям. Эти изменения могут быть незначительными или явными, положительными или отрицательными, временными или постоянными.

Мнение, что стресс может оказывать положительное воздействие, оспаривается в науке и сейчас. Доминирующее отношение к стрессу подразумевает явно отрицательное его действие, так что отношение к нему как к положительному феномену может казаться невероятным многим исследователям.

Однако ряд авторов поддерживают идею о том, что стресс и его преодоление могут играть роль трансформационного и развивающего процесса, необходимого условия для развития личности человека. Веские доказательства в поддержку этой идеи приводит С. Alatwin [233].

4.2.1. Некоторые аргументы за развивающее действие стресса

С незапамятных времен философы пытались понять сущность боли и страдания. Например, Платон считал, что удовольствие и боль образуют одно измерение и что одно не может существовать без другого, то есть удовольствие существует только там, где существует боль.

Некоторые исследователи полагают, что отчаяние – абсолютно необходимое условие развития во взрослой жизни. Только встречая и выполняя требования на каждой стадии жизни, можно достичь «отчаяния», необходимого для «прыжка» к следующей стадии. Используя современную терминологию, заменяя привычным словом «стресс» более поэтический термин «отчаяние», может возникнуть предположение, что стресс – необходимая предпосылка для продвижения через стадии взрослого развития. Данное положение рассмотрел, в частности, в своих работах Е. Erikson [311].

Эта тема была расширена его-психологами. Так А. Adler [229] подразумевал под достижениями личности компенсацию дефектов и недостатков. Например, ораторские навыки могут развиваться из первоначального дефекта речи, достижения в спорте – из физических ограничений. Ясно, что это не единственный механизм развития скрытых навыков и достижений, но стресс, связанный с ограничениями, может обеспечивать стимул для такого развития.

Е. Erikson описал развитие как процесс, состоящий из восьми стадий, которые проходит человек, разрешая кризисы развития, специфические для каждой стадии, типа целостности личности и жизни взамен отчаянию на позднем этапе жизни. Развитие, заложенное в основу его теории, возможно только через встречу и решение проблем, свойственных каждой стадии. Хотя сроки стадий взрослого развития Е. Erikson проработал недостаточно, он выделил главные проблемы развития, которые стоят перед человеком во взрослой жизни. Он утверждал, что центральная проблема для молодежи – близость взамен изоляции, которая решается или через успешный брак или через неспособность к глубоким отношениям. Более того, не только кризис близости или изоляции, но и все кризисы возникают в жизни как поворотный пункт, что также подтверждает и С. Gilligan [333].

Близость или изоляция могут особенно проявляться во время семейных проблем, например, когда заболевает ребенок. Многие врачи и психологи отмечали, что при таком стрессе браки иногда распадаются. Но не менее часто в подобной ситуации наблюдается сплочение семьи, выдержавшей испытание [290]. Напряжение может играть роль катализатора, который активизирует важные проблемы, разрешаемые более или менее «успешно», если «успех» опре-

делить как развитие способности справляться со стрессом и в будущем, что помогает взрослому развитию, усиливает сплоченность и близость.

Наиболее последовательно развивал теорию о важности стресса во взрослой жизни С. Jung [357]. Для него процесс развития заключается в осознании потребностей, до настоящего времени являвшихся подсознательными. Один из способов достижения этого – переживание кризисных ситуаций, которые вынуждают познавать, развивать потребности и возможности, не реализованные ранее. Психологический кризис понимается как способ проявления бессознательного кризиса, который встречается у тех, кто имеет большой потенциал для роста и индивидуализации. Эта тема разрабатывалась некоторыми эго-психологами, в частности Н. Hartman был увлечен соотношениями шизофрении и креативности, особенно в отношении детей, родители которых страдали шизофренией [по 239].

Таким образом, психоаналитическая литература указывает, что борьба с кризисами, возникающими как стадии развития, или с личными стрессорами являются способами развития личности. Действительно, можно спорить с тем, что без стрессоров и кризисов личность не может развиваться, но в более современных работах описаны положительные результаты стресса.

4.2.2. Стресс как стимул физиологического развития

В литературе по негативным или положительным последствиям стресса приводятся данные исследований действия стресса на молодых мышей или крыс. Стрессоры окружающей среды – удар током или взятие в руки в первые 10 дней жизни грызуна – могут сказываться на функционировании нейроэндокринной системы в более отдаленные периоды жизни [302]. J. Dray отмечает [по 233], что эти крысы быстрее созревают, у них отмечаются более раннее появление шерсти, открывание глаз, активность движений и проявления половой зрелости. Во взрослой жизни «обработанные в детстве» крысы могут также обнаруживать более явное «исследовательское» поведение и более выраженные нейроэндокринные реакции на стресс. Вообще это касается более сильного и быстрого нейроэндокринного ответа и возвращения к начальному уровню гормонального статуса.

В кросскультурных исследованиях показано, что физическое состояние взрослых в тех культурах, где в детстве ребенок подвергается стрессу (например обрезание, сон в отдельной от родителей комнате, прививки в возрасте до двух лет и т. п.), отличается от состояния взрослых в тех культурах, в которых тщательно защищают младенцев от стресса [233].

R. Dienstbier [299] создал нейроэндокринную модель «физиологического статуса», который может быть результатом стресса. В противовес мнению о негативных физиологических последствиях он привел весомые свидетельства его положительного влияния. Например, во многих его работах отражался факт повышения уровня катехоламинов, что положительно было связано с успешностью выполнения разных задач, и увеличение содержания адреналина, что коррелировало с низким нейротизмом. Действие стрессора может привести к тому, что R. Dienstbier назвал «идеальной моделью» активации симпатической системы: снижение содержания катехоламинов, увеличение скорости реакции и быстрое их возвращение к начальному уровню. «Когда энергия, освобождаемая реакциями катехоламинов, выявляется как потенциальное контролирующее действие преодоления..., тогда вероятны положительные эмоциональные реакции» [299, с. 87]. Напротив, хронически увеличенное содержание катехоламинов коррелирует с недостаточным психическим контролем и проблемами со здоровьем: «образец действия кортикостероидов – замедленная реакция на стресс» [там же].

Заметим, однако, что в нейроэндокринных реакциях важна продолжительность воздействия стрессоров. Временный эпизодический стресс соотносится с активизирующим действием катехоламинов и кортикостероидов. При хроническом стрессе у организма ограничены

возможности для восстановления, что заканчивается истощением запаса кортикостероидов и катехоламинов, – подобно описанной Н. Selye третьей стадии общего адаптационного синдрома [454]. Таким образом, стресс для молодых или взрослых организмов может влиять на будущие физиологические реакции, которые становятся более адаптивными и менее вредными для организма, если после стресса у организма было время восстановиться и не истощен запас катехоламинов и кортикостероидов. R. Dienstbier отметил, что прием внутрь снимающих стресс лекарств может усложнять этот процесс. J. Dray [по 233] установил, что однократный прием транквилизаторов, данных животным, оказывает положительное воздействие, подобное активному преодолению – возможно из-за полученной организмом отсрочки. Однако постоянный прием транквилизаторов приводил к затруднению активного реагирования.

Если это верно, то исследование имеет важное клиническое значение. Например, можно выдвинуть предположение, что спирт оказывает подобное действие, вначале усиливая, а потом надолго ослабляя нейроэндокринные реакции. Поэтому использующие алкоголь как средство снятия напряжения могут серьезно нарушить способность справляться с будущим стрессом. Эту гипотезу подтвердил D. Vaillant, он предположил, что хроническое потребление алкоголя ведет к алкогольным истерикам [497]. Если успешное преодоление стресса (по крайней мере, у животных) заканчивалось физической активностью, то можно предположить, что неэффективные стратегии типа бегства от действительности могут заканчиваться в дальнейшем ослаблением нейроэндокринного статуса.

