

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

**Аналитические материалы
и эмпирические исследования
молодых ученых**

Сборник научных статей

Минск 2002

7. Купцов И. И. Психологическая характеристика интеллектуально-волевых действий школьников в учебной деятельности. Рязань, 1992.
8. Левитов Н. Д. Детская и педагогическая психология. М., 1960.
9. Маха С. Б. Соотношение интеллектуального потенциала и мотивационно-волевой сферы подростков. СПб, 1995.
10. Пасниченко А. Э. Оценка индивидуально-возрастных особенностей развития волевых качеств личности: Дис ... канд. психол. наук. М., 1995.
11. Пономарева И. А. Индивидуально-типические особенности настойчивости и пути их гармонизации: Дис ... канд. психол. наук. М., 1994.
12. Селиванов В. И. Избранные психологические произведения. Рязань, 1992.
13. Селиванов В. И. Психология волевой активности (лекции по спецкурсу). Рязань, 1974.
14. Хроменюк В. Г. Вопросы психологии волевой активности личности и коллектива. Рязань, 1981.
15. Цыркун Н. А. Развитие воли у младших школьников. Мн., 1997.

Н. В. Киселева

ПРОБЛЕМА СТРЕССА В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Слово *стресс* в переводе с английского означает *давление, напряжение*, от напряжения на предъявленные ему требования. Впервые в психологической литературе его употребил канадский ученый-биолог Г. Селье в 1936 году. Он же ввел понятие о *фазах стресса*, выделив стадии *тревоги* (мобилизации защитных сил организма), *резистентности* (приспособления к трудной операции) и *истощения* (последствия длительного воздействия стресса).

Г. Селье расшифровал механизм стресса, его причины и последствия, связь стресса с деятельностью коры надпочечников и выделения кортикостероидов. Однако новейшие исследования симпатико-адреналиновой системы позволили полнее воссоздать картину формирования реакции на стресс, в которой схема, предложенная Г. Селье, является лишь фрагментом.

На современном этапе познания механизма стресса основные его звенья можно представить следующей упрощенной схемой: внешнее воздействие (стресс) — возбуждение гипоталамуса — активизация симпатико-адреналиновой системы — возбуждение гипофиза гормонами

этой системы — возбуждение коры надпочечников — формирование реакции на стресс под воздействием кортикостероидов. Данная схема была предложена в конце 60-х годов советским ученым Г. Н. Кассилем и сотрудниками его лаборатории на основе экспериментов на животных и подтверждена исследованиями В. Н. Васильева на клиническом материале [1].

Краткий Оксфордский словарь дает пять определений слова *стресс*. Три из них представляют для нас интерес.

1. Стресс — это побуждающая или принуждающая сила (под стрессом бедности).

2. Стресс — это усилие или большая затрата энергии.

3. Стресс — это силы, оказывающие воздействие на организм.

Слово *стресс* не определяется в Словаре по психологии Трайвера (1952), но употребляется в Медицинской энциклопедии издательства «Пингвин» (Wingate, 1972). Вингейт понимает под стрессом любое влияние, которое нарушает естественное равновесие организма и включает в это понятие физические ранения, различные воздействия, лишения, все болезни и эмоциональные расстройства.

Термин *стресс* имеет давнюю историю и происходит от латинского *stringere*, что означает затягивать. Впервые это слово употребил английский поэт Роберт Манинг (Роберт из Брюнне или Бруне) приблизительно в 1303 году в своей работе «Handlyng Synne».

Начиная с XIV века, в английской литературе появилось много вариантов слова *стресс*: *stres*, *stresse*, *tresce*, *strest*, *stresse*. Слова *страдание* (*distress*) и *напряжение* (*distrein*) часто употребляются в ассоциации со словом *стресс*. Возможно, что у них общие корни. Краткий Оксфордский словарь определяет страдание как сильный приступ боли или горя, а также истощение и немощность. Напряжение — это усилие, которое необходимо, чтобы справиться с какими-то тяжелыми условиями, ранениями или изменениями, возникшими в результате этого усилия. Утомление — еще одно слово, которое используется в том же контексте, что и термин *стресс*. Однако изучение происхождения, значения и применения слова редко решает проблему научного определения и в данном случае может быть просто отправным пунктом в решении этой задачи. Понимаемые в этих словарях определения являются моделью стресса, трактующей его как принудительную силу, действующую на человека, который пытается справиться с ней, прилагает немало усилий и в результате чувствует утомление и страдание [5].

