

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Т.Г. Бохан

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА: СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Учебное пособие

Томск
Издательский Дом Томского государственного университета
2019

УДК 159.9

ББК 88.2

Б86

Рецензенты:

В.И. Кабрин, доктор психологических наук, профессор;

И.Я. Стоянова, доктор психологических наук, профессор

Бохан Т.Г.

Б86 Психология стресса: системный подход : учеб. пособие. – Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. – 140 с.

ISBN 978-5-94621-794-1

В учебном пособии представлены преобразования проблематики стресса сквозь призму тенденций развития науки на основных этапах ее становления – классическом, неклассическом, с опорой на которые показаны новые возможности понимания стресса и стрессоустойчивости человека, соответствующие парадигмальным установкам, связанным с постнеклассической рациональностью. Основные теоретические представления о стрессе сопровождаются соответствующими заданиями, задачами психологической диагностики, профилактики и коррекции.

Для студентов, обучающихся по направлению подготовки: 37.05.01 Клиническая психология, специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»; 37.03.01 Психология профиль подготовки «Психолог в социальных практиках»; 37.04.01 «Психология» магистерская программа «Психология безопасности и здоровья».

УДК 159.9

ББК 88.2

ISBN 978-5-94621-794-1

© Бохан Т.Г., 2019

© Томский государственный университет, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Проблема определения феномена стресса и понимания функции стресса по отношению к человеку	8
2. Феномен стрессоустойчивости в различных психологических категориях и понятиях	30
3. Транспективный анализ развития представлений о стрессе и стрессоустойчивости в психологической науке	38
3.1. Транспективный анализ, как метод теоретического анализа, адекватный постнеклассическому мышлению	38
3.2. Представления о стрессе и стрессоустойчивости, соответствующие этапу классической рациональности в науке	45
3.3. Представления о стрессе и стрессоустойчивости в неклассической психологии	58
3.4. Перспективы развития представлений о стрессе и стрессоустойчивости в психологической науке с учетом постнеклассической рациональности	103
3.5. Проблематика психологического стресса и стрессоустойчивости на этапах становления жизненного мира человека	123

ВВЕДЕНИЕ

Понятие «стресс» с момента появления в психологии претерпел изменения, связанные как с расширением сферы его применения, так и с фундаментальным изучением различных аспектов этой проблемы. Современные научные представления о стрессе характеризуются различной терминологией, разнообразием концептуальных подходов и теоретических воззрений на природу стресса, а также методической и эмпирической базы прикладных разработок. Основателем и последователями культурно-исторического подхода в отечественной психологии отмечается, что для науки такой методологический плюрализм является обычным и необходимым фактором ее устойчивого бытия, так как именно в разнообразии рождается тенденция развития науки (Л.С. Выготский, В.Е. Ключко).

Проблема стресса относится к тем проблемам в психологии, постановка и решение которых оказываются чрезвычайно зависимыми от используемых парадигмальных установок, методологических принципов и методических средств психологического познания. Тенденция антропологизации современной психологической науки свидетельствует о том, что проблема стресса (и стрессоустойчивости) человека не может быть объяснена в рамках психологии, понимаемой в качестве науки о психике, сознании, отражении и т.д. Это преимущественно проблема целостного человека и проблема целостности (устойчивости) его бытия в меняющемся мире. За тенденцией антропологизации психологического познания стоит то, что психологическая наука начинает ориентироваться на идеалы постнеклассической рациональности (А.Г. Асмолов, А.В. Брушлинский, Л.С. Выготский, С.П. Курдюмов, А.Н. Леонтьев, И.Р. Пригожин, С.Л. Рубинштейн, О.К. Тихомиров, Г. Хаккен и др.), где предметом являются открытые саморазвивающиеся системы *человекоразмерно* (В.С. Степин) уровня.

Однако практически все, что мы знаем о стрессе, получено в рамках *психологического гомеостаза*, ключевым моментом ко-

торого является представление о психике как аппарате приспособления человека к меняющейся среде на основе ее отражения. При этом причинная детерминация стресса определяется изначальной разделенностью всего сущего на две реальности (субъективную и объективную) при явном примате внешней детерминации (объективной) над внутренней (субъективной), когда среда «определяет», «влияет», «создает условия», а человек «отражает», «адаптируется» к изменениям среды. В то же время в современном состоянии психологических знаний о стрессе можно выделить тенденции, указывающие на общие закономерности, которым подчинены преобразования, происходящие в пространстве сосуществующих теорий и моделей стресса и стрессоустойчивости. Эти тенденции конституируют переход от понимания стресса как фактора, механизма или условия адаптации человека к среде к пониманию стресса как явления более широкого, имеющего отношение к человеку как субъекту нормотворчества. Исследователи приходят к выводу о необходимости отказаться от гомеостатической модели поведения и перейти к поискам негемеостатической его модели, позволяющей рассматривать поведение как совокупность процессов, порождающих собственные детерминанты (Нюттен Ж., 2004).

Системный (культурно-антропологический) подход Л. С. Выготского, утверждавшего, что «без человека *как целого*» нельзя понять его поведение (впрочем, как и объяснить деятельность его «аппарата» – мозга), только сейчас обретает ту системологическую фундированность, которая необходима для эффективного использования этого подхода применительно к такой «многоликой» проблеме, каковой является феномен стресса в психологии. Появление и развитие различных вариантов антропоориентированной психологии (А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, В.П. Зинченко, В.Е. Ключко, В.И. Слободчиков и др.) свидетельствуют о *«возращении целостного человека в психологию»* (А.Н. Леонтьев, 1975) и представляют методологический потенциал для осмысления проблематики стресса согласно логике внутренних тенденций развития науки как самоорганизующейся системы, развитие которой идет по линии усложнения системной организа-

ции и направленность которой задает развитие человечества как открытой системы. Метод транспективного анализа, адекватный постнеклассическому мышлению, предложенный доктором психологических наук, профессором Томского государственного университета В.Е. Ключко, позволяет вскрывать тенденции роста и становления, присущие открытым системам, к числу которых относится наука и сам человека, выступающий в качестве предмета научного исследования, выводя на понимание психологической природы стресса в контексте выявления его места, роли и миссии по отношению к *целостному человеку*, т.е. человеку, понятому в качестве открытой саморазвивающейся системы.

Данное учебное пособие представляет происходящие преобразования всей проблематики стресса сквозь призму тенденций развития науки на основных этапах ее становления – классическом, неклассическом, с опорой на которые были показаны новые возможности понимания стресса и стрессоустойчивости человека, соответствующие парадигмальным установкам, связанным с постнеклассической рациональностью. Основные теоретические представления о стрессе сопровождаются соответствующими методическими материалами, связанными с задачами психологической диагностики, профилактики и коррекции.

Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта ВО, утвержденного Приказом Минобрнауки Российской Федерации № 1043 от 23 сентября 2015 г. и может использоваться в освоении дисциплины «Психология стресса», которая является дисциплиной по выбору и обеспечивает направление профессиональной специализации основной образовательной программы. Содержание пособия направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций, обеспечивающих эффективную постановку и разрешение комплексных задач, связанных с проблемой стресса человека: определение методологии и алгоритмов научного исследования, реализацию научно-исследовательских программ в области психологии стресса, осуществление диагностической, психокоррекционной, психо-профилактической деятельности в решении практических задач,

связанных с различной проблематикой стресса человека. Формируемые представления и навыки составляют необходимые теоретические предпосылки для освоения таких дисциплин профессионального цикла, как: «Организационная психология», «Психология здоровья», «Психологическая профилактика зависимого поведения», «Психологическая супервизия», «Психология семьи», «Деятельность психолога при работе с кризисными состояниями», «Стресс-менеджмент».

Самостоятельная работа магистров с учебным пособием направлена на освоение метода теоретического анализа, соответствующего постнеклассическому этапу развития науки, на понимание психологической природы стресса и стрессоустойчивости в условиях жизни современного человека с позиции системного подхода, на возможность целенаправленного проектирования моделей профилактических программ и технологий профилактической работы. Полученные знания повысят предметную готовность к усвоению базовых дисциплин «Проблемы психологии безопасности», «Психологические модели безопасного поведения».

1. ПРОБЛЕМА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОНЯТИЯ «СТРЕСС» И ПОНИМАНИЯ ФУНКЦИИ СТРЕССА ПО ОТНОШЕНИЮ К ЧЕЛОВЕКУ

Литературные данные свидетельствуют о том, что слово «стресс» происходит от латинского *stinger* – затягивать. Впервые оно появилось в работе «*Handlyng Synne*» английского поэта Р. Маннинга в 1303 г. Также существует мнение, что термин «стресс» (англ. *stress* – давление, напряжение) заимствован из техники, где это слово используется для обозначения внешней силы, приложенной к физическому объекту и вызывающей его напряженность, т.е. временное или постоянное изменение структуры объекта. Встречается ссылка на то, что в литературном и обычном словоупотреблении стрессом называется подчеркивание какого-нибудь слова или идеи. Есть сведения, что само слово «стресс» пришло в английский язык из старофранцузского и средневекового английского и вначале произносилось как «дистресс». Затем первый слог постепенно исчез. Однако эти слова имеют различное значение: понятие «дистресс» в отличие от «стресс» в переводе с английского означает горе, несчастье, недомогание, истощение, нужду. Как замечает Г. Селье, для первых исследователей этой проблемы самым большим препятствием была неспособность отличить дистресс, который всегда неприятен, от общего представления о стрессе, включающем также и приятные переживания радости, достижения, самовыражения – *эустресс*. На наш взгляд, подобная тенденция в представлениях о психологическом стрессе сохраняется и до сих пор, когда учитывается в основном его отрицательная сторона (Кабрин В.И., 2005; Аболин Л.М., 2006, Бодров В.А., 2006).

Учения Ч. Дарвина о естественном отборе и выживании организма благодаря адаптации к внешней среде и К. Бернара о саморегуляции с целью сохранения основных жизненных констант оказали влияние на формирование научного мышления,

объясняющего поведение живых систем из биологических закономерностей. Вместе с тем эти закономерности (естественный отбор, гомеостаз) не включали психику в качестве самостоятельного причинного фактора. Психическое было объясняемым, а не объясняющим.

Руководствуясь такой позицией, исследователи стали разрабатывать проблему стресса. В начале XX в. Уолтер Кэннон, известный психолог, работавший в Гарвардской медицинской школе, впервые описал реакцию организма на стресс. Он назвал ее реакцией борьбы или бегства. По его мнению, она является эффективной, поскольку позволяет мобилизоваться, чтобы предпринять какие-либо действия. Он ввел термин «гомеостазис» (от древнегреч. *homoiōs* – одинаковый и *stasis* – состояние), обозначающий *способность сохранять постоянство*. Слово «гомеостазис» переводят также как *сила устойчивости*. Однако, как показали более поздние исследования этой проблемы, особенно связанные с психосоматической проблематикой, в современном обществе реакции борьбы или бегства стали сами по себе угрозой для здоровья человека (Гринберг Дж., 2004), что актуализировало исследовательский интерес к проблеме стрессоустойчивости человека. Если рассматривать гомеостаз как поддержание внутренней целостности организма и стабильного метаболизма, то современные исследователи вводят понятие «аллостаз» как состояние готовности к изменениям, т.е. к стрессовому ответу, и показывают, что достижение гомеостаза возможно только при наличии аллостаза, т.е. стабильность через изменения.

R.R. Grinker, J.P. Spiegel (1945) первыми использовали термин «стресс» по аналогии с его техническим употреблением, причем под стрессом они понимали некоторые необычные условия или требования, предъявляемые жизнью, в частности опасности и жестокости воздушной войны и психологические конфликты, вырастающие на их основе. Таким образом, термин «стресс» был употреблен в психологии и физиологии в смысле внешнего фактора, вызывающего патологическое изменение. Как отмечает Р. Лазарус, данное толкование термина привлекло

многих в силу того, что оно с большой легкостью могло быть связано с понятием гомеостаза, широко распространенным как в психологии, так и в физиологии. Такое же понимание стресса дано и в книге М.В. Арнольд (1960), где она определяет стресс как *«любое условие, которое нарушает нормальное функционирование организма»*, хотя, как замечает Р. Лазарус, очень трудно определить, что является нормальным в психологическом смысле.

Г. Селье (1956), который ввел понятие стресса в физиологию, называет внешние стимулирующие условия стрессорами, а состояния, вызванные у животных стрессорами, т.е. реакции на воздействие извне, – стрессом. Тем самым он привлекает исследовательское внимание не только к внешним событиям, но и к организму. Общим знаменателем всех стрессоров Дж. Мейсон считает активацию *«физиологического аппарата, ответственного за эмоциональное возбуждение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации, взятой в целом»*.

Понятие стресса возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма («общего адаптационного синдрома») в ответ на любое воздействие (Г. Селье). **Стресс** – стереотипный ответ, приспособительная реакция организма. Стресс представлен двумя видами – **дистрессом** и **эустрессом**, которые характеризуются различным влиянием на человека. Дистресс, согласно исследованиям Г. Селье (1992), несет негативные последствия, эустресс считается позитивным, приятным, полезным. Приятный стресс Селье связывает с самовыражением и победой в своих стремлениях и целях, он помогает избежать *«разрушительного дистресса неудачи, рухнувшей надежды, ненависти и жажды мести»*. Главный источник дистресса он видит в неудовлетворенности жизнью, неучастии к своим занятиям.

Обобщенный анализ существовавших определений стресса показал, что нет его единого понятия. При этом общим для них являлось, что все понятия центрированы на организме и прописаны в терминах адаптации, гомеостаза. Стресс – это каждый ответ организма на любое действие окружающей среды

(Selye H., 1956; Levi L., 1982). Близкая точка зрения сводится к тому, что стресс – это общая адаптивная реакция организма, развивающаяся в ответ на угрозу нарушения гомеостаза (Горизонтов П.Д., 1963; Кассиль Г.Н., 1983). Под стрессом понимают состояние организма, возникающее при воздействии необычных раздражителей и приводящее к напряжению неспецифических адаптационных механизмов организма (Горизонтов П.Д., 1963). Ряд исследователей понимают стресс как функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов (Суворова В.В., 1975). М. Vigas, (1980) рассматривает стресс как реакцию организма, вырабатывавшуюся в ходе филогенеза, на действие агентов, действительно или символически сигнализирующих об опасности нарушения его целостности. Биологическое значение стресса определяется как процесс мобилизации защитных сил организма, это начальный этап управления приспособительными процессами. Как верно подмечает В.И. Кабрин (2005), эта первичная жизненная функция стресса – мобилизация возможностей в направлении активной переадаптации или трансформации жизненного процесса в соответствии с воспринятыми изменениями, оказалась на втором плане. В результате в центре внимания преимущественно оказывается негативная физиологическая и социально-психологическая симптоматика и, соответственно, методы борьбы, сопротивления, преодоления и избегания всего того, что связано со стрессом.

С 70-х гг. XX столетия изучение стресса перестало ограничиваться экстремальными условиями и распространилось на повседневные трудности (Лазарус Р., Лонгис А., 1970, 1989). В психологическом словаре, изданном под редакцией В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова, стресс определяется как *«состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах»*. Существуют работы, где стресс рассматривается не как реакции или состояния организма, а как феномен сознания

(Фрейд З., 1966; Кокс, 1981; Спилбергер Ч.Д., 1983; Лазарус Р., Фолькман, 1984 и др.). Теории и концепции психологического поля, социального научения, локуса контроля создали теоретическую базу для развития когнитивного движения в психологии, в недрах которого родились первые работы по стрессу и копингу (coping – совладание, преодоление) (Arnold, 1960; Mechanic D., 1962; Moos R.H., 1982; Lazarus R., 1984).

В истории развития представлений о стрессе Р. Лазарус первым поставил проблему различий в природе физиологического и психологического стресса и предложил рассматривать последний как транзакционный процесс, транзакцию (взаимодействие) между человеком и средой. Важным и новым для понимания проблемы стресса явилось то, что стресс стал рассматриваться как процесс взаимодействия человека и среды. В отношении психологического стресса возникает интерес к психологическому объяснению процесса взаимодействия человека и среды и определению неблагоприятности как главного источника стресса. Р. Лазарус отмечает, что определение неблагоприятности не может основываться только на характеристиках стимула. Должны быть учтены характеристики структуры системы, которая взаимодействует с данным стимулом. 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»* (Лазарус Р., 1989, с. 179). Психологические механизмы должны иметь, по его мнению, характер, отличный от физиологических, относясь к психологическим, а не к физиологическим процессам. В когнитивной теории Р. Лазаруса стресс означает динамический процесс (а не статическое состояние), где стресс порождается оценкой угрозы, оценкой своих возможностей и способами защиты. Тем самым, было открыто новое направление в исследовании стресса – **психология стресса**.

Несмотря на принципиально новый подход к стрессу, установившееся мышление, границы которого определяет идея биологически полезной психики, необходимой для адаптации, при-

способления организма к меняющимся внешним условиям, не позволило авторам и последователям этой теории выйти за пределы освоенного предметного пространства научной психологии, однако вывело их к противоречию: психика, обеспечивая гетеростазическую природу человека, продолжает изучаться с позиций гомеостаза – саморегуляции, обеспечивая приспособительное поведение. Принцип каузального детерминизма, которым в объяснении стресса руководствовались авторы, поляризовал стресс на одном из полюсов реальности – явление возникало как результат субъективной интерпретации события.

Изучение стресса как психологического явления отмечается, по мнению Р. Лазаруса (1989), там, где авторы применяют и такие психологические понятия, как конфликт, тревога, фрустрация, защитная реакция. Все эти психологические явления имеют свое собственное психологическое содержание, свои механизмы. В то же время в основе любого из них лежит переживание угрозы (целостности, самооценки, деятельности и т.д.).

Так, стресс понимается Ч.Д. Спилбергером (1986) в виде совокупности внешних воздействий (стресс-факторов), которые воспринимаются личностью как чрезмерные требования и создают угрозу ее самоуважению, самооценке, что вызывает соответствующую эмоциональную реакцию (состояние тревоги) различной интенсивности. Многие исследователи также приравнивают психологический стресс к состоянию тревоги (Kelly J., 1955; Martens R., 1971; Cofer C. N., Appley M. H., 1964; Carton A.-V., 1971).

Проблема стресса рассматривалась в разной степени разработанности в теориях личности. Стресс в психоаналитической теории З. Фрейда связан с травматической тревогой, которая развивается под действием бессознательного, внутреннего источника. Конфликт между Ид и Супер-эго приходится на «Я» (Эго), пытающееся совместить требования конфликтующих подструктур. В этой теории показано, что не сам по себе конфликт является отрицательным для здоровья личности, а способ его разрешения. Через разрешение конфликтов происходит личностное развитие.

Другое объяснение тревоги мы находим в концепции Дж. Келли. Он определил тревогу как *«осознание того, что события, с которыми сталкивается человек, лежат вне диапазона применимости его конструктивной системы»* (J. Kelly, 1955, p. 495). При таких обстоятельствах человек не может прогнозировать, следовательно, не может полностью воспринимать, что происходит, или не может решить проблему. Тревога, таким образом, связана с невозможностью самореализации. Только внутренняя работа по формированию новых конструктов, их расширению, которые позволят осуществлять самоконтроль, снижает тревогу. *«Открытость новому опыту, выход на новые когнитивные конструкты, как отражение гетеростатической природы человека, обеспечивает в теории Келли и гомеостаз, и гетеростаз»* (Хьелл Л., Зиглер Д., 1998).

Наличие и сохранение конфликта Р. Лазарус связывает с возникновением дистресса: *«Тогда как интеграция равноценна психическому здоровью, рассогласование среди составляющих психики равносильно психопатологии, дисфункции и дистрессу. Три составляющих психики – когниция, эмоция и мотивация – должны в целом быть согласованы, в идеале – находиться в гармонии друг с другом; психика как система должна также быть в разумном соприкосновении с условиями окружения; и действия должны проистекать из этой гармонии»* (Lazarus R., 1991, p. 460–461).

Для изображения ситуации конфликта некоторые исследователи используют понятие «отчуждение»: *«...общее состояние, когда элементы, которые взаимосвязаны, которые должны поддерживать и подкреплять друг друга и которые совершенно не могут работать по отдельности, оказываются глубоко друг от друга отчуждены и враждебны друг другу»* (Finger T.N., 1997, p. 13). В связи с этим Р. М. Colby (1996) полагает, что процесс развития идентичности может гармонизировать прежде расходившиеся и конфликтовавшие цели. Актуальные трансформации идентичности рассматриваются как балансы стабильности и изменчивости «Я» (Андреева Г.М., 1997; Стефаненко Т.Г., 2004; Ядов В.А., 2005; Белинская Е.П., 2006; Лукьянов О.В., 2012).

Что касается термина «*фрустрация*», то он употребляется для обозначения психического состояния, возникающего при блокаде актуальных потребностей (Симонов П.В., 1986; Березин В.Ф., 1988; Maslow A., 1954; Cofer C.N., Appley M.H., 1972). Несмотря на чрезвычайное многообразие фрустрирующих ситуаций, они характеризуются двумя обязательными условиями: наличием актуально значимой потребности и препятствия для реализации мотивированного поведения, направленного на ее удовлетворение. Психическая напряженность в каждый конкретный момент определяется взаимодействием между комплексом значимых потребностей и совокупностью фрустрирующих ситуаций. Фрустрирующие ситуации рассматриваются в контексте задач адаптации и связаны с широким диапазоном потребностей (биологических и социальных).

В психологической литературе наряду с понятием «психологический стресс» используются понятия «эмоциональный стресс», «психическая напряженность» или «нервно-психическое напряжение». Эти понятия стресса разрабатывались в русле деятельностного подхода в отечественной психологии. С этих позиций стресс рассматривался как особое психическое состояние, являющееся своеобразной формой отражения субъектом сложной экстремальной ситуации, в которой он находится. Специфика психического отражения при стрессе обуславливается процессами деятельности, особенности которых (их субъективная значимость, интенсивность, длительность протекания и т.д.) в значительной степени определяется выбранными или принятыми ее целями, достижение которых побуждается содержанием мотивов. Стресс как психическое состояние рассматривается как системное явление, представленное взаимодействием структурных и уровневых компонентов (Левитов Н.Д., 1967; Ганзен В.А., 1984; Дикая Л.Г., 1999).

Указывая на некоторую дифференциацию стресса (*психологический стресс, эмоциональный стресс, психическая напряженность*), В.А. Бодров отмечает, что исследователи не приводят четкого смыслового и феноменологического разграничений этих понятий. Термины «эмоциональный стресс», «эмоциональ-

ное возбуждение», «нервно-психическое напряжение», «эмоциональная напряженность», «аффективное напряжение» используются в связи с признанием исследователями особой роли эмоциональных переживаний в возникновении и протекании состояний психической напряженности. 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 эмоциональных напряжений (Китаев-Смык Л.А., 1983; Кассиль Г.Н., 1983 и др.; Русалова М.Н., 1987). Эмоциональный стресс – состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей (Судаков К.В., 1982, 1998). В то же время Ю.В. Щербатых (2006) утверждает, что эмоциональный стресс присущ не только человеку, но и животным, в то время как психологический стресс имеет место только у человека с его развитой психикой. При этом эмоциональный стресс сопровождается выраженными эмоциональными реакциями, а в развитии психологического стресса преобладает когнитивная составляющая (анализ ситуации, оценка имеющихся ресурсов, построение прогноза дальнейших событий).

В рамках понимания функции психики как деятельности, основанной на принципе отражения, психическая напряженность определяется как неспецифическая реакция 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 (Наенко Н.И., 1976; Занковский А.Н., 1991 и др.). В психической напряженности Н.И. Наенко выделяет эмоциональную напряженность, которая обуславливается

доминирующим мотивом самоутверждения в деятельности, который резко расходится с ее целью. Д.Н. Исаев (1994) отмечает, что эмоциональные стрессы по своему происхождению социальны. Частота этих стрессов нарастает по мере развития научно-технического прогресса, ускорения темпа жизни, информационных перегрузок, нарастающей урбанизации, экологического неблагополучия. Это свидетельствует, с одной стороны, о связи стресса с культурно-историческим развитием человеческого общества, с другой стороны – ставит задачу поиска условий стрессоустойчивости современного человека. Как замечает О.И. Жданов, *«современный прогресс избавил мир от древних страхов перед голодом, хищными животными. Однако мы познали и обратную его сторону. Теперь мы очень сильно зависим от достижений цивилизации и постоянно вынуждены нести бремя ответственности за отстаивание своих интересов. В качестве стрессовых выступают такие ситуации, в которых опасность угрожает не жизни и здоровью, а чувству гордости, собственного достоинства, честолюбию, желанию нравиться или быть впереди»* (Жданов О.И., 2001, с. 124).

При анализе понятия «эмоциональный стресс» возникает вопрос о его соотношении с понятием «эмоции». Как показали исследования (Анохин П.К., 1975; Судаков К.В., 1998), к действию экстремальных и повреждающих факторов наиболее чувствительным оказывается эмоциональный аппарат, который первым вступает в стрессовую реакцию. В работах Л.С. Выготского утверждается, что эмоции связаны с проблемой избирательности. Он писал о том, что реальностью для человека становится только *маленький кусочек* объективного мира, важный, значимый для человека; в системе значений обобщается, осознается мир внутренних переживаний – человек выходит из *рабства аффектов* и обретает внутреннюю свободу. С.Л. Рубинштейну принадлежит положение о том, что эмоции рождаются в действии. А.Н. Леонтьев и А.Р. Лурия писали о том, что необходимо рассматривать сложные человеческие переживания как продукт исторического развития. Развивая эти идеи, В.Е. Ключко отмечает, что эмоции *«...составляют центральное звено меха-*

низма, переводящего “мир в себе” (без человека, до человека) в реальный, предметный мир, в котором человек живет и действует, в мир, соответствующий человеку, имеющий ценностно-смысловые характеристики. Что и позволяет человеку действовать в нем, понимая смысл и ценность собственных действий. Эмоции не устанавливают соответствие мира человеку. Они фиксируют это соответствие, а потому и входят в число причин, обеспечивающих избирательное взаимодействие человека с миром» (Клочко В.Е., 2005, с. 27). Такое понимание роли эмоций меняет представление о механизме стресса, позволяет рассматривать его не с позиций отражательной природы психического, а с учетом принципа порождения психологической реальности.

Исследователи выделяют также следующие виды стресса: внутриличностный, межличностный, личностный, семейный, профессиональный, экологический, финансовый, информационный, посттравматический, общественный и т.д. (Бодров В.А., 2000; Леонова А.Б., 2004; Hockey G.R., 1986; Smith J.C., 1993; Wong P.T., 1993; Aldwin C.M., 1994). Такая классификация, на наш взгляд, не вскрывает существенных отличий стресса, а отражает лишь сферы жизнедеятельности человека. Выделение этих видов стресса опиралось на принцип отражения и поляризацию психологической реальности на субъективную и объективную.

В рассмотрении детерминант стресса и стрессоустойчивости исследователи включают такие факторы, как *биологический* (Анохин П.К., 1965; Бехтерева Н.П., 1971; Судаков К.В., 1998; Fuller J.L., 1978; Parsons P.A., 1988), *сознание* (Kelli G., 1955; Cox T., 1981; Lazarus R., Folkman S., 1992), *личность* (Братусь Б.С., 1988; Анцыферова Л.И., 1995; Мясищев В.Н., 1995; Маклаков А.Г., 2001; Бодров В.А., 2005; Alexander F., 1939; Kobasa S., 1982; Compas B.E., 1988; Zeidner M., Hammer A., 1990; Nakano K., 1991 и др.), *деятельность и поведение* (Наенко Н.И., 1976; Ротенберг В.С., Аршавский В.В., 1984; Крюкова Т.Л., 2006; Schwarzer R., 1993; Schaarschmidt U., 1998; Schaarschmidt U., 1998 и др.), *ценностно-смысловые образования* (Франкл В., 1990; Ан-

цыферова Л.И., 1995; Эммонс Р., 2004; Магомед-Эминов М.Ш., 2005; Леонтьев Д.А., 2006), а также *характер среды, ситуацию* (Муздыбаев К., 1998; Holmes Т.Н., Rahe R.H., 1967; Thomae Н., 1988; Moos R.H., 1994; Aldwin С.М., 2001 и др.). Однако, как взаимодействуют эти факторы, что определяет это взаимодействие в стрессе, равно как и то, какой психологический механизм определяет восприимчивость человека к стрессовым ситуациям, оставалось не достаточно проясненным в рамках принципа детерминизма, постулирующего, что внешнее действует на человека и является причиной отражения себя, преломляясь через «внутренние условия». Тем самым вопрос о расширении понятия стресса, поиске системы взаимодействия его детерминант оставался открытым.

Исследовательское внимание в разработке проблематики стресса отводилось изучению стрессоров. Существуют различные подходы к классификации стрессоров (Разумов С.А., 1976; Муздыбаев К., 1998; Holmes Т.Н., Rahe R.H., 1967; Aldwin С., 1994; Taylor Sh.E., 1995). К. Муздыбаев отмечает, что стрессоры описываются в разных терминах: жизненные трудности, критические ситуации, негативные жизненные события, стрессовые жизненные события, травматические события, нежелательные события, экономическая депривация, бедствия, катастрофы, т.е. изменения в среде. По мнению исследователей, каждая из этих ситуаций таит в себе либо вызов, либо угрозу жизнедеятельности человека, предъявляя ему требования, зачастую превышающие его способности, моральные и материальные ресурсы.

Можно заметить, что исследования стрессоров в *транзакционной теории стресса и копинга* (Лазарус Р., 1989), в *ситуационном* (Магнуссон Д., 1983, Анцыферова Л.И., 1994; Коржова Е.Ю., 2000; Бурлачук Л.Ф., 2002 и др.), *когнитивно-поведенческом* (Янофф-Бульман Р., 1998; Эллис А., 2002 и др.; Бек А., 2003 и др.), *событийно-биографическом* (Нуркова В.В., Василевская К.Н., 2003) подходах, в *психологии жизненного пути личности* (Анцыферова Л.И., 1994, 2001; Либина А.В., 1998; Абульханова-Славская К.А., 2001 и др.), *психологии преодоления* (Василюк Ф.Е., 1984), в подходах к *психологической травме*

(Кравец С.В., 2000; Падун М.А., 2003; Агарков В.А., 2003; Магомед-Эминов М.Ш., 2005; Трубицина Л.В., 2005), в *экзистенциальной психологии* (Франкл В., 1990; Фромм Э., 1994; Ясперс К., 1997; Мэй Р., 2001; Мадди С., 2005; Леонтьев, Д. А., 2005; Рассказова Е.И., 2005 и др.) дают повод изучать стресс не как то, что уже стало, свершилось – как реакцию на объективный стрессор, а, прежде всего, как процесс и результат взаимодействия человека и среды, как онтологическое явление.