Таким образом, R. Dienstbier высказал очень интересную мысль о положительном действии стресса на функционирование нейроэндокринной системы. Он привел множество доказательств, что кратковременный стресс, особенно успешно разрешенный, может заканчиваться более адаптивными физиологическими реакциями по отношению к воздействующим в будущем стрессорам [299].

Аналогичные данные были получены и по взаимозависимости стресса и иммунной системы [419]. Крысы, которых в раннем возрасте подвергали стрессу, затем в жизни имели более крепкую иммунную систему, что оценивалось по силе иммунного ответа. Во взрослой жизни подверженность стрессорам окружающей среды типа шума и дезориентации в пространстве может усилить действие иммунной системы и темпы роста мышей и крыс. Критерий силы иммунного ответа – длительность стресса. Хроническое напряжение изменяет функционирование иммунной системы, если случается до встречи с химическим канцерогенным веществом, вирусом или бактерией. Однако, если стресс происходит после встречи с вредным агентом, то иммунный ответ может быть ослаблен [460].

Итак, стресс может иметь положительные последствия для физического функционирования животных и людей, и этот несколько радикальный взгляд имеет подтверждения. Действительно, есть эволюционный смысл в том, что жизнеспособные организмы выдерживают стресс и даже получают пользу от него. Однако надо подчеркнуть, что не каждый стресс оказывает положительное действие. Это показали исследования избыточной стимуляции, в противовес депривации. Стресс, вследствие отсутствия стимулов или пищевого подкрепления, вызывает вредное последствие. Таким образом, на основании этих результатов вывод о развивающем действии стресса должен делаться с большой оговоркой.

4.2.3. Стресс как стимул психосоциального развития

Для исследования положительного действия стресса можно сравнить его действие на детей и взрослых.

Положительное действие стресса на детей. На первый взгляд предположение, что для детей стресс может иметь положительное значение, кажется неправдоподобным, тем более в современной обстановке угнетения детей, насилия над ними в городе и школе, не говоря уже

о миллионах детей во всем мире, страдающих от войн, голода и бедности. Но мысль, что надо защищать детей от любых проблем, в том числе от последствий их собственных действий, – иная крайность. Стресс связан со многими проблемами, встречается на каждом шагу и просто невозможно (и даже нежелательно) защищать детей от всех проблем. Стресс – неотъемлемый атрибут жизни, как и то, что многие или почти все дети способны использовать стратегии его преодоления.

В большинстве исследований стресса у детей отмечается его отрицательное влияние. Однако дети очень адаптивны, и большинство из них может приспособиться к стрессу и в некоторых случаях в дальнейшем может проявить психосоциальную активность [239, 342, 400, 448].

Вероятно, одна из наиболее стрессогенных ситуаций – ребенок у больных родителей. Известно, что эти дети ужасно страдают, особенно если родитель – инвалид или психически неполноценен. Такие дети в будущем часто сталкиваются с проблемами и риском, включая преступления, алкоголизм, наркоманию и психические расстройства. Психологи и врачи, изучавшие семьи, где один из родителей – психически больной, выявили, что даже в такой семье дети отличаются адаптивностью и гибкостью.

В ряде работ исследовалась адаптивность детей из низшего класса, городских семей и других [по 233]. Почти все исследования показали не только адаптивность этих детей при стрессе, но и буферный эффект преодоления стресса независимо от социального положения или этнической принадлежности.

Можно выделить три основных фактора, влияющих на степень адаптивности, – познавательные навыки, характер и социальную интеграцию [332].

Дети с более высоким уровнем интеллекта были более адаптивны. Это имеет большой смысл – дети с более высоким интеллектуальным уровнем скорее всего и развиваются лучше, и более реалистичны в стратегиях. Более осведомленные дети хорошо учатся в школе, которая задает их уровень притязаний, формирует чувство собственного достоинства и служит буфером для других стрессов.

Далее, адаптивные дети имеют, как правило, светлые, оптимистичные установки или воспринимаются их родителями как желанные. Такие дети в силу своего темперамента защищены от депрессии или невроза, что позволяет им чаще всего хладнокровно встречаться со стрессом [332, 511]. Другие исследователи отмечали более высокий уровень чувства собственного достоинства и самоофективности у таких детей. Оптимистичный настрой может также способствовать адаптивности, увеличивая вероятность положительных отношений со взрослыми и другими детьми.

Наконец, характер их взаимодействия также играет важную роль в развитии адаптивности. Присутствие хотя бы одного благосклонно настроенного взрослого из числа близких людей и прежде всего родственников является определяющим. Постоянное доброжелательное отношение по крайней мере одного из родителей также важно. В семьях с психически больным родителем важную роль играет идентификация со здоровым родителем. В пубертатном периоде и в начале взрослой жизни обретение друга – верного и доброжелательного – может также служить средством развития адаптивности.

S.J. Wolin и S. Wolin [504] выделили много стратегий, ведущих к проявлению повышенной чувствительности и к адаптации. Они определили стратегии, которые нужно избегать, – сосредоточение на прошлом; обвинение родителей в собственных неудачах; беспомощное поведение жертвы. Адаптивные дети и взрослые больше надеются на себя, на свои возможности; они стремятся улучшить жизнь родителей; сознательно создают семью и упорно работают над ее сплочением. Авторы систематизировали клинические наблюдения и выделили

семь категорий адаптивности: 1) инсайт¹ – понимание, что у родителей тоже есть проблемы, их возникновение не связано с ребенком; 2) независимость – некоторое отделение от проблем семьи и тщательное, аккуратное регулирование отношений, чтобы быть вовлеченным в проблемы родителей; 3) взаимодействие – культивирование положительных отношений с окружающими; 4) инициатива – поиск способов управления стрессом, использование метода проб и ошибок, повторений; 5) творческий потенциал – обнаружение творческих решений проблемы и активное преобразование недостатков в достоинства; 6) юмор – использование юмора для смягчения стресса; 7) этика – разделение правильного и неправильного и поведение, основанное на морали.

Многие авторы соглашаются с тем, что эти факторы лежат в основе уверенности детей в стрессовых ситуациях, но отмечают, что ребенок все же уязвим, – некоторые представляют ребенка чистой доской, другие указывают, что при высоком стрессе ребенок демонстрирует признаки беспокойства и депрессии [239, 414]. Таким образом, адаптивность должна рассматриваться как процесс взаимодействия окружающей среды и личности, а не как характеристика личности.

Но главным в анализируемой проблеме является не только то, как человек выдерживает стресс, но и то, какую пользу он извлекает из него, чему учится. В исследованиях детского стресса этот вопрос пока еще слабо разработан, но тем не менее очень интересен. В то время как наблюдение родительского стресса свидетельствует о повышении склонности к психическим нарушениям, ряд авторов считают, что гениальность в науке, искусстве или других сферах деятельности связана с тяжелой утратой в детстве [230, 459]. Возможная изоляция, тяжелые испытания в детстве формируют у ребенка склонность исследовать и развивать творческие способности. Проявление творческих склонностей и способностей имеет связь с возрастом родителей. Родители более старшего возраста часто имеют детей, превосходящих других в различных отношениях, однако возраст родителей создает их детям и риск утраты родителей.

Факт стресса в детстве и проявления гениальности отмечают V. Goertzel и M. Goertzel [335], изучавшие биографии 400 известных людей XX столетия. Они нашли, что более чем 75 % из них в детстве обладали физическими недостатками или дефектами, жили трудно, в плохих условиях или в бедности.