Отдельные подходы в исследовании стресса можно объединить в две большие группы. Первая группа специалистов исходит, скорее, из клинического опыта, теоретически опираясь на концепцию гомеостаза.

Ученые определяют стресс как внутреннее состояние организма. К этой группе следует отнести Селье (состояние, проявляющееся в форме специфического синдрома, который представляет собой совокупность всех специально вызванных изменений в рамках данной биологической системы, 1966), Кэннона (что-то, что может быть вызвано физиологическими компонентами страха, 1958), Базовица, Персика, Корична, Гринкера (состояние, в котором угрожают удовлетворению основных потребностей организма и сохранению гомеостаза, 1955), Коффа, Эппли (состояние организма, который чувствует, что его здоровью и индивидуальности угрожают, и который должен использовать всю энергию для защиты, 1964), Суворову (функциональное состояние организма, возникающее в результате отрицательного внешнего воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельности органов периферии, 1975), Харват (состояние, в котором находится организм в процессе мобилизации защитных и компенсаторных механизмов, 1969) и др.

Во вторую группу входят специалисты, понимающие стресс с точки зрения обстановки как событие в процессе деятельности. Многие из них в своей теории опираются на бихевиоризм. Сюда следует отнести Гильгарда (условия, помешающие организму в обстановку большого напряжения и нарушающие нормальные операции механизмов гомеостаза, 1971), Александра (любая ситуация, вызывающая тревогу, 1950), Арнольда (любое условие, затрудняющее нормальное функционирование, 1967), Шпелера (необычное условие или требование жизни, 1945), Микшица (психическая нагрузка, при которой какое-либо мешающее обстоятельство оказывает воздействие на организм в период выполнения целенаправленной деятельности, 1969).

Техники стресса и его отдельные формы изучают во многих экспериментальных трудах, в настоящее время существует ряд обзорных работ, авторами которых являются Лазарус (1967), Базовиц (1955), Роговин (1962). Однако в общем, как показывает Пепитоун (1967), нет единой все включающей и «правильной» концепции стресса.

Определение стресса и его классификация представляют собой такую же проблему, как и его общая характеристика. Наиболее принятым является подразделение на физический и психический стресс. Однако реакция организма всегда носит общий характер, так что данное подразделение имеет лишь теоретическое и дидактическое значение. Другая возможная классификация, по факторам и условиям, различает стимулы, нарушающие гомеостаз, стимулы, нарушающие деятельность, и стимулы социального воздействия. Но это классификация не собственно стрессов, а их причин. Возможным критерием стресса

лится его интенсивность. Так, воздействие интенсивного стимула вызывает эмоционально-психическую травму, менее интенсивного — фрустрацию. Однако в данном случае возникает проблема измерения интенсивности воздействий, приводящих к стрессу, и обозначения его отдельных степеней. В зависимости от воздействия стресса, его подразделяют иногда на отрицательный (дистресс) и положительный (эвстресс). Целесообразным является подразделение стресса, согласно поведению индивида, на активный (стенический) и пассивный (астенический). Различают также кратковременный и длительный стресс. Кратковременный стресс — бурное расходование «поверхностных» адаптационных резервов и начало мобилизации «глубоких». При кратковременных сильных экстремальных воздействиях ярко проявляются разные симптомы стресса. Кратковременный стресс — это как бы всестороннее проявление начала длительного стресса. При воздействии факторов, вызывающих длительный стресс (а длительно можно выдержать только сравнительно незначительные нагрузки), начало развития стресса бывает стертым, с ограниченным числом адаптационных процессов, его течение может быть скрытым, т. е. отражаться в изменении показателей адаптации, которые удается регистрировать только специальными методами.

Симптоматика длительного стресса напоминает начальные общие симптомы соматических, а подчас и психических болезненных состояний. Такой стресс может переходить в болезнь. Причиной длительного стресса может стать повторяющийся экстремальный фактор. В данной ситуации попеременно «включаются» процессы адаптации и реадaptации. Их проявления могут казаться слитными. При длительном пребывании в экстремальных условиях возникает сложная картина физиологических, психологических и социально-психологических изменений. Несмотря на то, что по своим бросающимся в глаза проявлениям кратковременный и длительный стрессы отличаются друг от друга, в их основе лежат идентичные механизмы, но работающие в разных режимах (разной интенсивностью) [4].