В своих более поздних работах Г. Селье пишет, что *стресс – это вкус и аромат жизни*. По его мнению, чтобы стресс не перешел в дистресс, человеку необходимо трудиться. Представителями отечественной и зарубежной психологии стресс рассматривается как онтологический и метапсихологический феномен бытия человека: в напряжении разворачивается процесс самоактуализации (Роджерс К., 1994; Маслоу А., 1999; Оллпорт Г., 2002); тревога – это часть бытия личности, где осознанию и выбору отводится ведущая роль (Хайдеггер М., 1993; Тиллих П., 1995; Мэй Р., 2001; Мадди С., 2005); кризисы рассматриваются как условие развития и личностного становления (Выготский Л.С., 1982; Эльконин Д.Б., 1989; Божович Л. И., 1995; Поливанова К.Н., 2000; Ануфриенко Е.В., 2002; Солдатова Е.Л., 2007; Зинченко В.П., 2008); барьер – как универсальный и постоянный атрибут жизни, препятствующий распаду целостной системы как условию ее существования (Шакуров Р.Х., 2003); стресс понимается как особое переживание любого события, которое указывает, где и в чем можно искать смысл (Мамардашвили М.К., 1997; Леонтьев Д.А., 2003; Рассказова Е.И., 2005); стресс есть смысловой конфликт (Магомед-Эминов М.Ш., 2005); психологическая травма – нормальный элемент психологического развития человека; процесс переживания события, в ходе которого определяется место события в жизни человека (Трубицина Л.В., 2005).

Онтологическая и гуманистическая направленность разработки проблематики стресса трактует стресс не как патологию, а как бремя человеческого существования – то, что характеризует структуру человеческого бытия, где принцип психологического

гетеростаза, предполагающего саморазвитие и самореализацию личности, является необходимым условием выживания. В гуманистическом контексте психологический стресс человека рассматривается в связи с угрозой ценностям, духовным параметрам, связан с фрустрацией метаценностей, утратой смысла и т.д.

Обобщая различные варианты определений стресса, М.Ш. Магомед-Эминов приводит следующую классификацию использования термина «стресс» (Магомед-Эминов М.Ш., 1998): 1) для обозначения стрессоров; 2) для обозначения внутренних состояний индивида; для обозначения реакций, вызванных событиями или внутренними состояниями; 3) для обозначения переживаний, возникающих при взаимодействии индивида и среды.

Согласно приведенной классификации, отсутствует единое понятие стресса, точное его определение. Биологизаторская позиция исследователей в объяснении этого явления ориентирована на состояние организма как показателя состояния гомеостаза. Объяснение стресса концентрировалось на полюсах объективного, внешнего – *стрессор*, *стресс-фактор*, и субъективного, внутреннего – *субъективная реакция на стрессор*, внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения; субъективное восприятие угрозы 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).

А.Г. Асмолов высказывает мнение, что именно гомеостатическая модель развития личности, сводящая любые проявления активности в ходе эволюции к достижению равновесия, стоит за схемами двухфакторной детерминации развития личности. Вместе с тем различные феномены, проанализированные в сфере изучения психосоматики В.С. Ротенбергом, в сфере собственно психологии активности личности – В.А. Петровским, доказывают, что модель гомеостатического развития имеет не универсальный, а частный характер. Так, среди этих не вписывающихся в данную модель фактов – факты падения процента психосо-

матических и инфекционных заболеваний в экстремальных критических ситуациях, *«болезни достижения целей как синдром Мартина Идена»* (Ротенберг В.С., 1988), феномен *«риск ради риска»* (Петровский В.А., 1982). Понимание этих явлений возможно при условии выхода *«за пределы барьеров классического рационального мышления»* (Асмолов А.Г., 2002, с. 12).

Современный уровень развития культуры, человечества требует нового понимания условий выживания *«культурного»* (Выготский Л.С., 1982) человека. К таким условиям могут быть отнесены не только физиологические возможности человека как природный дар, который заметил Г. Селье и назвал *синдромом общей адаптации*, но и результаты развития современного культурного человека, воплощенные в его человеческой сущности. Как показал психоисторический анализ, проведенный Э.В. Галажинским, в феноменах стремления людей к самореализации, самоактуализации, саморазвитию можно усмотреть признаки наметившегося активного участия сознания людей в осуществлении эволюционного процесса. *«Самореализация личности, понимаемая в психоисторическом контексте, есть не что иное, как постепенно осознаваемый людьми процесс реализации собственных возможностей, который все более становится понятным людям как то, что обеспечивает смысл и ценность их собственно человеческого существования»* (Галажинский Э.В., 2002, с. 23).

Оценка угрозы как пусковой механизм стресса сопряжена не только и не столько с физическими потребностями, сколько с переживанием невозможности самореализации человека – его целей, ценностей, смысла жизни, развития (Анцыферова Л.И., 1994; Нартова-Бочавер С.К., 1997; Артемьева Е.Ю., 1999; Никитина Н.Н., 2000; Асмолов А.Г., 2002; Шакуров Р.Х., 2003; Коростылева Л.А., 2005; Basowitz Н., 1955; Франкл В., 1990). По мнению Ю.Ф. Полякова (2002), в центре внимания клинической психологии находится человек с трудностями самореализации. Стремление человека сохранять честь и достоинство, поддерживать свое самоуважение, самодостаточность, самоидентичность и др. – эта направленность Эго-процессов, как утверждает М.Ш. Магомед-Эминов, страдает при воздействии стресса.

В одной из своих поздних работ Г. Селье предлагает кодекс, основанный на убеждении, что для достижения душевного мира и самовыражения люди должны трудиться во имя цели, которая кажется им высокой: *«Мне кажется, что конечная цель жизни человека – раскрыть себя наиболее полно, проявить свою “искру божью” и добиться чувства уверенности и надежности»*. Селье добавляет: *«Стресс не является чем-то, чего нужно избегать. Тем более, что избежать его невозможно по определению... Полная свобода от стресса означает смерть»*. Позднее Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина (1998), открыв реакции тренировки, спокойной и повышенной активации, теоретически и экспериментально подтвердили существование *эустресса* (полезного для организма стресса), о котором говорилось в работах Г. Селье.

В научных представлениях о стрессе можно проследить тенденцию, которая явно свидетельствует о том, что принцип гомеостаза, соответствующий биологическому уровню, не является достаточно объяснительным и определяющим для стресса. Этот принцип предполагает понимание человека как биологического организма, как систему, пассивно приспосабливающуюся к воздействиям среды, где психика выполняет сугубо адаптивную функцию – вернуть организм в состояние равновесия. Биологический уровень системной организации человека реализует в своем существовании принцип гомеостаза.

Как отмечает Н.Н. Пуховский, исследовавший психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций, потребности самосохранения неотделимы от второй стороны инстинкта – потребности самоопределения. В русской этнической культуре эта неделимая двойственность земной жизнедеятельности человека выражается характерными словами в начале многих народных сказок *«Жил-был»*. А.Н. Леонтьевым были выдвинуты две важные для данного контекста проблемы стресса идеи. Первая заключается в том, что психическое возникает и развивается для обслуживания биологической адаптации, а потом постепенно трансформируется, становится способным реализовать иной, более высокий уровень деятельности. Им выдвигается *«общий принцип»*, которому подчиняются межуровневые отношения:

«...наличный высший уровень всегда остается ведущим, но он не может реализовать себя только с помощью уровней ниже лежащих и в этом от них зависит» (Леонтьев А.Н., 1975, с. 233). В.Е. Ключко и Э.В. Галажинский (1999) в изучении самореализации как психоисторической проблемы показывают, что высшее требует адаптироваться к социальному, *«представителем»* которого оно и является в субъекте, низшее (телесное) требует адаптироваться к природной среде, откуда оно черпает все, что ему необходимо. Адаптироваться к обществу – значит включиться в процесс преобразующей (и в этом плане сверхадаптивной) деятельности. Адаптироваться к среде – значит опять-таки удовлетворять организменные потребности *«человеческим»* способом, считаясь с обществом, в форме деятельности. Представитель позитивной психологии М. Чиксентмихайи, отталкиваясь от феномена личности (Self), утверждает, что личность – это система, возникшая в ходе эволюции, и когда это происходит, она *«становится независимой действующей причиной, перехватывающей управление человеческим поведением у влечений и стимул-реактивных связей»* (1988, с. 17).

В позитивной психологии (Апрайл М., 1990; Csikszentmihalyi М., 1990; Maddi S.R., 1994; Seligman М., 1995) была обоснована необходимость переноса акцента с негативных и проблемных аспектов человеческого существования на позитивные и сильные стороны. В связи с этим исследовательский интерес к проблеме стресса стал направляться на *эустресс*, который «прятался» в нише экзистенциальной психологии, подавленный мощным потоком гораздо более заметного и привлекательного в качестве предмета исследований негативного стресса (дистресса), – по данным Интернета, с 1887 по 1999 г. было найдено 70 856 работ о депрессии, 57 800 о тревоге, 8 072 о гневе, 5 701 об удовлетворенности жизнью, 2958 о счастье и 851 о радости. В целом исследования отрицательных эмоций перевешивали исследования положительных в 14 раз.

Из вышесказанного следует, что психологический стресс может быть раскрыт на основе понимания того, что является условием жизни и эволюции человека как социального суще-

ства. К такому условию исследователи (Выготский Л.С., 1982; Асмолов А.Г., 2002; Анцыферова Л.И., 1999, 2001; Ключко В.Е., Галажинский Э.В., 1999; Василюк Ф.Е., 2007; Зинченко В.П., 2008) относят развитие, *«преодоление равновесия как состояния, смертельно опасного для устойчивого бытия»* (Ключко В.Е., Галажинский Э.В., 1999, с. 24).

Таким образом, анализ литературных данных свидетельствует о том, что понятие «стресс» с момента своего появления претерпело изменения, связанные как с расширением сферы его применения, так и с фундаментальным изучением различных аспектов этой проблемы. А.Б. Леонова отмечает: *«Нарастающий поток прикладных работ “по стрессу” затрагивает самые разные аспекты жизнедеятельности человека и формирует целый ряд малосвязанных между собой областей исследования. Каждый из них характеризуется своей собственной терминологией, борьбой концептуальных подходов и теоретических воззрений, а также методической и эмпирической базой прикладных разработок. За этим многообразием зачастую теряется общность самого объекта исследования, подменяемого избыточным набором прагматических конструкторов»* (Леонова А.Б., 2004, с. 76).

Однако, по мнению В.Е. Ключко, именно в разнообразии рождается тенденция развития науки. Для науки такой методологический плюрализм является обычным и необходимым фактором ее устойчивого бытия. Наука, как замечает ученый, *«нацупывает наиболее важные направления исследования, связанные со способами понимания и объяснения того, что составляет ее объект»* (Ключко В.Е., 2005, с. 71). Л.С. Выготский показал, что система объективных тенденций *«действует за спиной исследователей с силой стальной пружины»* (Выготский Л.С., 1982, т. 1, с. 124). Возникает задача вскрытия тенденций развития науки для научного понимания изучаемых психологических феноменов, характеризующих бытие современного человека. Постановка и решение этой задачи опираются на принцип порождения психологической реальности (Л.С. Выготский, О.К. Тихомиров) и открытости психологических систем (В.Е. Ключко, О.М. Краснорядцева, Э.В. Галажинский).

Таким образом, многомерное и многокачественное представление о стрессе можно получить методом транспективного (историко-системного) анализа, который позволяет изучить и осмыслить проблематику стресса и стрессоустойчивости согласно логике внутренних тенденций развития науки, как самоорганизующейся системы, развитие которой идет по линии усложнения системной организации и которая *«движется по пути познания человека как закономерно усложняющейся пространственно-временной организации, направленность развития которой задает историческая транспектива человечества как открытой системы»* (Клочко В.Е., 2005).

Выводы

1. В научных представлениях не существует целостного понимания стресса, он разделяется по разным сферам и локализуется на полюсах противоположностей: *внешнем* (стрессор) – объективном, *внутреннем* (стресс) – субъективном. Указание на то, что стресс является результатом взаимодействия человека и среды и представляет собой не статическое состояние, а процесс, смещает стресс с проблемы психики на проблему человека.

2. Гомеостатическое понимание психики и сознания как регуляторов адаптационного процесса, осуществляющегося между человеком и окружающей средой, является основной причиной трудностей, возникающих при постановке проблемы психологического стресса и стрессоустойчивости современного человека, для которого характерно стремление к самореализации как способу саморазвития и главному условию выживания в новых культурно-исторических условиях общества.

3. Проблема многообразия теоретических подходов и понятия стресса может быть разрешена в процессе транспективного анализа, позволяющего систематизировать научные данные о стрессе в динамике своего становления.

Вопросы и задания для обсуждения

1. Чем обусловлена актуальность разработки теоретических и прикладных аспектов проблемы стресса и стрессоустойчивости современного человека?

2. Как соотносится физиологический и психологический стресс?

3. Какие проблемы личности можно отнести к негативным последствиям стресса?

4. Какова роль и механизм стресса в развитии психосоматических расстройств?

5. Как отражается терминологическое многообразие стресса («психологический стресс», «эмоциональный стресс», «эмоциональная напряженность», «тревога», «фрустрация», «конфликт», «кризис») в методах психологической диагностики, а также в целях, задачах и методах профилактики и коррекции дистрессовых проявлений?

6. Как рассматривается механизм формирования хронического стресса, эмоционального выгорания с позиции системного подхода? Какие задачи профилактики определяет данное понимание механизма стресса?

7. Многообразие терминологии, концептуальных подходов и теоретических воззрений, а также методической и эмпирической базы прикладных разработок – это сила или слабость разработки представлений о стрессе? Обоснуйте свой ответ.

Литература

Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб. : Речь, 2004. 166 с.

Аболин Л.М. Проблема многообразий подходов к стрессу // Материалы 1-го Международного форума по психологической безопасности. СПб., 2006. С. 64–66.

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–18.

Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление». М., 2006.

Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования и мифы. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 352 с.

Ганзен В.А. Системные описания в психологии. Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. 176 с.

- Гаркави Л.Х., Квакина Е. Б., Кузьменко Т.С. Антистрессорные реакции и активационная терапия. Реакция активации как путь к здоровью через процессы самореализации. М. : Имедис, 1998. 656 с.
- Дмитриева Т.Б., Положий Б.С. Социальный стресс и психическое здоровье. М., 2001. 248 с.
- Жданов О.И., Бакштанский В.Л. 10 000 дней. Менеджмент жизни. М., 2001. 563 с.
- Исаев Д.Н. Психологический стресс и психосоматические расстройства в детском возрасте. Лекции. СПб. : ППМИ, 1994. 80 с.
- Кабрин В. И. Коммуникативный мир и транскомуникативный потенциал жизни личности. М. : Смысл, 2005. 248 с.
- Клочко В.Е., Галажинский Э.В. Самореализация личности : системный взгляд. Томск : ТГУ, 1999. 153 с.
- Клочко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансспективный анализ). Томск : Изд-во Том. ун-та, 2005. 174 с.
- Лазарус Р. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. Москва ; Женева, 1989. С. 121–126.
- Леонтьев Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней бороться // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 2. С. 18–30.
- Магомед-Эминов М.Ш. Психология уцелевшего // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2005. № 3. С. 3–18.
- Наймушина А.Г. Психоэмоциональный стресс. Тюмень : Изд-во ТюмГНГУ, 2009. 144 с.
- Психоэмоциональный стресс / под ред. К.В. Судакова. М. : НИИ нормальной физиологии, 1992. 183 с.
- Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. М. : Наука, 1984. 193 с.
- Сапольски Р. Психология стресса / пер. с англ. М. Алиевой, Н. Буравовой, С. Коварова и др. ; под ред. Е.И. Николаевой. СПб. : Питер, 2015. 480 с.
- Селигман М.Э. Новая позитивная психология. М. : София, 2006. 367 с.
- Селье Г. На уровне целого организма. М. : Наука, 1972. 122 с.
- Селье Г. Очерки об адапционном синдроме. М. : Медгиз, 1960. 255 с.
- Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1979. 123 с.
- Стресс жизни : понять, противостоять и управлять им : сб. / сост. Л.М. Попова, И.В. Соколов. СПб. : Лейла, 1994. 381 с.

- Трубицына Л.В. Переживание травмирующего события как проблема психологии личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 23 с.
- Франкенхойзер М. Эмоциональный стресс. М. : Наука, 1972. 217 с.
- Шакуров Р.Х. Психология преодоления // Вопросы психологии. 2003. Вып. 4. С. 21–29.
- Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. : Питер, 2006. 256 с.
- Щербатых Ю.В. Психология стресса. М. : Эксмо, 2008. 304 с.
- Ярошевский М.Г. Уолтор Кеннон, Иван Павлов и проблема эмоционального поведения // Вопросы психологии. 1995. № 6. С. 35–65.
- Csikszentmihalyi M. Flow : The Psychology of Optimal Experience. N. Y. : Harper and Row, 1990.
- The American Institute of Stress. URL: <http://www.stress.org/>
- URL: <http://www.myshared.ru/slide/38123/>

2. ФЕНОМЕН СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАТЕГОРИЯХ И ПОНЯТИЯХ

В современной литературе не существует единого понимания содержания стрессоустойчивости, а следовательно, нет ее единого определения. Под термином «стрессоустойчивость» понимают такие частные ее составляющие, как эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность. С.В. Субботин считает, что все эти наименования суть одно явление.

По мере развития науки, в частности становления системного подхода, исследователей все больше стала интересовать проблема устойчивости – изменчивости систем. С точки зрения системно-структурного подхода, устойчивость системы рассматривалась как способность сохранять себя в условиях изменяющейся среды. Стрессоустойчивость – это *«момент сопротивления, который проявляет данная система к внешним воздействиям»* (Генковская В.М., 1990). Таким образом, в психологической науке стрессоустойчивость стала рассматриваться как необходимая характеристика целостного процесса адаптации. **Стрессоустойчивость** – это способность быть эмоционально стабильным, психически устойчивым (Левитов Н.Д., 1967; Рейковский Я., 1979; Платонов К.К., 1986; Маришук В.Л., 2001).

Стрессоустойчивость также связывали с саморегуляцией, рассматривая ее как особую психическую деятельность, направленную на сохранение или преобразование *наличного* или текущего состояния в *потребное* психологической системе. С развитием субъектно-деятельностного подхода, когда психологические механизмы саморегуляции стали рассматривать как важнейшее системное субъектное качество (Конопкин О.А., 1989, 2004; Брушлинский А.В., 1994; Абульханова-Славская К.А., 1999; Дикая Л.Г., 1999; Знаков В.В., 2003), стрессоустойчивость

определялась в качества свойства личности, которое интегрирует отношение между компонентами психической деятельности в трудной ситуации и способствует успешному выполнению деятельности, изменению обстоятельств, самоизменению (Зильберман П.Б., 1974; Бодров В.А., Обознов А.А., 2000; Маклаков А.Г., 2001, Леонтьев Д.А., 2002).

Переход от исследовательской парадигмы каузального редукционизма к трансакциональной позиции существенно продвинул научное изучение проблемы стрессоустойчивости. Трансакциональная теория стресса и копинга Р. Лазаруса показала необходимость рассмотрения совладания как составного компонента стресса, который видится не как статическое состояние, а как процесс взаимодействия человека и среды. Кроме того, трансакциональная модель взаимовлияния предполагает идею развития психики и организма в результате этого взаимодействия.

Предметом психологии совладания как специальной области исследования стало изучение механизмов эмоциональной и рациональной регуляции человеком своего поведения с целью оптимального взаимодействия с жизненными обстоятельствами или их преобразования в соответствии со своими намерениями (Либина Е.В., 1998; Либин А.В., 2000). Сущность термина «копинг» (преодоление, совладание) заключается в наиболее эффективной адаптации человека к требованиям трудной, экстремальной ситуации (реальной или воображаемой). Понятие «*преодоление стресса*» включает в себя совокупность действий, усилий по предотвращению, устранению, ослаблению воздействия стрессоров и сдерживанию их влияния на организм и психику наименее травмирующим образом (Бодров В.А., 2006а, с. 131).

Теоретические подходы к проблеме преодоления стресса основываются на различных схемах взаимосвязи личности, ситуации и самого процесса преодоления. Выделяются личностно-ориентированный, проблемно-ориентированный и когнитивный подходы в понимании преодоления стресса. Личностно-ориентированный подход предполагает постоянство ситуации, успешность преодоления здесь определяется личностными характеристиками (Фрейд З., 1993; Эриксон Э., 1995; Перлз Ф., 1995;

Юнг К., 1996; Хорни К., 1997; Адлер А., 1997; Салливан Г.С., 1999; Vaillant G., 1977; Naan N., 1977; Costa, McCrae, 1992 и др.).

В проблемно-ориентированном подходе к преодолению стресса акцент делается на зависимости используемых стратегий преодоления от требований среды. Предполагается, что различным типам стрессоров соответствуют разные виды решений и процессов преодоления (Wethington E., Kessler R.C., 1986; Pearlin L.I., 1991; Thomaе Н., 1993). Как замечает Л.И. Анцыферова (1994), не существует таких стратегий, которые были бы эффективны во всех трудных ситуациях. Такого же мнения придерживается и В.Е. Компас (1988), заявляющий, что *«ни один-единственный стиль не является адаптивным для всех ситуаций»*.

Когнитивный подход (Р. Лазарус, С. Фолькман и др.) к преодолению стресса учитывает роль оценочных суждений о характере требований ситуации к человеку и о его личностных возможностях по преодолению; формирование представлений о субъективной значимости проблемы и последствий воздействия стресс-факторов; поиск и выбор стратегий преодоления, наиболее адекватных характеру ситуации и индивидуальным ресурсам организма и психики.

Изучая проблему совладания с позиций субъектно-деятельностного подхода, Т.Л. Крюкова (2004) приходит к выводу, что в отечественной психологии психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации. Ее теоретико-эмпирическое исследование позволило обосновать взгляд на процесс социальной адаптации, важной стороной которой у здоровых людей выступает совладающее поведение. Она относит совладающее поведение к факторам активности личности, называя его дескриптором и поведением субъекта. Однако остается непонятным, что является существенным отличием поведения субъекта, т.е. в чем заключаются его субъектные характеристики, если не субъект, а ситуация предъявляет к нему требования, к которым он вынужден адаптироваться?

С понятием стрессоустойчивости можно соотнести (на основании одинакового функционального назначения) такие разра-

батываемые в зарубежной психологии понятия, как *выносливость* (Kobasa S., Pucetti M. C., 1983), *сопротивляемость* (Antonovsky A., 1987; Carver C. S., 1998), *разрастание* (O Leary V.E., 1998), *неуязвимость* (Anthony E.J., 1982; Garmezy N., 1982), *жизнестойкость* (Мадди С., 2005). Эти понятия разрабатывались в контексте научных идей гуманистического и экзистенциального подходов в психологии. *Выносливость*, *жизнестойкость* включают в себя комплексную систему убеждений по поводу самого себя и окружающего мира, которые поддерживают человека в его взаимодействиях со стрессовыми событиями (Kobasa S.C., Maddi S.R., 1982). Для этой системы убеждений характерны следующие измерения: смысловая и целевая ориентация человека, контроль (локус контроля) и способность принять вызов (убежденность в том, что изменения – это часть жизни, и что в них содержится возможность роста). Все эти элементы изменяют воздействие стрессоров, влияя на их когнитивную оценку и тем самым способствуя повышению самооценности, активируют ресурсы совладания (Maddi S., 1997). Таким образом, жизнестойкость формирует у людей мотивацию, которая необходима, чтобы заниматься экзистенциально эффективными способами совладания и включаться в поддерживающее социальное взаимодействие.

В многочисленных работах (Петровский В.А., 1982; Ротенберг В.С., Аршавский В.В., 1984; Василюк Ф.Е., 1984; Дорожевец А.Н., 1998; Анцыферова Л.И., 1999; Жданов О.И., 2000; Леонтьев Д.А., 2002; Шакуров Р.Х., 2003; Магомед-Эминова М.Ш., 2005; Кабрин В.И., 2005; Франкл В., 1990; Donahue, Robins, Roberts, John, 1993; Yetim, 1993; Lavallee, Campbell, 1995; Diener, Fujita, 1995; Brunstein J., 1998; Мэй Р., 2001; Эммонс Р., 2004) проявление стрессоустойчивости связывают с принятием ответственности, трансцендентностью, контролем, управлением выбором, творчеством, принятием решений, целевой ориентацией, выходом на новые смыслы и цели, риском новых установок по отношению к жизни и достижением чувства контроля над ситуацией, активной вовлеченностью в жизнь, открытостью новому опыту, саморазвитием, здоровым образом жизни.

Как следует из всех приведенных определений, стрессоустойчивость рассматривается с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности, как характеристика, обеспечивающая гомеостаз психики, личности, индивида, как активный процесс преобразования себя и своей действительности, как условие, процесс и результат развития человека. Показано также, что стрессоустойчивость можно рассматривать как многоуровневое и в этом плане системное явление, где личности принадлежит связующая роль между всеми включенными в нее разноуровневыми компонентами.

В развитие представлений о стрессоустойчивости проникают идеи, связанные с процессами гуманизации и онтологизации, которые определяют противоречия в представлениях о стрессоустойчивости. Исследователи, с одной стороны, оставались на позициях принципов гомеостаза, адаптации, психического отражения, а с другой – рассматривали субъектную активность, устойчивость системы, ее развитие, что позволяет изучать проблему стрессоустойчивости как проблему человека. Ю.В. Ключко отмечает, что психологическую науку интересуют сейчас не только (и не столько) психологические проявления, свойственные адаптации (дезадаптации) субъекта, но и сам механизм устойчивости человека и его подвижности, особенности которого, в конечном счете, определяют то, что принято понимать под психологическими признаками адаптации (дезадаптации). Многообразие представлений о стрессоустойчивости расширяет знания об этом феномене, свидетельствуя о его сложности и многоаспектности, и ставит задачи его целостного понимания, интеграции этих знаний. Уровень развития психологической науки, связанный с распространением постнеклассического мышления (О.К. Тихомиров, Л.И. Воробьева, В.Е. Ключко, В.П. Зинченко, А.Г. Асмолов, В.В. Знаков, П.А. Мясоед), позволяет решить эту задачу и выявить принципиально новые ракурсы в психологическом феномене стрессоустойчивости человека.

Вопросы и задания для обсуждения

1. Что понимается под стрессоустойчивостью и каковы ее основные детерминанты в существующих представлениях о стрессе и стрессоустойчивости (психоаналитический, бихевиоральный, деятельностный, системный, когнитивный, культурно-исторический, субъектный, экзистенциальный подходы)?

2. Что можно отнести к психологическим ресурсам стрессоустойчивости и каковы условия их развития в онтогенезе?

3. В практической деятельности психолога на какие психологические структуры может быть направлено психологическое воздействие по развитию стрессоустойчивости с учетом возрастного аспекта? Обоснуйте свои ответы с опорой на теоретические знания.

Литература

- Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань : КГУ, 1987. 261 с.
- Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–18.
- Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 1 : «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. 2006а. Т. 27, № 1. С. 122–133.
- Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2 : Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006б. Т. 27, № 2. С. 113–123.
- Вальдман А.В. Психофизиологическая регуляция эмоционального стресса // Актуальные проблемы стресса. Кишнев : Штиинца, 1976. С. 34–43.
- Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Кузьменко Т.С. Антистрессорные реакции и активационная терапия. Реакция активации как путь к здоровью через процессы самореализации. М. : Имедис, 1998. 656 с.
- Генковская В.М. Особенности саморегуляции как нормы психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Киев, 1990. 18 с.
- Дикая Л.Г. Системно-деятельностная концепция саморегуляции психофизиологического состояния человека // Проблемность в профессиональной деятельности : теория и методы психологического анализа. М. : Ин-т психологии РАН, 1999. С. 80–104.

- Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Военно-медицинский журнал. 1989. № 5. С. 106–112.
- Ионеску Ш. Сопротивляемость и родственные понятия // Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма : сб. науч. статей по материалам Первого международного форума (Санкт-Петербург, 5–7 июня 2006 г.) / под общ. ред. И.А. Баевой, Ш. Ионеску, Л.А. Регуш ; пер. Л.А. Регуш, С.А. Чернышевой. СПб. : Книжный дом, 2006. 304 с.
- Кабрин В.И. Коммуникативный мир и транскомуникативный потенциал жизни личности. М. : Смысл, 2005. 248 с.
- Карапетян Л. Профессиональная стрессоустойчивость... : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Красноярск, 2000. 22 с.
- Крюкова Т.О. Психология совладающего поведения. Кострома : Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 344 с.
- Лазарус Р. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. Москва ; Женева, 1989. С. 121–126.
- Либина Е. В., Либин А. В. Стили реагирования на стресс: Психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? // Стиль человека: психологический анализ / под ред. А.В. Либина. М. : Смысл, 1998. 215 с.
- Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 6. С. 87–101.
- Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал : его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1. С. 16–25.
- Маришук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001. С. 81–101.
- Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1, № 2. С. 110–111.
- Мэй Р. Смысл тревоги. М. : Класс, 2001. 379 с.
- Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18, № 5. С. 20–30.
- Никитина Н. Н. Развитие смысловых ориентаций личности как условие формирования ее стрессоустойчивости и духовной культуры // Антикризисное поведение: сущность, проблемы, тенденции / под общ. ред. Н.В. Калининой, М.И. Лукьяновой. Ульяновск : ИПК ПРО, 2000. 108 с.

- Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. М. : Горбунок, 1992. 224 с.
- Писаренко В.М. Роль психики в эмоциональной устойчивости человека // Психологический журнал. 1986. № 1. С. 62–72.
- Рассказова Е.И. Динамика смысла в процессе совладания с тревогой // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию В. Франкла) : материалы междунар. конф. / под ред. Д.А. Леонтьева. М. : Смысл, 2005. С. 176–179.
- Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. М. : Наука, 1984. 193 с.
- Селигман М. Э. Как научиться оптимизму. М. : Вече, 1997. 429 с.
- Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу. М., 1998. 263 с.
- Торчинская Е.Е. Роль ценностно-смысловых образований личности в адаптации к хроническому стрессу // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 2. С. 27–29.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
- Шакуров Р.Х. Психология преодоления // Вопросы психологии. 2003. Вып. 4. С. 21–29.
- International journal of stress management. URL: <http://www.apa.org/pubs/journals/str/>

3. ТРАНССПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНОВ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

3.1. Транспективный анализ как метод теоретического анализа, адекватный постнеклассическому мышлению

В современной психологической науке сложились соответствующие методологические и теоретические условия для постановки и решения проблемы стресса и стрессоустойчивости с позиции развития идей культурно-исторического подхода, представленного вариантом системной антропологической психологии (Выготский, Асмолов, Слободчиков, Ключко). Развитие культурно-исторического подхода в психологии связывают с процессами, происходящими на протяжении XX и XXI в. в философии, науке, литературе, искусстве, обществе, характеризующимися тенденцией смены *парадигмы, идеалов рациональности*. Общим для них, по мнению Г.А. Гусельцевой (2003), является изменение механизма культурогенеза: прошлое не отвергается, а переосмысливается, встраиваясь в настоящее, усиливаются интегративные тенденции. Парадигмальный сдвиг, как показано в работах Г.А. Гусельцевой (2005), обусловлен: а) *переходом к информационному состоянию общества*, где объектом становятся саморазвивающиеся уникальные системы, прежде всего человек и общество; б) *постмодернизмом*, который предполагает критику рационализма, что требует в науке увеличения эпистемологических дискуссий, повышения интереса к историческим и культурным контекстам, к герменевтике и феноменологии, междисциплинарным связям; в) *постпозитивизмом*, который, в отличие от классической рациональности с постулатами познаваемости мира, универсализма, эволюционизма, безличности, эмпирическим методом, представлен конструкционизмом (социально

обусловленными знаниями), феноменологическим подходом, герменевтикой, методологией гуманитарных наук, индивидуальностью человека в неповторимом жизненном контексте. Сущность современного парадигмального сдвига, согласно В.Е. Ключко (2005), заключается в том, что в поле зрения психологов попадают новые объекты – сложные, саморазвивающиеся открытые системы, к которым относятся человеческое общество и наука. *«Парадигмальный сдвиг проявляет себя в виде возврата к проблемам, которые были замечены давно, но не получили своего решения в рамках сложившихся методов и подходов, адекватных неклассическому мировоззрению»* (Ключко В.Е., 2006, с. 69). Однако *«...наука не может выйти к любой (случайной, в том числе) парадигме, но только к такой, к приходу которой она в определенной степени готова. Новую парадигму нельзя предложить научному сообществу, но ее можно “вычислить” путем анализа внутренних тенденций развития науки»* (Там же, с. 133). С этой точки зрения, опираясь на принцип системной детерминации, В.Е. Ключко предложена идея транспективного анализа как методологически оправданного инструмента, применяемого для выявления закономерностей и движущих сил развития любых открытых систем, к числу которых относится и наука.