Почему наличие психосоциальных и физических стрессоров в детстве связано с последующими высокими достижениями? Возможно, как считает А. Adler [229], здесь имеет место механизм компенсации. Кроме того, способные дети могут стремиться к творчеству или к науке в связи с бегством от невыносимой жизни дома.

В то время как склонные к науке дети могут «бежать в действительность», артистичные дети могут «бежать в фантазии». Е. Anthony [239] предположил, что воображение определяется несколько шизоидной способностью или тонкими границами «Я» и выполняет роль буфера против стресса, а не суть результат стресса. Однако от способности видеть вещи по-другому и фантазировать до регресса функций *ego* – большая пропасть, подлежащая научному исследованию.

Положительное действие стресса во взрослой жизни. В психоаналитической литературе приведены результаты большого количества исследований отрицательного влияния стресса на взрослых. Однако увеличивается число фактов и исследований его положительной роли. Некоторые исследователи сообщают, что отмечается корреляция между стрессом и его положительным действием [295], в то время как другие обращают внимание на то, что все жизненные ситуации кончаются одновременно положительным и негативным результатом [275, 506].

¹ Инсайт (англ. *insight* – проникновение, проницательность, постижение, озарение) – внезапное, логически выводимое понимание сущности явления ситуации в целом, решение проблемы.

Имеются по крайней мере четыре пути, по которым борьба со стрессом ведет к положительному исходу. Они включают применение способов снятия стресса, рост мастерства и уверенности в себе, изменения перспектив и переоценка ценностей, укрепление социальных связей.

Снятие стресса при этом исследовалось достаточно детально, и оно действительно лежит в основе многих поведенческих техник его преодоления. Некоторые из них будут рассмотрены в последующих главах. Оно включает в себя приемы купирования стресса, его переключения или десенсибилизации к нему, в результате чего последующие стрессовые ситуации переносятся значительно легче с помощью расширения стратегий преодоления.

Успешное преодоление стресса может усиливать личностные качества типа уверенности в себе или внутреннего локуса контроля, особенно у лиц с недостаточной их выраженностью. Например, Т. Cook, R. Novaco и J. Sarason [288] исследовали действие лагерной обстановки на локус контроля новичков. Они нашли существенную связь между локусом контроля и подверженностью стрессу. Новички с внешним локусом контроля добивались приобретения хороших отношений с начальством и вследствие этого у них развивался и внутренний локус контроля, то есть они чувствовали, что становятся более способными к управлению собой и внешней средой. У тех же новичков, начальство которых стремилось к строгой дисциплине и соответственно обучало их, фиксировался рост стресса.

Рост положительных исходов при воздействии стресса отмечен не только у отдельных лиц, но и у групп в результате приобретения разнообразных способов жизни и деятельности.

Перенесение стресса, особенно угрожающего жизни, может изменить и жизненные перспективы человека, привести к переоценке ценностей. У людей после того как они были близки к гибели, наблюдалось изменение взглядов на жизненные перспективы, уменьшение заинтересованности в материальном благосостоянии и усиление стремления к семье или духовным ценностям. При изучении старения люди в интервью о способах и ресурсах преодоления жизненного стресса отмечали часто смерть ребенка или пережитый на войне стресс. Перенеся запредельный стресс, каждодневные проблемы больше не казались им важными.

Другой хорошо известный положительный результат стресса – укрепление социальных связей. После каждой природной катастрофы репортеры включают отчеты пострадавших людей, которые рассказывают, как потом они сплоченно все, что необходимо, делали вместе. После стихийных бедствий, войн, социальных катастроф некоторые исследователи отмечают уменьшение количества психических нарушений, случаев алкоголизма и даже преступлений. Ясно, что так происходит не всегда, особенно при индивидуальном стрессе.

Изучение долгосрочных последствий стресса военного времени (посттравматического стресса) позволяет сделать предположение, что наряду с известными ужасами войны стресс может оказывать положительное, развивающее воздействие. Война не только способствует физическому опустошению, но и создает психологические нарушения: 23 % всех несчастных случаев во Второй мировой войне имели психологическую природу [327]. Эти проблемы могут продолжаться и после окончания войны, что отражается в росте самоубийств и несчастных случаев среди ветеранов в следующие после войны пять и более лет. Но солдаты часто упоминают и положительный опыт войны – героизм, дружбу, навыки преодоления.

G. Elder и E. Clipp [307] по результатам исследований выделили 18 положительных и отрицательных последствий стресса. К положительным относятся навыки преодоления трудностей, формирование самодисциплины, расширение жизненных перспектив, проявление настоящей дружбы и понимание цены жизни, приобретаемые при разлуке с любимыми, потере друзей и постоянной тревоге. К нежелательным последствиям относились потери (смерть), негативные эмоции. Во внимание принималось, что положительный военный опыт скорее всего приведет к расширению житейского опыта и приобретению новых навыков борьбы со стрессами. Участники серьезных сражений в роли способа преодоления чаще всего называли

самодисциплину, а положительной ролью стресса – ценность жизни, но у них при уходе со службы и позднее, в мирной жизни, выше вероятность появления эмоциональных проблем [487].

G. Elder и E. Clipp для изучения положительного и отрицательного действия стресса использовали обычную шкалу посттравматического стрессового расстройства (PTSD). Они нашли, что люди, упоминавшие положительные последствия войны, почти все вопросы оценивают на 9 % выше. Чем сильнее был стресс на войне, тем большее количество людей упоминало о его положительной роли. У людей, для которых стресс закончился благополучно, вероятность развития в дальнейшем не только PTSD, но и обычной депрессии была ниже [273].

W. Beardslee [252] провел ряд экспериментов с людьми, у которых в детстве родителям были поставлены диагнозы онкологических или психических заболеваний. Он обнаружил высокий уровень самопонимания у этих людей, то есть причинную связь между событиями в мире и внутренними переживаниями. Процесс познания себя ведет к развитию ценностной и смысловой структуры личности. Эта черта развивается во времени и постепенно становится устойчивой характеристикой. Познание себя требует не только осознанности и рефлексии своих мыслей и поступков, но и учета этой рефлексии в последующих действиях. В итоге самопознание включает важный эмоциональный компонент: человек признает ценность познания, относится к нему серьезно и прилагает усилия [246].

Другие аспекты самопознания включают реалистичную оценку требований ситуации и индивидуальных возможностей человека при необходимости изменения или создания новых стратегий поведения. Кроме того, у испытуемых в этих экспериментах диагностировался высокий уровень альтруизма, эмпатии и в целом они имели устойчивую личностную структуру. Эти характеристики личности специалисты в области психологии развития называли «мудростью» [245].

Таким образом, не только умеренный, но и сильный стресс может послужить стимулом для личностного развития. Пока неясно, как это происходит. Еще менее изучена совокупность факторов, ведущих к позитивному или негативному исходу стресса.

Раздел II. Преодоление психологического стресса

Глава 5. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса

5.1. Понятие «преодоление стресса»

Зарождение и развитие учения о противодействии стрессу связано с исследованиями ряда зарубежных психологов на деятельную, самостоятельную, конструктивную сущность личности. Как отмечает Л.И. Анцыферова [10], еще в 1937 году Г. Олпорт обратил внимание на активную созидательную природу личности и определил ее стремление к поиску и разрешению все более трудных проблем, а К. Роджерс и Х. Томэ отметили, что люди (клиенты психотерапевтов) сами способны решать многие жизненные проблемы.

