

## ПСИХОЛОГИЯ СОСТОЯНИЙ

УДК 159.9

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОБЛЕМЫ СТРЕССА

*Л.М. Аболин*

#### Аннотация

В статье описываются результаты проведенного анализа существующих подходов к изучению проблемы стресса. На основе данного анализа осуществляется разработка собственной методологической позиции в этом вопросе, экспериментально подтвержденной в описываемом эмпирическом исследовании.

---

Термин «психический стресс» в научной литературе охватывает широкий спектр значений и употребляется для обозначения как факторов, сильно воздействующих на психику человека, так и для обозначения психических (эмоциональных) состояний, связанных с этими факторами. Как синоним «психической напряженности» данный термин обозначает эмоциональную напряженность особой силы, приводящую к целому ряду психических нарушений; в качестве синонима «психического стресса» часто употребляется термин «эмоциональный стресс».

Нам представляется, что термин «стресс» следует употреблять в соответствии с понятием стресса, которое образовалось в результате обобщения понятия биологического и физиологического стресса, введенного Г. Селье: он рассматривает стресс как особый тип приспособительной реакции организма на сверхсильный раздражитель, называемый «стрессором». Эта реакция характеризуется двумя особенностями: 1) она является общей, интегральной реакцией всего организма на любой сверхсильный раздражитель; 2) реагирования включает три характерные фазы: шок, приспособление (или противоток) и истощение. Г. Селье придавал стрессу общебиологическое приспособительное значение и описывал механизм стресса в физиологических терминах.

Позднее Р. Лазарусом было введено понятие психического или эмоционального стресса, отличающегося от стресса физиологического, описанного Г. Селье. При этом все характерные особенности интегральной реакции организма в понятии психического стресса сохранились. Его отличие состояло лишь в том, что место гуморальных механизмов заняли психологические и психофизиологические.

Поскольку иногда понятие стресса распространяется и на экстремальные условия среды природного, техногенного, социально-психологического характера, то во избежание недоразумений стрессом далее целесообразно именовать не нечто навязанное организму (анатомическому, психологическому), а его ответ на внутренние или внешние процессы, достигающие уровней интенсивности, которые напрягают его физиологические или психологические интегративные способности до степеней, близких к пределам или их превышающих.

«Стресс вообще» может мыслиться как реакция любого объекта, рассматриваемого как «черный ящик», на разрушающее специфическое воздействие (лишь бы она была приспособительной, интегральной и протекала в соответствии с тремя упомянутыми фазами). Частные спецификации определенного вида стресса приобретает благодаря тому механизму, который реализует реакцию стресса. Именно поэтому можно говорить о физиологическом, психическом, социальном, психологическом социологическом стрессах. Примером может служить реакция воинского подразделения на внезапное нападение противника. Независимо от специфики ситуации (воздушный налет, танковая атака или засада) подразделение должно преодолеть эффект внезапности за счет общих организационных действий. При этом соответствующими фазами могут служить паника или растерянность, организация боевых порядков, оборона или атака и отступление.

В соответствии с последствиями психического стресса можно выделить три основных плана рассматриваемой проблемы: органический, деятельностный и личностный.

**Органический план.** В настоящее время широко ведутся исследования, образующие область психосоматики, которая имеет дело, в частности, с органическими заболеваниями психогенного характера. В широкий обиход вошли такие понятия, как «болезнь ответственного работника», «бегство» в болезнь и др. В этом плане проблема стресса выступает как проблема медико-биологическая, психогигиеническая, социально-профилактическая.

**Деятельностный план.** Широко известно влияние психической напряженности на уровень исполнения деятельности. В экстремальных ситуациях показатели деятельности, как правило, ухудшаются (при стрессе – по крайней мере на фазе тревожности), типичен и полный «развал» деятельности. По-видимому, в значительной степени справедлива характеристика поведения нормального человека в стрессовых ситуациях как поведения, подобного поведению невротика в обычной жизненной ситуации. Другими словами, здоровый человек ведет себя в стрессовых ситуациях так же неадекватно, как больной в обычных. Проблема стресса в деятельностном плане широко обсуждается в инженерной психологии, военной психологии, психологии спорта и др. Суть же самой проблемы состоит в обеспечении устойчивости уровня исполнения деятельности по отношению к стрессогенным факторам ситуации.