Транспективный анализ позволяет выявить тенденции развития и выйти на перспективу развития. Это означает, что предметом транспективного анализа является становление – прогрессивное развитие, понятое через его (развития) закономерности. «Транспект» для В.Е. Ключко – это такой аналог понятия «становление», который учитывает направление развития открытой самоорганизующейся (саморазвивающейся) системы как закономерно усложняющейся пространственно-временной организации. Поэтому и транспективный анализ – это анализ не только тенденциональный, но и хронотопический, учитывающий внутрисистемное со-бытие времени и пространства.

В основе транспективного анализа – представления о том, что современная психология, опираясь на философию как методологический ориентир, проходит в своем развитии ряд этапов,

соответствующих определенным типам научной рациональности: классический, неклассический и постнеклассический. Данные этапы, по мнению В.С. Степина, представляют собой такие периоды, когда преобразовывались все компоненты оснований науки (Степин В.С., 2000): соответствующие идеалы, нормы и методы научного исследования, определенный стиль мышления, своеобразный понятийный аппарат (Степин В.С., 2002). В.В. Знаков (2003) считает, что тип рациональности (классический, неклассический, постнеклассический) может быть рассмотрен как способ познания и тип рациональных рассуждений, которые используются учеными для понимания и объяснения изучаемых психологических феноменов.

Выделяя исторические типы рациональности, В.С. Степин (1996) полагает, что уровни рефлексии по поводу собственной познавательной деятельности и ее стратегий коррелятивны системным особенностям исследуемых объектов и выступают условием их эффективного освоения: простые системы выступают в качестве доминирующих объектов в классической науке; сложные саморегулирующиеся системы доминируют в неклассической науке; сложные саморазвивающиеся системы являются доминирующими объектами в постнеклассической науке. В.Е. Ключко (2006) соотносит идеалы рациональности с уровнем системности мышления, которое меняется (растет) адекватно смене самих идеалов, в результате исследователю по-новому открываются предмет, принципы и категории психологической науки. В контексте развития этих идей О.М. Краснорядцева (1997) и Т.А. Ваулина (2005) считают, что мышление специалиста-психолога разного уровня системности обусловлено методологическими установками, ценностно-смысловой основой профессионального образа мира и проявляется в специфике мировидения человека (видеть избирательно, понимать по-особому, мыслить в определенной логике и действовать в соответствии со своей логикой и мышлением). Говоря о разных стилях мышления как о разных подходах к миру, А.Г. Асмолов замечает: *«Мы не отбрасываем идеалы рациональности, мы снимаем эти идеалы... это гимн несхожести разных стилей мышления.*

И эта непохожесть дает глубину понимания мира» (Асмолов А.Г., 2001, с. 22).

Идеи системности не призывают к отказу от традиций, а свидетельствуют о том, что *«постнеклассическая рациональность выстраивается в психологии тогда, когда появляется необходимость во всестороннем охвате психологического знания, приобретаемого человеком на протяжении истории, постнеклассический стиль теоретизирования вызывает к жизни глобальные, “предельные” задачи психологии»* (Мясоед П.А., 2004, с. 14–15). Постнеклассическое мышление – это мышление, которое позволяет выделить качества, порождаемые системой, на которые она опирается в своем развитии. Постнеклассика делает предметом своего внимания процесс становления – закономерное (а потому прогрессивное) усложнение системной организации, свойственное, прежде всего, открытым системам.

Опыт историко-системного анализа, положенного в основу разработки метода транспективного анализа, реализованный В.Е. Ключко (1991) в изучении становления предмета психологической науки, позволил выделить конкретные уровни системного изучения психологической реальности и формы системного подхода, адекватные каждому уровню: досистемный, первый уровень системности – уровень микросистем; вторая форма системного подхода – уровень моносистем, третья форма системного подхода – уровень метасистем.

Появление и оправданность применения транспективного анализа определяются самим методологическим фундаментом, на котором базируется постнеклассицизм. Транспективный анализ рассматривает закономерное прогрессивное развитие через системное усложнение. Для того чтобы понять предмет исследования в его на сегодняшний день «неопределенном (поливариативном, всевозможностном) будущем», «необходимо рассматривать его с транспективной точки зрения, выявляя тенденции развития, поскольку именно в них не только проявляется будущее, но и создается» (Ключко Е.В., 2005). В транспективном анализе тенденции понимаются не столько как то, в чем проявляет себя процесс развития, сколько как открытие по-

тенций, которые обуславливают процесс развития. Эта идея была высказана (в 1927 г.!) Л.С. Выготским: «Только тот, кто поднимает свой анализ из плоскости критического обсуждения той или иной системы взглядов на высоту принципиального исследования средствами общей науки, только тот разберется в объективном смысле происходящего в психологии кризиса; для него откроется закономерность происходящего столкновения идей и мнений, обусловленная самим развитием науки и природой изучаемой действительности на данной ступени ее познания. Вместо хаоса разнородных мнений, пестрой разноголосицы субъективных высказываний для него раскроется стройный чертёж основных мнений развития науки, система объективных тенденций, с необходимостью заложенных в исторических задачах, выдвинутых ходом развития науки и действующих за спиной отдельных исследователей и теоретиков с силой стальной пружины».

Транспективный анализ предлагает регистрацию моментов, точек, фаз, стадий, пространств, в которых возможность становится действительностью. Целью такой регистрации является не только выявление дельты прироста новообразований (традиционный анализ развития по приросту нового), но и, прежде всего, выявление тенденций становления – как потенций, в движении формирующихся и в нем же обретающих силу на свое осуществление.

Разработку и появление в психологии транспективного анализа связывают с задачами психоисторического исследования. Психоисторическое исследование предполагает сравнение людей, представляющих разные исторические эпохи, с целью показать ту дельту прироста «собственно человеческого в человеке», которая и отражает тенденции и направленность эволюционного процесса. Его конкретная задача – понять психику и сознание не в статике ставшего, а в динамике становления, что означает понимание их в контексте исторического развития человечества, которое, в свою очередь, есть только этап в общей цепи прогрессивной эволюции (становления) живой материи. Учитывая вышеизложенные принципы транспективного анализа, можно считать его методом психоисторического исследования.

Роль психоисторического анализа видится в том, что он может разрешить сложившиеся противоречия, обьективировав тот вклад, который вносит та или иная теория в общий фонд, который можно было бы назвать культурой профессионально-психологического мышления. Таким образом, историко-эволюционный подход становится элементом культуры постнеклассического мышления.

Именно постнеклассическое мышление позволяет применить транспективный метод или транспективный подход к истории науки и человеку как предмету этой науки. Психологическая наука и ее предмет – человек, рассматриваются здесь как открытые системы – их самоорганизация проявляется в постоянно идущем процессе становления. Поэтому понять настоящее можно только в том случае, если выйти к его системной детерминации, а будущее – через анализ объективных тенденций развития – системных параметров порядка следования.

Представления о системной детерминации настоящего (В.Е. Ключко, О.М. Краснорядцева, Э.В. Галажинский) логичным образом позволяют рассматривать транспективный анализ как методологически оправданный инструмент, применяемый для выявления закономерностей и движущих сил развития любых открытых систем, к числу которых можно отнести и науку; это идея, которую отстаивает В.Е. Ключко, подтверждая опытом транспективного анализа в форме историко-системного подхода.

Главная задача историко-системного подхода заключается в том, чтобы показать, как зарождается и перерождается в своем становлении научная идея в ее детерминированности объективными тенденциями развития науки.

Вопросы и задания для обсуждения

1. Какие общественно-культурные преобразования обусловили повышение научного интереса к развитию культурно-исторического подхода?
2. Какие общественно-культурные условия определяют, согласно Г.А. Гусельцевой, парадигмальный сдвиг в науке?
3. В чем заключается сущность современного парадигмального сдвига?

4. Что лежит в основе транспективного анализа?
5. Каково отличие между историческим и транспективным теоретическими методами анализа?
6. Как соотносятся уровни рефлексии по поводу собственной познавательной деятельности и ее стратегий с системными особенностями исследуемых объектов?
7. Что выступает условием эффективного освоения особенностей исследуемых объектов?
8. Какие возможности в психологии открывает постнеклассическая рациональность?
9. Каковы основные принципы транспективного анализа?
10. Приведите примеры теоретических исследований, в основе которых – метод транспективного анализа.

Литература

- Асмолов А.Г. Предисловие // Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М. : Смысл, 2001. С. 3–5.
- Гусельцева М.С. Культурно-историческая психология: от классической к постнеклассической картине мира // Вопросы психологии. 2003. № 1. С. 99–115.
- Гусельцева М.С. Типы методологических установок в психологии // Вопросы психологии. 2005. № 6. С. 98–103.
- Гусельцева М.С. Психология, педагогика и культурология // Журнал прикладной психологии. 2004. № 4–5. С. 44–57.
- Ключко В.Е. Историко-системный подход в психологии // Методология и история психологии : тез. докл. к VII съезду общества психологов СССР. М., 1991. С. 11–18.
- Ключко В.Е. Самоорганизация в психологических системах : проблемы становления ментального пространства личности (введение в транспективный анализ). Томск : Изд-во Том. ун-та, 2005. 174 с.
- Мясоед П.А. Психология в аспекте типов научной рациональности // Вопросы психологии. – 2004. – № 6. – С. 3–18.
- Степин В.С. Теоретическое знание: структура, историческая эволюция. М. : Прогресс-Традиция, 2000. 743 с.
- Степин В.С. Эпоха перемен и сценарии будущего: избранная социально-философская публицистика. М. : ИФРАН, 1996. 175 с.
- Юревич А.В. Интерпретативные традиции и параметры развития психологической науки // Вопросы психологии. 2005. № 5. С. 119–130.

3.2. Представления о стрессе и стрессоустойчивости, соответствующие этапу классической рациональности в науке

Хотя понятие «*стресс*», как и его теории и модели, появилось в XIX в., начало разработки представлений о стрессе как системном явлении, можно заметить в изучении его первоэлементов (аффекты, чувства, реакции и т.д.) на досистемном уровне становления психологии. Подтверждением этого может являться мнение К. Вилюнаса (1984), что концепции эмоций (*периферическая, активационная, конфликтная, информационная*) уступили в психологической теории место и значение нововведенным проблемам стресса, мотивации, фрустрации.

На уровне *предметоцентризма* метафизический метод познания делает предметом науки то, что непосредственно дано сознанию, пытаюсь понять его назначение, структуру и принципы работы, не выходя за пределы самого сознания (интроспекция). Так, по учению Гербарта, чувства удовольствия или неудовольствия обусловлены течением представлений. Их депривация составляет отрицательно окрашенные переживания, а устранение этого состояния (подъем) – переживания, окрашенные положительным чувственным тоном. Аффективные состояния всецело подчинены сознанию. Периферическая теория Джемса–Ланге утверждала, что решающим для возникновения определенной эмоции является специфическое состояние организма. Главная роль во всех этих процессах приписывалась изменениям в сосудистой схеме, а не нервно-мускульным явлениям, которые сами могут оказаться зависимыми от этих изменений. Как отмечал П.К. Анохин, У. Джемс и К.Г. Ланге, фиксируя внимание на периферии, не могли раскрыть тот истинный центральный механизм (совпадение с акцептором действия), который является обязательным и решающим условием для возникновения положительной эмоции (Анохин П.К., 1975). К группе физиологических теорий аффективности относят теории А. Бена и Г. Мейнерта (1906), объясняющие аффекты на основе процессов накопления (чувство удовольствия) или истощения (чувство не-

удовольствия) в кортикальных центрах, а также теории, объясняющие аффекты на основе соотношения между процессами ассимиляции и диссимиляции (Lehman, 1914). Из этих теорий видно, что исследователи пытаются выйти на поиск детерминант аффектов, но, не выходя за пределы самого сознания.

Реакцией на возможности использования принципа детерминизма Гегеля стало увлечение строгими экспериментально-физиологическими методами. Однако, по мнению А.Н. Леонтьева, *«...человек реагирует в действительности не на изолированное раздражение, а на целую ситуацию, на сложный комплекс впечатлений, закономерно связанных друг с другом, причем отдельно действующие на него моменты оцениваются им, главным образом, с точки зрения всей этой ситуации»* (Леонтьев А.Н., 2004, с. 79). В психологии данный тип мышления, по мнению К. Левина, делит психические процессы в соответствии с ценностью их продукта, а не с природой. Такая логика, по его мнению, *«сама собой вычеркивает из поля зрения исследователя те явления, которые могут быть рассмотрены как индивидуальные случаи, но здесь они – исключения... исследует лишь те, которые как “простые элементы” являются общими для любого поведения* (Левин К., 1990, с. 147). *«Желая идти от простого к сложному, от частного к общему, она в действительности исходила от искусственно образованных элементов и, конечно, никогда не могла поэтому приблизиться к сущности понимаемых процессов. То, что представляется психологу прежней школы простейшим элементом, нередко оказывалось в итоге сложным образованием, продуктом действия множества перекрещивающихся сил»* (Леонтьев А.Н., 2004, с. 76).

Установление В. Вундтом наличия связи аффективных состояний и произвольных движений и введение в теорию чувствований волевых моментов порождало противоречия в эмпирической психологии. Метод интроспекции перестал обнаруживать те чувственные компоненты, которые, по предложению Вундта, составляют основу сознания; им было предложено использовать анализ продуктов человеческого духа, памятников культуры: язык, обычаи, искусство, мифы.

Необходимость разрешения внутренних противоречий психологической науки в представлениях об аффектах на стадии *предметоцентризма* закономерно обуславливает переход на уровень собственно системного определения предмета науки, когда возникает конкретизация понятий *внешнее* и *внутреннее*.

Таким образом, концентрация поиска детерминант в пределах сознания показала связь первоэлементов стресса – эмоций с интеллектуальными процессами, телесным чувствованием и физиологическим функционированием человека. Смена метафизического мышления на системное диалектическое мышление приведет в дальнейшем к развитию и дифференциаций знаний о стрессе, исходящих из понимания природы первоэлементов стресса, – появятся биологические, физиолого-психологические и психологические теории и модели стресса, а также теории психосоматических расстройств, связанные с трудностями совладания со стрессом (психологические, нейрогуморальные, физиологические, кортиковисцеральные).

Установление наличия связи аффективных состояний и произвольных движений, введение в теорию чувствований волевых моментов, использование экспериментальных физиологических методов для изучения эмоций и поведения порождали внутренние противоречия в развитии представлений об аффектах и закономерно обуславливали переход на уровень микросистем в психологической науке. Уровень микросистем в психологии возник в связи с закономерной задачей конкретизации понятий «внешнее» и «внутреннее». Как показывает психоисторический анализ В.Е. Ключко, предмет исследования (психика) стал рассматриваться с точки зрения связи психики с целым классом различных явлений. Следствием этого процесса явилось выделение аспектности в исследовании психического и углубленное изучение значимых для различных школ связей и отношений в этих аспектах, что постепенно от изучения психики в контексте одной значительной связи привело к изучению самого явления, которое в этой связи находится. На данном системном уровне психологическая наука еще не оперировала в полной мере понятием «стресс», однако предметом исследовательских интересов

в теориях, изучавших сознание и личность, были негативные эмоции, тревога, внутренний конфликт; в теориях, исследовавших проблему психики и поведения, – негативные стимулы, неадаптивные реакции (беспокойство, тревога, страх); в исследованиях связи психики и мозга – напряженность биологических систем организма.

Естественнонаучная методология с идеей биологически полезной психики, принцип причинной детерминации, противопоставляющий субъекта объекту, явились научной основой для разработок первых теорий и моделей стресса. К ним можно отнести *биологические* теории и модели стресса: теория общего адаптационного синдрома Г. Селье, генетически-конституциональная теория стресса (Fuller J.L., Thompson W.R., 1978), модель предрасположенности к стрессу (Parsons P.A., 1988), а также *физиолого-психологические* теории и модели стресса, представленные психодинамической моделью стресса, моделью стресса в теории научения; воззрениями представителей гештальтпсихологии на возникновение эмоциональной дезорганизации. В этих теориях, ориентированных на задачи адаптации к среде, проявлялась соответствующая идеи приспособления, гипертрофия внешнего фактора в формировании стресса.

Таким образом, психологические знания о стрессе стали развиваться в русле естественного подхода, связанного с классическим мышлением исследователей. Большое влияние на развитие психологических знаний о стрессе в русле естественного подхода оказали идеи Ч. Дарвина и К. Бернара о саморегуляции с целью сохранения основных жизненных констант (*гомеостаз*). Естественно-научный подход, опираясь сугубо на биологизаторскую позицию, в появившихся теориях представлял проблематику стресса в терминах нарушения гомеостаза и адаптации.

Под влиянием взглядов Г. Селье внимание многих исследователей фиксировалось на физиологических, биологических или морфологических изменениях, возникающих в результате действия стресс-факторов. В биологических моделях стресса, как отмечает В.А. Бодров, *«отходит на второй план динамика соотношений реакций организма с побуждающей причиной*

(стресс-воздействием) и внутренними, психологическими факторами данной личности... не учитывается влияние психосоциальных факторов в развитии стресса у человека, роль когнитивных процессов в регуляции стрессовых реакций и преодолении стресса... те стрессовые эффекты, которые происходят в ответ на влияние среды “средней степени неблагоприятности”... являются вредными только для некоторых людей, но безвредны для других» (Бодров В.А., 2000, с. 22). Как было показано в дальнейших исследованиях биологического направления, именно нервной системе, которую исключал Г. Селье, в регуляции явлений реактивности и адаптации организма принадлежит ведущая и решающая роль.

Классическое мышление рассматривает **адаптивный акт** как реакцию организма на физическое или социальное окружение. Именно на нем, по словам В. Е. Ключко, выстроена парадигма отражения, которая окончательно закрепила противостояние субъективного и объективного. Эти две разделенные линии реальности оказали влияние на предмет психологического стресса, который одни видели в реакциях организма, в поведенческих и эмоциональных реакциях, явлениях сознания и бессознательно-го личности, другие – в условиях среды (стрессорах).

Отрицательные эмоции как первоэлементы стресса рассматривались в работах ряда исследователей (Э. Клапаред, Ф. Крюгер, П. Жане, У. Магдаугол) как реакции на более специфические условия, такие как *фрустрация потребности извне, невозможность адекватного поведения, конфликтность ситуации, непредвиденное развитие событий* и др., акцентируя полюс внешней детерминации. Объяснение этих условий возникновения стресса найдет свое дальнейшее развитие, но уже посредством неклассического мышления. Противоречия в позиции авторов видятся в том, что, оставаясь на биологической позиции, ими была поднята проблема связи эмоций с мотивационной, целевой основой поведения.

В теориях эмоций исследователями было показано, что эмоция возникает как субъективное значение, как переживание, связанное с потребностями, как реакция на внешнее, т.е. детер-

минирована внутренними или внешними условиями. Аналогичные содержания позднее встретятся и у основных определений стресса: его связывают с внешними стимулами или событиями, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение, с субъективной реакцией, внутренним психическим состоянием напряжения и возбуждения, а также с физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие. Принцип детерминизма, по мнению В.Е. Ключко, поместил причины сущего исключительно на полюсах Материи или Духа: *«Всегда на них, но никогда не “между”, не в том пространстве их подлинного со-бытия»* (Ключко В.Е., 2004, с. 12).

На этом уровне системности показана закономерная связь напряженности биологических систем с поведением человека (Yerkes R., Dodson J., 1908; Lacey J.Y., 1967 и др.). Установлено, что физиологические изменения при активации отражают не только общие биологические закономерности функционирования организма в сложных условиях, но и свидетельствуют о зависимости этого функционирования от психологических факторов. Эти данные выводили на понимание стресса как более сложного по своей организации системного явления, где психологический фактор имеет пусковое значение для физиологической неспецифической реакции.

В бихевиоральном направлении для объяснения стресса используются положения классической условно-рефлекторной и оперантной моделей. Отбрасывая сознательный процесс восприятия ситуации и состояния чувств, Дж. Уотсон провозгласил, что эмоции могут быть полностью описаны в терминах объективной стимулирующей ситуации, внешних реакций организма и внутренних психологических изменений. С таким пониманием связана разработка понятия «стрессор» как типичных условий среды, вызывающих нарушения состояния гомеостаза, и «стресс» как поведенческих реакций.

Явление генерализации стимула в оперантной модели Б. Скиннера является следствием опосредованного внутренними процессами поведения, «вписываясь» в тенденции развития, связанные с отходом от постулата непосредственности, что харак-

терно для неклассического способа мышления исследователей. Тревога может стать предвосхищающей реакцией на воздействие условного раздражителя. В связи с этим различение стимула в бихевиоральном направлении – это процесс научения реагировать адекватным образом в различных ситуациях окружения.

Опираясь на общепсихологические идеи теорий бихевиорального направления, были разработаны модели стресса. В частности, H.G. Wolf (1968) рассматривал стресс как физиологическую реакцию на социально-психологические стимулы. В.P. Dohrenwend (1970) в модели стресса как поведенческих реакций на социально-психологические стимулы под стрессорами понимал социальные по своей природе факторы, такие как экономические или семейные неудачи, т.е., как утверждали эти авторы, объективные события, которые нарушают или угрожают «подорвать» обычную жизнь индивида.

Теория З. Фрейда представляет психодинамическую модель стресса. В ней описаны два типа зарождения и проявления тревоги, беспокойства. Сигнализирующая тревога возникает как реакция предвосхищения реальной внешней опасности. Второй тип – травматическая тревога – развивается под воздействием бессознательного (Freud S., 1966). В фрейдовской трактовке ядра личности человек инстинктивно старается максимизировать удовлетворение инстинктов, минимизировав при этом наказание и вину. Конфликт в его теории неизбежен, поэтому жизнь должна быть компромиссом, который в идеале минимизирует конфликт или делает его терпимым. Отсюда возникает смысл психологической защиты – снизить напряжение. В этой теории биологическая модель *гомеостаза* переносится на поведение человека. В то же время новой тенденцией является системность теории, которая заключается в том, что в качестве предмета исследования рассматривается организм как сложная энергетическая система, элементы которой находятся во взаимосвязи и взаимозависимости.

Развивая теорию общей психоаналитической направленности, Г.А. Мюррей (1964) один из первых выдвинул предположение о том, что какая-то часть поведения может и не быть направлена на минимизацию конфликта. Мюррей отстаивает идею о том,

что отсутствие напряжения как такового не так важно, как сам процесс его снижения. В этом С. Мадди усматривает возможность того, что люди могут увеличивать собственное напряжение, чтобы получить большее удовольствие от его последующего уменьшения. Наличие и влияние конструктивных эмоциональных факторов, связанных с социальной средой, подчеркивалось многими представителями психоанализа (К. Юнг, А. Адлер, Г.С. Салливан, Э. Фромм). Тем самым возникали научные основания к изучению стресса как процесса.

В рамках психоаналитического направления разрабатывались модели стресса, ориентированные на психосоматическую проблематику расстройств человека (Александр Ф., 2000) и понимающие проблему связи стресса и стрессоустойчивости с развитием личности (Bowlby J., 1973; Эриксон Э., 1996). В психосоматических моделях показано, что стресс может проявить себя через включение, активацию различных систем организма, и напряжение, не управляемое на каком-либо одном уровне, может проявиться на другом. В эпигенетической концепции психосоциального развития Э. Эриксона позитивное значение напряжения связано с возможностями развития: личностное развитие идет через кризисы, напряжение, в результате чего образуются новые качественные структуры Эго-идентичности, которые позволяют справляться с трудностями развития на последующих этапах. В своей концепции Дж. Боулби в качестве психологического стресса рассматривает все явления внешней среды, действующие на личность и предъявляющие требования к организму, преодоление которых возможно в первую очередь благодаря активности психики. Он охарактеризовал развитие личности как процесс, с раннего возраста находящийся в зависимости от других людей (объектов). Поэтому в случае потери или угрозы потери такого объекта не формируется чувство привязанности, защищенности, что приводит к возникновению депрессии, психосоматическим или соматопсихическим расстройствам.

В психоаналитических теориях появлялись новые идеи, которые порождали противоречия внутри данного подхода: взаимодействие как условие личностных изменений, конструктив-

ность эмоциональных факторов, возможность рассмотрения единства аффективного и когнитивного, социальная значимость целей, роль напряжения в развитии личности, способы совладания с напряжением, роль сознания в совладании с отрицательными эмоциями, связь совладания со здоровьем человека.

С позиции идей гештальтпсихологии П. Гийом (Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б., 1984, с. 125) показывает, что напряжение в феноменальном поле возникает в ситуации конфликта двух сил. Здесь принятие низкой самооценки или замыкание, «заключение в капсулу», которое прокладывает между враждебным полем и «Я» защитный барьер, является примитивной формой поведения, которая приводит к эмоциональной дезорганизации. Поэтому в целях адаптации возникает необходимость в разрушении прежней формы и появлении новой формы. Для преодоления эмоциональной дезорганизации необходим процесс превращения формы. Ж.-П. Сартр отмечает, что именно сознание посредством своей активности может отдавать себе отчет в конечной цели эмоции. Опираясь на идеи гештальтпсихологии и теории поля К. Левина, в функциональной теории гнева Т. Дембо раскрывается смысл различия между высшими и низшими способами поведения, как способами совладания с «высоким напряжением»: *«...именно мы сами приводим себя в состояние полной неполноценности, потому что на этом очень низком уровне наши требования меньше, и мы удовлетворяемся меньшими затратами. Не имея возможности в состоянии высокого напряжения найти тонкое и точное решение проблемы, мы действуем на самих себя, мы “опускаемся” и превращаем себя в такое существо, которое способно удовлетвориться грубыми и менее адаптированными решениями. Гнев выступает как бегство, как поведение, в меньшей степени приспособленное к проблеме, нежели высшие – и невозможные способы поведения, которые могли бы ее разрешить, является, однако, приспособленным к потребности снять напряжение»* (Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б., 1984, с. 125).

Концепция Селье, как утверждают М. Appley и R. Trumbull (1967), стала столь популярной в психологическом мире по причине ее содержательной полноты – она вобрала в себя все то,

что определяется понятиями «тревога», «конфликт», «эмоциональный дистресс», «угроза собственного “Я”». Теории и модели стресса, как реализация идеалов классической рациональности, позволяли показать стресс как явление внешнее (стрессор) или внутреннее (физиологические реакции, поведенческие, эмоциональные реакции), а принцип биологически полезной психики выводил на защитное поведение, снижающее напряженность, адаптирующее человека к условиям среды. Наличие этих знаний способствовало, на наш взгляд, объяснению первой стадии стресса по Г. Селье. Что касается второй и третьей стадий стресса, которые, по мнению Л.А. Китаева-Смыка (1983), мало изучены, то здесь требовались знания о том, каким образом система сама себя организует для устойчивого расходования адаптационных биологических резервов и что является препятствием для этой самоорганизации. В рамках принципов классического мышления это было понять невозможно, так как вопросы, связанные с инициативным, надситуативным, сверхадаптивным поведением, оставались открытыми.

Таким образом, концепции стресса, разрабатываемые классическим способом мышления, отличаются преобладанием в них идей изоляционизма, субъективизма, *предметоцентризма*. Проблематика стресса рассматривается в отдельных ее элементах (физиологические реакции, эмоции, бессознательное, поведение), исходя из их сущности в биологической модели адаптивной природы. Внимание исследователей сконцентрировано на анализе конкретного круга явлений, ограниченного пределами сложившегося в данный момент понимания предмета науки и дихотомии *внутреннего* и *внешнего*. Понятие стресса, сформулированное исследователями посредством классического мышления, наглядно отражает классификация, приведенная Л.С. Китаевым-Смыком (1987): 1) сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие; 2) сильная неблагоприятная для организма физиологическая или психологическая реакция на действие стрессора; 3) сильные как неблагоприятные, так и благоприятные для организма реакции разного рода; 4) неспецифические черты (элементы) физиологических и пси-

хологических реакций организма при сильных, экстремальных для него воздействиях, вызывающих интенсивные проявления адаптационной активности; 5) неспецифические черты (элементы) физиологических и психологических реакций организма, возникающих при всяких реакциях организма.

Явления, которые связаны с различными аспектами стресса, как результат классического мышления, ссылаясь на мнение В.Е. Ключко, можно рассматривать *«в качестве необходимого элемента реальной функционирующей системы, имеющей свою особую качественную определенность»* (Ключко В.Е., 2002, с. 41). Можно отметить, что уже в этих теоретических моделях осуществляется переход от изучения стресса на эмпирическом уровне к теоретическому осмыслению проблемы.

Кризисную ситуацию в психологии Л.С. Выготский рассматривал в аспекте проблемы необходимости установления единого критерия, позволяющего объединить столь разноликие явления. Он подчеркивал значение общего понятия для будущего науки и считал, что если эта проблема не будет решена, то любой научный факт предстанет перед нами отраженным в трех системах поочередно, принимая три различные формы, *«вернее, это будет три различных стороны одного факта, еще вернее это будут три разных факта»* (Выготский Л.С., 1982, с. 298).

Принципы, характеризующие классический тип научного мышления и соответствующее им понимание сущности стресса и стрессоустойчивости, а также тенденции развития представлены в табл. 1.

Таблица 1

Стресс и стрессоустойчивость (методологические принципы, основные понятия, тенденции становления) в психологии, согласно идеалам классической рациональности

Принципы классического типа мышления	Понимание феномена стресса	Понимание феномена стрессоустойчивости	Новообразования, отражающие тенденции развития представлений о стрессе и стрессоустойчивости
Классический: • предметоцентризм	Сильные отрицательные неблагоприят-	Регуляция. Реакции борьбы или бегства.	Результат взаимодействия личности и среды как условие личностных изменений.