Возрастающее внимание к проблеме противодействия стрессу связано с его ролью, проявлениями во всех сферах жизни и деятельности человека на всем протяжении его жизненного, в том числе профессионального, пути. Разнообразие форм стрессогенных ситуаций и факторов (трудные жизненные события, социальные кризисы, экстремальные условия и т. д.), а также индивидуальные особенности человека определяют различные способы (стратегии и стили) поведения и реакций человека в этих обстоятельствах.

Проблема противодействия стрессу, его профилактика (предотвращение развития) и коррекция (снижение, ликвидация стрессовой реакции, восстановление нормального функционального состояния) у западных исследователей получила отражение в понятиях «coping stress» и «coping behavior». С выходом в 1974 году книги G. Coelho, D. Hamburg, J. Adams «Преодоление стресса и адаптация» [276] появилось свыше 10 тысяч статей, монографий по различным вопросам этой проблемы. В нашей стране теоретические, методические и практические вопросы развития стресса и противодействия ему нашли отражение в работах Л.П. Гримака [68, 69], Л.Г. Дикой [74, 75], А.Б. Леоновой [122–124, 127], В.Л. Марищука [139, 140, 141], В.И. Медведева [147, 149, 150], П.В. Симонова [199], К.В. Судакова [207, 208] и ряда других исследователей.

Как уже отмечено выше, сущность «борьбы» со стрессом (его развитием и проявлениями), «противодействия» ему заключается как в профилактике стресса, так и в его коррекции. Понятие «coping» происходит от английского «соре», которое согласно Оксфордскому английскому словарю (1980 г.), предлагается употреблять в значении «успешно справиться, преодолевать». В российской психологии оно переводится как психологическое преодоление или совладание и обозначает комплекс вопросов, связанных со способами, средствами, приемами превентивной и оперативной регуляции функционального состояния и поведения человека.

Понятие «coping» включает в себя многообразные формы активности человека, оно охватывает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера, с проблемами, которые надо решить, избежать, взять под контроль, смягчить и т. д. С.К. Нартова-Бочавер отмечает, что если раньше «существенным было положение о том, что coping вступает в действие, когда сложность задач превышает энергетическую мощность привычных реакций и требуются новые затраты, а рутинного приспособления недостаточно» [160, с. 22], то со временем это понятие стало использоваться не только применительно к экстремальным условиям, но и для описания поведения людей в сложных жизненных ситуациях, при хрониче-

ческом воздействии стрессоров и повседневных негативных и радостных событий. По мнению автора, широкая распространенность термина «coping» можно объяснить тем, что он как бы отражает две тенденции современной психологии личности: «Во-первых, это перенесение внимания с субъекта на целостную ситуацию, в которой он действует. Именно ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка. ... Во-вторых, это укрепление позиций идеографического подхода в психологии, ориентированного не на общее и постоянное в личности, а на особенное и изменчивое, присущее конкретному человеку в определенных условиях» [160, с. 20–21]. Идеографическое изучение личности в связи с проблемой психологического преодоления жизненных трудностей активно проводится Л.И. Анцыферовой [10].

Повышение значения самой ситуации – ее трудности, сложности, опасности, вредности – не снижает роли субъекта в этой ситуации, он остается свободен, и более того, в проявлении инициативы при определении собственного поведения, выбора индивидуальных стратегий психологического преодоления. Как отмечают многие авторы, набор жизненных ситуаций и репертуар способов их разрешения существенно меняются на протяжении жизненного пути человека, поэтому арсенал индивидуальных стратегий, их вариаций достаточно разнообразен, а взаимодействия субъекта и ситуаций многовариантны [10, 160, 215, 505].

В настоящее время можно выделить три подхода в толковании понятия «coping»: 1) как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления напряжения (трактуются в терминах динамики Эго [339]); 2) как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом (рассматривается в терминах черт личности [255]); 3) как динамический процесс столкновения субъекта с внешним миром, который определяется особенностями их взаимодействия на различных стадиях развития этого процесса [378]. Таким образом, можно считать, что «психологическая ситуация представляет собой единство внешних условий и их субъективной интерпретации, ограниченное во времени и побуждающее человека к избирательной активности», и далее – «coping есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [160, с. 21].

Сущность понятия «coping» заключается в наиболее эффективной адаптации человека к требованиям ситуации, а с позиций превентивного преодоления – в создании и поддержании ситуации (содержания задач, условий и организации жизни и деятельности субъекта) в соответствии с функциональными, конституциональными, психологическими и другими возможностями человека. Предназначение «coping stress» состоит в том, чтобы позволить человеку справиться с ситуацией – ослабить, смягчить, избежать или привыкнуть к требованиям ситуации и таким образом преодолеть, совладать со стрессом или предохранить себя от стрессовой ситуации.

Исходные трудности в изучении процессов преодоления стресса связаны с определением сущности самого понятия «coping stress». Содержание этого термина – успешно справляться, преодолевать, совладать со стрессом – N. Наан сформулировала как «усилия в поиске сохранения реальности» [339, с. 37]. K. Matheny и его коллеги [392] определили его как любое усилие предотвратить, устранить, ослабить воздействие стрессов или выдерживать их влияние наименее травмирующим образом. Т.Л. Крюкова и В.Д. Сапоровская [116, 197] под «coping» понимают сознательный способ справиться со стрессом, который адекватен особенностям личности и ситуации.

Преодоление обычно нацелено на поиск путей либо изменения взаимосвязи между субъектом и условиями внешней среды, либо снижения эмоциональных переживаний или дистресса у субъекта и проявляется, как считают J. Suls и B. Fletcher [479], на когнитивном, эмоциональном или поведенческом уровнях, – эти проявления лежат в основе различных стратегий преодоления стресса.

Понятие «coping behavior» (поведение по преодолению, совладающее поведение) используется для характеристики способов поведения человека в различных ситуациях. R. Lazarus и S. Folkman определили его как «... постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека» [378, с. 141].

Можно полагать, что «coping behavior» является одной из основных форм проявления усилий по преодолению стресса. «Coping stress» включает в себя и такие приемы и средства регуляции, как психическую саморегуляцию, рефлексотерапию, фармакологические воздействия и др.

Преодоление является процессом, поскольку взаимосвязь человека с условиями среды постоянно изменяется, хотя, конечно, имеются и его устойчивые паттерны. Многие изменения, отражающие сам процесс преодоления стресса, дают новую информацию, поступающую обратно к человеку и изменяющую оценку ситуации. Преодоление стресса имеет исключительное влияние на развитие стрессового состояния в связи с ролью оценочных процессов, являющихся регулятором, непосредственной причиной эмоциональной реакции и других проявлений стресса.

Таким образом, представляется возможным считать, что процесс «совладающего поведения», «поведения преодоления» является проявлением индивидуальных способов взаимодействия с окружающим миром (социальной, профессиональной и т. п. ситуацией), в котором проявляются особенности (возможности) субъекта и характеристики ситуации, отраженные в его сознании в категориях ценности, значимости, сложности и последствий конкретного события. Такое поведение субъекта выступает как способ противодействия, защиты от нежелательного воздействия ситуации путем преобразования, снижения или смягчения ее требований, избегания, привыкания, приспособления к ситуации в целях снижения или ликвидации условий развития стресса.