**Личностный план.** Хотя стресс – реакция жизнеприспособительная (адаптационный синдром), то есть в ней обязательно наличие фазы резистентности, последующая фаза – истощение – может иметь последствием разрушение личности (психическую болезнь).

Срывы в деятельности и соматические заболевания – факторы, относящиеся к другим планам проблемы стресса, – могут иметь решающее влияние на судьбу человека и, следовательно, отрицательно воздействовать на личность, вплоть до ее разрушения. Легко представить себе и влияние личностных последствий стресса на соматику и на деятельность.

Таким образом, три указанных плана проблемы стресса, с одной стороны, являются планами, которые следует различать, а с другой – тесно между собой связаны. Необходимость дифференциации этих планов диктуется различием исторически сложившихся систем знаний, понятий и логики их употребления в различных научных дисциплинах. Необходимость же их связи вытекает из того факта, что последствия или коммуляция последствий стресса в одном плане становятся стрессогенным фактором, влекущим последствия в другом плане. Именно в силу наличия этой связи необходимо осуществлять комплексный, многопредметный, то есть системный (в гносеологическом плане), подход.

Взаимосвязь этих планов проблемы стресса проявляется особо при осуществлении практических мер по борьбе со стрессом. Арсенал средств и мер борьбы с ним и его последствиями достаточно широк: от психофармакологических препаратов, мер психорегуляции и психотерапии до смены ценностей и мировоззрения, реорганизации социальных систем деятельности (организаций) и социального переустройства общества. Однако, как известно, все эти меры, помимо результата, ради получения которого они осуществляются, имеют также и побочные, часто нежелательные результаты. Так, психофармакологические средства, назначение которых – воздействие собственно на психику, в силу их психосоматического действия всегда имеют соматические и функциональные (в том числе и двигательные) побочные следствия, то есть следствия, относящиеся к двум другим планам проблемы психического стресса. Нетрудно привести примеры побочных нежелательных следствий при осуществлении мер борьбы со стрессом и в других планах; причем эти побочные следствия имеют место как в том плане, в котором эти мероприятия осуществляются, так и в остальных двух планах. Для нас важен сам факт взаимосвязи этих планов, из которых следует необходимость системного подхода к проблеме стресса.

В психологии учитываются последствия стресса и разрабатываются средства и меры борьбы с ним. Однако такое рассмотрение в лучшем случае позволяет осознать трудности проблемы. Дело в том, что эмпирико-практический аспект стресса оставляет нас на уровне явлений, и самое большее, на что мы может рассчитывать, – это получение частных эмпирических закономерностей, связывающих параметры рассматриваемого явления. Частных – потому, что перенос их на более широкую область явлений, чем та, на которой эти закономерности были получены, не может иметь никаких оснований, кроме наивной веры в однообразие мира, веры, непрерывно разрушаемой опытом.

Оставаясь на уровне явлений, мы тем более не сможем реализовать комплексный подход к проблеме стресса. Кроме субъективной уверенности и формального полагания, у нас даже нет оснований утверждать, что все эти явления относятся к одному и тому же объекту – стрессу. Для этого надо подняться над уровнем явлений и ответить на вопрос: в чем сущность психического стресса?

Нам представляется, что ответ на вопрос о сущности психического стресса не может быть дан, во-первых, в рамках одной из существующих научных дисциплин (включая психологию), во-вторых, с ориентацией на решение практической проблемы, которая, как свидетельствуют результаты анализа специальной литературы, имеет комплексный характер, предполагающий многопредметное рассмотрение. Однако это не противоречит тому, что сущность психического стресса могла бы быть выражена в терминах психических механизмов. К сожалению, научная психология описанием, да и, пожалуй, понятием таких, не обладает.

Поскольку сущность психического стресса должна быть описана именно в терминах психических механизмов, то представляется необходимым сделать две оговорки относительно этого понятия.