Принципы классического типа мышления	Понимание феномена стресса	Понимание феномена стрессоустойчивости	Новообразования, отражающие тенденции развития представлений о стрессе и стрессоустойчивости
• изоляционизм • противопоставление субъекта объекту • предсказуемость, непосредственность, сообразность, детерминация • приоритет естественнонаучной методологии • интерес к ставшему	ные воздействия – стрессоры. Неспецифические физиологические и психологические реакции организма при сильных, экстремальных для него воздействиях, вызывающих интенсивные проявления адаптационной активности. Субъективное состояние тревоги	Адаптивные поведенческие реакции. Снижение тревоги	Конструктивность эмоциональных факторов. Устойчивость и гиперустойчивость. Переход от изучения стресса на эмпирическом уровне к теоретическому осмыслению проблемы

Выводы

1. На классическом этапе развития науки способ мышления исследователей характеризуют следующие особенности: предметоцентризм, изоляционизм, противопоставление субъекта объекту, предсказуемость, непосредственность, сообразность, жесткая детерминация, приоритет естественнонаучной методологии, интерес к ставшему.

2. Руководствуясь классическим способом мышления, исследователи рассматривали стресс в отдельных его элементах: стрессор – как неблагоприятные внешние воздействия (различные классификации стрессоров); стресс – как физиологические, эмоциональные и поведенческие реакции. Каждое понятие разрабатывалось согласно сущности предмета теории: биологическая – физиологические реакции; бихевиоральная – неадаптивное пове-

дение и стимулы-стрессоры; психоаналитическая – бессознательная тревога, внутренний конфликт.

3. Методологической опорой для понимания проблематики стресса на классическом этапе служила биологическая модель адаптивной природы психического, которая опиралась на полярности объективное – субъективное. При этом гипертрофировался внешний полюс детерминации: стресс – это реакция на стрессор. Внимание исследователей концентрировалось на причинах, на прошлом, на том, что вызвало реакцию. Отсюда и попытки объяснения стрессоустойчивости – либо через изменение, создание благоприятных внешних условий, либо через наличие природно определенных качеств, гарантирующих эмоциональную и психическую устойчивость к внешним неблагоприятным изменениям.

4. Внутри классических представлений в результате их развития возникали новообразования, указывающие не на реактивные связи субъективного и объективного, а на процесс их взаимодействия. Эта тенденция обозначала на выход научных представлений о стрессе на новый качественный уровень.

5. Осуществлялся переход от изучения стресса на эмпирическом уровне к теоретическому осмыслению проблемы.

Вопросы для обсуждения

1. Изучение каких «первоэлементов» психологического стресса мы можем выделить с помощью транспективного анализа на досистемном уровне становления предмета психологии?

2. С какими методологическими изменениями в науке связывают появление многообразия теорий и моделей стресса?

3. Какие принципы классической рациональности определяли особенности представлений о стрессе?

4. Охарактеризуйте основной вклад теорий этапа классической рациональности в развитие проблематики стресса.

5. В чем заключается сущность кризиса разработки проблемы стресса классическим типом научной рациональности?

6. Какие новообразования в классических представлениях о стрессе отражали тенденции развития (системного усложнения) науки?

7. Какие методы диагностики и коррекции проявлений стресса соответствуют классическим представлениям о стрессе?

Литература

- Бодров В.А. «Психологический стресс: развитие и преодоление». М., 2006.
- Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций. Психология эмоций. Тексты / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. С. 3–27.
- Выготский Л.С. Исторический смысл психологического кризиса // Собрание сочинений. М., 1982. Т. 1. С. 291–486.
- Зотов М.В. Механизмы регуляции познавательной деятельности в условиях эмоционального стресса. СПб. : Речь, 2011. 308 с.
- Кемеров В.Е. Классическое – неклассическое – постнеклассическое // Современный философский словарь / под общ. ред. В.Е. Кемерова. Лондон ; Франкфурт-на-Майне ; Париж ; Люксембург ; Москва ; Минск : ПАНПРИНТ, 1998. С. 399–406.
- Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М. : Наука, 1983. 386 с.
- Ключко В.Е. Ментальное пространство личности как предмет профессионально-психологического мышления // Личность в парадигмах и метафорах : ментальность – коммуникация – толерантность / под ред. В.И. Кабрина. Томск : Изд-во Том. ун-та, 2002. С. 30–44.
- Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. Казань : КНИТУ, 2012. 212 с.
- Леонтьев А.Н. Очерк теории аффективности // Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 4. С. 78–88.
- Мясоед П.А. Психология в аспекте типов научной рациональности // Вопросы психологии. 2004. № 6. С. 3–18.
- Степин В.С. Научная рациональность в гуманистическом измерении // О человеческом в человеке : сб. науч. тр. / сост. Е.В. Филиппова ; под ред. И.Т. Фролова. М. : Политиздат, 1991. С. 138–166.
- URL: http://www.psychologos.ru/categories/view/kak_snimat_napryazhenie
- URL: http://www.psychologos.ru/categories/view/pereklyuchenie_vnimaniya

3.3. Представления о стрессе и стрессоустойчивости в неклассической психологии

Переход на этап неклассической науки обусловлен сменой принципа причинного детерминизма, лежащего в основе клас-

сического мышления, на принцип взаимодействия. В психологии этот переход связан, согласно В.Е. Ключко, с развитием моносистем (деятельность, личность, сознание). Общенаучными основаниями для перехода на этап, связанный с неклассической рациональностью, послужили идеи Б. Спинозы в философии и идеи системной саморегуляции, представленные в классических работах Н. Винера (1958) по кибернетике и в общей теории систем, которая рассматривает процессы динамического взаимодействия ее компонентов в многовариативных связях (Берта-ланфи Л. Фон, 1973). В России идеи системной регуляции активности на основе обратных связей представлены работами по физиологии и физиологической психологии И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Н. Ланге, а также трудами их последователей – Н.А. Бернштейна (1966), П.К. Анохина (1975), Ю.И. Александрова и В.Н. Дружинина (1998).

Как отмечает А.Г. Асмолов (2001), большое влияние на формирование неклассического мышления оказали идеи Б. Спинозы. Признаки неклассического мышления проявляются и во взглядах Спинозы на проблему аффектов. Он относился к «аффектам» не как к чему-то только негативному, вводящему разум человека в заблуждение, а как к одному из модусов мышления, который может быть познанным. *«Таким образом, аффекты ненависти, гнева, страха и т.д., рассматриваемые сами в себе, вытекают из той же необходимости и могущества природы как и все остальные единичные вещи, и следовательно, они имеют известные причины, через которые они могут быть поняты, и, известные свойства, настолько же достойные нашего познания, как и свойства всякой другой вещи, в простом рассмотрении которой мы находим удовольствие»* (Спиноза Б. Этика. 1957. Т. 3. С. 85). При решении проблемы соотношения души и тела Спиноза придерживается психофизического монизма, а именно, что душа и тело – это модусы единой и неделимой субстанции, атрибутами которой являются протяженность и мышление: *«Под аффектами я разумею состояния тела (corporis affectiones), которые увеличивают или уменьшают способность самого тела к действию, благоприятствуют ей или ограничивают ее, а вместе*

с тем и идеи этих состояний» (Спиноза Б. Этика. 1957. Т. 3. С. 85–86). Идеи Спинозы, связанные с критикой жесткой бинарной схемы детерминации, с интересом к аксиологическим аспектам бытия человека, с феноменом *интеллектуальной любви* как единства аффекта и интеллекта, соответствующие неклассическому мышлению, оказали большое влияние на творчество и мышление Л.С. Выготского, с работами которого связывают переход к неклассическому этапу развития психологии.

Кибернетическая модель отражает принципы саморегуляции организма путем сопоставления текущего состояния системы с его относительно стабильными нормативными значениями. Применительно к системной модели стресса (Schwartz G.E., 1982) внешним раздражителем (стрессором) является чувство тревоги, беспокойства, которое несет информацию к системе управления (поведение, адаптация и т.п.). Когда уровень тревоги достигает значений экстремальных воздействий, т.е. существенно превышает значения умеренного напряжения, система включает механизмы саморегуляции для восстановления нормального состояния. Процесс обратной связи является реактивным, противодействующим. Человеческий организм в измененных условиях либо активно вовлекается в процесс саморегуляции, либо тормозит его развитие (Ford D.H., 1990). Цели саморегуляции направлены на восстановление *нарушенного* функционального состояния *здесь и сейчас*. Именно подчиненность активности какой-либо заранее данной норме или цели и составляет существенную особенность поведения субъекта, характеризующегося как адаптивное (Асмолов А.Г., 1998), основная функция которого – вернуть организм в состояние равновесия.

Идеи саморегуляции в психологии – *«...безусловно, новый просpekt термодинамики, содержащий принципиальные различия с термодинамикой классической, имеет нечто принципиально общее с ней, а именно трактовку изменений как отклонений от состояния равновесия. Посему становление – как прогрессивное закономерное усложнение системы – и в этом проспекте не базируется на идее равновесия... здесь нет нормотворчества производства ценностно-смысловых регуляторов, нет откры-*

тых целей, фактически нет и тенденций... Анализируя же человеческий способ бытия, можно прийти к заключению, что он основан на преодолении равновесия как состояния, смертельно опасного для устойчивого бытия. Природа человека гетеростатична, и только поэтому неравновесна» (Клочко В.Е., 2005, с. 23–24). Причина такого понимания видится в том, что «неклассический ум» не поднимается выше саморегуляции, а потому не отличает ее от самоорганизации» (Там же, с. 20). Ученый аргументирует невозможность прямого переноса кибернетических идей на живые системы, на человека, чье существование, как развитие, идет согласно принципам гетеростаза и гомеореза, т.е. самоорганизации. «Общая теория систем никогда не сталкивалась с такими системами, которые изучает психология. И при всей своей универсальности, она все-таки не может схватить специфически человеческое» (Там же, с. 79).

В отличие от теорий стресса, разработанных классическим мышлением исследователей, концентрировавших свой интерес на причинах стресса, связанных с прошлым, на том, что уже образовалось, «стало», исследователи стресса и его регуляции, которые руководствовались неклассическим мышлением, концентрировали внимание на состоянии, возникающем и протекающем «здесь и сейчас», на процессе, т.е. на «становящемся».

Что касается методологии психологической науки, то исследователи, руководствуясь неклассическим мышлением при изучении психологических феноменов, опираются на принцип единства субъективного и объективного, материи и духа, пытаясь преодолеть дихотомию внешнего и внутреннего, субъекта и объекта через введение опосредующих факторов, которыми в различных подходах выступили знак, деятельность, когнитивные схемы и процессы. Методологической основой для разработки проблематики стресса на втором уровне системности науки в отечественной психологии послужили: психологическая теория деятельности А. Н. Леонтьева, теория единства сознания и деятельности С.Л. Рубинштейна, концепция психологии отношений А.Ф. Лазурского – В.М. Мясищева, комплексная теория человека и его гетерохронного развития Б.Г. Ананьева, уче-

ние об индивидуальности и индивидуально-психологических различиях между людьми Б.М. Теплова – В.Д. Небылицина; в зарубежной психологии проблематика стресса рассматривалась в когнитивном, гуманистическом и экзистенциальном подходах.

Термин «психическая напряженность» предпочитается авторами отечественных работ термину «стресс», подчеркивая *«его нацеленность, связь с необходимостью изучения психологического функционирования человека в сложных условиях»* (Бодров В.А., 2000), и означает 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 (Наенко Н.И., 1976; Немчин Т.А., 1983; Занковский А.Н., 1991; Марищук В.Л., 2001 и др.), адаптивной активности (Китаев-Смык Л.А., 1983). В основе такого понимания стресса результаты многочисленных исследований (Горизонтов П.Д., 1963; Косицкий Г.И., Смирнов В.М., 1970; Бехтерева Н.П., 1971; Немчин Т.А., 1983; Марищук В.Л., 1983; Аракелов Г.Г., 1995 и др.) доказывающих, что именно нервной системе принадлежит ведущая и решающая роль в регуляции явлений реактивности и адаптации организма.

Разрабатывая проблему стресса как системного явления с учетом общепсихологических принципов системности (Б. Ф. Ломов) и комплексного подхода к человеку (Б.Г. Ананьев), опираясь на принцип психического отражения и понимание функции психики как регуляции, исследователи обращали внимание на процессы информационного взаимодействия физиологических и психологических систем деятельности (Анохин П.К., 1975; Вальдман А.В., 1976; Симонов П.В., 1981). Это позволило рассматривать стресс не просто как реакцию, а как сложное, включающее несколько компонентов, связанных с уровневой организацией психики, психическое состояние; его рассматривают в плане решения организмом и психикой трудных задач, по силе и качественным особенностям зависящих от стрессора (Левитов Н.Д.,

1967; Немчин Т.А., 1983; Ганзен В.А., 1984). Однако с позиции теории психологических систем *«психика не является самостоятельной открытой системой, т.е. находящейся в состоянии постоянного обмена со средой информацией, энергией, веществом. С ее помощью такой обмен осуществляет человек, по отношению к которому психика (сознание) выступает как присущий только ему специфический “орган отбора”, “решето, процеживающее мир”»* (Выготский Л.С., 1982, с. 347). В силу определения своего предмета – психики, сущность которой понимается как отражение, а функция – как регулятор поведения, обеспечивающего гомеостаз, существующих принципов детерминизма, психология до сих пор продолжает жить в классической картине мира, не позволяя человеку увидеть в стрессе самого себя.

Опираясь на основные общепсихологические идеи деятельностного подхода, психологический стресс определялся исследователями как особое психическое состояние, которое является своеобразной формой отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится. В деятельностном подходе постулируется, что специфика психического отражения обуславливается процессами деятельности, особенности которых (их субъективная значимость, интенсивность, длительность протекания и т.д.) в значительной степени определяются выбранными или принятыми ею целями, достижение которых побуждается содержанием мотивов деятельности. С позиции понимания стресса как сложного психического состояния, связанного с нарушением «гомеостаза», с учетом принципа отражения и деятельностной природы психического исследователи изучают саморегуляцию как специфическую активность, направленную на самопреобразование состояния, как базовый уровень для обеспечения своей деятельности или как действие, которое включают в структуру деятельности. Формируется подход к саморегуляции как к деятельности, имеющей собственные способы и приемы реализации (Калин В.К., 1984; Зейгарник Б.В., 1989; Махнач А.В., 1991; Шапкин С.А., 1996; Дикая Л.Г., 1999; Моросанова В.Н., 2001; Конопкин О.А., 2004; Ломов Б.Ф., 2006 и др.).

Развитие методологических идей культурно-исторического и деятельностного подходов, отражающих тенденцию онтологизации психологической науки в работах С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Д.Н. Узнадзе, связано с обращением к смысловой природе сознания, пониманием смысла как связующего звена между деятельностью и сознанием и важного регулятора поведения человека, его деятельности, личностного смысла, который может быть осознанным или неосознанным и выражаться в установке, функция которой в регуляции деятельности – это «обеспечение целенаправленного и устойчивого характера протекания деятельности личности» (А.Г. Асмолов. На перекрестке путей к изучению психики человека: бессознательное, установка, деятельность, с. 90). С.Л. Рубинштейн показал, что избирательность психического отражения связана с уровневым, системным характером сознания, который определяет особенности переживания и деятельности человека. Педалью принципа избирательности сознания, В.Е. Ключко (2005) показывает, что переживание есть форма существования смысла и одновременно способ транспортировки в сознание предмета, имеющего смысл. В этом контексте отношение к предмету и переживание предшествуют отражению предмета на уровне сознания, а значит, являются предпосылкой, необходимым условием познания. Поэтому «решение задачи на смысл» (А.Н. Леонтьев) становится важной задачей при совладании с трудными ситуациями.

Таким образом, тенденция онтологизации в психологии, объективированная в идеях Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, в теории установки Д.Н. Узнадзе (1997), проявилась в концепции критической ситуации Ф.Е. Василюка (1984) в переходе от схемы отдельной деятельности к схеме жизненного мира. Им построено представление о переживании критической ситуации как особой деятельности по переделыванию себя в мире и мира в себе в критических жизненных ситуациях. Автор, используя уровневый подход к сознанию и деятельности, преломляет их в уровнях жизненного мира, который, в свою очередь, определяет характер переживания как созна-

тельной деятельности, тем самым вскрывая системный характер теории. Аналитически выделенные им *жизненные миры* указывают на многомерность жизненного мира человека. Особое внимание автором уделяется творческому переживанию. Творчество в переживании, по его мнению, состоит в том, чтобы переживать по мере необходимости, т.е. не снижать искусственно пороги возникновения критических ситуаций.

Таким образом, в деятельностном подходе впервые стресс как психическое явление обусловлен процессами деятельности, совладающее поведение представлено единством сознания и деятельности, показана роль творчества как самостроительства личности. Также показана уровневая природа кризисных ситуаций, соответствующих жизненному миру человека.

Развитие принципа сознания и деятельности в принцип единства личности, сознания и деятельности в отечественной психологии связано с разработкой субъектно-деятельностного подхода (Абульханова-Славская К.А., 1999; Брушлинский А.В., 2003), в рамках которого осуществлялось более глубокое изучение закономерностей саморегуляции субъекта во всех видах его активности: деятельности, общении, поведении. В разработке проблематики стресса возникает интерес к субъектной активности, проявляющейся в осознанной саморегуляции, творческом характере, способности изменять окружающий мир (активность), совладании с трудностями.

Изучение роли активности субъекта в возможностях саморегуляции началось с исследования личностных аспектов саморегуляции. Так, В.И. Моросанова (2001) считает, что активность субъекта опосредуется целостной системой индивидуальной регуляции, которая является проводником, связывающим и интегрирующим динамические и содержательные аспекты личности, осознанные и бессознательные ее структуры. А.Г. Маклаков (2001) вводит понятие «личностный адаптационный потенциал» как интегральная характеристика психического развития человека, определяющий возможность адекватной регуляции функционального состояния организма в разнообразных условиях жизни и деятельности.

Тенденция онтологизации и гуманизации психологического познания, ориентация на гетеростатическую природу человека, которая была объективирована в работах представителей гуманистического подхода в психологии в проблеме стресса и совладания, проявляется в разработке Д.А. Леонтьевым понятия «личностный потенциал», который отражает не меру регуляции функционального состояния, а меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых им усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни. Личностный потенциал рассматривается Д.А. Леонтьевым (2002) в качестве базовой индивидуальной характеристики, стержня личности, который является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости, а главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала является феномен самодетерминации личности. Одной из специфических форм проявления личностного потенциала является преодоление личностью неблагоприятных условий ее развития. Как указывает Д.А. Леонтьев, эти неблагоприятные условия могут быть заданы генетическими особенностями, соматическими заболеваниями, а могут определяться внешними неблагоприятными условиями. Д.А. Леонтьев (2007) отмечает: *«С саморегуляцией мы имеем дело, когда в структуру самого процесса заложены управляющие воздействия, инициируемые отклонениями процесса от заданных параметров и система сама реагирует на соответствующие изменения»* в отличие от регуляции, когда *«источник управляющего воздействия находится вне самого процесса»*. В этом процессе он различает функции психики и личности. Функция психики состоит в регуляции жизнедеятельности на основе ориентировки в объективном мире посредством построения субъективных образов действительности (Леонтьев А.Н., 1981; Гальперин П.Я., 1976) и имеет адаптивную направленность, не порождает необходимости выделения субъектом себя из мира. Личность осуществляет регуляцию жизнедеятельности со стороны объективных отношений с миром и принимает форму саморегуляции.

Развитие субъектно-деятельностного подхода приводит к тому, что предметом изучения становится человек – *психология человеческого бытия*. С позиции субъектно-деятельностного подхода Т.Л. Крюкова рассматривает совладающее поведение как явление регуляции и саморегуляции, считая его важной стороной процесса адаптации. При этом совладающее поведение, которое используется человеком сознательно и целенаправленно, она относит к факторам активности личности, называя его дескриптором и поведением субъекта. Тогда функция совладающего поведения заключается в том, что оно *«не только охраняет субъекта от актуального воздействия стресса, служа буфером, но и поддерживает его чувство самооценности, целостности с прошлым и антиципируемым будущим, помогает восстановить дострессовый уровень активности»* (Крюкова Т.Л., 2004, с. 37). По ее мнению, *«совладающее поведение означает больше, чем простое приспособление и является центральным понятием в определении ценности процесса адаптации человека как самоорганизующейся системы и активности субъекта в трудных условиях»* (Крюкова Т.Л., 2004, с. 38). Способ мышления автора, имеющий неклассический характер, проявляет некоторые противоречия ее взглядов на совладающее поведение субъекта, обусловленных влиянием классических постулатов. С одной стороны, речь идет о самодетерминации, самоопределении и саморазвитии, психологии человеческого бытия, а с другой – об адаптации к ситуации, о воздействии ситуации, влиянии стрессора, восстановлении дострессового уровня активности; с одной стороны, у автора человек как самоорганизующаяся система, активность субъекта в трудных условиях, с другой – поведение, которое охраняет, поддерживает, является для него буфером и т.п. В этих представлениях гетеростазическая природа человека вступает в противоречие с объяснением психологического стресса и совладающего поведения с позиции принципа гомеостаза, адаптации.

В вышеуказанных подходах неклассическое мышление авторов объясняет природу психического через понимание *внутреннего* и *внешнего* как сторон одного и того же мира и выводит на

идею собственной активности человека, однако *«...оно все еще возвращает к вопросу о локализации объективной реальности»*, подталкивая мысль к тому, что именно она является *«источником реальности мира человека, отражаясь органами чувств»* (Клочко В.Е., 2005, с. 39).

В отличие от существующих теорий стресса, которые рассматривали его в «дефицитарном» контексте, появляются новые научные работы, указывающие на необходимость обращения к целевой детерминации при разработке проблематики стресса. Идеи избирательности сознания в проблеме психических состояний отражены в учении о психогениях В.Н. Мясичева, который (1960) писал, что личность уязвима не ко всем, а лишь к определенным факторам социальной среды. Согласно этой теории вся психическая деятельность людей в значительной мере определяется отношением человека к объектам и процессам действительности, к другим людям, к самому себе, т.е. всей его личностью. Отношение как характеристика сознания – это установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения человека.

В теории функциональных систем П.К. Анохина (1975) показано, что результат (цель) исполняет роль системообразующего фактора, обуславливающего весь ход функционирования и развития системы, что соответствует идее самоорганизации системы. Знак эмоционального возбуждения определяется не самим воздействием как таковым, а его соответствием мотиву деятельности. Восприятие *угрозы* как субъективно переживаемое негативное отношение к ситуации включается в процесс афферентного синтеза (оценка, взвешивание альтернатив, выбор адекватного типа реагирования). И если действие реализуется по намеченной программе, то эмоциональный стресс не развивается. Достижение цели прекращает активность центральных механизмов интеграции деятельности. В ситуации переживания *«угрозы»* не может быть использован ранее фиксированный стереотип поведения или если действие, выполняемое по готовой программе поведения, не реализуется ожидаемым результатом. Такое рассогласование (отсутствие полезного результата дея-

тельности) воспринимается оценочными системами как *негативное* и сопровождается сильным эмоциональным возбуждением. Биологический смысл этого эмоционального напряжения видится исследователями в переводе организма на *аварийный* уровень физиологической адаптации, когда происходят активный поиск выхода из ситуации, подбор оптимальных вариантов поведения, информационный поиск, максимальная активация энергетических процессов и вегетативных механизмов обеспечения активности. В целом, как отмечает П.К. Анохин, информационные теории стресса показали, что отношение человека – центральная, системообразующая характеристика всего компонентного состава психического состояния. Эти новообразования в психологической науке приводили к противоречию в понимании механизма избирательности взаимодействия, что требовало дальнейшего научного решения.

Ряд теоретических и практических исследований отечественной и зарубежной психологии (Василюк Ф.Е., 1984; Франкл В., 1990; Ключко В.Е., 1991; Краснорядцева О.М., 1996; Братусь Б.С., 1997; Абульханова-Славская К.А., 1999; Артемьева Е.Ю., 1999; Анцыферова Л.И., 1999; Асмолов А.Г., 2002; Леонтьев Д.А., 2002; Эммонс Р., 2004; Залевский Г.В., 2015 и др.) показал приоритет ценностно-смысловой, а не потребностной сферы в детерминации личностной активности. Ценности определяют силу переживания трудных ситуаций, регулируют направленность, степень усилий субъекта, детерминируют в значительной степени мотивы и цели организации деятельности. По В. Франклу, *«ценности ведут и притягивают человека... у человека всегда имеется свобода: свобода делать выбор между принятием и отвержением предлагаемого, т. е. между тем, осуществить потенциальный смысл или оставить его нереализованным»* (Франкл В., 1990, с. 246). Сформированность жизненной концепции личности становится тем стержнем, который обеспечивает культурно-ценностный характер ее действий в конкретных жизненных ситуациях (Бердяев Н.А., 1991; Каган М.С., 1996; Леонтьев Д.А., 1999; Никитина Н.Н., 2000; Абульханова-Славская К.А., 2001; Франкл В., 1990 и др.). В. Франкл в стремлении найти смысл

собственной жизни видит первичную мотивирующую силу человека: *«...мы должны научиться различать, что существенно, а что нет, что имеет смысл, а что нет, за что отвечать, а за что нет»* (Франкл В., 1990, с. 39). К.А. Абульханова-Славская (1999) представляет смыслообразующую активность как личностную интерпретацию человеком способов жизни, включающую представление о месте в обществе, о своей состоятельности. Смыслообразование, с ее точки зрения, есть *«личностная тенденция к индивидуализации, ее способность к интерпретации жизни, которая, однако, представляет не столько деятельностьную и даже не столько теоретическую, сознательную, сколько экзистенциальную способность. Способность переживать жизнь... оценивать... выдвигать на первый план или отодвигать на последний план»* (Абульханова-Славская К.А., 1999, с. 102). Б.С. Братусь (1999) считает, что в сложных формах активности человек действует не ради достижения самого по себе предмета потребности, а ради целостного образа новой жизни, в которую будет включен этот предмет. В этом случае смыслопорождение характеризуется тем, что смыслы более простых, замкнутых на себе деятельностей порождаются отношением мотива к цели, а смыслы жизни порождаются образом будущего, творящим настоящее.

Тенденция рассматривать стресс как более сложное явление, связанное с жизненным миром человека, прослеживается в изучении вероятностного прогнозирования и антиципации в регуляции стресса (Анцыферова Л.И., 1993; Менделевич В.Д., 1996). Интерес к вероятностному прогнозированию и антиципации в предотвращении стресса обусловлен данными о том, что хорошо адаптированным людям свойственно переоценивать вероятность возникновения положительных ситуаций в жизни – *позитивные иллюзии* – и недооценивать возможность отрицательных (Taylor S.E., 1995). Не вписываясь в личностную «теорию», негативное событие приводит к разрыву сложившихся систем значений в сознании, к разрушению субъективного жизненного мира (Менделевич В.Д., 1996). Представители этого подхода придерживаются точки зрения, что лишь сам субъект в силах изменить свою инди-

видуальную *«теорию»*, сделать ее более реалистичной, переосмыслить выпавшее на его долю несчастье как неотъемлемую часть жизни, а не как незаслуженное наказание судьбы. В контексте психологической теории мышления (О.К. Тихомиров) чувствительность к проблеме (как чувствительность к противоречиям) (Клочко В.Е., 2002; Краснорядцева О.М., 2005) может рассматриваться как ресурс человека, позволяющий антиципировать и предотвращать стрессовые события.

В зарубежной психологии представления о стрессе с позиции идеалов неклассической психологии разрабатывались в когнитивном подходе. Общепсихологические идеи теории поля К. Левина, теории личностного конструкта Дж. Келли послужили научным фундаментом для разработки когнитивных теорий стресса.

Дж. Келли, рассматривая психические состояния, определил тревогу как *«осознание того, что события, с которыми сталкивается человек, лежат вне диапазона применимости его конструктивной системы»* (Kelly G.A., 1955, p. 495). В таком состоянии человек *«сражен своими конструктами»*, не может прогнозировать, следовательно, не может полностью воспринимать, что происходит, или не может решить проблему. Угроза рассматривается авторами как осознание того, что конструктивная система может быть существенно изменена вследствие каких-то событий. Четыре характеристики, с точки зрения теории Келли, определяют нормальное функционирование человека: возможность оценивать свои конструкты и проверять правильность своих ощущений по отношению к другим людям; возможность отбросить свои конструкты и переориентировать их, как только выяснится, что они не действуют; желание расширить диапазон, объем и охват конструктивной системы, открытость для новых возможностей личностного роста и развития; хорошо развитый репертуар ролей. Для него психическое расстройство есть *«любой личностный конструкт, который обычно повторяется, несмотря на последовательную неполноценность»* (Ibid., p. 831). В этих идеях актуализируется проблема устойчивости и гиперустойчивости в функционировании человека и осуществляется попытка ее решения.

В когнитивных теориях личности схемы рассматриваются не только как когнитивные структуры, а как когнитивно-аффективные комплексы, формируемые в процессе приобретения опыта (Изард К., 2003). В этих теориях угроза Я-концепции вызывает у человека страх, вынуждает его защищаться, тогда как подтверждение и одобрение Я-концепции вызывает у человека радость и заинтересованность. Когнитивные теории личности были положены А. Беком (2003), Г. Эмери (2003) в разработку когнитивной концепции психической травмы. Они впервые описали когнитивную модель реакции страха, ставшую основой когнитивных концепций посттравматического стрессового расстройства. Согласно А. Беку, информация обрабатывается, исходя из базисных убеждений, лежащих в основе схем. Он рассматривает схемы как структуры, предвосхищающие когнитивно-аффективные процессы и поведение и одновременно структурирующие поступающую информацию. Любое расстройство личности связано с определенным базисным убеждением. А. Бек полагает, что в основе депрессии лежит когнитивная триада: негативные базисные убеждения относительно собственного «Я», окружающего мира и негативный взгляд на будущее. Обусловленная прошлым опытом схема переживания страха актуализируется и заставляет человека искать информацию, соответствующую этой схеме, и игнорировать остальную информацию. В конечном счете действие схемы приводит к определенным моторным реакциям.

В интерпретации Р. Яноффа-Бульмана (1998) психическая травма представляет собой изменение базисных убеждений личности о доброжелательности-враждебности окружающего мира, его справедливости, а также о ценности и значимости собственного «Я». Благодаря базисным убеждениям ребенок чувствует защищенность и доверие к миру, в дальнейшем – неуязвимость и стабильность. Если индивид сталкивается с собственной уязвимостью и беспомощностью, то привычные комфортные убеждения рушатся, повергая его в состояние дезинтеграции. Процесс совладания с травмой – это восстановление базис-

ных убеждений. Система убеждений, по А. Эллису (2002, с. 220), как базовая философия человека может содержать и разумные рациональные убеждения, проверяемые опытным путем, и иррациональные, которые являются, как правило, реакциями на неблагоприятные активирующие события, повторяющиеся неоднократно в детском или более позднем возрасте.