5.2. Интерес к проблеме преодоления стресса

Не каждый человек реагирует на стрессогенную обстановку путем снижения дееспособности, развития депрессии или психосоматических расстройств. Фактически большинству людей в этих условиях удастся сохранить или быстро восстановить работоспособность и функциональную надежность, хотя все из них в большей или меньшей степени испытывают негативные переживания, эмоциональное возбуждение или психическое напряжение. Индивидуальные различия в направленности, интенсивности проявлений реакций на стресс, в их последствиях являются предметом многочисленных исследований: некоторые из авторов объясняют их влиянием личностных особенностей [361, 449], другие – биологической предрасположенностью [414], третьи – внешними условиями [280] и т. д. Установлено, что все эти факторы в той или иной степени, вероятно, имеют значение. И в то же время, несмотря на обилие исследований в этой области, продолжает оставаться и даже нарастает интерес к проблемам проявления и формирования устойчивости к стрессу, к изучению механизмов регуляции, процессов его развития, путей и способов противодействия – «совладания», «преодоления» проявлений стресса.

Современная американская и западноевропейская культура в полном смысле заиклилась на стрессе и способах его преодоления. Нечто подобное начинает захватывать и нашу страну. Примеры такого интереса можно обнаружить при беглом анализе любых СМИ. Нарастает поток книг по самопомощи, предлагающих советы по наилучшему, наиболее успешному преодолению различных проблем: личностных, в отношениях с противоположным полом, деловых, детско-родительских, проблем здоровья и т. д. Ежедневно миллионы читателей зна-

комятся в газетах с советами специалистов, как решать личные проблемы, конфликты с родственниками и сослуживцами, пожилыми родителями, здоровьем, финансами и т. п. Похожие рекомендации дают и на радио, и по телевидению, где часто затрагиваются проблемы в диапазоне от обычных житейских, как например одиночество, до эксцентричных и сугубо личных. Жюри в большинстве случаев включает официальных экспертов (психологов и юристов) и неофициальных (людей, уже сталкивавшихся с подобной ситуацией). А многочисленные сериалы не только показывают людей в экстремальных условиях, но и предлагают способы выхода из ситуаций (довольно часто негативные – убийства, обман, ложь, воровство и поиск возможности отомстить).

Но неизмеримо более впечатляюще личное соприкосновение или нахождение в ситуациях, связанных с воздействием стресса, развивающегося под влиянием экстремальных факторов и обстоятельств, таких как потеря близких, серьезные хронические заболевания, внутриличностные и межличностные конфликты, аварии на производстве и транспорте, экологические катаклизмы, финансовый крах и многое другое. В ряде случаев такие ситуации имеют массовое воздействие (аварии на Чернобыльской атомной электростанции и атомной подводной лодке «Курск», землетрясения в Спитаке и на Сахалине, радиационное заражение в Челябинской, Брянской и других областях, наводнения, ураганы, дефолт 1998 года и многое другое). Для преодоления стресса, борьбы с ним и его последствиями люди обращаются к психиатрам, психологам, психотерапевтам, социальным работникам и представителям церкви, а иногда и к народным советчикам – астрологам, предсказателям, медиумам, экстрасенсам и вообще к случайным, но «знающим» людям.

Следует отметить, что некоторые профессии характеризуются практически постоянным воздействием (или возможностью воздействия) стрессогенных факторов, опасность которых хотя и осознается, но не всегда актуализируется, тем более в средствах и методах ее профилактики и преодоления (имеются в виду профессии летчика, водолаза, хирурга и т. п.).

Изучение преодоления стресса интересно и важно само по себе. Так как стресс стал неотъемлемой частью повседневной жизни, для человека имеет непосредственное значение знать, как другие люди преодолевают стресс, каким способом это можно успешно сделать. Если человек стремится сам управлять и контролировать свою жизнь и деятельность, то у него естественно возникает интерес к приобретению новых стратегий преодоления через наблюдение или ознакомление с поведением других людей, реальных или даже вымышленных, в стрессогенных ситуациях.

Самостоятельный интерес к проблеме преодоления имеет, в частности, мифопоэтические корни, а именно представления об идеальном герое, который встречается с опасностями, с выполнением трудных заданий и без страха, решительно их преодолевает.

Понятие преодоления стресса связано с лежащим в его основе интересом к действиям человека, храбро встречающего и преодолевающего неприятности ради некоторой высшей цели, личной или общественной. В сказках юный принц должен победить драконов или демонов, чтобы завоевать прекрасную принцессу. Войска русских князей отважно вступали в бой с превосходящими силами татаро-монгольских захватчиков во имя защиты Отечества. Героями были также революционные лидеры и «массы» (декабристы, матросы с броненосца «Потемкин»), военачальники (Суворов, Кутузов, Ушаков и др.) и воины (Талалихин, Матросов и др.) или люди с выдающимися личными качествами, например, святые или религиозные подвижники. Среди тех, кто сегодня проявляет героизм можно выделить три основных типа: тех, кто борется с физическими лишениями; тех, кто руководит во времена социальных переворотов; тех, кто преодолевает личную травму, чтобы добиться успеха или воодушевить других.

К героям, одолевающим физические трудности, относятся летчики-испытатели, подрывники, водолазы, шахтеры, космонавты, пожарные, милиционеры и другие, которые демонстрируют бесстрашие и решительность перед лицом смертельной опасности, угрозой потери здо-

ровья и выживают, выполняют профессиональные задания. Достаточно вспомнить подвиги летчиков Маресьева, Анохина, водолаза-глубоководника Кийко и многих других. Интересно, что телевидение, особенно западное, все больше внимания уделяет реальным героическим современникам вместо вымышленных суперменов или рок-звезд и актеров, пробуждая интерес зрителей к жизненным ситуациям, в которых может он сам оказаться и так же с честью ее преодолеть. Именно поэтому столь большим интересом пользуются мужественные персонажи сериалов о деятельности врачей, полицейских и т. д. Будет замечательно, если снова в современную культуру народа будет введено понятие героя и показаны реальные его образы.

Некоторые люди проявляют смелость в битве с социальными болезнями или возлагая на себя руководство во время социальных перемен, несмотря на огромный личный риск. В нашей стране такие люди, как Сахаров, Лихачев, Солженицын пострадали из-за публичных выступлений против репрессий тоталитаризма. В США такие личности, как Мартин Лютер Кинг и Роберт Кеннеди, возглавили борьбу против расовых предрассудков и из-за своих убеждений погибли от рук наемных убийц. N. Sharansky в своей работе «Страх – не зло» [457] дал замечательное объяснение стратегий преодоления, которые он применял, чтобы сохранить целостность личности в советском ГУЛАГе.

Другой вид героической борьбы – против физических лишений и смертельных заболеваний, сохраняя при этом достоинство и силу личности. Достаточно вспомнить хотя бы жизнь известных в прошлом спортсменов Брумеля, Власова, а также Дикуля и др.

Повышение в последнее время интереса к понятию «coping stress» свидетельствует о том, что он вызван и социальными переменами, а именно новыми требованиями к человеку, предъявляемыми его социальными ролями, ожиданиями, устремлениями, ценностями или возможными изменениями в социуме – возрастанiem роли индивидуально-личностных интересов и критериев успешности достижений, совместных взаимозависимых и взаимообусловленных видов деятельности, ужесточением нормативов ее эффективности и усложнением способов их достижения.

Проблема преодоления стресса охватывает широкий круг вопросов, которые касаются изучения индивидуальных различий в формировании и реализации процессов превентивной и оперативной (коррекционной) защиты организма и психики от стрессогенных воздействий, развития и проявлений различных стратегий и стилей поведения в этих условиях, личностной детерминации процессов преодоления, роли личностных ресурсов и функциональных резервов организма и психики в становлении и проявлении способов преодоления стресса и многие другие вопросы. К настоящему времени уже накоплен экспериментальный материал по многим из перечисленных вопросов, но он еще далеко не полный и противоречивый, что определяет необходимость дальнейших исследований как теоретических, так и прикладных аспектов проблемы.

