

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 экстеральной 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	6
Раздел I. Развитие психологического стресса	9
Глава 1. Учение о психологическом стрессе	9
1.1. Понятие психологического стресса	9
1.2. История учения о стрессе	14
1.3. Теории и модели психологического стресса	18
1.4. Методологические подходы к изучению психологического стресса	23
Глава 2. Особенности развития психологического стресса	27
2.1. Причины возникновения психологического стресса и его классификация	27
2.2. Особенности проявления психологического стресса	33
2.2.1. Вегето-соматические и психофизиологические реакции	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**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 аверсивных 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 аттитудов (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 расходом 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.

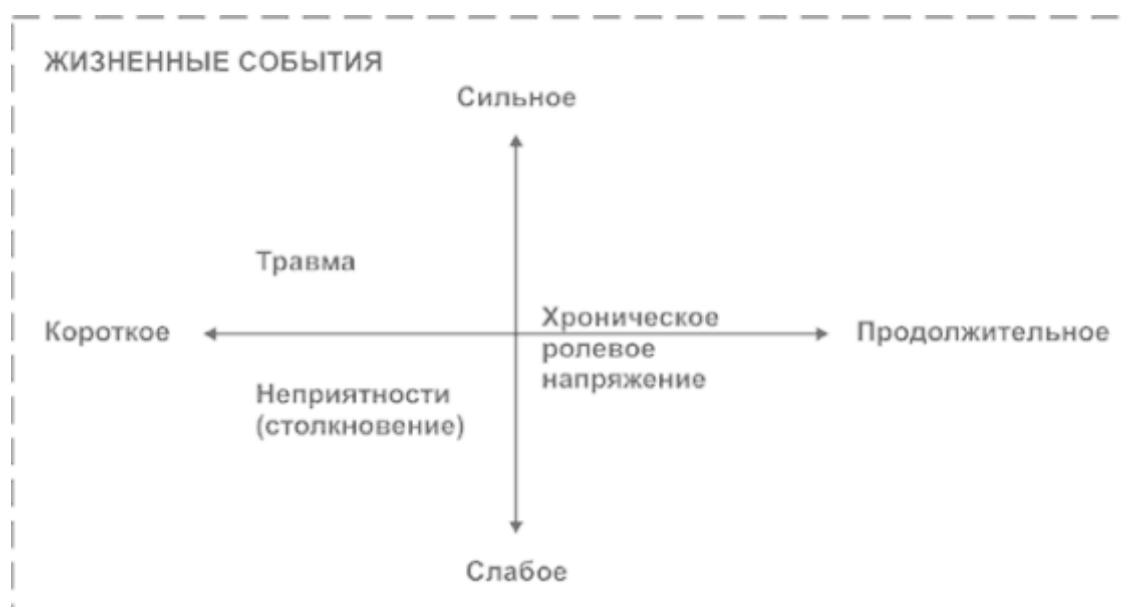


Рис. 2. Схема последствий воздействия психологических стрессов

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.

## **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.