В литературе по стрессу часто можно встретить суждения о положительной роли психического стресса. Нам представляется, что они возможны только в том случае, если «стресс» трактуется широко – как психическая напряженность, что ставит целый ряд вопросов, связанных, например, с педагогическими задачами и др. Вряд ли целесообразно такое усложнение и без того сложной практической проблематики, поскольку неизвестно, может ли весь этот более широкий круг вопросов быть разрешен с помощью одних и тех же теоретических средств. Поэтому мы предлагаем не смешивать стресс с психической напряженностью (тем более что психические срывы на фазе шока в стрессе не всегда сопровождаются состоянием напряженности), а понимать под психическим стрессом не состояние, а именно процесс, причем всегда приводящий к тем или иным психическим отклонениям. При таком понимании практическое отношение к стрессу будет всегда отрицательным и направленным на преодоление самого стресса и его последствий.

Вторая оговорка связана с тем широко распространенным мнением, что психический стресс и эмоциональные процессы – явления однопорядковые, имеющие один и тот же механизм (то есть стресс – сверхсильная эмоция). О таком понимании свидетельствует употребление термина «эмоциональный стресс». Нам представляется, что оно не соответствует специфике стресса как интегральной неспецифической реакции, в то время как эмоция всегда специфична.

В решении проблемы психического стресса можно выявить три основных методологических традиции: естественнонаучная, или натуралистическая; деятельностьная, или теоретико-деятельностная; экзистенциальная, или субъективная. Проблема стресса может быть рассмотрена в каждой из этих традиций, но вопрос об адекватности такого рассмотрения требует специального анализа.

В исследованиях, посвященных психическому стрессу, наибольшее распространение получил естественнонаучный подход. Естественнонаучная методология является наиболее разработанной, а успехи естественных наук внушают доверие к методам этого подхода.

Как известно, основным принципом науки является объективность. Именно поэтому при исследовании стресса и имеющих к нему отношение субъективных, на наш взгляд, параметров (тревожности, мотивации, напряженности и др.) им пытаются придать характер объективности. Для одних параметров ищут наблюдаемые поведенческие или физиологические корреляты. Другие включают

в статистическую процедуру, придавая им тем самым форму объективности в смысле всеобщности или по крайней мере общности, типичности.

Говорят, что наука начинается с измерения. В исследованиях психического стресса измерения приняли широкий размах. К услугам ученых богатый, все увеличивающийся арсенал аппаратурных средств и методик, батареи тестов, опросники и т. п.

Известно мнение, согласно которому в том или ином исследовании столько науки, сколько в нем математики. Математическая мода, удачно названная некоторыми учеными «матеманией», буквально захлестнула не только исследования психического стресса, но и большую часть психологии.

В последние десятилетия естественнонаучный подход получил мощное подкрепление в кибернетике, общей теории систем и других направлениях, образующих системный подход. При исследовании стресса все чаще используются такие понятия, как «надежность», «устойчивость», «работоспособность» и другие понятия системотехники.

Благодаря всему этому в рамках натуралистического подхода получено большое количество данных, относящихся к явлениям стресса, выявлена масса эмпирических закономерностей и статистических зависимостей. Имеются попытки систематизации этих данных и закономерностей по различным уровням, сторонам, группам, в соответствии с кибернетическими, теоретико-системными принципами, имеющими натуралистический характер.

Наряду с этими успехами имеются, естественно, и некоторые недостатки и трудности, иногда носящие принципиальный характер. Например, если математические модели используются для представления объекта исследования, то существеннейшим ограничением является отсутствие в большинстве случаев методов решения нелинейных моделей, что делает эти модели неэффективными, лишая их главного преимущества – оперативности. Альтернатива, часто используемая в таких случаях, – применение линейных моделей «в угоду» имеющимся вычислительным методам – также не является выходом из положения, так как действительность слишком сложна, чтобы ее можно было уместить в линейные рамки. «В угоду» имеющимся вычислительным методам делаются также предположения, неадекватно упрощающие суть дела и в случаях обработки данных.

Но даже для тех данных, которые получены и обработаны корректно, характерно следующее: 1) количество этих данных все растет, и с ними все труднее работать; 2) насколько информативны те или иные показатели – обычно не исследуется; 3) выявленные эмпирические закономерности, как правило, банальны; 4) с выявленными статистическими зависимостями чаще всего просто не знают, что делать; 5) наконец, во многих случаях неизвестно, что оценивается при измерениях, то есть как интерпретировать полученные данные (например, почему частота пульса соответствует психической напряженности). Существуют данные, показывающие, что одни и те же физиологические показатели могут по времени совпадать с психической напряженностью, но могут иметь место и в ее отсутствие.