Из вышесказанного следует, что значительный интерес к тому, как люди справляются со стрессом, обусловлен тем фактом, что это связано с такими вызывающими восхищение чертами, как смелость, честность и сила духа. Однако исследование стресса в науке еще слабо отражает подобные связи. В научных работах не появляются ни понятия силы, храбрости, мужества и отваги, ни даже попытки применить эти понятия. Вместо этого мы осторожно исследуем стратегии, ориентированные на проблему или на эмоции, принятие плана действий и образ цели, лишь восклицая о том, как мало мы знаем об этих процессах. Как показали С. Aldwin и Т. Revenson [235], приобретен некоторый опыт в определении стратегии преодоления, ведущей к негативным последствиям, но очень мало известно о стратегиях, связанных с положительным результатом, то есть с позитивными стратегиями преодоления, с чертами, присущими не только героям, но и людям, побеждающим повседневные проблемы.

5.3. Социальные аспекты преодоления стресса

5.3.1. Изменение социальных ролей

В проблеме преодоления огромный интерес представляет утверждение, что люди сталкиваются со значительными трудностями при решении личностных проблем. Этот интерес может быть связан с серьезными социальными переменами за последние два десятилетия. Как мы обоснуем впоследствии наиболее общий способ, применяемый при преодолении стресса, в значительной степени зависит от социальных норм, которые демонстрируют приемлемые пути разрешения отдельных проблем. При социальных переменных эти нормы часто становятся уже неадекватными и надо выработать новые пути, чтобы справиться как со старыми, так и с новыми проблемами. К сожалению, их разработка обычно осуществляется на уровне индивида – так, сам человек должен создать новые способы решения проблемы и затем искать, как изменить социальную или правовую систему для закрепления этих новых паттернов преодоления.

За последние 50 лет произошло глобальное изменение социальных ролей, что создало новые проблемы и потребовало новых способов разрешения старых проблем. Превращение женщин в рабочую силу, социальные движения, расовая интеграция и изменения в структуре семьи создали новые проблемы, для которых не существовало социальных предписаний и образцов для решения. Необходимо создать новые способы и решения, поэтому неудивительно, что люди ищут информацию во всевозможных источниках.

В качестве примера может служить количество представителей национальных меньшинств в структуре управления или женщин в сфере бизнеса и менеджмента. Стандартные методы решения проблем с работой могут просто не подходить этим людям. Им нелегко было согласовываться с социальными ожиданиями общественной культуры и само существование их нетрадиционных ролей могло вызывать новые проблемы, что требовало новых решений.

Например, приток женщин на рынок рабочей силы привел к новым трудностям в разграничении работы и личной жизни. 30 лет назад работа занимала первое место лишь у большинства молодых, незамужних женщин, для которых общение на работе часто создавало условия найти потенциального мужа. Теперь женщины разделяют работу и личную жизнь и часто вынуждены ограничивать свои личные интересы в общении с мужчинами в трудовом коллективе. На Западе это положение подкреплено правовыми нормами, согласно которым женщина (или мужчина) может угрожать судебным иском за ненормативные формы общения на рабочем месте.

Изменения женских ролей провоцируют изменения в структуре семьи. Приток женской рабочей силы во время Второй Мировой войны сильно повлиял на представление о супружеских ролях, что, возможно, и привело к росту количества разводов. Старые типы отношений между супругами изменились, как только женщина стала больше зарабатывать, и это положение дало ей возможность избавиться от несчастливой браку. Представление о супружеских ролях мужчины и женщины, основывающееся на наблюдении за отношениями родителей, больше не было адекватным, и необходимо было выработать новые способы преодоления ролевых изменений и происходящих из-за этого конфликтов. Крайне высокий уровень разводов отражает трудности, с которыми сталкиваются люди при создании новых способов взаимоотношений в семье.

И наоборот, изменения супружеских ролей и уровень разводов ведут к трудностям при воспитании детей. Способность вести хозяйство двумя работающими родителями, даже в благополучной семье, требует новых умений. Выходом могут стать различные решения: пригла-

силь бабушку, наемную домработницу, уйти на полставки, работать в разные смены, заняться домашним бизнесом и другие варианты.

В разведенных семьях положение может стать даже более трудным. Исследования показывают, что более половины детей из разведенной семьи в своем поколении также разводятся. Указывая на эти изменения социальных ролей, кажется, что люди потеряли ориентиры. Они вынуждены справляться с новыми проблемами, вызванными социальными изменениями, для которых не существует готовых или подходящих ответов.

5.3.2. Изменение социального характера

Большой интерес к проблеме преодоления также может отражать изменения социального характера. Существуют изменения национального характера «от «внутренне управляемого» населения, согласованность которого поддерживается за счет тенденции рано достичь внутренне заданных целей, к «внешне направляемому» населению, согласованность которого поддерживается тенденцией сохранять восприимчивость к ожиданиям и предпочтениям окружающих» [439, с. 8].

Не только цели, но и предпочитаемые стратегии адаптации усваиваются в раннем возрасте путем запечатления. Прежние стратегии проявлялись в установках типа «честность – лучшая политика», «держи слово» и «считай свои благие поступки». Эти утверждения отражают предпочитаемую модель разрешения проблем – приверженность определенным принципам чести, таким как честность, контролирование эмоций (особенно для мужчин) и принятие ответственности за проблему. Когда кто-либо сталкивается с жизненными трудностями, эти «внутренние компасы» часто прописывали, что правильными действиями будет послушание авторитету, верность стране и семье, избегание лжи, обмана и воровства.

С усилением внешнего влияния люди больше ориентировались на поведение других в исходных ситуациях и на ту стратегию, которая в их окружении считается приемлемой. «Внутренний компас» заменился на ситуационализм и острое чувство значимости отношений. Если внутреннее руководство направляло поведение с позиций морали, то внешне руководимый человек мог более интересоваться мнением других в данной обстановке и при данных последствиях своих действий. Таким образом, каждая проблема становилась уникальной и требовала своего собственного индивидуального решения, которое в значительной степени усложнялось еще процессами адаптации.

Преимуществами внешнего руководства являются гибкость и высокая чувствительность к потребностям окружающих, недостатками – подверженность неадекватному внешнему влиянию и требование совершить однозначный выбор или решение. Не удивительно, что люди ищут способ расширить свой репертуар стратегий преодоления и в случае необходимости обращаться к другим за советом.

5.3.3. Социальная поддержка в преодолении стресса

В исследованиях по проблеме преодоления стресса наибольшее внимание уделяется ее когнитивным и эмоциональным процессам. Однако преодоление стресса, как правило, осуществляется в определенной социальной среде, – именно поэтому феномены преодоления стресса следует рассматривать и в социальном контексте как часть динамического социального процесса [370, 410].

Такая постановка вопроса отражается, в частности, в рассмотрении роли социальной поддержки в обеспечении преодоления стресса. Р. Thoits [481] отмечает, что эти два процесса имеют ряд общих функций. Эти функции носят инструментальный характер – в терминах социальной поддержки они включают материальную и прочую помощь, а в терминах преодоления стресса отражают действия, сфокусированные на разрешении проблемы. Эмоциональ-

ные функции в социальной поддержке характеризуют широкий спектр переживаний в связи с оказанием помощи (ее видом, процессом, результатами), а при преодолении стресса эти функции являются одними из ведущих, на которые нацелен процесс преодоления. Перцептуальные функции в терминах социальной поддержки означают информационное обеспечение, изменяющее восприятие значимых аспектов стрессовой ситуации, а в терминах преодоления стресса включают когнитивные переоценки или реструктурирование отношений между факторами (требованиями) ситуации и возможностями субъекта по их удовлетворению.