В теории «пессимистического объяснительного стиля» С. Peterson, М. Seligman (1988) показано, что устойчивая личностная направленность характера первичной стрессовой оценки экстремальной ситуации определяется объяснительным стилем – способом объяснения, толкования неприятных событий и, прежде всего, их причин. Пессимистический объяснительный стиль формируется, когда последовательно используются внутренние, стабильные и общие объяснения причин неприятных событий. Показано, что лица, устойчивые к неблагоприятным ситуациям, склонны объяснять их внешними, нестабильными и специфическими атрибуциями.

Согласно Горовицу, психологический стресс вызывается несогласованием между реальной ситуацией и существующими схемами (Падун М.А., Тарабрина Н.В., 2004). Горовиц (Horowitz, 1991) строит свою теорию на том, что индивид имеет множество схем образа «Я» и окружающих людей. Схемы образа собственного «Я» включают способы, с помощью которых индивид достигает удовольствия и избегает разочарований (мотивационные схемы), позиционирует себя в отношении с миром (ролевые схемы), решает проблему выбора (ценностные схемы).

В соответствии с когнитивной теорией С. Эпштейна (Epstein S., 1990) люди автоматически конструируют имплицитную *теорию реальности*, которая включает два основных блока: теорию собственного «Я» и теорию окружающего мира, а также репрезентации отношений между «Я» и миром. В качестве характеристик схем, значимых для понимания воздействия на личность психической травмы, выделяются в этой теории следующие.

1. Схемы являются когнитивно-эмоциональными структурами, формирующимися в процессе приобретения человеком

определенного опыта. Таким образом, подчеркивается эмоциональная нагруженность схем.

2. Схемы обладают той или иной степенью гибкости. Ригидные схемы часто являются причиной дезадаптации, но при этом сверхгибкие схемы могут приводить к снижению способности личности придерживаться той или иной стратегии жизненного функционирования.

3. Убеждения, лежащие в основе схем, могут иметь различную степень абстрагированности и глобальности.

По этому критерию убеждения можно разделить на две основные группы: убеждения, касающиеся определенных жизненных ситуаций, и убеждения, касающиеся себя и мира в целом. С учетом этих характеристик С. Эпштейн выделяет следующие стрессогенные стили мышления: «черно-белое мышление» (мир видится в черно-белых тонах, без цвета и полутонов. Человек мыслит категориями «все» или «ничего» и считает себя полным неудачником при малейшем несовпадении ожиданий с реальностью); чрезмерные обобщения (на основании единичных фактов формулируется глобальный и ничем не подтвержденный вывод. Часто используются слова «никогда», «никто», «ничего», «все», «всё», «всегда»); катастрофизация (своеобразное «раздувание из мухи слона». Происходит преувеличение негативного события до тех пор, пока оно не вырастает в сознании человека до размеров катастрофы. Могут использоваться слова «кошмарный», «ужасный», «страшный», «трагический» и т.д.); субъективизация (другой вариант «превращения мухи в слона», когда человек настроен на определенное объяснение событий и упорно пытается найти этому подтверждение. Если же подходящих фактов не обнаруживается, «подтверждения» формируются из всего, что находится под рукой, в том числе из собственных эмоций); чрезмерный пессимизм («эффект подзорной трубы», при котором преуменьшаются хорошие новости и преувеличиваются плохие. Человек обращает внимание только на негативные стороны жизни, при этом упорно игнорируя позитивные моменты); мечтательность и отрицание реальности (человек полон красочных, но абсолютно нереалистичных ожиданий насчет себя, дру-

гих людей, работы, профессии, окружающего мира и т.д. При этом часто не видит реальной проблемы или убеждает себя, что проблемы не существует, хотя на самом деле она очень актуальна); чрезмерная требовательность (человек предъявляет к себе, другим людям и миру в целом неадекватные, завышенные требования и прикладывает невероятные усилия для их выполнения. Часто используются слова «должен», «обязан»); осуждение и ярлыки (человек занимает позицию строгого судьи и выносит мысленный приговор себе или другому. Например: «я неудачник», «он плохой человек» и т.д.); гедонистическое мышление (мышление, нацеленное на максимальное удовольствие и полное устранение страданий и любых ограничений. Часто встречаются фразы: «я этого не выдержу», «мне это нужно прямо сейчас», «это слишком тяжело»); вязкое мышление (человек снова и снова возвращается к одной и той же мысли, пока она не заполняет собой все пространство сознания. При этом каждая последующая попытка решить проблему все менее успешна).

Развитие когнитивной психологии оказало влияние на представителей поведенческого направления. В представлениях о стрессе как о поведенческой реакции на стимул, введение промежуточного звена – субъективного, связанного с сознанием, в теории социального научения (Rotter J. B., 1990) привело к выделению двух источников субъективного контроля (внешний локус контроля и внутренний локус контроля), которые приводят к различным воздействиям на поведение. Люди с внутренним локусом контроля, как показывают многочисленные исследования, оказываются более эффективными в преодолении трудностей, более стрессоустойчивыми, здоровыми физически и душевно, чем люди с внешним локусом контроля. Дж. Роттер также подчеркивает важную роль ситуационного контекста и его влияние на поведение человека. А. Bandura (1977) вводит понятие самоконтроля – эмпирически обоснованного средства стойкого достижения более желательных паттернов поведения. Самоконтроль проявляется в тщательно спланированном взаимодействии человека с окружением. Таким образом, для представителей когнитивистского и социально-когнитивистского направ-

лений когнитивные процессы служат необходимым звеном в цепи событий, активирующих эмоцию, поведение.

В отечественной науке разработан ряд теорий, основные понятия которых так или иначе пересекаются с концептом схемы, однако не исчерпывают его. У Д.Н. Узнадзе это теория установки (1966, 1997), у А.Н. Леонтьева – теория личностных смыслов и понятие «образ мира» (1975), у Д.А. Леонтьева – различные смысловые структуры: смысловые конструкты, смысловые диспозиции и ценности (1999), у Е.Ю. Артемьевой – понятие «картины мира» (1999).

Диспозиционное направление в психологии (Г. Оллпорт, Р. Кетелл, Г. Айзенк) позволило появиться на свет многочисленным исследованиям, изучающим взаимосвязь личностных особенностей, характеристик стресса, совладания и здоровья. Тенденция, указывающая на то, что поведение определяется взаимодействием черт личности и ситуационных факторов, становится доминирующей точкой зрения в персонологии, что нашло свое отражение в работах, изучающих проблему стресса (Magnusson D., 1976; Mitchell R.E., Moos R.H., 1983; Lazarus R., Folkman S., 1984; Michell R.E., 1984 и др.). Неклассическим способом мышления разрабатывалась проблема психологического стресса в транзакционной теории стресса и копинга (Р. Лазарус, рис. 1).

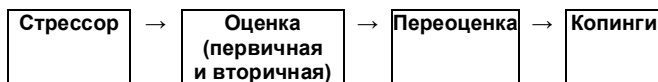


Рис. 1. Модель стресса Р. Лазаруса

В этой теории стресс рассматривается как определенная взаимосвязь между человеком и средой, которая оценивается как чрезмерное требование или превышение его ресурсов и создание угрозы для его благополучия. Индивидуум рассматривается как активный организатор опыта и активный ответчик на требования среды. Стресс оказывает как повреждающее, ухудшающее воздействие на здоровье, так и способствует укреплению здоровья, что объясняется разными формами преодоления стресса.

Р. Лазарус отмечает единство эмоциональных и когнитивных компонентов в оценке события как пускового механизма стресса. «Копинг» (совладание, преодоление) рассматривается им как попытки преодоления состояния ущерба, угрозы или вызова, когда обычные или автоматические ответы труднодостижимы, а требования среды должны быть встречены новыми поведенческими решениями или старые поведенческие решения должны быть приспособлены к встрече с возникшим стрессором. R. Lazarus, S. Folkman (1984) выделяют две основные функции копинга (разделяя в копинге когнитивную и эмоциональную составляющие): сфокусированную на проблеме и сфокусированную на эмоциях. Они подразделяют стрессоры на *центральные*, затрагивающие жизненно важные и субъективно значимые цели, мнения, интересы, и *периферические*, малозначимые и поэтому не оказывающие особого влияния (Lazarus R., 1991).

Таким образом, стресс в психологической транзакционной теории уже не является статичным состоянием, он представляет собой динамичное событие, которое протекает в постоянном и реципрокном взаимодействии между индивидом и окружающим миром, связан со значимыми для человека целями. Поднята проблема роли осознанного конструктивного поведения в эффективном совладании со стрессом. В когнитивных теориях стресса эффективное поведение связывают с конструктивными когнитивными стратегиями (Amirkhan J.H., 1990).

В контексте когнитивная модель стресса Т. Кокса описывает стресс как динамический процесс, возникающий при наличии у человека затруднений и его попытках отреагировать на них (Сох Т., 1981). По мнению автора, природа этого процесса носит активный и адаптивный характер. В основе модели лежит взаимосвязь четырех основных аспектов действующей личности и окружающей среды: поддержка от внешней среды, требования внешней среды, а также личностные ресурсы человека и его внутренние потребности и оценки. Модель стресса Кокса предполагает наличие взаимосвязей внутри и между ее различными компонентами. Каждое из взаимодействий реализуется по прин-

ципу обратной связи и направлено на сохранение или восстановление баланса.

В развитии представлений о стрессе в когнитивном направлении прослеживаются тенденции науки, связанные с ее онтологизацией и гуманизацией. Так, например, Х. Томэ связывает условия наступления критического жизненного события («темы бытия») и способ его преодоления («техники бытия») в одну *схему анализа* (Thomae H., 1988). «Техники бытия» являются типичными для индивидуума реакциями на ситуацию, связанную с «темой бытия». Содержание «тем» он описывает как центральные устремления личности, ее главные интересы или же как объекты, обладающие высокой личностной значимостью для индивида. «Темы» выражаются в специфическом видении мира, в структуре жизненного пространства. Тематическое структурирование прошлого представляет выражение логики жизненного пути личности.

Таким образом, обобщая методологические основы разработки проблемы стресса и стрессоустойчивости в когнитивном направлении (Appley M., 1967; Mechanic D., 1968; Lazarus R., Folkman S., 1984; Rizvi N.H., 1985; Endler N.S., Parker J.D.A., 1990; Terry D.J., 1991; Rice P.L., 1992; Carver C.S., 1998; Renner K., Laux L., 2004 и др.), важно отметить, что все модели опирались на существующую дихотомию *внутреннего – субъективного* и *внешнего – объективного*, их взаимодействие осуществлялось на основе принципа отражения, где психика выполняла функцию адаптации. Это удерживало авторов в понимании субъективного восприятия угрозы объективной ситуации, психики, адаптирующей к условиям среды. В этом случае антропоморфизация психического снимает ответственность с самого человека, и тогда он сталкивается со своей *беззащитностью, уязвленностью, сознание концентрируется на негативных событиях*, делая человека пассивной жертвой обстоятельств. В то же время в когнитивных теориях и моделях стресса появлялись новообразования, указывающие на возможность изучать стресс как системный феномен (представленный когнитивным, эмоциональным, поведенческим аспектами), как результат вза-

имодействия (как результат трансакции человека и среды, связанный с детерминацией прошлым, настоящим, будущим), как динамический процесс, где собственная активность определяет результаты стресса для человека. Выход из стрессовых ситуаций исследователи видят в собственной активности субъекта по перестройке своих базовых убеждений, «индивидуальной теории». В этих теориях личностные детерминанты стресса определяются уже не отдельными характеристиками, а системой базовых убеждений, установками, составляющими жизненный мир человека, трудные ситуации связаны с центральными устремлениями жизненного пространства человека. Эти новообразования соответствуют тенденциям гуманизации (самодетерминации) и онтологизации в научных представлениях о стрессе и стрессоустойчивости. Данные тенденции требуют изучения и понимания проблемы стресса с новых методологических позиций, не ограничивающихся рамками гомеостаза.

Как показывают исследователи, работающие в русле историко-системного подхода, переход к неклассическому этапу развития психологии привел исследователей к новой научной картине, в которой основной является идея неразрывности субъекта и объекта: *«...сегодня все больше исследователей приходят к заключению, что у человека нет прямого выхода в мир “чистой объективности”». Чистая объективность – это понятие, которым можно оперировать в рамках классики, но необходимость в которой исчезает при выходе к мышлению неклассическому, так как неклассическая психология делает своим принципом осознанное вмешательство в жизнь»* (Клочко В.Е., 2004, с. 13).

В рамках гуманистической парадигмы явление стресса приобретает особое значение и получает развитие, выходящее за пределы психики и ее гомеостатического предназначения. Как отмечают исследователи системного подхода, впервые в психологии в ее основу было положено не отдельное качество человека, а цельная личность, представленная комплексом специфических черт, что позволило в отдаленном рассмотрении увидеть в предмете науки систему. Основными идеями гуманистической психологии стали проблемы аутентичности личности, ее экзи-

стенции, обретения смысла бытия, свободы выбора, продленности в будущее, самодетерминации и ответственности, потребности поддерживать неравновесное состояние и т.д. В гуманистическом направлении жизнь рассматривается не как компромисс, а как процесс развертывания потенциала человека. Эта позиция показывает, что тенденция актуализации не нацелена на снятие напряжения.

Основоположник гуманистической психологии Г. Оллпорт отмечает (Мадди С., 1963), что психологи обозначают поведение специальным термином «реакция», тем самым показывая, что для них жизнь – это ответ на внешние для человека влияния. Для таких людей только поведение, нацеленное на удовлетворение потребностей биологического выживания, реактивно по своей природе. Такое поведение определяется биологическими потребностями организма в совокупности с особенностями внешней среды, которые либо фрустрируют, либо удовлетворяют эти потребности. В таком случае у человека мало возможностей, для того чтобы сделать выбор или проявить гибкость или индивидуальность. Г. Оллпорт отстаивает идею, что существование, выражающее *самость*, является проактивным, так как само оказывает влияние на внешнюю среду, чем подвергается ее влиянию. Когда человек выражает себя, его поведение характеризуется выбором, гибкостью, индивидуальностью, поскольку не привязано к непоколебимым биологическим факторам (Allport G., 1961, p. 252). Им показано, что оппортунистическое существование ориентировано в прошлое – оно приводит в действие длительно существующие привычки, которые доказали плодотворность для обеспечения своего биологического существования. Цели проприативного существования подразумевают проявление состояний, с которыми раньше человек не встречался. Оно может привести к возрастанию напряжения. Результатом проявления проприативных функций является психологическая зрелость – это расширение границ «Я», надежные способы установления теплых отношений с другими людьми, устойчивая эмоциональная безопасность или самопринятие, склонность к реалистичному восприятию, навыки и умения центрироваться

на проблеме, установившееся воплощение самости в форме пронизательности и чувства юмора, объединяющая жизненная философия, включающая определенные ценностные ориентации, дифференцированные религиозные чувства и персонализированную совесть. Эти психологические характеристики в разных научных работах рассматривались как личностные ресурсы, обуславливающие стрессоустойчивость, как копинг-ресурсы.

В понимании К. Роджерса (1994), хорошая жизнь – это максимальное выражение своей истинной природы. Защитные процессы считаются деформирующими, поскольку они ведут к отвержению мыслей, чувств или действий, которые на самом деле выражают врожденные потенциальные возможности. Эта позиция согласуется с мнением многих исследователей, которыми стратегии защиты отмечались как неэффективные в плане совладания со стрессом. Обладание целостной, интегрированной Я-концепцией, ее осознание и свободное проявление являются главными условиями открытости новому опыту, которая в многочисленных исследованиях рассматривается как условие эффективного поведения при встрече с трудностями.

В соответствии с концепцией А. Маслоу (1999) стремление выжить предшествует тенденции *актуализации* или доминирует над ней. Однако первая может лишь поддержать жизнь, но не улучшить ее. Только тенденция актуализации может обеспечить выражение индивидуальности и ценности человека, привести к насыщенной и глубоко осмысленной жизни. Согласно его теории, тенденция актуализации – это мотивация роста, в то время как тенденция выживания – это дефицитарная мотивация. Цель дефицитарной мотивации – снизить организменное напряжение, возникшее в результате дефицитарных состояний, представляющих собой отклонение от гомеостатического равновесия. Мотивация роста предполагает не восполнение дефицита, а повышение наслаждения от *«ощущения себя живым»*, *«расширение горизонта»*. Удерживая свою теорию в рамках мотивационной модели, Маслоу формулировал идеи, вступающие в противоречия с устоявшимися постулатами классической психологии, с принципами причинной двухфакторной модели детерминизма:

«Зрелость или самоактуализация с мотивационной точки зрения означает выход за пределы дефицитарных потребностей. Тогда это состояние можно назвать метамотивированным или немотивированным» (Маслоу А., 1999, с. 72). Идея гетеростаза как самопроизвольного, разнородного, не имеющего границ развития человека, за пределами всяких норм, *требований социума* и даже вопреки этим требованиям (Клочко В. Е., 1999, с. 144), как принципа выживания человека была тем новообразованием, которое привнесло в психологию гуманистическое направление. В гуманистическом и экзистенциальном направлениях возник исследовательский интерес к психологии зустресса.

Попытка понять трансформационную природу и экзистенциальный смысл стресса для человека осуществлялась в экзистенциальном подходе. В экзистенциальной философии и психологии тревога рассматривается как экзистенциальное явление, неизбежное и необходимое условие жизни человека. Экзистенциальные психологи исходят из посылки, что только во взаимодействии с миром человек обретает свои сущностные характеристики. Понимание человеком смысла своей жизни, по мнению В. Франкла, есть необходимое условие его нормального функционирования. В связи с этим он указывал на необходимость *самотрансценденции*. *«Люди трансцендируют себя в направлении смыслов, и эти смыслы суть нечто иное, чем сами эти люди; смыслы не являются просто выражением самости, они – больше чем проекция, смыслы обнаруживаются, а не придумываются»* (Франкл В., 1990, с. 292). Предназначение смысла, чтобы направлять ход событий *«...быть человеком означает быть обращенным к смыслу, требующему осуществления, и ценностям, требующим реализации»* (Там же, с. 287). Автор вскрывает позитивную роль страдания в развитии человека – через страдание человек постигает мудрость: *«Оно создает некое духовное напряжение и таким образом открывает глаза человеку на то, чего не должно быть... Поэтому страдание – крайне плодотворный процесс. Пока способны к страданию, мы остаемся живыми духовно... Действительно мы мужаем и растем в страданиях, они делают нас богаче и сильнее»* (Там же, с. 225).

Э. Фромм, описывая содержание человеческой сущности (1994, 1995), показал, что потребность в преодолении является одной из характеристик ядра личности. Определенная им таким образом содержательная наполненность человеческой сущности позволяет человеку использовать напряжение в целях собственного развития и самосовершенствования. Фромм подчеркивает, что сущность человека достигнет выражения посредством способов, которые эффективны в той социальной и культурной обстановке, в которой он существует. Тем самым он обращает внимание на культурно-историческую, общественную обусловленность сущности человека, которая, в свою очередь, меняет содержание психологического стресса и способов «борьбы» с ним.

Идеи о тревоге нормальной и патологической, сформулированные в работах философов экзистенциального направления (Кьеркегор С., 1993; Хайдеггер М., 1993; Тиллих П., 1995), были развиты в работах Р. Мэя. С точки зрения Р. Мэя (2001), нормальная тревога возникает, когда человек чувствует, что его ценностям что-то угрожает, что нечто значимое для него находится под угрозой. Ее можно прорабатывать на уровне сознания, или, если объективная ситуация изменяется, тревога уйдет сама. Попытка вытеснить тревогу, ликвидировать ее приводит к перерастанию тревоги нормальной в тревогу патологическую (May R., 1967). Для трансформации тревоги необходима творческая деятельность.

Конструктивная сторона тревоги получила дальнейшее раскрытие в теории экзистенциального выбора С. Мадди (Maddi S., 1994, 1997, 2005). Мадди отмечает, что выборы, которые мы делаем, это, – в конечном счете, выбор между двумя альтернативами: в пользу будущего либо прошлого. Выбирая направленность в будущее, человек принимает на себя тревогу, потому что будущее связано с неопределенностью. Выбор прошлого есть выбор неизменности, сохранения status quo. С точки зрения личностного развития эти два выбора неравноценны. Выбор прошлого означает уход от осознания, а закрытие не может привести к успеху. Выбор будущего, выбор неизвестности и тревоги, сопровождающей эту ориентацию, создает определенный потенциал и перспективу для развития личности.

В трудных жизненных событиях, как отмечает С. Мадди (2005), отрабатывается отношение человека к жизни в целом, его жизненная философия. Успешно справляясь с трудностями, человек превращает их в *«ценный материал для развития личности»*. Негативная жизненная философия развивается у людей, которые либо не способны ощутить смысл определенных жизненных событий как потерю и выход в новую жизнь, либо *«находятся перед лицом якобы непреодолимых препятствий и недостаточности собственных способностей»*.

В контексте этих представлений экзистенциальной психологии Д. А. Леонтьев (2003) отмечает, что конструктивная тревога делает человека готовым к неожиданностям, открытым к изменениям. В связи с этим одной из основных задач жизни человека является интеграция этого страха и риска, принятие тревоги как неотъемлемой части нашей жизни: принимать эту непредсказуемость и быть открытым тем изменениям, которые возникают. Причины конструктивного совладания усматриваются в наличии определенной системы убеждений, например жизнестойкости (Мадди С., 2005), или вследствие процесса становления (Мамардашвили М.К., 1995). Д.А. Леонтьев (2003) рассматривает нормальную тревогу как сигнал о проблеме (возникает *«задача на смысл»*), и тогда подразумевается, что тревога исчезнет после нахождения какого-то решения, а может быть принята как нечто необходимое, как источник постоянных изменений – *«принятие приятия»* (Тиллих П., 1995).

Е. И. Рассказова (2005), разрабатывая проблему стресса с позиции экзистенциального подхода, считает, что *«стрессором»* может выступать любое событие. Она обращается к понятию «впечатление» (Мамардашвили М.К., 1995) как особому переживанию любого события, которое указывает, где и в чем можно искать смысл. Переживание впечатления обусловлено несовпадением двух миров, двух способов *бытия-в-мире (dasein)* – в терминологии Х. Хайдеггера (1997)), или *сопричастности бытия* (у В. Франкла), и «субъект-объектной» картины мира. Столкнувшись с впечатлением, человек оказывается перед выбором – пойти ему навстречу или отказаться от него. По Д.А. Леонтьеву (2003), этот выбор требует *паузы*, разрывающей

связь детерминации. В паузе происходит преломление переживания «тут-бытия» через «субъект-объектную» картину мира. Три процесса – *переживание аутентичности, рефлексия и переживание тревоги* (как результат противоречия между переживанием иотрефлексированной реальностью) образуют единую систему на этапе паузы.

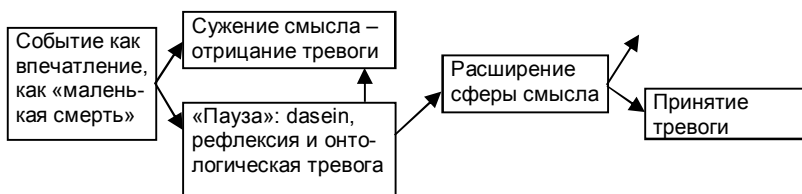


Рис. 2. Экзистенциальная модель стресса (по: Рассказова Е.И., 2005)

Обращение исследователей, представителей гуманистической и экзистенциальной психологии, в изучении проблематики стресса и стрессоустойчивости к человеку, к пониманию его человеческой сущности, связанной с поиском идентичности, принятием вызовов жизни как неизбежных в жизни человека и необходимых для его личностного становления, принятием ответственности за свой выбор в трудных ситуациях можно считать теми новообразованиями, которые соответствовали тенденциям антропологизации, гуманизации и онтологизации психологической науки.

Исследовательский интерес к возможностям человека, позитивным сторонам его жизнедеятельности, противостоящим дистрессу, особенно проявился в позитивной психологии (Seligman M. E. F., 1988; Csikszentmihalyi M., 1982, 1990; Maddi S. R., 1994, 1997, 2005 и др.). Понятие «hardiness» отражает, с точки зрения С. Мадди и Д. Кошаба (Maddi S., Khoshaba D., 1996), психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека. Эти авторы рассматривают выносливость как характеристику личности, которая выражается и в поведенческом плане, и в когнитивном. S.C. Kobasa определяет выносливость (жизнестойкость) как

«пучок характеристик личности, существующих в качестве ресурса для противостояния стрессовым событиям жизни» (1982, с. 169). Проводились различные исследования, доказавшие связь жизнестойкости с личностной успешностью и здоровьем человека. *Жизнестойкость* представлена следующими компонентами: включенностью, контролем и вызовом, а также предполагает кооперацию, доверие и креативность (Maddi S., 1967; Kobasa S.C., 1982; McCubbin, 1991).

Понятие «ресурсы общего сопротивления» было введено Аароном Антоновским (1987). Оно объединяет все факторы, эффективные в борьбе против факторов стресса. Общим для всех этих факторов является то, что они облегчают понимание смысла факторов стресса, которым человек противостоит. Для определения этого общего фактора Антоновский ввел понятие чувства связности, которое имеет три составляющие: 1) разборчивость, ясность; 2) способность управлять ситуацией; 3) факт, что в эмоциональном плане (не только в когнитивном) события имеют смысл, позволяет им стать вызовом, который достоин эмоционального ответа и, следовательно, не является бременем. В контексте изучения проявлений стрессоустойчивости вызывает интерес понятие разрастания (расширения). O Leary и V.E., Iskovics J.R. (1995) предложили модель «добавленной ценности», которая объясняет, что после стресса индивид может не только выжить или восстановиться, но и расшириться. Понятие «разрастание» отсылает, таким образом, к наивысшему результату, означает способность стать лучше, чем до стресса.

Другое направление в разработке проблемы стресса в психологии концентрировалось, как было отмечено выше, на изучении внешних факторов, стрессоров. В отличие от типологий стрессоров, в классической психологии в неклассических представлениях исследовательская активность направлена на изучение психологии трудных ситуаций, критических ситуаций, стрессовых событий. Как отмечают исследователи, определить степень трудности, стрессогенности различных ситуаций оказалось очень нелегко: одно и то же событие у разных людей может вызвать резкое противодействие, породить негативные чувства или пройти почти

незамеченным. Возникают попытки ученых объяснить этот феномен. Неклассическое мышление предполагает изучение явления в качестве необходимого элемента реальной функционирующей системы, имеющей свою особую качественную определенность. В такой системе элемент понимается и как целостное явление, и как явление, детерминированное включающей его системой. А.В. Филиппов, С.В. Ковалев (1994) при анализе проблемы ситуации как элемента психологического тезауруса приходят к выводу о том, что психологическую ситуацию следует рассматривать как системное явление, *«целостный, структурированный, организованный психический комплекс»*.

Согласно выдвинутому К. Левиным принципу психологического единства личности и окружающего ее мира, личность и событие взаимно преломляются, в зависимости от психологической переработки индивидом разных обстоятельств жизни они вызывают у него разные переживания и реакции. По мнению Л. С. Выготского, единство средовых и личностных моментов совершается в переживании. *«Переживание имеет биосоциальную ориентировку, оно есть что-то, что находится между личностью и средой, означающее отношение личности к среде, показывающее, чем данный момент среды является для личности. Переживание является определяющим с точки зрения того, как тот или иной момент среды влияет на развитие ребенка... В переживании, следовательно, дана, с одной стороны, среда в ее отношении ко мне, в том, как я переживаю эту среду; с другой – сказываются особенности развития моей личности. В моем переживании сказывается то, в какой мере все мои свойства, как они сложились в ходе развития, участвуют здесь в определенную минуту»* (Выготский Л.С., 1984, с. 382–383).

С таким пониманием ситуации связано понятие *личностного смысла* (Леонтьев А.Н., 1975), *установки* (Узнадзе Д.Н., 1966; Надирашвили Ш.А., 1974; Прангишвили А.С., 1975). В теории личностного смысла, понимаемого как оценка жизненного значения для субъекта объективных обстоятельств и его действий в них, А. Н. Леонтьев говорит о том, что *«вклады прошлого опыта становятся на определенном этапе развития человека функцией*

самой личности, то есть прошлый опыт превращается в предмет отношения личности и, следовательно, не непосредственно, а опосредованно, через личностный смысл, оказывает воздействие на поведение» (Асмолов А.Г., 1996, с. 307). Смысловая установка актуализируется мотивом деятельности и представляет собой форму выражения личностного смысла в виде готовности к определенной деятельности в целом.

Д.А. Леонтьев взаимодействие личностных смыслов и смысловых установок в регуляции психического отражения представлял следующим образом: *«Трансформации, вносимые в образ, так модифицируют его, чтобы личностный смысл в максимальной степени (насколько позволяют требования адекватности отражения) соответствовал направленности актуальных смысловых установок»* (Леонтьев Д.А., 1988, с. 12). Для А.Г. Асмолова (1999) установки, как психологический механизм стабилизации деятельности, имеют иерархическую разноуровневую природу, где высшим уровнем установочной регуляции является уровень смысловых установок: *«Смысловая установка – выражение личностного смысла в виде готовности к определенным образом направленной деятельности»* (Асмолов А.Г., 2002, с. 97). Функция смысловой установки – стабилизация процесса деятельности в целом, придание ей устойчивости. Смена смысловой установки происходит вместе со сменой деятельности. Согласно А.Г. Асмолову, *«постоянная борьба между надситуативной активностью, инициирующей переход к новой деятельности, и установкой, стремящейся удержать деятельность в наперед заданных границах, представляет собой источник развития особенной деятельности: в ходе этой борьбы надситуативная активность, преодолевающая смысловые установки исходного уровня деятельности, сама выступает основой возникновения новых смысловых установок, которые, в свою очередь, обуславливают возникновение новых проявлений надситуативной активности, и тем самым возникает спираль смыслообразования»* (Асмолов А. Г., 2002, с. 113).

В ряде практических работ по оказанию психологической помощи людям, пережившим психическую травму, представлена

психотерапевтическая функция смыслообразования, переосмысления трагического опыта (Мазур Е.С., 1994; Дорожевец А.Н., 1998; Пуховский Н.Н., 2000; Тарабрина Н.В., 2003; Магомед-Эминов М.Ш., 2005; Завьялов В.Ю., 2007). Смысловая терапия исходит из уникального жизненного мира конкретного пациента. Отмечается важность риска новых установок по отношению к жизни, достижения чувства контроля над ситуацией, открытия новых смыслов. В работах А. В. Сухарева (2002) доказано, что этнофункциональный психический дизонтогенез возникает как результат невозможности преодоления трудностей, связанных с противоречиями в ценностно-смысловых образованиях, обусловленных образом жизни в поликультурной среде.

Динамика переживания психической травмы представлена в исследовании Н.В. Трубициной (2005) как процесс определения места события в жизни личности. Существенная роль в этой динамике отводится комплексу действующих в данный момент установок: смысловых, целевых, операциональных. Фиксация установок на определенных этапах процесса переживания, их несоответствие реалиям жизни, по мнению автора, приводят к негативным последствиям для здоровья и личностного развития человека.