Разработанную классификацию стрессов представляет В. В. Суворова (1970). В зависимости от системы, на которую нагрузка преимущественно оказывает влияние, она подразделяет стресс на периферический и церебральный. Самым распространенным периферическим стрессом является боль, а реакцией — гормональная. Периферический стресс развивается при отрицательном воздействии преимущественно контактных раздражителей термического, химического, физиологического, механического и другого характера, приводящих к нарушению гомеостаза. Церебральный стресс может относиться к первой или вто-

рой сигнальным системам. Стресс первой сигнальной системы может возникнуть при отрицательном воздействии преимущественно дистантных раздражителей (зрительных, слуховых). Он, как правило, связан с органическими нуждами, и его реакция касается прежде всего вегетативной нервной системы. Стресс второй сигнальной системы выражается в астенических эмоциях, и, как правило, вызывается его социальными стимулами. Каждый из типов стресса имеет множество конкретных видов и форм проявления, которые определяют индивидуальные особенности субъекта и характером стрессового воздействия. Решающее значение для стрессовых состояний имеют вегетативный отдел нервной системы и эндокринная система. Вегетативная нервная система состоит из двух отделов — симпатического и парасимпатического, каждый из которых, несмотря на их тесную взаимосвязь, имеет самостоятельную и специфическую пространственную, нейрофизиологическую и функциональную организацию. Доминирование парасимпатической активности и переднего гипоталамуса при подавлении коры и подкорковых структур имеет типичное поведенческое выражение, характеризующееся состоянием оцепенения с сенсорной и двигательной анестезией. Это состояние наблюдается при церебральном стрессе первого сигнального типа, при срыве нервной деятельности в сторону торможения. Для периферического и психического второсигнального стресса оцепенение не характерно. Отказ от деятельности, часто наблюдаемый при психическом стрессе, происходит вследствие замешательства и растерянности, а не моторной и сенсорной ареактивности.

Нарушение вегетативного реагирования в сторону преобладания симпатического или парасимпатического регулирования определяет характер дезорганизации деятельности и поведения при стрессе. Усиление симпатического возбуждения на фоне утомления и нервного напряжения приводит к повышению организованности деятельности, расширению поля восприятия, быстрой переключаемости внимания, двигательной активности.

Виды стресса являются объектом изучения разных школ и направлений. Так, периферический стресс был и остается предметом внимания эндокринологической школы Г. Селье. Изучение стресса первого сигнального было начато И. П. Павловым, разработавшим методы получения экспериментальных неврозов в лабораторных условиях. Стресс второсигнальный (в медико-биологическом аспекте) исследуется группой Э. Геллгорна в связи с проблемой эмоциональной патологии. Этот вид стресса изучается многими современными зарубежными социально-психологическими школами и направлениями. Так, в интери и транзакционистских подходах предлагаются следующие модели

стресса: «Стресс как процесс» Дж. Мак-Грата, модель стресса «Социальная среда» Френча-Кана, модель «Стресс профессий» Дж. Хауза, «Модель выгорания» К. Маслах. Для педагогической психологии особенно важными являются последние две модели.

Модель «Стресс профессий» Дж. Хауза имеет свои преимущества и положительные стороны:

1. В модели отражены существенные связи между социальной средой, проявлениями поведения и состоянием здоровья человека. Индивидуальное и уникальное восприятие личностью социальной среды преломляется в ее психике и опосредуется ситуацией.

2. Воспринятое значение объективной ситуации одновременно опосредуется уникальной структурой личности и видом социальной среды.

3. По мнению Хауза, важным моментом является то, что индивид (личность) адаптируется к определенной ситуации.

К сожалению, в концепции Дж. Хауза личность представляется не активной, а реактивной. Еще одним недостатком этой модели является то, что в ней отсутствует обратная связь [11].

В концепции К. Маслах учительский труд, наряду с некоторыми другими профессиями, считается «выгоранием». При исполнении своих профессиональных обязанностей учителя перекают тепло своей души окружающим людям, тем самым «выгорают». Это — цена заботы о людях, об их благополучии, безопасности и др. «Выгорание» — это износ организма, психосоматическое старение, результат стрессов, фрустраций, тревог.

Универсального порога устойчивости к стрессу не существует. Общая психическая устойчивость — это скорее теоретическое гипотетическое понятие. О сопротивляемости стрессам можно говорить, учитывая определенные детерминанты:

- врожденные качества личности, прежде всего качества нервных процессов, связанных с темпераментом;
- воспитание в детстве, когда формируются социализированные механизмы оптимизации жизненными навыками;
- специфическая адаптированность к специфическим психическим нагрузкам.

Нередко механизмы адаптации к стрессам не срабатывают. Это актуально тем более, что современный человек живет в период научно-технической революции, которая вызывает непрерывные и глубокие изменения окружающей среде. Эти изменения могут прямо или косвенно отразиться на здоровье настоящего или будущего поколения [2].