Связывая преодоление стресса и социальную поддержку, можно попытаться объяснить, как и когда попытки оказания социальной помощи обеспечивают более эффективное преодоление стресса. До настоящего времени в основном изучались «буферные» эффекты социальной поддержки, связанные с ослаблением влияния стрессоров. Рассматривая социальную поддержку как помощь в преодолении стресса, Р. Thoits предложил модель для исследования гипотез в отношении условий, при которых используются разные типы социальной поддержки и при которых они могут или не могут быть эффективными в снижении дистресса и решении проблем.

В изучении взаимосвязи социальной поддержки и преодоления стресса придается большое значение социальной помощи как части контекстуальных процессов преодоления. Например, L. Pearlin и C. Schooler [424] оценивали поиск совета в стрессовой ситуации как средство эмоциональной и информационной помощи в преодолении стресса. Однако рассмотрение социальной поддержки контекстуально как части процесса преодоления стресса вызывает вопросы, которые касаются роли условий (личных и окружающей среды) в процессе предложения и получения социальной поддержки, изменения типа поддержки в случае развития стрессовой ситуации, продолжительности социальной поддержки. Такие вопросы, вероятно, не будут возникать тогда, когда социальная поддержка рассматривается и оценивается как стабильная черта социальных условий.

Одно из наиболее интересных наблюдений, которое основано на концептуализации социальной поддержки как динамического процесса, заключается в том, что люди не обязательно воспринимают пользу этой поддержки [302]. Полезна или не полезна социальная поддержка, зависит, или, по крайней мере, частично зависит, от эффективности действий того человека, который ее обеспечивает. Что же касается человека, нуждающегося в социальной поддержке, то польза от получаемой им поддержки зависит от степени развития у него социальных навыков использования такой помощи, применения им других стратегий преодоления стресса, его личного взгляда на будущее. В целом, чем более социально адаптивным является человек, тем более разумно он поступает в стрессовой ситуации и в процессе преодоления стресса, а также более конструктивны и положительны его взгляды на будущее, тем более вероятно, что он добьется социальной поддержки.

В отношении человека, который обеспечивает поддержку, высказывается такое соображение, что поддержка наиболее успешно реализуется тогда, когда этот человек проявляет выдержку и уверенность в успехе.

Социальная поддержка наиболее эффективна тогда, когда имеется соответствие между потребностью в ней, вызываемой стрессовым случаем, и функциями поддержки, которую получает человек в стрессовой ситуации. В этой форме следует предавать большее значение не столько стрессовому случаю, сколько потребности человека и, в частности, между типом поддержки, которая требуется человеку и которую ему могут предложить. Такой взгляд определяется двумя обстоятельствами. Во-первых, данный стрессовый случай мог бы создавать потребность в инструментальной поддержке у одного человека и эмоциональной поддержке у другого в зависимости от их индивидуального опыта, ресурсов, планов и целей. Фокусирование внимания в большей степени на стрессовом случае, чем на оценке человеком своих потребностей, исходя из отношения к этому случаю, снижает внимание и, следовательно, вероятность учета и

использования индивидуальных факторов в выборе форм социальной поддержки. Во-вторых, определенные типы поддержки, особенно эмоциональной или оценочной, могут потребоваться скорее с учетом результатов, серии стрессовых случаев, чем последствий определенного случая. Более вероятно, что потребность в оказании поддержки человеку определяется спецификой конкретного случая, а не последствиями его в определенный момент ситуации [465].

Общее правило повышения вероятности получения эффективной социальной поддержки заключается в том, что человек, ожидающий поддержку, знает предпочтительный стиль и способ оказания помощи лицом, обеспечивающим эту поддержку. Нарушение этого правила наблюдается, например тогда, когда какой-либо человек отягощенный заботами, сомнениями, отрицательными эмоциями, обращается за поддержкой к близкому другу в надежде получить сочувствие, моральную помощь, снять беспокойство, но вместо понимания и сопереживания, эмоциональной поддержки он получает советы по решению проблем (информационную поддержку), что ему явно недостаточно в данный момент.

5.4. Преодоление стресса и адаптация

5.4.1. Отношение преодоления к психосоциальным моделям адаптации

Можно выделить два вклада психосоциальных моделей адаптации в развитие понятия стресса: 1) сочетание средовых, личностных факторов и развитие психических нарушений в понятии подверженности стрессу; 2) понятие о полезности подготовки, то есть психосоциальной адаптации, определяющее по сути согласование требований ситуации и возможностей человека.

Исследование преодоления сочетает средовые и личностные факторы при рассмотрении способов реагирования и преодоления стресса как комбинации многих условий. Такая сверхдетерминированность поведения по определению предполагает гибкость адаптации. Людям свойственно менять способы поведения, так что надо принимать в расчет как средовые требования, так и предпочтения самой личности. Преодоление относится большей частью к благополучию личности, которое отражает требования среды и индивидуальные возможности.

Некоторые считают, что можно среди людей выделить тех, кто хорошо и кто плохо справляется с трудностями. Они полагают, что компетентность в одной из областей – личностная черта, которая распространяется также и на другие области. С. Aldwin [231] исследовала это положение при рассмотрении преодоления у мужчин и женщин среднего возраста в различных ситуациях (работа и семья). Мужчины, в основном служащие среднего звена, проявляют хорошие навыки преодоления рабочей ситуации, полагаясь преимущественно на построение стратегий, направленных на рассуждение о проблеме. Однако в семейных ситуациях у них появлялось чувство некомпетентности и они могли бы сказать следующее: «Я не имел дела с плачущим ребенком. Я предоставляю это моей жене». С другой стороны, женщины были сведущи в решении семейных проблем, но так как лишь некоторые из женщин работали, да и то главным образом клерками и секретарями, то они были гораздо менее квалифицированными и более склонны использовать эмоционально-ориентированные стратегии в деловых ситуациях. Таким образом, и «успешно справляющиеся», и «неуспешно справляющиеся» зависели от типа умений, которые они принесли из особенностей своей среды.

Понятие «преодоление стресса» снова обращает внимание на эти два вклада в теорию стресса и расширяет его познание с учетом психосоциальной адаптации по двум направлениям. Во-первых, внесение понятия «преодоление» в парадигму стресса придает значение активности личности: люди не реагируют пассивно на окружающие условия среды и не врожденный

темперамент их ведет. Активно реагируя на условия среды, люди могут научиться адаптироваться и преодолевать несчастье. Они не только изменяют себя, но и учатся трансформировать окружающую среду. Во-вторых, эта последняя особенность действий по преодолению включает в себя решение психологических проблем. Во многих культурах, включая и нашу, психологические проблемы и психические нарушения рассматриваются как что-то постыдное, и люди, ищущие помощи такого рода, часто находятся под подозрением. Это клеймо логически проистекает из точки зрения, что психологические отклонения обусловлены врожденными физиологическими или психическими нарушениями, которые могут стать препятствием для адаптации.

Хотя ранее утверждалось, что некоторым индивидам присущи недостатки, но теория стресса и преодоления доказала, что у таких людей просто нет подходящих навыков, необходимых для решения конкретной проблемы. S. Minuchin [404] доказал, что некоторые люди усвоили неподходящие способы преодоления стрессовых ситуаций, которые служат скорее сохранению проблемы, чем ее преодолению. Но при адекватном вмешательстве они могут научиться новым стратегиям.

Чтобы снять клеймо с эмоциональных и психологических проблем, теория стресса и преодоления с помощью психологической адаптации делает доступными многим людям навыки, необходимые для преодоления их частных проблем. В конце концов, любой может «получить стресс» и клейма можно избежать с ростом навыков преодоления. Конечно, некоторые более подвержены стрессу, чем остальные. Но человеку приносит большое облегчение знание, что он может получить необходимую помощь по конкретной проблеме без риска заслужить ярлык невротика, истерика или депрессивного больного.