К. Ясперс подходил к понятию «*ситуация*» системно, пытаясь совместить определенным образом в нем субъективное и объективное начала. *«В процессе естественного саморазвития индивид со своей конституцией противостоит среде и вступает в состояние действенного обмена с ней. Отсюда проистекает весь опыт человеческой судьбы, деяний, усилий и страданий... Индивид может создавать ситуации самостоятельно, осознанно стимулировать или предотвращать их возникновение. Он подчиняется сложившимся в мире порядкам и условностям и в то же время может использовать их в качестве инструментов для того, чтобы пробить в этом мире брешь»* (Ясперс К., 1997, с. 37). Автор замечает, что граничные ситуации как последние границы бытия – смерть, случай, страдание, вина – *«...могут пробудить в нем то, что мы называем экзистенцией – действительное бытие самости»* (Там же, 1997, с. 38). Ситуация является только частью, фрагментом, сектором «*жизненного мира*»,

«личностного мира, в котором развиваются события “здесь и сейчас”». Личностный мир, по мнению Ясперса, – явление субъективное и одновременно объективное.

Экзистенциально мыслящие отечественные философы (Бахтин М.М., 1979; Мамардашвили М.К., 1991) видели и понимали целостного человека в его единстве с миром как явление становящееся, лишенное предзаданности, способное к трансценденции. Идею ситуации как трансценденции человека, возможности становления собственной сущности выделял С.Л. Рубинштейн: *«Своими действиями я непрерывно взрываю, изменяю ситуацию, в которой я нахожусь, а вместе с тем выхожу за пределы самого себя. Этот выход за пределы самого себя не есть отрицание моей сущности, как думают экзистенциалисты, это ее становление и вместе с тем реализация моей сущности; не отрицание самого себя и становление, но становление и реализация»* (Рубинштейн С. Л., 1973, с. 344). Предпосылки развития культуры М. К. Мамардашвили видел в человеке, который должен постоянно превосходить себя, чтобы быть собой. Культура – *«это способность и усилие человека быть»* (Мамардашвили М.К., 1992, с. 38).

В работах, ориентирующихся на влияние ситуации и опирающихся на понятия «субъективное реагирование на стрессовую ситуацию», «субъективное отражение объективной стрессовой ситуации», «влияние стрессовой ситуации», исследователи руководствовались принципом «субъективного отражения объективной ситуации», что выводило, соответственно, на регуляцию поведения, отводя роль активного начала частным системам в отсутствие субъекта активности – человека. Признаки непреодоленного наукой гносеологизма можно заметить, например, когда речь идет об объективном смысле стрессовой ситуации. В то же время понятия ситуации как *когнитивных конструктов, установки, личностного смысла, фрагмента жизненного мира, трансценденции, становления, со-бытия* отражали расширение и усложнение проблематики стресса в соответствии с новыми тенденциями развития психологической науки.

Общепсихологические представления о взаимодействии личности и среды оказали влияние на разработку проблемы *трудной*

ситуации, проблемной ситуации в психологии. Придерживаясь идеалов неклассической рациональности, исследователи к признакам трудных ситуаций отнесли следующие: наличие рассогласования в структуре ее элементов (цель, условия ее реализации и возможности субъекта); субъективность определения трудной ситуации, выраженная в том, что ее трудность есть показатель, определяемый отношением со стороны человека; преобразовательная активность субъекта, основанная на переживании им потребности в разрешении данной ситуации; личностная значимость этой ситуации.

В динамике развития научных представлений о стрессе трудные ситуации стали рассматриваться в контексте жизненного пути личности, как фрагмент жизненного мира человека (Васильюк Ф.Е., 1984; Анцыферова Л.И., 1994; Нуркова В.В., Василевская К.Н., 2003; Трубицына Л.В., 2005; Thomae Н., 1988). Л.С. Выготский писал, что именно за мотивами и аффектами открывается Жизнь (Асмолов А.С., 2007, с. 5). *«Множество таких со-бытий бесконечно, ибо это и есть сама жизнь, то есть постоянное самоперерастание, самоопределение себя прежнего, ежемоментное переживание со-бытий и самого себя, до неузнаваемости при сохранении сути себя»* (Роджерс К., 1994. с. 46). На более высоком уровне обобщения эти ситуации, как утверждают В.В. Нуркова, К.Н. Василевская (2003), в первую очередь объединяет симптоматика деформации временной транспективы личности, когда будущее утрачивает свою позитивную валентность, настоящее хаотично, а прошлое перестает быть ресурсом для продуктивного жизнетворчества. В исследованиях И.А. Джидарьяна (1995) было показано, что люди, удовлетворенные своим прошлым, легче переносят кризисные ситуации.

Л.И. Анцыферова (1994) выступает против упрощенного определения трудных жизненных ситуаций, когда они понимаются как обстоятельства жизни, требующие от индивида таких действий и условий, которые находятся на границе его адаптивных возможностей или даже превосходят имеющиеся у него резервы. С ее точки зрения, в таком определении жизненных трудностей не учитывается главное – та ценность, которая в не-

которых условиях может быть потеряна или уничтожена. Это обстоятельство, по ее мнению, и делает ситуацию стрессовой. Для того чтобы сохранить, защитить, утвердить данную ценность, субъект прибегает к различным приемам изменения ситуации. Е.Ю. Коржова (2000) утверждает, что процесс саморазвития разворачивается в поведении человека в реальной жизненной ситуации, где успешность совладания с трудностями может свидетельствовать о продуктивной самореализации человека. Эти авторы связывают источник угрозы не с гомеостатической, а с гетеростатической природой человека.

Интерес отечественных ученых вызывают вопросы о смысле происходящего с человеком, о роли данной преходящей ситуации в выполнении его жизненного предназначения. Из ценностно-смысловой «теории» личности, которая является основой психологической переработки, возникают те или иные стратегии совладания. В значимости, которую приобретает для исследователей индивидуальный, субъективный случай, то, как воспринимает ситуацию сам «испытываемый» и как он к ней относится, Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Патяева (2001) видят одну из детерминант выхода за пределы «галилеевского» мышления.

Исследователями показано, что трудные ситуации являются составной частью процессов социализации, через трудности происходят самостояние и развитие человека (Выготский Л.С., 1984; Эльконин Д.Б., 1989; Божович Л.И., 1995; Эриксон Э., 1999; Калинин И.В., 1999; Слободчиков В.И., 2000; Шакуров Р.Х., 2001, 2003; Москвитина О.А., 2004; Кабрин В.И., 2005; Асмолов А.Г., 2007; Солдатова Е.Л., 2007). Р.Х. Шакуров (2001, 2003) понимает барьер как универсальный и постоянный атрибут жизни системы. Барьер препятствует распаду системы, является ее элементом. Автор говорит о неразрывной связи генезиса эмоционально-ценностных отношений с барьерами, поддерживает идею о развивающем эффекте барьеров. Он считает, что преодоление барьеров в процессе осуществления деятельности как исторически конкретной формы активности человека возможно лишь при овладении современными знаниями, способами, средствами деятельности, достижениями культуры. Развитие позволяет лич-

ности самореализоваться. Здесь автор поднимает проблему культурно-исторической обусловленности как самой деятельности, в процессе которой возникают барьеры, так и тех средств и способов, с помощью которых эти барьеры преодолеваются.

В разрабатываемом в психологии *транскоммуникативном подходе* В. И. Кабрин считает важным вернуться к исходным идеям Г. Селье, *«который продемонстрировал именно холистическое видение специфики стресса как целостной и жизненно значимой сверхактивности, ориентированной на эффективное переживание изменений (нового!). В этом смысле успешная, плодотворная, полноценная жизнь – это жизнь в эустрессе, то есть в стрессе приятном, позитивном, полезном (Селье Г., 1979). Поэтому нужна не борьба на уничтожение или преодоление стресса, а поиск его глубинного позитивного смысла и эффекта»* (Кабрин В.И., 2005, с. 62). Он отмечает, что организм и личность едины в потребности мобилизации на обновление. Многие психологи, по мнению В.И. Кабрина (2005), увидели в этой активности, несмотря на гомеостатический смысл, который ей придавал Г. Селье, еще более важную антигомеостатическую тенденцию. Остается актуальной защита от дистресса, которая, как показано в транскоммуникативном подходе В.И. Кабриным, эффективнее всего решается позитивной трансформацией энергии стресса. Это мнение разделяет и О.И. Жданов: *«Идея о том, чтобы научиться преобразовывать нечто негативное во что-то позитивное, является своего рода кульминацией умения контролировать стресс»* (Жданов О.И., 2000, с. 281).

М.Ш. Магомед-Эминов предлагает рассматривать два «тематических горизонта» интерпретации человеческих проблем – *метапсихологический* и *онтологический*. В метапсихологическом «горизонте» психологические проблемы человека рассматриваются в связи с ценностными, духовными конфликтами, фрустрацией метаценностей, утратой смысла, смысловым конфликтом и смысловой фиксацией (Магомед-Эминов М.Ш., 2005). Онтологический «горизонт» трактует человеческую проблематику не как патологию, а как бремя человеческого существования. Им отмечается, что самореализация человека осу-

ществляется не в глубинах личности, а в решении жизненных задач, в образе жизни и придает жизни осмысленность, переживание полноты и насыщенности, а также что для человеческого самосуществования важна как устойчивость существования, так и способность *«преодолевать в жизни все то, что уже нежизненно»*. Автор выделяет стресс-синдром роста, т.е. особые формы развития личности, вызванного травматическим стрессом. *«Стресс как бы “пробуждает” спящий потенциал человека и ставит перед ним вопросы, требующие для своего эффективно-го разрешения включения в широкие жизненные перспективы и связи с другими людьми»* (Магомед-Эминов М.Ш., 2005, с. 15). *«Трансценденция не отрывает человека от жизненных корней, а создает новое основание жизни для развития пробудившихся фундаменталий – экстремальных сфер личности»* (Там же, с. 17).

Представители экзистенциального (Созонтов А.Е., 2006) подхода к психологическому благополучию также считают, что жизненные трудности, негативный, даже травмирующий опыт и переживания могут в определенных случаях выступать основой для повышения психологического благополучия человека – через более глубокое осмысление жизни, осознание собственных жизненных целей, установление более гармоничных отношений с другими людьми, обретение способности к сопереживанию (Riff C.D., Singer B., Keyes C.L.M., 1995).

Поскольку в научной литературе стресс связывался с изменениями, с ситуацией новизны, интерес вызывают исследования, концентрирующиеся на понятии «проблемная ситуация», в которой подчеркивается момент определенной новизны для субъекта некоторых аспектов бытия внешних условий, обстоятельств, которые должен открыть для себя человек (Филиппов А. В., Ковалев С. В., 1994). В этих исследованиях понятия «проблемность», «проблемная ситуация» и «проблема» применяются для характеристики как сложности задач, так и трудностей, связанных с неопределенностью, неизвестностью, противоречием эмоциональных состояний, которые возникают у человека при их решении (Балл Г.А., 1965; Матюшкин А.М., 1972; Пономарев Я.А., 1976; Брушлинский А.В., 1984, 1990; Ломов Б.Ф., 1984;

Никифоров В.Е., 1988; Голиков Ю.А., Костин А.Н., 1999 и др.). В работах О.К. Тихомирова (1984) и его последователей показано, что задачи не являются готовыми, вне человека существующими образованиями, которые можно увидеть, *усмотреть*, а представляют результаты деятельности человека, в которых проявляется отношение человека к миру.

Таким образом, тенденции развития представлений о психологическом стрессе, вскрытые на уровне моносистем в психологической науке, свидетельствуют о необходимости изучать не только личность *везде и всегда*, не только в отдельной ситуации, но и ее роль на всем жизненном пути. Можно заметить, что в проблеме стресса и совладания наука начинает интересоваться не только ставшее в личности, не только становящееся (*здесь и сейчас*), но и ее становление. В представлениях о стрессе появляются идеи, связанные не с адаптацией, а процессом развития, самостановления, самореализации. Однако существующие методологические установки (принцип психического отражения, регулирующая функция психики, дихотомия субъективного и объективного, гипертрофирующая детерминацию одним из полюсов) удерживают авторов в субъект-объектном понимании стресса, отводя определяющую роль ситуации и делая субъекта испытывающим ее влияние, совладающим с ней как с *объективным* явлением. Не усматривая в этом процессе самоорганизацию, того, что порождается человеком как открытой психологической системой (в единстве его субъективных и объективных реальностей), того, что, явившееся к человеку извне, соответствует ему, *«когда он понимает степень своего распада через низость явившегося и уровень своего личностного роста, конституируя, как убывает низкое и прибывает высокое»* (Клочко В.Е., 2005, с. 134), они снимают с него ответственность за возможность самопреобразования. Подтверждением этому служат высказывания В. Франкла *«путь человека к себе лежит через мир»* и Л.С. Выготского *«человек извне овладевает собой... В актах самоопределения мы через явившееся к нам из мира выделяем себя и делаем себя предметом познания и преобразования»* (Клочко В.Е., 2005, с. 134).

Разрешение этих противоречий осуществляется через постепенный переход исследователей к новому уровню системности мышления, где центром и ценностью познания становится не психическое, а сам человек. В *галилеевском* мышлении сверхчувственные качества открываются в системе, в более высоком по уровню мышлении на первый план выходят сверхчувственные качества, которые системой порождаются. Можно заметить, что при всем своем многообразии представления о стрессе в XX в. были центрированы на проблеме гомеостаза, проблеме саморегуляции состояния как механизма, обеспечивающего устойчивое функционирование систем любой природы. Заслуга неклассических воззрений на природу стресса и стрессоустойчивости в том, что они открыли такие феномены, как саморегуляция субъекта, саморазвитие, самореализация и т.д. Тем самым был подвергнут сомнению перенос в философию науки в отношении сущности человека дарвиновского понимания эволюции, основанной на изучении биогенетических систем. Принцип *борьбы видов за выживание*, обеспечивающий адаптацию, не удовлетворял объяснение сверхадаптивного, нормотворческого поведения человека (Бергсон А., 1932; Ключко В.Е., Галажинский Э.В., 2002; Асмолов А.Г. и др., 2007).

Методологические принципы, основные понятия и тенденции развития представлений о стрессе и стрессоустойчивости, соответствующие неклассической рациональности представлены в табл. 2.

Таблица 2

Стресс и стрессоустойчивость (методологические принципы, основные понятия, тенденции становления) в психологии согласно идеалам неклассической рациональности

Принципы неклассического типа мышления	Понимание феномена стресса	Понимание феномена стрессоустойчивости	Новообразования, отражающие тенденции развития представлений о стрессе и стрессоустойчивости
• Интерес к отношениям между объектами, анализ	Психическое состояние как форма отражения субъектом слож-	Осознанная саморегуляция	Системность Онтологизация Антропологизация

Принципы не-классического типа мышления	Понимание феномена стресса	Понимание феномена стрессоустойчивости	Новообразования, отражающие тенденции развития представлений о стрессе и стрессоустойчивости
взаимосвязей • Идея опосредствования • Принцип развития • Субъективность • Принцип конструирования жизни, проектирование феноменов • Описание индивидуальных случаев • Интерес к становящемуся <i>«здесь и сейчас»</i>	ной экстремальной ситуации, отражение обусловливается процессами деятельности		Гуманизация представлений о стрессе в различных теоретических подходах
	Взаимодействие человека и среды, обусловленное восприятием и оценкой угрозы	Совладание (копинг-стратегии)	
	Переживание (впечатление) любого события, которое указывает, где и в чем можно искать смысл	Расширение сферы смысла, мужество быть	
	Целостная и значимая сверхактивность, ориентированная на эффективное переживание изменений	Личностный рост	

Выводы

1. На неклассическом этапе науку стали интересовать сложные саморегулирующиеся системы. Заложенная в саморегуляции идея обратной связи позволила увидеть в психологическом стрессе не просто реакцию, а результат взаимодействия личности и среды, опосредованный как в своем формировании, так и в своих результатах когнитивными, личностными, деятельностными, поведенческими характеристиками.

2. Поиск опосредующих условий взаимодействия человека и среды привел к концентрации на субъективном, внутреннем по-

люсе. Отсюда возник интерес к механизму избирательности, с одной стороны (т.е. почему разные люди на одно и то же событие реагируют по-разному), и к осознанной саморегуляции – с другой.

3. В поле зрения исследователей неклассического этапа – не прошлое, а настоящее – состояние субъекта, возникающее и протекающее здесь и сейчас. Стрессоустойчивость связывают с активным поведением субъекта, изменением отношения к ситуации, изменением самой ситуации, осознанной саморегуляцией, конструктивным совладанием. Все эти формы активности направлены на восстановление нарушенного состояния, баланса.

4. Проблема стресса и стрессоустойчивости постепенно начинает рассматриваться в контексте различных средств, с помощью которых люди достигают (или не достигают) личностного роста и самореализации (например, гуманистическая психология).

5. В экзистенциальной психологии стресс рассматривается как фрагмент жизни, как онтологическое явление, как то, что имеет для человека определенный смысл.

6. В преодолении стресса исследователи обращают внимание на необходимость смыслопорождения, динамику смыслов, расширение, раскрытие границ восприимчивости и переживаний, трансценденцию, личностный рост, уделяют внимание ценности творчества как самостроительству личности, созиданию человеком самого себя, воплощению его проектов и замыслов. В связи с развитием позитивной психологии исследовательский интерес к проблеме стресса стал направляться с негативных и проблемных аспектов человеческого существования на позитивные и сильные стороны.

7. В развитии неклассических представлений о стрессе возникает противоречие – в попытках объяснить гетеростазические тенденции в проблематике стресса большинство авторов руководствуется классической парадигмальной установкой: используют термины гомеостаза, адаптации, опираются на представление о психике как аппарате приспособления человека к меняющейся среде на основе ее отражения. При этом причинная детерминация стресса определяется изначальной разделенностью на

субъективную и объективную реальности при сохраняющемся явном примате внешней детерминации (объективной) над внутренней (субъективной): ситуация создается, влияет, а человек адаптируется, хотя и использует позицию субъекта. Данные противоречия выводят на задачу преодоления дихотомии объективного и субъективного, внутреннего и внешнего, на базе которой стресс рассматривался исключительно в качестве адаптивного синдрома, обеспечивающего равновесное состояние человека.

Вопросы и задания для обсуждения

1. Какой новый научный принцип свидетельствовал о развитии психологической науки и ее переходе на этап неклассической рациональности?
2. Что послужило общенаучным основанием для перехода науки на неклассический этап развития?
3. Какие изменения в психологической науке В.Е. Ключко связывает с переходом на неклассический этап?
4. Кому из российских ученых-физиологов принадлежат идеи системной регуляции активности на основе обратной связи?
5. Какие научные аргументы приводят представители культурно-исторического подхода о невозможности переноса кибернетических идей (принципа гомеостаза) на живые системы, на человека?
6. Какие принципы лежат в основе функционирования организма и развития человека? Приведите научные обоснования.
7. Что стало предметом изучения в психологии стресса неклассическим способом мышления исследователей? Опора на какие принципы неклассической рациональности позволила получить новые представления о психологии стресса?
8. Как рассматривались опосредующие факторы в преодолении исследователями дихотомии внутреннее – внешнее и какое отражение это нашло в понимании сущности и детерминант стресса и стрессоустойчивости?
9. Сравните основные понятия стресса, апеллируя к теоретико-методологическим основаниям, выделите в них признаки неклассической рациональности.
10. Охарактеризуйте основной вклад теорий неклассической рациональности в развитие проблематики стресса.

11. В чем заключается сущность кризиса разработки проблемы стресса на неклассическом этапе развития представлений о стрессе?

12. Какие новообразования в неклассических представлениях о стрессе отражали тенденции развития (системного усложнения)?

13. В соответствии с методологическим подходом систематизируйте в таблицу методы диагностики и коррекции проявлений стресса, соответствующие неклассическим представлениям о стрессе.

Литература

- Абульханова-Славская К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб. : Алетейя, 2001. 301 с.
- Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии : сб. науч. тр. / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово : Кузбассвуиздат, 2004. Вып. 2. С. 82–90.
- Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–18.
- Асмолов А.Г. Л.С. Выготский сегодня. Неклассическая психология. Культурно-историческая психология развития // Материалы первых чтений памяти Л.С. Выготского (Москва, 15–17 ноября 2000 г.) / под ред. И.А. Петуховой. М. : Смысл, 2001. С. 20–26.
- Асмолов А.Г. По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии. М. : Смысл, 2002. 480 с.
- Асмолов А.Г. У порога неклассической релятивистской психологии // Сибирский психологический журнал. 1998. Вып. 7. С. 7–16.
- Бек А., Раш Ф., Шо Б. [и др.] Когнитивная терапия депрессии. СПб. : Питер, 2003. 304 с.
- Бодалев А.А. О человеке в экстремальной ситуации. Эмоциональная и интеллектуальная составляющая отношения в выборе поведения // Мир психологии. 2002. № 4. С. 127–134.
- Бодров В.А. Информационный стресс. М. : ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
- Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М. : Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
- Дикая Л.Г., Махнач А.В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психологический журнал. 1996. Т. 17, № 3. С. 137–148.
- Завьялов В.Ю. Смысл нерукотворный: Методология дианалитической терапии и консультирования. Новосибирск : Манускрипт, 2007. 286 с.

- Кабрин В.И. Коммуникативный мир и транскоммунитивный потенциал жизни личности. М. : Смысл, 2005. 248 с.
- Ключко В. Е. Самоорганизация в психологических системах : проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансспективный анализ). Томск : Изд-во Том. ун-та, 2005. 174 с.
- Кокс Т., Маккей К. Транзактный подход к изучению производственного стресса // Психология труда и организационная психология : современное состояние и перспективы. М. : Радикс, 1995. С. 205–225.
- Коржова Е.Ю. Развитие личности в контексте жизненной ситуации // Психологические проблемы самореализации личности. СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. Вып 4. С. 155–161.
- Крюкова Т.О. Психология совладающего поведения. Кострома : Авантитул, 2004. 344 с.
- Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания : учеб. пособие для студ. факультета психологии. Куйбышев, 2012. 96 с.
- Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. Л. : Медицина, 1970. 328 с.
- Леонтьев Д.А. Неклассический вектор в современной психологии // Постнеклассическая психология. 2005. № 1. С. 51–72.
- Леонтьев Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней бороться // Московский психотерапевтический журн. 2003. № 2. С. 18–30.
- Магомед-Эминов М.Ш. Психология уцелевшего // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2005. № 3. С. 3–18.
- Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1. С. 16–25.
- Маришук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001. С. 81–101.
- Менделевич В.Д. Антиципационные механизмы неврозогенеза // Психологический журнал. 1996. № 4. С. 107–115.
- Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М. : Наука, 2001. 192 с.
- Мэй Р. Смысл тревоги. М. : Класс, 2001. 379 с.
- Мясищев В.Н. Психология отношений: избр. психол. тр. / ред. А.А. Бодалев. Москва : Институт практической психологии; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1995. 356 с.
- Наенко Н.И. Психическая напряженность. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1976. 112 с.

- Немчин Т.А. Состояние нервно-психического напряжения. Л. : ЛГУ, 1983. 166 с.
- Одинцова М.А. Психология жизнестойкости : учеб. пособие : [для студентов и преподавателей высших и средних специальных учебных заведений при изучении дисциплин «Психология безопасности жизнедеятельности», «Кризисная психология», «Экстремальная психология», «Психология стресса», «Социальная психология», «Психология трудных жизненных ситуаций», «Психология жизнестойкости»]. М. : Флинта [и др.], 2015. 290 с.
- Падун М.А., Тарабрина Н.В. Психическая травма и базисные когнитивные схемы личности // Московский психотерапевтический журн. 2003. № 1. С. 121–141.
- Психодиагностика стресса : практикум / сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. Казань : КНИТУ, 2012. 212 с.
- Рассказова Е.И. Динамика смысла в процессе совладания с тревогой // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию В. Франкла) : материалы междунар. конф. / под ред. Д.А. Леонтьева. М. : Смысл, 2005. С. 176–179.
- Селигман М.Э. Новая позитивная психология. М. : София, 2006. 367 с.
- Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 105–115.
- Трубицына Л.В. Переживание травмирующего события как проблема психологии личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 23 с.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
- Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М. : Республика, 1994. 447 с.
- Фромм Э. Человеческая ситуация. М. : Смысл, 1995. 239 с.
- Шакуров Р.Х. Психология преодоления // Вопросы психологии. 2003. Вып. 4. С. 21–29.
- Шапкин С.А., Дикая Л.Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегии адаптации // Психологический журнал. 1996. Т. 17, № 1. С. 19–34.
- Ясперс К. Общая психопатология. М. : Практика, 1997.
- Epstein S. Manual for the Constructive Thinking Inventory. Odessa : Psychological Assessments Resources, 2001.
- Horowitz M.J. Person schemas // Person schemas and maladaptive interpersonal patterns / ed. M.J. Horowitz. Chicago : Univ. of Chicago Press, 1991.

Peterson C., Seligman M. E. F. Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirtyfive-year longitudinal study // J. of Personality and Social Psychology. 1988. Vol. 55. P. 23–27.
URL: <http://www.psychologos.ru/categories/view/depressiya>
URL: http://www.psychologos.ru/categories/view/rabota_s_nepriyatnymi_perezhivaniyami
URL: http://www.psychologos.ru/categories/view/upravlenie_vnutrennimi_chuvstvami
URL: http://www.psychologos.ru/categories/view/upravlenie_emociyami
URL: http://www.psychologos.ru/categories/view/upravlenie_energetikoy
URL: http://www.psychologos.ru/categories/view/upravlenie_sostoyaniem
URL: <http://pda.tr200.biz/find/>
URL: <http://www.s-b-s.su/health/articles/boremsya-so-stressom/profilaktika-stressa/priemy-povyshayushhie-samouvazhenie-i-samoocenku/>
URL: <http://psychologylib.ru/books/item/f00/s00/z0000040/st059.shtml>
International journal of stress management. URL: <http://www.apa.org/pubs/journals/str/>

3.4. Перспективы развития представлений о стрессе и стрессоустойчивости в психологической науке с учетом принципов постнеклассической рациональности

Тенденции развития психологической науки, связанные с интеграцией психологического знания, онтологизацией и гуманизацией психологии, проявляются на уровне метасистем в психологии. Идеалы постнеклассической рациональности, заложенные в методологических основаниях культурно-исторического подхода, отражающие вышеуказанные тенденции, нашли свое конкретное воплощение и дальнейшее развитие в теории *психологических систем* (Клочко В.Е., 2005 и др.). Большим объяснительным потенциалом в культурно-историческом подходе к стрессу и стрессоустойчивости обладают общая теория *фиксированных форм поведения* (Залевский Г.В., 2004), изучающая проблему устойчивости и гиперустойчивости систем, и теория *транскоммуникативного подхода* (Кабрин В.И., 2005), разработа-

тывающего различные аспекты транскоммунитивного мира личности как жизненного пространства ее самореализации.

Теория психологических систем (ТПС), развивающая идеи самоорганизации в культурно-историческом подходе, отказывается от традиционного понимания психики как отражения объективной реальности, от принципа каузального детерминизма как исходного для психологии в пользу принципа системной детерминации. Системная детерминация предполагает, что во взаимодействии субъекта с объектом рождается новая реальность – сверхчувственная, не отражаемая органами чувств, характеризующая всю систему, продуктом функционирования которой она является, качественно новым образованием, не сводимым не к субъективному, не к объективному. Через эту реальность человек получает возможность воздействовать на себя самого (самодетерминация) и реализовывать свои возможности. В.Е. Ключко показывает, что такими системными качествами являются смыслы и ценности. Именно эмоции в ТПС отражают смыслы и ценности предметов, явлений, событий.

Избирательное взаимодействие системы со средой представляет собой форму существования системы и обусловлено ее стремлением удержать свою целостность. Стремление удержать свою целостность делает систему сензитивной к тем элементам среды, которые по отношению к системе выступают как необходимые условия устойчивого ее существования. Они должны быть опознаны как свое и в качестве своего присвоены системой. Сигнал о соответствии подает смысл. В результате избирательного взаимодействия рождаются более сложные образования (системы), в силу чего дальнейшее избирательное взаимодействие со средой осуществляют уже они. Такой переход возможности в действительность есть процесс становления – прогрессивное развитие. Прекращение обмена со средой представляет собой закрытие системы, это ее распад, деструкция.

В.Е. Ключко, рассматривая способность человека к сохранению устойчивости поведения в потенциально проблемных ситуациях, утверждает, что при трансформации деятельности возникает новый эмоционально-установочный комплекс, «обеспечи-

вающий единство человека, ситуации и деятельности в ней в единой психологической системе», который и определяет «устойчивую подвижность» деятельности (Клочко В.Е., 1991, с. 14). В эмоционально-установочный комплекс могут включаться не только фиксированные установки, обеспечивающие устоявшиеся формы поведения, но и психологическая готовность к новым формам поведения в случае рассогласования между эмоциями и сложившимися установками (Р.Р. Ишмухаметов, 2003). Тем самым обеспечивается не только устойчивость, но и подвижность психологической системы. О.М. Краснорядцевой (2007) вводится понятие эмоционально-установочной (само)регуляции человека, в которой жесткость установок может быть качеством личности, затрудняющим гибкость, подвижность деятельности. В этом случае возникает нарушение баланса внутри эмоционально-установочных комплексов, посредством которых обеспечивается устойчивость самоорганизующейся психологической системы.

Проблема устойчивости и гиперустойчивости системы, ее открытости – закрытости связана с феноменом *психической ригидности*, которая определяется Г.В. Залевским (2004) в общей теории фиксированных форм поведения как трудность коррекции программы поведения в целом или ее отдельных элементов в связи с объективной необходимостью и разной степенью осознания и принятия этой необходимости. Континуум *ригидность – гибкость* является, согласно ряду исследований, системообразующей индивидуальной характеристикой человека как открытой системы, где выраженность психической ригидности ведет к закрытости системы, невозможности развития, фиксируя эмоциональные и поведенческие проблемы (Залевский Г.В., 1993; Бохан Т.Г., Петрова В.Н., 1998; Галажинский Э.В., 1999, 2001; Лукьянов О.В., 1999; Залевский В.Г., 1999; Клочко Ю.Е., 2002; Косова Е.Г., 2006 и др.).

Объяснительный потенциал *транскоммуникативного подхода* В. И. Кабрина позволяет рассмотреть открытость по отношению к себе и миру как условие динамической устойчивости человека, в качестве процесса транскоммуникации. В этом подходе стресс

рассматривается как транскоммунитивные переживания, воплощающие личностный рост, позволяющие сохранить личностную определенность, идентичность. В.И. Кабрин (2005) понимает душевное переживание как цикличную реверсию: стресс $\Leftrightarrow$ транс. В основе транса, как и стресса, лежит естественная жизненная способность – расширение, раскрытие границ восприимчивости и переживаний. Фактор коммуникативного транса ответствен за собственно личностный рост, а фактор коммуникативного стресса – за сохранность личностной определенности.