Всемирная организация здравоохранения определяет «здоровье» как физическое и эмоциональное (психическое) благополучие. Значение

стресса выражается в его влиянии на это благополучие. Среди заболеваний, которые в этой связи привлекают наибольшее внимание, следует назвать неврозы, ишемическую болезнь сердца и нарушения функций желудочно-кишечного тракта (диспепсия и язва). Огромное количество данных свидетельствует о том, что стресс, несомненно, играет важную роль в возникновении этих и многих других заболеваний, включая сахарный диабет и бронхиальную астму [5]. В общей сложности до 90 % всех заболеваний прямо или косвенно связаны со стрессами. Поэтому представители психоаналитического направления в психологии и психосоматической медицине, исследующие стресс, в основном выдвигают две идеи:

- стресс может возникать в открытой системе;
- напряженность, возникшая в одной системе тела, может привести к патологическим изменениям и последствиям в других системах тела.

Суть психосоматической медицины максимально популярно, но и то же время достаточно научно высказал Джон Шиндлер: «Если вы или я, или кто-либо из нас заболеет, то больше чем на 50 % вероятность возникновения нашего заболевания зависит от эмоциональных воздействий». В психосоматической медицине, относящейся к области стресса, различают направления Ф. Александера, Г. Вольфа, Ф. Данбара, каждое из которых использует различные методы исследования и лечения стресса.

В заключение хочется сказать, что дискуссия о стрессе продолжается до сих пор, а в области его изучения наблюдается перенасыщение терминологией. Причина этого проста. Кофер и Эппли отмечали, что термин *стресс* просто заполнил область исследований, где раньше употреблялся ряд других понятий: волнение, конфликт, разочарование и т. п. [1964]. Поэтому, когда слово *стресс* вошло в моду, многие исследователи, работавшие с близко связанными с ним понятиями, заменили их этим словом. К сожалению, в результате того, что изучением стресса начали заниматься самые разные люди, в терминологии появилось много неясности и беспорядка.

На наш взгляд, ключом к познанию системного механизма стресса в обществе является понимание того, что субъектом стресса является не только организм индивида, но и его личность, включенная в сложную систему внутренних и внешних детерминаций [3].

Литература

1. Васильев В. Н. Здоровье и стресс. М., 1991.
2. Вязов О. Е., Дерященко А. А. Научно-технический прогресс и здоровье будущего поколения. М., 1974.

3. Гаврилин Е. В., Мирошник И. М. Задача будущего: Теоретическая концепция. М., 1996.
4. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М., 1983.
5. Кокс Т. Стресс / Пер. с англ. Л. А. Милутиной / Под ред. проф. Г. И. Косицкого. М., 1981.
6. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ. / Под ред. Е. М. Крепса. М., 1979.
7. Стресс, адаптация и функциональные нарушения = stress, adaptation, and functional disorders: Тез. всесоюз. симпоз. Кишинев, 1984.
8. Стресс и адаптация — Stress and adaptation. Тез. всесоюз. симпоз. Кишинев, 1978.
9. Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. науч. ст. / Под ред. Ю. Л. Ханина. М., 1983.
10. Суворова В. В. Психология стресса. М., 1975.
11. Чпмаритян С. С. Стресс и фрустрация: во времени аспекты: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ереван, 1990.
12. Stress and coping child health / Ed.: Lin et al. I. La Greca et al. New-York, London, 1992.

Н. В. Колесникова

ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ В РУСЛЕ КОГНИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

В истории психологии долго доминировала традиция обособления эмоциональных процессов в отдельную сферу, которая противопоставлялась сфере познания. Вырождалось данное противопоставление в форме проблемы разума и сердца, чувств и познания, интеллекта и аффекта, причем первичность и преимущество в диаде признавались за процессами познания. Однако в последнее время ситуация изменилась: появляется достаточно много работ, которые отражают особенности взаимодействия эмоциональных и познавательных процессов. Наиболее интересными, на наш взгляд, являются достижения зарубежных психологов-когнитивистов.

Достаточно известны исследования К. Изарда, который утверждает, что, когда эмоция возникает как отклик на конкретный ментальный образ, символ, понятие, мысль, можно говорить о возникновении связи между чувством и мыслью или об аффективно-когнитивной структуре [1]. Отметим, что при всей важности когнитивной составляющей этого союза, при всей ее кажущейся авторитетности по сравнению с аффективным компонентом именно вторая составляющая, эмоция, обеспечивает мотивационный заряд структуры. Аффективно-когнитив-