Задачи психологии – не только обучение навыкам преодоления, но гораздо шире. Ясно, что психология подразумевает множество других приемов, в том числе медикаментозное лечение и самопознание. Однако, нацеливаясь на навыки преодоления, психология становится более доступной для людей, которые иначе бы не рискнули обратиться за помощью из-за потенциального клейма позора.

Таким образом, понятие преодоления стресса обогащается присущей психосоциальной адаптации гибкостью. Поскольку стресс возникает из отношений (или взаимоотношений) личности и среды, то управление проблемой и негативным воздействием – также результат действия многих факторов. Адаптация может требовать как изменения среды, так и потребности личности. Стратегии адаптации тоже подвижны – люди могут обучаться новым навыкам: самообладанию или управлению окружающими условиями, что позволит им выйти из трудной ситуации.

5.4.2. Отношение преодоления к биомедицинским моделям адаптации

Общепринято стресс считать как некоторый вариант отклонения от нормы, в том числе здоровья, и обычно корреляции между показателями стресса и самоотчетом о физическом состоянии находятся в пределах 0,20—0,30. Другими словами, не любое заболевание является условием развития стресса или, точнее, не любое переживание стресса ведет к заболеванию. Этот факт часто понимался как проблема в исследованиях стресса, показывая слабость теоретического построения, но другая его интерпретация состоит в том, что относительно низкая корреляция на самом деле позитивна – она свидетельствует о способности человека адаптироваться, и, в отличие от лабораторных мышей, он не реагирует болезнью на каждый стрессор.

Указанная проблема впоследствии стала одной из попыток установить, почему иногда стресс вызывает болезнь, а в другом случае – нет. Ясно, что существует много факторов, определяющих это. Одним из них является физическое здоровье: некоторые генетически невоспри-

имчивы к отдельным заболеваниям, другие могут быть в хорошей физической форме, которая, как показали исследования, защищает от неблагоприятного действия стресса. Такими факторами являются и качество питания, и непосредственное психическое состояние и т. д.

Движущей силой в изучении стратегий преодоления стало признание индивидуальных различий в реагировании на стресс. Идея состоит в том, что это как-то разнообразит неблагоприятное действие стресса. Однако мы еще точно не узнали, как стресс опосредует происходящее. Исследования, которые рассматривают смягчающее действие преодоления, часто используют достижения психологии, в то время как работы по измерению степени физического здоровья просто предполагают, что те, кто не заболевает, хорошо справляются со стрессом и в меньшей степени или вообще не пытаются оценить новые стратегии преодоления, применяемые человеком в действительности. Как считают J. Pearlin и C. Schooler [424], при дальнейшем развитии этого подхода не похоже, что исследователи действительно найдут стратегию преодоления, которая будет панацеей для всех и в любых условиях. Вместо этого надо определить структуру действий по преодолению и установить, какие способы эффективны в каких условиях и для каких индивидов. Тем не менее, если возможно показать отношения между преодолением и физическим здоровьем, то это открыло бы новые перспективы для профилактической медицины. Люди смогли бы сохранить здоровье, обучаясь эффективно преодолевать стресс.

Вторая причина, по которой понятие преодоления важно для биомедицинской адаптации, подразумевает способы борьбы с болезнью. Так, однажды заболев, люди сталкиваются с определенными задачами адаптации. При хронической или другой серьезной болезни эти задачи включают соблюдение режима, сохранение эмоциональной стабильности, установление рабочих отношений с медицинским персоналом. Индивидуальные различия в случае болезни могут быть обусловлены, в частности, тем, насколько успешно человек справляется с задачами адаптации.

5.4.3. Различия между адаптацией, преодолением и эмоциональной реакцией

Адаптация – сложный процесс, включающий понятия защиты, умения и стратегии преодоления [499]. Это представление важно в дальнейшем для различения общей адаптации и навыков совладания, стратегии преодоления и эмоциональных реакций.

Конечно, каждый развивает умения, помогающие ему в жизни. По мере того как они становятся рутинными и повседневными приемами предотвращения стресса, они перестают быть стратегиями преодоления, превращаясь в навыки. Автоматизмы возникают в процессе обучения решению проблем, но став автоматизмом, они больше не считаются стратегиями преодоления или неспецифическими средствами сопротивления. Следует отметить, что автоматизмы отличаются от стилей преодоления: под стилями понимаются характерные способы совладания с проблемами; автоматизмы, наоборот, относятся к ситуационно-специфическим навыкам, применяемым для предупреждения или разрешения проблем.

Некоторые стратегии, например предвосхищение, находятся на грани между навыками и преодолением. Предвосхищение включает действия, предназначенные для предупреждения или минимизации возможных трудностей. Например, удостовериться заранее, что бензина достаточно, будет предпочтительней, чем уже во время поездки обнаружить, что он израсходован. И снова, когда подобное действие становится частью повседневного поведения (например, всегда заправлять бак вечером в субботу, если предвидится поездка в понедельник утром), оно превращается в автоматизм. Но когда действие предвосхищения осуществляется в новых ситуациях или когда исход его неясен, тогда оно снова становится стратегией предвосхищения. Преодоление проблем путем их предвосхищения изучалось удивительно мало, за исклю-

чением его медицинских аспектов. Однако оно может быть очень важной стратегией адаптации, заслуживающей большего внимания.

С другой стороны, произвольные эмоциональные реакции также не могут считаться стратегиями преодоления. Возникновение резкой боли – это сигнал, реакция на острое заболевание или травму и не считается формой целенаправленного поведения, то есть стратегией преодоления. Обычно печаль или депрессия принимаются как результат стресса и процесса преодоления. Но проявление эмоций (в плаче, крике, столах и жалобах) может быть преодолением, направленным либо на эмоции, переживания, либо на проблему, либо на то и на другое с того момента, как это проявление становится самоцелью. Допустим, что со временем это деление становится незначительным, когда стираются различия между произвольными и произвольными эмоциональными реакциями. Но важно различать стратегии преодоления и их предполагаемые результаты, – если их смешивать, то мы никогда не сможем объективно объяснить, какие стратегии работают в тех или иных ситуациях.

Считается, что стратегии преодоления состоят как из когнитивных, так и поведенческих компонентов, которые нацелены на решение проблемы и управление сопровождающих ее негативных эмоций [231, 368]. Согласно транзакционизму, стресс возникает в результате ощущения недостатка средств, необходимых для решения проблемы. Одни ресурсы развиваются, восполняются, и ситуация больше не ощущается как стрессовая, – конечно, если ситуация (или ее понимание, представление о ней) не изменяется так, что привычный способ действия больше не подходит. Это похоже на поездку по оживленной трассе: для водителя-новичка это весьма стрессовая процедура – он должен обладать всей информацией, вычисляя, как влиться в поток, как определить намерения других водителей и т. д. Некоторые справляются с заданием, и езда по шоссе становится для них скорее автоматизмом, чем поведением по преодолению, – конечно, если не произойдет чего-то, что увеличит сложность задачи и уровень риска. Изменение смысла, значения ситуации также может потребовать новых стратегий преодоления: обычная дорожная пробка, поведение в которой требует относительно простых водительских навыков, может внезапно стать стрессогенной, если грозит опозданием на важную встречу. Отличием стратегий преодоления является то, что они требуют приложения определенных усилий – сознательных или неосознанных, чтобы справиться с негативным воздействием и стрессовой ситуацией, временной или хронической.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.