В связи с этими научными данными объективируется проблема психологической готовности человека к изменениям. В ТПС (Красноярцева О.М., 1997; Шептенко О.Б., 1998; Гилева И.О., 2000; Клочко Ю.В., 2002; Ишмухаметов Р.Р., 2003) она определяется возможностью выхода за пределы адаптации, преодоления норм в процессе самореализации, изменения условий и способов жизнедеятельности. Психологическая готовность, как готовность направлять определенным образом свою активность, представлена в исследовании О.Б. Шептенко (1998) установками как интегративными новообразованиями психологических систем субъект-объектного порядка, которые включены в механизмы, обеспечивающие избирательность, направленность, устойчивость, подвижность жизнедеятельности человека как системы. Закон ограничения взаимодействия относительно установки проявляется в том, что готовность определенным образом направить свою активность обращена не на любой предмет, а на тот, который сейчас соответствует человеку в наибольшей степени. В основе перестройки установок, как отмечают представители школы ТПС, лежит противоречие между тенденцией действовать в соответствии с устоявшимися смыслами и возможностью изменить действие ради более высоких смыслов. Это противоречие приводит к актуализации творческого потенциала, к изменению ценностно-смысловых составляющих образа мира и трансформации установок. Установку понимают и как готовность реализовать себя, свои возможности: *«Готовность включиться в процесс самореализации – одно из ведущих (и собственно человеческих) проявлений всех видов установочных активностей»* (Шептенко О.Б., 1998, с. 10).

В исследовании Ю.Е. Клочко психологическая готовность к изменению образа жизни является внеситуативным параметром человека, характеризующим особенности перестройки его как открытой системы, происходящей под действием внешних (не зависящих от человека) или внутренних (самодетерминация) факторов. Она проявляется в его способности перестраивать прошлый опыт, выходя на новые поведенческие формы в образе жизни и новые ценностно-смысловые координаты в одновременно перестраивающемся образе мира.

Поиск условий устойчивости человека как психологической системы в современной науке приводит к пониманию их культурно-исторической, эволюционной природы. Э.В. Галажинским показано, что самореализация есть форма, в которой человек обеспечивает собственное развитие, а саморазвитие есть основание устойчивости человека как сложной, но целостной самоорганизующейся психологической системы. Самореализация личности с позиций системной детерминации есть переход возможности в действительность. Ученым теоретически и эмпирически доказано, что возможности являются источником активности. Этот источник в психоисторическом процессе выходит на первое место, оттесняя витальные потребности (потребности жизнеобеспечения) на второй план. С ним связывают сущность человека, его самость, миссия и предназначение (Галажинский Э.В., 2002, с. 31). Смыслы и ценности, которые в теории психологических систем понимаются как системные качества предметов и явлений, составляющих многомерный мир человека, выступают в качестве детерминант, инспирирующих реальный процесс самореализации, задающих его направленность и селективность. Э.В. Галажинским было выявлено два типа самореализации: *продуктивный* (детеминированный ценностями) – высокий уровень развития, и *репродуктивный* (детеминированный смыслами) – менее высокий уровень развития.

Степень успешности решения жизненных проблем связывают с идентичностью в процессе образования жизненного мира человека (Эриксон Э., 1999; Белинская Е.П., 2006; Голованевская В.И., 2006; Краснова О.В., 2006; Лукьянов О.В., 2012 и др.). Е.В. Некрасо-

вой (2005) показано, что человек, самоопределяясь, поддерживая и формируя свою идентичность, формирует тем самым и образ жизни. С этой научной позиции самотрансценденция, как разрешение противоречий, преодоление фиксированных форм поведения, является необходимым условием духовности существования человека.

Утрату возможности психологической системой избирать, устанавливать соответствие своих актуальных потребностей и возможностей некоторым сторонам *в себе и для себя* существующей объективной реальности, разрушение целостности жизненного мира как основания психологического здоровья человека, доминирование эмоциональных проявлений негативного плана – страдание, разрушающих способность человека к самоорганизации, связывают с распадом психологической системы, когда сначала *уходит* вершинное – ценности, которые делают предметы, вещи значимыми во все времена, затем *уходят* смыслы, придающие *ощущение реальности*.

В связи с большой ролью сознания, как в формировании психологического стресса, так и в его преодолении, вызывают интерес результаты исследований мышления, проведенные в рамках ценностно-смысловой теории мышления (Тихомиров О.К., 1984) и теории психологических систем (Клочко В.Е., 2005; Краснорядцева О.М., 1996; Галажинский Э.В., 2002). Исследователями показано, что мыслительная деятельность направлена не только на познание жизненного мира, но и на изменения в жизненном мире как созидание себя и своей действительности. Такое утверждение имело смысл на основе нового взгляда на мышление как на системное явление, *«порождаемое совокупностью (или системой) детерминант, берущих начало в действующей здесь и сейчас личности, в той предметной действительности, в которой совершается реальная деятельность»* (Краснорядцева О.М., 1996, с. 26).

О.М. Краснорядцевой (1996, 2002) было показано, что источник инициации мышления содержится в ценностно-смысловой структуре ситуации (ЦСС). Под ЦСС автором понимается результат взаимодействия человека с объективным миром, как

особым психологическим пространством, в котором осуществляется взаимопереход внешнего и внутреннего, субъективного и объективного. *«Образ мира в отличие от ЦСС ситуации представляет собой более стабильное и целостное образование. В этом плане ИСС ситуации как бы вырезает (за счет переживаний), т.е. эмоционально, из всего ценностно-смыслового поля реальную ситуацию, в которой разворачивается деятельность»* (Красноярцева О. М., 1996, с. 60). Информация, чтобы *вписаться* в образ мира, должна пройти в смысловую структуру ситуации, где мышление выступает в опосредующей функции, решая задачу на смысл, формируя представления о мире, т.е. о его образе (Красноярцева О.М., 1996, с. 34). *«Пройдя проверку на соответствие ценностям, информация может приобрести и конкретный смысл, включаясь в ценностно-смысловую структуру ситуации через привязку к конкретным целям, задачам, актуальной деятельности»* (Красноярцева О.М., 1996, с. 144). Таким образом, любое изменение субъективного плана вызывает изменение в ценностно-смысловой структуре ситуации, *«которое представлено динамикой смысловых элементов, как их особых системных качеств... за счет чего начинают происходить изменения в образе мира»* (Красноярцева О.М., 2002, с. 144).

Таким образом, транспективный анализ становления представлений о стрессе и стрессоустойчивости на метасистемном уровне становления психологической науки позволил определить тенденции развития науки, которые задали тот методологический ориентир, на который опиралось построение концептуальных оснований теории стресса с позиции культурно-исторического подхода:

а) интеграция знаний о стрессе, представленных его разработкой в моносистемах (сознание, личность, деятельность, природная и социальная среда), на основе принципа системности, снимающего дихотомию внутреннего и внешнего, позволяющего изучать не только отрицательный контекст данного феномена, но и рассмотреть его как целостный системный феномен, акцентируя внимание на его позитивном, прогрессивном для человека аспекте;

б) антропологизация – предметом психологического познания в психологии стресса становятся психологические проявления, сопровождающие процесс самостановления человека в его культурно-исторической обусловленности;

в) онтологизация – опираясь на принцип соответствия как причину взаимодействия, суть психики, ее функция, ее предназначение видятся не в регуляции поведения и деятельности на основе отражения, а в удержании целостности психологической системы как развивающегося явления, при этом предпосылкой устойчивого (осмысленного, реалистического, действенного) бытия человека в непрерывно создаваемом им самим жизненным пространством является открытость – способность к избирательному взаимодействию со средой;

г) гуманизация – интерес к смысловым и ценностным аспектам стресса как к одному из проявлений бытия человека; представление о самореализации как о результате активного участия сознания человека в осуществлении своего эволюционного процесса (на уровне онтогенеза и филогенеза): созидание себя и своей деятельности, преодоление норм и проявление сверхадаптивной активности, изменение условий и способов жизнедеятельности;

д) гуманитаризация (междисциплинарный подход) – тенденции антропологизации, онтологизации, гуманизации в представлениях о стрессе выводят на гуманитарные знания в понимании психологических условий развития нервно-психических и психосоматических расстройств в медицинской науке.

С учетом данных тенденций проблема стресса (и стрессоустойчивости) человека не может быть ограничена рамками психологии, понимаемой в качестве науки о психике, сознании, отражении и т.д. (как отдельных элементов психологической системы – человека). Это, прежде всего, проблема целостного человека и проблема целостности (устойчивости) его бытия в меняющемся мире. Приведенные научные новообразования дают основание утверждать, что опора на методологию системной антропологической психологии (Л.С. Выготский, В.Е. Ключко) позволит разрешить противоречия в представлениях о стрессе, сформировавшиеся на неклассическом этапе.

С позиции принципа системности, соответствующего постнеклассическому мышлению, стресс открывается как совокупность психологических проявлений, сопровождающих процесс саморазвития человека, в котором раскрывается его сверхадаптивная природа, нормотворческий гетеростазический характер личностного устройства. Стресс – это системное явление, результат взаимодействия психологической системы с внесистемным пространством, особенной характеристикой которого является невозможность психологической системы быть открытой – устанавливать соответствие себе с элементами среды, сделать потенциально соответствующее системе собственно принадлежащим ей. Стресс представлен как блокада перехода возможности человека, как новообразования психологической системы в действительность, обладающую параметрами предметности и реальности.

Учитывая, что переход возможности человека в действительность его реальной жизнедеятельности представлен процессом самореализации, которая есть форма самоорганизации человека, рассматриваемого в качестве открытой психологической системы, сущность психологического стресса видится в невозможности самореализации – невозможности выбора жизненных сред и формирования адекватных форм жизнедеятельности, порождения «жизненного пространства», созидания условий собственного бытия. Возникновение стресса в таком случае можно связать с большим количеством фактов онтологического порядка, что доказывает закономерную необходимость вывода всей проблематики стресса из гносеологии отражения в онтологию порождения многомерного пространства бытия человека.

Поскольку причиной взаимодействия психологической системы (человека) с внесистемным пространством (средой) является соответствие, в основе которого лежит стремление систем удерживать свою целостность (что и порождает опознание своего за пределами себя), стресс может рассматриваться как переживание угрозы потери целостности психологической системы как развивающегося явления. Эта угроза возникает в ситуации разрыва между образом мира человека и образом его жизни.

Стресс, представляя собой системное явление, возникает в системе, порождается системой и проявляется различными вариантами разрешения сложившегося в ней противоречия: 1) в виде *открытости психологической системы*, как процесса удержания целостности системы в качестве развивающегося явления, что можно сравнить с явлением эустресса; 2) в виде *закрытия системы в своем развитии*, распаде ее целостности, что проявляется в отрицательных для здоровья и личности последствиях – *дистрессе*.

С позиции культурно-исторического подхода разного рода трудности, возникающие на пути саморазвития человека как способа существования в качестве открытой системы, вызывают стресс, поскольку они затрагивают саму возможность жизни человека как существа, открытого в мир. «Закрытие» системы (или невозможность надлежащего ее открытия) означает прямую угрозу существованию системы – нарушается обмен системы со средой энергией, информацией, без которого открытая система не в состоянии удержать свою целостность, свое устойчивое существование в процессе самореализации.

В этом случае стресс представляет собой системный феномен, амбивалентный по своей природе: он может переживаться как самодиагностика системы, обнаруживающей новые горизонты развития и обладающей готовностью выхода к ним (модель *эустресса*), и как оценка начинающейся деструкции системы, которая не может удержать свою целостность в силу факторов, блокирующих возможность саморазвития и самореализации (модель *дистресса*). Стресс, таким образом, выступает как результат порождения, не всегда в полной мере осознанный, но всегда как необходимый момент удержания целостности системы, ее прогрессивного развития – способа удержания этой целостности.

На основании вышеизложенной совокупности теоретико-методологических положений стресс представлен как явление, которое не просто сопровождает процесс выхода человека на новые горизонты собственного развития, но и является условием этого выхода, выступая, с одной стороны, в качестве меха-

низма саморазвития человека, с другой – проявления присущей ему самоорганизации, имеющей культурную обусловленность. Эмоции, сопровождающие стресс, отражают конфликт в ценностно-смысловых полях жизненного мира человека, за которыми стоит борьба противоположных тенденций – стремление к стабильности, с одной стороны, и к изменениям – с другой, которая выливается в самодвижение системы как основание ее устойчивости. Поскольку жизнь человека представляет собой процесс постоянного самостановления, развития, идентичность будет подвергаться изменениям, связанным с этим процессом. Следовательно, переживание угрозы потерять целостность является достаточно устойчивым атрибутом жизни суверенной личности. Понимание этого процесса и его принятие должны позволить человеку относиться к трудным ситуациям не как к проблемам, обусловленным средой и нарушающим его привычное состояние, а как к тому, что имеет смысл для его личностного становления, для его успешной самореализации. Через стресс человек может различать *точки бифуркации* – принимать решения, выходя на новые параметры собственного развития, становясь суверенной личностью. В связи с этим возникают следующие задачи:

1) понимание своего стресснапряженного состояния как позитивно значимого момента, связанного с процессом самореализации (с появлением новообразований, требующих выхода в реальную жизнедеятельность, но удерживаемых в рамках сформировавшихся установок и форм поведения);

2) различение ситуативного смысла, связанного с оценкой нарушения целостности и стремлением сохранить ее в рамках прежнего образа жизни, и открытие позитивного смысла переживания стресснапряженности для успешности самореализации, самостановления;

3) соотнесение ситуативного смысла с ценностями, в отношении которых переживается угроза невозможности их реализации, обнаружение и выбор нового смысла, соответствующего реализации ценности и подсказывающего каналы выхода в реальную жизнедеятельность;

4) воздействие на себя и использование потенциала среды (многомерного мира) для самотрансценденции, преодоления сложившихся установок, форм поведения, образа жизни и выхода на новые ценностно-смысловые параметры и соответствующие им формы поведения.

Таким образом, стресс трансформируется в эустресс, представляя собой процесс прогрессивного развития человека, что и обеспечивает устойчивость системы. В этом смысле стресс может рассматриваться как *надситуативный синдром*, *сверхадаптивный синдром*, а его функции определены по отношению к человеку как существу, ищущему, находящему и реализующему возможности выхода на новые параметры собственного развития, к новым сферам самореализации. Психологический стресс обретает онтологический статус и может рассматриваться как явление, связанное с процессом становления многомерного мира человека.

Установка на трудные ситуации не как на проблемы, а как на задачи, связанные с самостановлением, порождает смысл их решения (для чего значимой и становится мыслительная деятельность), а не столько саморегуляцию нарушенного эмоционального состояния, возвращение к его балансу. В первом варианте разрешение трудной ситуации связано с будущим. Усложняя ресурсы человека, самоорганизация гарантирует устойчивость в трудных ситуациях, «работая» на будущее. Во втором варианте систему интересует только ее текущее состояние, и в динамике разрешения трудной ситуации она возвращается к прошлому, не приобретая новые ресурсы, не выходя на новые параметры собственной жизнедеятельности.

В управлении стрессом как разрешении противоречия, возникшего между образом мира и образом жизни, ведущая роль принадлежит мышлению как деятельности, как рефлексивной способности человека, которую многие исследователи считают достоянием современного человека, результатом развития человечества, культурно-историческим новообразованием. В трудной ситуации для человека возникает задача увидеть в побочном, случайном продукте самого себя, свои потенциалы... основания

для самореализации. Открытие соответствия себя полученному продукту является причиной самотрансценденции, далее информация о смысле соотносится посредством мышления с ценностями и приобретает конкретный (новый, более высокий) смысл, включаясь в ценностно-смысловую структуру ситуации, определяются соответствующие цели и задачи актуальной деятельности, способа поведения. Так, происходит динамика смысловых элементов как особых системных качеств, за счет чего начинают происходить изменения в образе мира, вместе с этим меняются эмоции, снижается эмоциональная напряженность, высвобождая энергию для новых форм деятельности и поведения, что приводит к смене образа жизни, обеспечивая устойчивость человека как развивающегося явления. Образование нового смысла придает настоящему качество полноты существования и обеспечивает связь с будущим и историей, такая интеграция и непрерывность способствуют приятным переживаниям достижения, самовыражения, что Г. Селье обозначил понятием эустресса, физиологическую полезность которого подтвердили исследователи Л.Х. Гаркави и Е.Б. Квакина (1998). Смысл – необходимое условие самоорганизации, он – *точка отсчета для действия*, некий знак, который, согласно Л.С. Выготскому, задает пространство возможностей. Вне смысла не возможен отбор из объективного того, что соответствует человеку в каждый момент времени.

Единство человека, ситуации и способов поведения в ней в единой психологической системе обеспечивает эмоционально-установочный комплекс, в который включаются фиксированные установки, обеспечивающие устоявшиеся формы поведения и психологическую готовность к новым формам поведения в случае рассогласования между эмоциями и сложившимися установками (образом мира и образом жизни). Потеря целостности происходит, когда фиксируется ситуативный (*здесь и сейчас*) смысл, связанный со сформировавшимися и ригидными установками, этот смысл не *проверяется* ценностями, отсутствует динамика смыслов; эмоция, которая отражает этот смысл, фиксируется в виде напряженности, так как не переводится, не ка-

нализируется в новые формы деятельности, новый эмоционально-установочный комплекс.

Эмоциональные негативные проявления стресса можно понять как возникновение ненаправленной эмоциональной активности в период диссоциации эмоционально-установочных комплексов. Потеряв предметную направленность, эмоции проявляют себя в виде тревожности, агрессии на других, агрессии на себя (чувство вины), апатии – как результат протеста против обесценивающегося мира. Эмоции в этом случае оказываются не связанными с соответствующей формой деятельности по преобразованию человеком себя и мира, остаются в границах *защиты* остановившейся в своем развитии психологической системы и проявляют себя в негативных эмоциональных состояниях и фиксированных формах защитного поведения. Следствием этого может быть формирование личности, для которой стрессом являются любые изменения в жизни – они воспринимаются как стрессоры, что приводит к образованию смысла использования разного рода защит. В другом варианте личность использует способы борьбы с негативными состояниями или бегства от них через саморегуляцию состояний, приведение состояния к желаемому.

На психологическом уровне, функционирующем с учетом принципа самоорганизации, с одной стороны, происходит *соединение*, трансценденция человека с миром, с другой – человека внутри самого себя. Для человека как закрытой психологической системы становится стрессором ситуация, которая не осознается им как соответствующая ему самому, обусловленная появлением новообразований как результата развития. В этом случае человек переживает угрозу своему благополучию извне, снимает с себя ответственность за причастность к образованию стресснапряжения, за управление собой как процессом самореализации.

Целостность человека как психологической системы нарушается, когда, снимая с себя субъектную позицию, человек придает смысл элементу системы – внешним условиям, *влияющим на него*, тому, что уже *стало*, прошлому, не соотнося его в процес-

се мышления с собственной динамичной идентичностью. В другом варианте, когда человек фиксируется на своих переживаниях, связанных с негативным состоянием, закрываясь и не используя ни собственный потенциал, ни возможности окружающего мира для управления динамикой собственных смыслов, он попадает в узкий слой настоящего. В этом случае возникает потребность в устранении стресснапряженного состояния, приведении его к равновесию. Следствием закрытости системы становятся утеря возможности избирать, устанавливать соответствие своих актуальных потребностей и возможностей с объективной реальностью, разрушение целостности жизненного мира, доминирование отрицательных переживаний, что приводит к формированию нервно-психических расстройств, психосоматических расстройств, социальной дезадаптации.

В случае закрытия психологической системы в своем самостановлении происходит фиксация способов поведения защитного характера как онтогенетически (можно утверждать, что и филогенетически) более ранних, характерных для предметного и смыслового сознания способов совладания с трудностями. Они детерминируются потребностью снизить напряжение через защиты личности, саморегуляцию эмоциональных состояний, которые являются отдельными составными элементами функционирования человека в трудных ситуациях, но не охватывают целостно этот аспект жизни. Более высокий уровень системной регуляции человека – самоорганизация его как открытой психологической системы – позволяет интегрировать эти две тенденции (рис. 3).

Проявления стресса мы можем соотнести с процессом прохождения системой *точек бифуркации*, где саморазвитие как трансцендентальность, усложнение структурной организации системы, становление выступают как условия эффективного совладания, стрессоустойчивости, эустресса. Такие точки рассматриваются как ветвление пути развития системы, что подтверждается фактом формирования различного рода расстройств, социальных дезадаптаций как следствий невозможности эффективного преодоления стрессов.

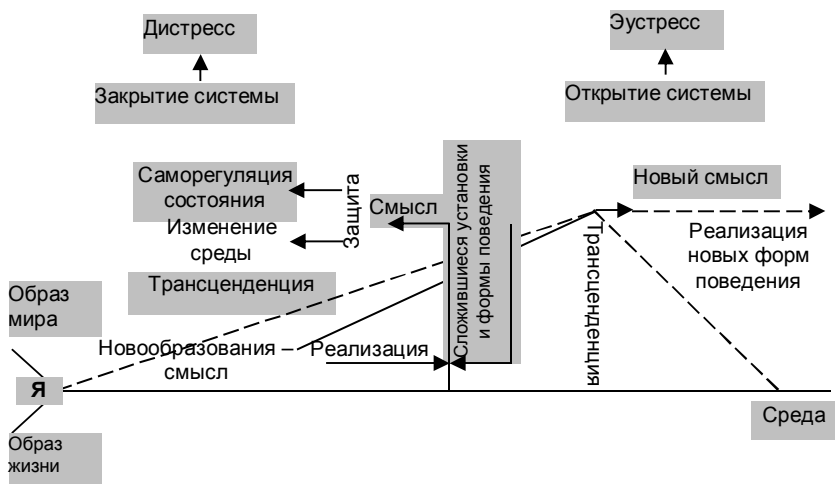


Рис. 3. Модель дистресса и его трансформации в процесс самоорганизации открытой психологической системы

Поскольку человек выступает как особая система, как *хронотоп*, проживание им стрессовых ситуаций своей жизнедеятельности можно рассматривать как самотворение, как выбор, в конечном итоге, своей судьбы (Мамардашвили М. К., 1993; Зинченко В. П., 1994, 2008). Психологический стресс можно рассматривать как момент жизни человека, особенность которого проявляется в том, что внешнее выступает в ситуации точки бифуркации не только как актуальное, здесь и сейчас возникшее, не только как прошлое, определившее жизнь субъекта до точки *punctum cartesianum*, а как вероятное или желаемое – как *вектор в будущее* (Зинченко В. П., 1994, с. 287). Таким образом, стресс как самоорганизация человека интегрирует саморегуляцию, обеспечивая гомеостатические тенденции – сохранение устойчивости, и самоактуализацию и саморазвитие, обеспечивая гетеростаз личности как условие ее существования.

В контексте антропоориентированного подхода стресс рассматривается как совокупность психологических проявлений, сопровождающих процесс саморазвития человека, в котором раскрывается его сверхадаптивная природа, нормотворческий,

гетеростазический характер его сущности. Такое понимание природы стресса приводит к определению его как «сверхадаптивного синдрома», как явления гомеореза (гомеорез – это устойчивость «потока жизни» (М. Чиксентмихайи), как постоянно идущего процесса саморазвития. Таким образом, стресс не просто сопровождает процесс выхода человека на новые параметры собственного развития, но и является условием этого выхода, выступая в качестве механизма саморазвития личности.

В этих психологических проявлениях стресс выступает как полифункциональное явление: 1) как сигнал о нарушении процесса жизненного самоосуществления, состояния процесса личностной самореализации; 2) как внутреннее состояние человека, переживающего перестройку сложившихся поведенческих установок и стереотипов, потерявшего целесообразность в новых условиях жизни, и пытающегося самоопределиться по отношению к новым смыслам и ценностям бытия; 3) как рефлексия противоречия между становлением жизненного мира человека (его отражением в сознании в виде актуального образа мира) и образом жизни, который требует корректировки, поскольку перестает соответствовать новому образу мира.

Принципы, характеризующие постнеклассический тип научного мышления и соответствующее и перспективы развития понимания сущности стресса и стрессоустойчивости человека представлены в табл. 3.

Таблица 3

Стресс и стрессоустойчивость (методологические принципы, основные понятия, тенденции становления) в психологии, согласно идеалам постнеклассической рациональности

Принципы постнеклассического типа мышления	Понимание феномена стресса	Понимание феномена стрессоустойчивости	Новообразования, отражающие тенденции развития представлений о стрессе и стрессоустойчивости
• Зависимость познания от социокультурного контекста	Блокада перехода возможности в действительность:	Проявление самоорганизации человека в виде открытой психологиче-	Тенденции онтологизации, антропологизации, гуманизации представлены во взаимодействии с учетом принципа си-

Принципы пост-неклассического типа мышления	Понимание феномена стресса	Понимание феномена стрессоустойчивости	Новообразования, отражающие тенденции развития представлений о стрессе и стрессоустойчивости
• Многомерная научная картина мира, типы рациональности не отрицают друг друга, а делят между собой сферы влияния • Синтез теоретических и экспериментальных исследований • Рефлексия ценностных и смысловых контекстов человеческого бытия • Предмет – сложные, открытые самоорганизующиеся системы • Интерес к прогрессивной эволюции, связанной с усложнением системы, ее становлением • Идеи порождающего взаимодействия, причиной которого является соответствие	1) как сигнал о нарушении процесса жизненного самосо осуществления, состояния процесса личностной самореализации; 2) как внутреннее состояние человека, переживающего перестройку сложившихся поведенческих установок и стереотипов, потерявших целесообразность в новых условиях жизни, и пытающегося самоопределиваться по отношению к новым смыслам и ценностям бытия; 3) как рефлексия противоречия между становлением жизненного мира человека (его отражением в сознании в виде актуального образа мира) и	ской системы: способность устанавливать себе соответствие, выходить на новые ценностно-смысловые параметры развития и соответствующие им формы поведения	стемной самоорганизации в понимании сущности феноменов стресса и стрессоустойчивости современного человека

Принципы постнеклассического типа мышления	Понимание феномена стресса	Понимание феномена стрессоустойчивости	Новообразования, отражающие тенденции развития представлений о стрессе и стрессоустойчивости
	образом жизни, который требует корректировки, так как перестает соответствовать новому образу мира		

Вопросы и задания для обсуждения

1. Какие тенденции развития науки задали новый методологический ориентир для конструирования представлений о стрессе с позиции культурно-исторического подхода согласно результатам трансспективного анализа?

2. Какие теории обладают научным потенциалом для формирования взгляда на стресс и стрессоустойчивость с позиции постнеклассических принципов?

3. Каковы основные идеи теорий, которые послужили методологической базой для развития идей о психологическом стрессе?

4. Назовите тенденции развития науки, которые задали методологический ориентир для построения концептуальных идей о психологическом стрессе с позиции постнеклассических принципов.

5. Как проявляются тенденции развития науки в понимании сущности стресса и стрессоустойчивости с позиции принципов постнеклассической рациональности?

6. Какие методы психологической диагностики и психологической коррекции и профилактики дистресса могут соответствовать постнеклассическим представлениям о стрессе и стрессоустойчивости? Обоснуйте свой выбор.

Литература

Бохан Т. Г. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости: дис. ... д-ра психол. наук. Томск, 2008.

Культурно-исторический подход как методологическая основа разработки проблемы стресса с учетом принципов постнеклассической

- науки // Вестник Томского государственного университета. 2008. № 314. С. 165–168.
- Галажинский Э.В. Системная детерминация самореализации личности : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Барнаул, 2002. 43 с.
- Бакштанский В.Л., Жданов О.И. Менеджмент жизни. Стратегия личной эффективности. М. : Беловодье, 2018. 464 с.
- Зинченко В.П. Общество на пути к «человеку психологическому» // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 3–11.
- Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся. Очерки российской психологии. М. : Тривола, 1994. 304 с.
- Кабрин В.И. Коммуникативный мир и транскомуникативный потенциал жизни личности. М. : Смысл, 2005. 248 с.
- Клочко В.Е. Историко-системный подход в психологии // Методология и история психологии : тез. докл. к VII съезду общества психологов СССР. М., 1991. С. 11–18.
- Клочко В.Е. От саморегуляции личности к самоорганизации человека: системные основания парадигмального сдвига в научной психологии // Субъект и личность в психологии саморегуляции : сб. науч. тр. / под ред. В.И. Моросановой. Москва ; Ставрополь, 2007. С. 103–119.
- Клочко Ю.В. Ригидность в структуре готовности человека к изменению образа жизни : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Барнаул, 2002. 23 с.
- Краснова О.В. Личность пожилого человека: социально-психологический подход : автореф. ... дис. д-ра психол. наук. М., 2006. 50 с.
- Красноярцева О.М. Деформация эмоционально-установочного реагирования личности как деструктивный фактор профессионального поведения // Сибирский психологический журнал. 2007. Вып. 26. С. 166–169.
- Лукьянов О.В. Терапия тревоги. Расстройства, связанные с проблематикой образа жизни // Психическое здоровье человека XXI века : сб. науч. ст. по материалам Конгресса. 2016. С. 126–129.
- Чикесентмихайи Михай. Поток: Психология оптимального переживания. М. : Альпина нон-фикшн, 2018. 464 с.
- Чикесентмихайи Михай. В поисках потока: Психология включенности в повседневность. М. : Альпина нон-фикшн, 2011.
- Чикесентмихайи Михай. Эволюция личности. М. : Альпина нон-фикшн, 2013.
- Некрасова Е.В. Пространственно-временная организация жизненного мира человека : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Барнаул, 2005. 46 с.

Щербатых Ю.В. Стресс и счастье на одну букву. Ростов н/Д : Феникс, 2011. 250 с.

Электронный журнал «Медицинская психология в России». URL: www.medpsy.ru

International journal of stress management. URL: <http://www.apa.org/pubs/journals/str/>

Шарма Р. URL: <https://mybook.ru/author/robin-sharma/>

3.5. Проблематика психологического стресса и стрессоустойчивости на этапах становления жизненного мира человека

Многочисленные данные свидетельствуют о том, что человек переживает стрессы на всем своем жизненном пути – от рождения до старости. Г. Селье сравнивал стадии стресса с основными этапами онтогенеза, тем самым подмечая возрастную специфичность неспецифической реакции. Возрастные особенности трудных ситуаций и способов совладания с ними выделены отечественными и зарубежными исследователями (Тышкова М., 1987; Сирота Н.А., Ялтонский В.М., 1993; Эриксон Э., 1999; Никольская И.М., Грановская Р.М., 2001; Стрельцова И.П., 2002; Сухарев В., 2003; Суркова Е.Г., 2004; Крюкова Т.Л., 2005; Голованевская В.И., 2006; Солдатова Е.Л., 2007; McCrae R.R., 1989, 1993; Boekaertis M., 1996, 2002). Все эти подходы – результат конкретного приложения различных методологических принципов, которые являются исходными для исследователей и задают определенную «призму видения» проблемы стресса и стрессоустойчивости в возрастном развитии человека. Общим для этих подходов является то, что все они исходят из понимания психики как субъективного отражения объективной реальности и ее регулирующей функции, т.е. так или иначе являются различными вариантами использования гносеологической формулы в психологии.

С точки зрения культурно-исторического подхода, мир каждого человека уникален и составляет то, что является собствен-

но человеческим в человеке – его самость, его существенную характеристику. Онтогенетическое развитие в теории психологических систем есть последовательное *вдвижение* субъективного в объективное, совпадающее с этапами становления многомерного мира человека. Есть строгая иерархия и субординация в становлении многомерного мира человека, возникновении системных качеств предметов, составляющих мир. Становление многомерного мира проходит через «встречу» человека с трудными ситуациями, где особенности самоорганизации психологической системы, связанные с определенной степенью открытости, определяют характер результатов этой «встречи» для развития личности и здоровья человека.

На первой фазе онтогенеза (от рождения до окончания школы) образ жизни человека детерминирован особенностями формирования многомерного мира и его образом, возникающим в сознании. Развитие ребенка от рождения до 2,5–3 лет совпадает с процессом порождения пятимерного мира в нем. В этом периоде становления предметного мира у ребенка могут возникать травмирующие переживания, стрессы. В первые месяцы жизни трудности, как переживание негативных эмоций, связаны с физическим приспособлением организма к новым условиям жизненной среды, которое можно рассматривать как новую возможность человека, связанную с дальнейшим развитием. Здесь эмоция выполняет сигнализирующую о потребностях и регулирующую поведение взрослого функцию, когда он понимает крик ребенка как сигнал о его определенных потребностях. Чувствительная и внимательная мать через свои действия способна удовлетворить эти потребности ребенка, тем самым реализовав их в его жизненный мир (Кушнир Н. Я., 1994). И если в первый месяц жизни крик связан с переживанием физического дискомфорта, то далее, по мнению Б. Д. Эльконина, ребенок входит в процесс развития отзывчивостью на обращение взрослого, за которой не лежит ни *«некое наследственное “дообщение”, ни какая либо потребность в “нуждоудовлетворении”»* (Эльконин Б.Д., 1994, с. 68). Необходимым фоном культурного оформления собственно человеческой эмоции как интереса к миру вы-

ступает нивелирование у него всяких потребностных импульсов, «снятие» его непроизвольной погруженности в импульсивность, приведение в беспотребностное (внепотребностное) состояние (Эльконин Б.Д., 1994, с. 68–69). Поэтому для взрослых возникает задача создать условия для этой отзывчивости, выступить посредником культурной формы, в которой удерживается новое поведение ребенка.

В периоде младенчества и раннем детстве важно создать условия для безопасной активности ребенка, когда посредством собственных движений идет освоение им жизненного пространства. Совместная со взрослым игровая деятельность с предметами позволяет ребенку осваивать предметное пространство, постепенно наполняя его смыслами. В работах П.Я. Гальперина (1985) и А.В. Запорожца (1986) было показано, что усвоение названия и назначения предмета идет только в игровой деятельности со взрослым, тогда ребенок получает возможность ориентироваться в предметном мире. Взрослый выступает посредником приведения хаотичного для ребенка мира в мир, наполненный значениями, что позволяет ему ориентироваться в предметном мире, сохраняя свою устойчивость. Неслучайно в ситуации невозможности (как стрессовой для ребенка) манипулирования предметом в предметной деятельности необходимо переключать внимание ребенка на деятельность с другими предметами, эмоционально представленными в игре со взрослым, что переводит негативное напряжение в новую предметную деятельность, т.е. в развитие. Таким образом, через становление предметного сознания создаются условия для возникновения *«базового доверия к миру»* (Эриксон Э., 1995), *«чувства привязанности»* как основы защищенности и инициативного поведения (Болулби Дж., 1969, 1971, 1973), интереса к новому (Выготский Л.С., 1984), способности к *«поисковой активности»* (Ротенберг В.С., 1984), зачатков компонентов жизнестойкости (Мадди С., 2005).

В периоде становления предметного сознания ребенка, когда мать не способна понять смысл его крика, у нее возникает тревога. Негативные чувства по отношению к ребенку ограничивают и затрудняют общение с ним, которое не становится побуждаю-

щим для ребенка. В этих и подобных случаях не формируется такое новообразование данного возраста, как психическая общность ребенка с матерью. Деформация одного компонента помещенной системы *мать – ребенок* приводит к деформации всей системы и ее компонентов, ограничивая развитие ребенка (Выготский Л.С., 1984; Божович Л.И., 1995; Слободчиков В.И., 1995).

Стрессы возникают и тогда, когда ознакомление со свойствами, назначением и названием предметов встречает невнимание, постоянные запреты, крики, наказания и ограничения со стороны родителей. Тогда предметный мир становится запретным, опасным и непонятным, что порождает стресс и потребность в психологической защите (доступных сознанию этого уровня средствах – эмоциональных реакциях), фиксацию поведенческих стереотипов, закрывая психологическую систему в развитии. Такое закрытие психологической системы может проявляться в формировании страхов и тревожности (Захаров А.И., 1989), *аутизме* (Жолифф Т., 1998; Ключко А. В., 2000), *базовом недоверии к миру* (Эриксон Э., 1996), *выученной беспомощности* (Селигман М., 1998), *пассивно-оборонительном поведении* (Ротенберг В.С., Аршавский В.В., 1984), *чувстве незащищенности*, которое лежит в основе формирования депрессии, неустойчивости к психической травме (Боулби Дж., 1973; Калмыкова Е.С., Падун М.А., 2002).

«Если яркий, динамичный, вполне оформленный и структурированный мир здорового ребенка способен радовать и стимулировать развитие, то искаженный предметный мир, где слова не осели на множестве объектов и не превратили их в предметы, где предметы не имеют значения, смысла, превращает жизнь в хаотичную массу звуков и образов» (Ключко А. В., 2000, с. 36). *«Жизнь – это борьба; если ты испытываешь неуверенность в отношении вещей, которые другим людям кажутся обыденными, то это приводит к сильнейшему стрессу. Растерянность, которая возникает от моей неспособности понять окружающий мир, является, как мне кажется, главной причиной стра страха»* (Питерс Т., 1999). Проникая в суть проблем негативных последствий стресса ребенка на уровне становления предметного со-

знания, можно заметить, что нарушена сложная психологическая система в целом, и, ссылаясь на высказывание, отнести эти проявления «...к невозможности родившегося нормальным ребенка стать человеком, которую он не может пережить. Загорающийся «дух» не может покинуть пределы тела, остается в нем и умирает, так и не заполнив собой пространство между человеком и “объективной реальностью”» (Клочко В.Е., 1998, с. 13). Сформированность предметного сознания является той основой, на которой начинает формироваться смысловое сознание. Чем более обширно пространство предметного мира ребенка, тем больше оснований для разнообразия его смысловой сферы.

К трем годам завершается процесс становления предметного сознания и в предметном мире ребенок открывает себя. Кризис трех лет возникает как противоречие между сложившимися за три года образом жизни, заключающемся в выполнении действий, регламентируемых взрослыми, и «Я», которое требует определенной независимости от них, но еще не способно на самостоятельность. Переход сознания от предметного к смысловому детерминирован тем, что предметный мир ребенка еще не переживается как реальность, т.е. в своей соотнесенности к «Я», а значит, не может обеспечить желаемую степень суверенности. Без смыслов предметный мир не может стать реальностью как нечто соответствующее актуальным потребностям и возможностям ребенка. Избирательность поведения и деятельности невозможна без смыслов. В основе перехода от предметного сознания к смысловому лежит собственная деятельность ребенка и деятельность посредников (взрослых). В результате обретения смысла предмет, существовавший до этого *в себе и для себя*, открывается для ребенка как некая реальность, существующая *для него*.

Разрешение противоречия, связанного с потребностью и невозможностью самостоятельности, осуществляется через приписывание ребенком смысла предметам, которого они не имеют. Отмечается, что приписывание смысла похоже на процесс мифологизации (Выготский Л. С., 1984; Д.А. Леонтьев, 1999; Лобок А. М., 2000). Через воображение он переживает предметный мир как собственную реальность, где он может действовать са-

мостоятельно. Здесь воображение рассматривается как один из способов конструирования шестимерного мира ребенка, для того чтобы в нем можно было реально жить, а не просто наблюдать себя в предметном мире. Ситуации, которые вызывают у него непонимание, тревогу, напряжение, переживаются ребенком как опасные и разрешаются посредством аффективного воображения: он наделяет эти объекты своими понятными ему образами, что позволяет сделать их для себя более предсказуемыми, а значит, снизить степень переживания их опасности для себя. Поэтому в проигрывании с ребенком ситуаций, в которых он испытал сильное эмоциональное переживание, появляется возможность динамики деятельности (смены поведения), эмоций, а следовательно, смыслов, что способствует формированию готовности к гибкому поведению в совладании с трудностями. В случае отсутствия возможности творческой деятельности у ребенка не происходит разрядки напряженности, не меняются и эмоции, т.е. отсутствует динамика смыслов. Наиболее часто возникающие переживания и связанные с ними смыслы фиксируются, становятся ригидными в образе мира ребенка, также фиксируются и способы поведения как единственный доступный способ удовлетворить потребность в контактах с миром.

Знак этих переживаний ребенка зависит от отношения взрослых к нему. Взрослые принимают непосредственное участие в процессе образования, открытия смыслов, отвечая на вопросы детей «почему?», «для чего?» и т.д. Эмоциональное благополучие, понимание смысла своих действий формируют чувство уверенности и защищенности, положительные личностные качества, которые рассматриваются как ресурсы личности в совладании с трудными ситуациями. Если ребенку приходится часто переживать недостаток любви и внимания, если он не получает ответы на вопросы *о смысле* окружающей реальности, внешний мир остается для него непонятным, он теряет уверенность, чувствует себя отчужденным, одиноким, что порождает тревогу, беспокойство и, как следствие, различного рода страхи. Мир переживается ребенком как опасный, формируется установка на мир как на потенциальную угрозу, отсюда возникают

смысл защиты (в виде неосознанных эмоциональных реакций) и готовность в случаях переживания трудностей к сложившимся формам стереотипного поведения. При невозможности освоения культурных средств реализации себя в предметном мире дети испытывают стресснапряженность, прибегая к такому поведению, как агрессия, слезы, замкнутость, гиперактивность, соматические симптомы, которые рассматриваются детскими психотерапевтами как попытки восстановить свою связь с миром, ее нарушенную целостность. Вместо нового культурного способа совладания с трудностями, соответствующего смысловому сознанию, когда появляется «логика чувств» (Выготский Л.С.), они вынуждены использовать свою биологию, соматическую организацию.

В ТПС показано, что смыслы, открывающиеся в акте встречи объективного и субъективного времен, связывают объективную реальность с текущими состояниями человека, конституируют их соответствие и обеспечивают бытие жизненного мира как реальности, существующей для человека *здесь и сейчас*. В то время как ставший смысловым мир *начинает требовать* его расширения, усложнения посредством выхода субъекта за пределы требований ситуации, в случае фиксации смысла образ мира сужается, фиксируя и определенные способы поведения. В этой слитности нет развития системы, ее закрытие и распад проявляются в эмоциональных и поведенческих нарушениях у детей, нервных и психосоматических расстройствах, которые многие исследователи считают психогенными заболеваниями, результатами стресса (Спиваковская А.С., 1988; Захаров А.И., 1994; Александровский Ю.А., 1996 и др.).

В смыслах выражается субъективное искажение среды, позволяющее избирательно взаимодействовать с объективной реальностью. Только тогда, когда ребенок начинает понимать смысл своих действий, становится возможной самостоятельная деятельность. Кризис 7 лет связан с появлением самостоятельности, произвольности в поведении, за которыми стоят особенности пространственно-временной организации смыслового мира ребенка. Р. Бернс (1986) отмечал, что до 10 лет ребенок зна-

ком со всей гаммой чувств, которые переживают взрослые; какие-то чувства приходят и уходят, а какие-то остаются, задерживаются и копятя человеком в его жизни. В этом случае ребенок осмысляет мир с позиции сформировавшихся и закрепившихся установок. Как было показано в работах К. Роджерса (1994), формируется ригидная схема мира и себя. Исследования А.Ш. Тхостова (2005) проблемы алкоголизма (который рассматривается как неэффективный способ совладания со стрессами) позволили получить данные о том, что у людей, страдающих алкогольной зависимостью, не сформирована произвольность поведения как возможность понимания смысла своих действий, их гибкости, динамики и протраивания в соответствии с ними самостоятельной деятельности, способов поведения. Основанием категоризации времени юношами, склонными к употреблению алкоголя и наркотиков, асоциальным формам поведения, является гедонистический принцип жизни, им свойственно *«обыденно-жизетйское циклическое бытовое время»*, где нет места произвольности, целеполаганию.

Для младших школьников, по данным исследования Е. Е. Даниловой (1990), трудные ситуации, возникающие в их жизни, являются уже реальными, хорошо осознаваемыми. В то же время, когда дети поглощены своими трудностями, они не могут должным образом анализировать, оценивать происходящее. Для них ситуациями, вызывающими нарушение душевного равновесия, являются потеря, болезнь, смерть животного; плохие школьные отметки; травмы и опасные для жизни ситуации; материальные утраты и нарушения покоя взрослых; напряженные отношения с родителями и членами семьи; разные страхи; нарушенные отношения со сверстниками (Никольская И.М., Грановская Р.М., 2001). Поэтому в психопрофилактической и психокоррекционной работе с детьми важно создать условия для динамики смыслов, которая может осуществляться посредством открытого обсуждения, выражения чувств в свободных высказываниях, беседе, дискуссии, различных видах творчества, формирования инициативных и гибких форм поведения, способности осуществлять самостоятельные выборы и принимать

самостоятельные решения, расширения сфер интереса и деятельности детей в соответствии с социальной ситуацией развития (Бохан Т.Г., 2000; Гиппенрейтер Ю.Б., 2005; Венгер А.Л., Морозова Е.И., 2006; Ouklander V., 1995).

Кризис перехода к ценностному сознанию приходится на предпододростковый возраст. В возрасте 11,5–12 лет мир ребенка превращается в достаточно устойчивую *действительность*. С этого момента актуализируется потребность в самореализации, саморазвитии. Ребенок начинает отражать не только мир как совокупность предметов, не только мир по отношению к себе, своим напряженным потребностям, но и *себя в мире*, свои возможности, спроектированные в предмете. Именно этот возраст, по мнению Д.И. Фельдштейна (1995), отличается наиболее выраженной индивидуализацией, самодетерминацией. У младших подростков резко увеличивается стремление разрешать возникающие трудности благодаря собственным сознательным поискам и приложению усилий; уровень организации деятельности существенно возрастает, повышается способность более конструктивно разрешать возникающие проблемы (Тышкова М., 1987). Начинается процесс осмысления ценностей, их дифференциации, принятия и реализации или непринятия и отвержения; осуществляется процесс понимания себя субъектом собственной жизни, процесс «*духовного восхождения*» (Ясперс К., 1997). Человек открывается для диалога с миром, начинает жить осмысленно, осуществляя то, что переживается им и признается ценным, то, к чему «*сердце лежит*» (Бубер М., 1998). Главным все больше становится не поиск опоры во внешней поддержке, а стремление реализовать свои потенциалы, осуществляя самостоятельные выборы, воплощая свои ценности, «*происходит переход из режима развития в режим саморазвития*» (Ключко В.Е., 1989). Ребенок все меньше зависит от ситуативных смыслов и актуальных потребностей, за ними стоящих. Потребности уступают свое ведущее место в качестве источника активности ценностям, нереализованным возможностям, требующим реализации. Таким образом, осуществляется переход к ценностному сознанию, за которым стоит ценностный мир, че-

ловек начинает управлять своим образом жизни, становится ответственным за реализацию открывающихся ему возможностей.

Для детей, переходящих из начальной школы в среднюю, трудными, в отличие от младших школьников, уже являются преимущественно личностные ситуации, затрагивающие различные аспекты «Я» (Данилова Е.Е., 1990). Для младших подростков наиболее сложными становятся ситуации, которые содержат в себе элементы «*публичного поведения*» и оценивания, так как вызывают чувство личностной угрозы (Тышкова М., 1987). О.А. Москвитина (2004) на основании данных проведенного исследования считает, что типичными трудными ситуациями для младших подростков являются ситуации, непосредственно связанные с ведущей деятельностью их возраста – общением, хотя по-прежнему значимыми для них остаются ситуации, связанные с учебной деятельностью. Для старших подростков трудными являются ситуации, связанные с ситуациями общения, с негативными эмоциями, состояниями психического переживания (Стрельцова И.П., 2002). Е.А. Перепеч (2004) делает вывод о том, что в подростковом возрасте ведущая деятельность опосредует специфику событий, характеризующихся как трудные. Для юношей трудными являются ситуации, связанные с учебой, общением, негативными эмоциями, состояниями психического переживания, волевого и морального регулирования поведения. В приведенных нами исследованиях четко прослеживается динамика усложнения трудных ситуаций – от предметных трудностей к трудностям субъективным (саморегуляции состояния) и трудностям, связанным с волевым и моральным регулированием.

Эти трудности, как показывают исследователи, связаны с ведущими деятельностями как новыми возможностями человека на этапах его становления. С позиции ТПС трудные ситуации проявляются как расхождение между появившимися смыслами и ценностями как результатом развития – системного усложнения сознания человека в онтогенезе – и привычными сложившимися формами поведения – образом жизни. Возрастная динамика представлений о стратегиях совладающего поведения в

трудных ситуациях на протяжении подросткового–юношеского возраста характеризуется существенным изменением их направленности – от ориентированных на помощь других людей до ориентированных на собственные возможности, позволяющие самостоятельно справляться с возникшей трудностью.

В трудных ситуациях человек в этом возрасте способен осуществлять выборы, настоящие поступки, основанные на ценностном отношении, определении своего места в культуре, реализуя которые, он берет ответственность на себя. Развивающаяся способность к саморефлексии предвещает и лучшее самопонимание (Знаков В. В., 1998, 2003) и конструктивные перемены в совладающем поведении (Крюкова Т. Л., 2004). Проживание выбора в разрешении трудной жизненной ситуации есть осуществление самостоятельного, суверенного обретения культурного опыта, опыта самоопределения, транскоммуникации, опыта диалога с собой и миром посредством преодоления собственной слабости, проявления готовности к разумной активности, преобразованию самого себя.

Решение задачи *на смысл и на ценность* – основное предназначение мышления, если понимать его как проявление творчества, направленного на созидание себя или сохранение себя как целостности в случае глубинного расхождения между образом жизни и образом мира (Леонтьев А.Н., 1975; Тихомиров О.К., 1984; Брушлинский А.В., 1984; Краснорядцева О.М., 2002; Знаков В.В., 2003 и др.). *«Мышление способно преодолевать эту границу только потому, что оно является не функцией сознания, а деятельностью человека, обладающего сознанием, причем человеком достаточно развитым для того, чтобы поставить проблему проникновения в сущность собственного системного устройства»* (Ключко В. Е., 2005, с. 153).

Дистресс возникает в тех случаях, когда разрушается целостность образа жизни, ограничиваются возможности самореализации, присущая системе селективность, когда становится невозможной самотрансценденция. Жизнь человека в ситуациях, предполагающих возможность разрушения жизненного мира, зависит от способности оставаться свободным, т.е. открытым

для осуществления еще нереализованных возможностей, так как открытость есть основание стрессоустойчивости.

Невозможность быть открытым для новой информации, вписывания ее в собственный жизненный мир связывают с высоким уровнем психической ригидности. Последняя рассматривается как общесистемное свойство и проявляется в блокировании выхода человека к открытию новых возможностей, за пределы жизненных обстоятельств, деятельность в которых предполагает трансформацию *«фиксированных форм»* поведения (Залевский Г.В., 1993; Ясперс К., 1997). Показано, что психическая ригидность у детей младшего школьного возраста (Галажинский Э.В., Бохан Т.Г., 1999), младших подростков при переходе в среднее звено школы (Петрова В.Н., 1998), старших подростков и юношества (Смирнова С.В., 2004; Непомнящая В.А., 2005; Богомаз С.А., 2007), людей в периоде средней и поздней взрослости (Антропьянская Л.Н., 2002) концентрируется на прошлом или нереальном будущем и деформирует их поведение в настоящем, закрывая систему в своем развитии, следствием чего являются дезадаптация, кризисы, психические и соматические расстройства.

Психическую ригидность относят к проблемам взрослого человека, рассматривают как фактор, затрудняющий развитие, процесс самореализации. Невозможность эффективного совладания со стрессами у лиц в возрасте взрослости приводит к формированию синдрома хронической усталости (Жданов О.И., Бакштанский В.Л., 2001), синдрома выгорания (эмоционального, профессионального) (Леонова А.Б., 2004; Бодров В.А., 2005; Водопьянова Н.Е., Старченко Е.С., 2008), социальной дезадаптации (Амбрумова А.Г., Тихоненко А.А., Бергельсон Л.А., 1981; Александровский Ю.А., 1996; Короленко Ц. П., Дмитриева Т.Б., 2006; Белинская Е.П., 2006), психосоматическим и психическим расстройствам (Исаев Д.Н., 1994; Семке В.Я., Еланчинцева Е.М., 2005), алкогольной зависимости (Бохан Н.А., Овчинников А.А., 2008). Стрессы могут проявляться как переживание кризиса жизни у взрослого человека. Один из них связан с переживанием расхождения между мечтами, целями и действительностью суще-

ствования; это может являться результатом концентрации на будущем, оторванном от действительности, что подменяет подлинную жизнь псевдожизнью, в то время как кризис идентичности в средней и поздней взрослости связывают с динамикой смены поколений. Здесь возникает некая нетождественность человека самому себе, его неспособность определить, каковы его цели и жизненные перспективы, кем он является в глазах окружающих, какое место занимает в определенной социальной группе, в обществе. В этом случае память, оторвавшаяся от действительности, выполняет не созидательную, а разрушительную работу, фиксация на прошлом не позволяет человеку на основе самоанализа восстановить тождественность себе в новых условиях, что означает найти для себя новые смыслы, выработать соответствующие им формы поведения и способ деятельности. Так как нарушается смыслообразование, теряется возможность самотрансцендировать, преодолевая фиксированные формы. Отсутствие равновесия между реальностью и желаемой гармонией, образом мира и образом жизни выражается в нарушении непрерывности личностной истории, самотождественности, утрате целей и смыслов жизнедеятельности (Нуркова В.В., Василевская К.Н., 2003). Мироощущение, пронизанное растерянностью перед непонятым или непринятым, *«выпадение из социального времени»* есть испытание опустошением личностного времени, что выражается в утрате связей с объективным и всеобщим,обретении индивидуальностью *«абсолютного несчастья»* (Гегель Г.В., 2000). В исследовании Е.В. Некрасовой (2005) подтверждено теоретически установленное в ТПС положение о том, что психологическая система при переходе в узкий слой настоящего все больше закрывается, происходит разрушение действительности, в которой можно жить самоорганизуясь, преодолевая устоявшееся, мешающее двигаться дальше.

Результаты, полученные в исследовании личности пожилого человека (Краснова О.В., 2006), опровергли распространенное в научной литературе мнение о том, что пожилые люди подвержены депрессии, одиночеству и соматическим заболеваниям (по Г. Селье, соответствует фазе истощения). Респонденты показали

высокую степень удовлетворенности разными сферами жизни, несмотря на то что они имеют опыт тяжелых потерь. Обнаружена связь субъективной оценки здоровья с социальной интеграцией: чем выше человек оценивает свои социальные взаимодействия, тем выше он оценивает свое субъективное здоровье, и наоборот. Уровень депрессии положительно связан с одиночеством и отрицательно – со способностью пожилого человека справляться с разными видами повседневной деятельности. Выявлено, что для сохранения позитивной Я-концепции пожилые люди нуждаются в наличии согласованной истории своей жизни, степень принятия которой является смыслообразующим фактором, определяющим удовлетворенность жизнью и своей ролью в ней. Модель истории жизни отражается в степени целостности идентичности. В случае стресса фиксация на отрицательном переживании угрозы закрывает человека в разнообразии его эмоциональных проявлений и закрепляет узкую связь с объективным миром, ограничивая его этим пространством в определенном временном интервале. Закрытие, ригидизация, сужение смыслового пространства жизненного мира человека, отсутствие перспективы могут приводить к отрицательным для личности и здоровья человека последствиям стресса – к дистрессу. Л.И. Анцыферовой (2001) показано, что качество старения и старости – результат уровня развития человека как субъекта всей своей жизни. Мысленное оперирование разными временными периодами своей жизни, мысленное перемещение себя в благополучное прошлое и будущее, создание себе «маленьких» радостей являются психологическими способами совладания с трудностями в поздний период жизни человека.

Чтобы жить, необходимо быть открытым миру, обмениваться с ним энергетическими потоками. С обретением новых смыслов человек не теряет своей целостности, оказывается способным к *самостоянию*, так как создание своего жизненного мира является основанием удержания собственной идентичности, чувства личностного тождества и исторической непрерывности личности (Эриксон Э., 1996).

Вопросы и задания для обсуждения

1. Как представлено онтогенетическое развитие человека в теории психологических систем, варианте развития культурно-исторического подхода?
2. В чем заключается и каковы условия становления предметного сознания?
3. Каковы характер и условия возникновения стрессов на этапе становления предметного сознания?
4. Какие условия способствуют сохранению стресснапряжения, а какие – стрессоустойчивости? Приведите аргументы, опираясь на знания теорий психологии развития.
5. Как объясняются кризис трех лет и его разрешение с позиции антропосистемного подхода?
6. В чем заключаются сущность стресса и условия его возникновения на этапе становления смыслового сознания?
7. Какие дистрессовые проявления могут формироваться на этапе смыслового сознания и каковы условия их формирования?
8. Каковы условия эмоционального благополучия ребенка на этапе становления смыслового сознания и роль эмоционального благополучия в психическом развитии ребенка?
9. Какие выделяются задачи профилактики и коррекции дистрессовых проявлений в младшем школьном возрасте?
10. В чем заключается сущность предподросткового кризиса и каковы условия его разрешения?
11. Каков характер трудных ситуаций в динамике подросткового и юношеского возраста – в динамике становления ценностного сознания?
12. Как изменяется направленность стратегий совладания в процессе становления ценностного сознания?
13. Каковы психологические условия возникновения дистрессовых проявлений на этапе становления ценностного сознания?
14. Каковы условия совладания со стрессами в периоде поздней взрослости?
15. Проведите ретроспективный психобиографический анализ трудных ситуаций и способов совладания, которые были характерны для вас на этапах становления многомерного мира.

Литература

- Анцыферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 3. С. 86–99.
- Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М. : Прогресс, 1986. 422 с.
- Борневассер М. Стресс в условиях труда // Иностранная психология. 1994. Т. 2, № 13. С. 44–51.
- Венгер А.Л., Морозова Е.И. Культурно-исторический подход к коррекции посттравматической регрессии: на материале психологической работы в Бислане (2004–2006 гг.) // Вопросы психологии. 2007. № 1. С. 62–69.
- Данилова Е.Е. Психологический анализ трудных ситуаций и способов овладения ими у детей 9–11 лет : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1990. 20 с.
- Дементий Л. И. Ответственность как личностный копинг-ресурс в ситуации одиночества // Практическая психология и логопедия. 2004. Т. 8, № 1. С. 21–26.
- Жданов О.И., Бакштанский В.Л. 10 000 дней менеджмент жизни. М., 2001. 563 с.
- Исаев Д.Н. Психологический стресс и психосоматические расстройства в детском возрасте. Лекции. СПб. : ППМИ, 1994. 80 с.
- Калитина С.В. Психологический смысл кризиса середины жизни // Психология зрелости и старения. 2004. № 4 (28). С. 7–15.
- Калмыкова Е.С., Падун М.А. Ранняя привязанность и ее влияние на устойчивость к психической травме (сообщение 1) // Психологический журнал. 2002. Т. 23, № 5. С. 88–105.
- Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. СПб. : Речь, 2005. 222 с.
- Краснова О.В. Личность пожилого человека: социально-психологический подход : автореф. ... дис. д-ра психол. наук. М., 2006. 50 с.
- Левис Ш. Ребенок и стресс. Л., 1983. 283 с.
- Ливенхуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. Калуга, 1994. 218 с.
- Москвитина О.А. Представления младших подростков о трудных жизненных ситуациях // Журн. прикладной психологии. 2004. № 4–5. С. 97–100.
- Менделевич О.В. Роль семьи в развитии детской тревожности: психосоматический аспект // Семейная психология и семейная терапия. 2006. № 2. С. 20–28.

- Никитина Н.Н. Развитие смысложизненных ориентаций личности как условие формирования ее стрессоустойчивости и духовной культуры // Антикризисное поведение : сущность, проблемы, тенденции / под общ. ред. Н.В. Калининой, М.И. Лукьяновой. Ульяновск : ИПК ПРО, 2000. 108 с.
- Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб. : Речь, 2001. 508 с.
- Нуркова В.В., Василевская К.Н. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены // Вопросы психологии. 2003. № 5. С. 93–102.
- Падун М.А., Тарабрина Н.В. Психическая травма и базисные когнитивные схемы личности // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 1. С. 121–141.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Преодоление эмоционального стресса подростками. Модель исследования // Обзор психиатрии и медицинской психологии. 1993. № 1. С. 53–60.
- Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъектной реальности в онтогенезе : учеб. пособие для вузов. М.: Школьная пресса, 2000. 416 с.
- Стрельцова И.П. Возрастные особенности применения стратегия совладающего поведения // Ребенок в современном мире : тез. докл. научно-практ. конф. Нижний Тагил, 2002. С. 14–18.
- Суркова Е.Г. Преодоление трудных жизненных ситуаций младшими школьниками : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2004. 24 с.
- Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. 1987. № 1. С. 24–30.
- Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М. : Педагогика-Пресс, 1993. 144 с.
- Харитоновна И.В. Дезадаптивные проявления у людей с различным типом темперамента при эмоциональном стрессе : автореф. дис. ... канд. мед. наук. СПб., 1997. 22 с.
- Холмогорова А., Гаранян Н. Эмоциональные расстройства и современная культура // Московский психотерапевтический журнал. 1999. № 2. С. 61–90.
- Stress Education Center. URL: www.dstress.com
- International journal of stress management. URL: <http://www.apa.org/pubs/journals/str/>

Учебное издание

БОХАН Татьяна Геннадьевна

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА:
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД**

Учебное пособие

Редактор Н.А. Афанасьева
Оригинал-макет А.И. Лелююр
Дизайн обложки Л.Д. Кривцовой

Подписано к печати 09.02.2019 г. Формат 70×108¹/₁₆.

Бумага для офисной техники. Гарнитура Times.

Печ. л. 8,7. Усл. печ. л. 8,1.

Тираж 50 экз. Заказ № 3632.

Отпечатано на оборудовании
Издательского Дома
Томского государственного университета
634050, г. Томск, пр. Ленина, 36
Тел. 8+(382-2)–52-98-49
Сайт: <http://publish.tsu.ru>
E-mail: rio.tsu@mail.ru

ISBN 978-5-94621-794-1



9 785946 217941