Результаты применения кибернетики, общей теории систем, системотехники также весьма скромны. До сих пор существует множество разрозненных, никак не связанных представлений о стрессе, не имеется даже удовлетворительной

систематизации данных. Во многих случаях относящиеся к системному подходу различные концепции используются в эклектическом смешении. Такие понятия системотехники, как «надежность», «устойчивость» и другие, перенесены в психологию без должной адаптации, в результате чего употребляются неадекватно.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что натуралистический, или естественнонаучный, традиционный подход не является в принципе адекватным проблеме стресса. Рассмотрим, в чем суть этой неадекватности. Хотя мнения исследователей относительно применимости физиологических показателей для описания явлений психического стресса разделились, тот факт, что физиологические показатели даже как индикаторы психических состояний не получают однозначной трактовки, считается бесспорным. Иными словами, методы оценки психических состояний и процессов по физиологическим параметрам, имеющиеся в настоящее время, не заслуживают доверия. Те же исследователи, которые все же настаивают на продолжении изысканий в этом направлении (а их большинство), предполагают, что приемлемые критерии психических состояний будут найдены в будущем.

На чем же могут быть основаны подобные предложения? На первый взгляд могут показаться вдохновляющими прежние успехи в установлении соответствий психических состояний и комплексов физиологических показателей, успехи в области локализации психических функций, в сфере психофармакологии. Но если даже допустить, что известные соответствия действительно имели место, они в принципе не могут служить достаточным основанием для утверждения о том, что в будущем соответствующие физиологические показатели могут быть найдены. Дело в том, что соответствие физиологических и психических состояний и процессов не может рассматриваться даже как гипотетическая эмпирическая закономерность. В силу наличия примеров несоответствий, независимо от количества выявленных соответствий, гипотеза соответствия как эмпирическая – несостоятельна, как и любые обобщения имеющих место частных соответствий.

Иное дело, если гипотеза соответствия имеет теоретический характер, то есть является теоретически обоснованной. Тогда можно было бы сказать, что «тем хуже для фактов», противоречащих теории, так как теоретическое обоснование – аргумент в пользу того, что противоречивость этих фактов данной теории лишь видимая и дальнейшее развертывание теории и дополнительные эксперименты позволят объяснить эти факты и включить их в эмпирический материал науки.

Однако никаких научных теорий за гипотезой психофизического соответствия не лежит. Вера в это соответствие может покоиться на одном из «решений» психофизической проблемы: а) взаимодействии психического и физического; б) их единстве; в) сведении одного к другому как эпифеномена; г) чистом соответствии, примерами которого являются параллелизм и изоморфизм. Существенно, что ни одна из этих концепций, кроме концепции психофизического параллелизма, обоснована не была. Что же касается лейбницевского параллелизма, то в его основании лежит «предустановленная Богом гармония» – основание отнюдь не научное.

Можно показать, что психофизическая проблема, возникшая в рамках натуралистического подхода, в этих рамках решена быть не может, что свидетельствует о принципиальной его ограниченности. В рамках же других перечисленных подходов эта проблема попросту не осмыслена. Однако для утверждения того, что натуралистический подход в исследованиях психического стресса не может быть признан адекватным, сказано, на наш взгляд, достаточно.

Следует, пожалуй, сделать еще одно замечание, касающееся субъективного плана вопроса. Когда после подобных аргументов сторонникам так называемых объективных, физических или аппаратурных измерений предлагают избавиться от аппаратуры и в необходимых случаях производить психорегулирующее воздействие на человека по его сигналу, когда он сам почувствует, что его состояние такое, что он в этом воздействии нуждается или оно для него желательно (для саморегуляции и этого не требуется), они возражают на том основании, что физиологические показатели вселяют в них и испытуемых уверенность, что переживаемые состояния именно таковы, как они переживаются. На наш взгляд, эта аргументация является примером широко распространенных в наше время научных суеверий, бытующих наряду с такими наукообразно-магическими символами, как «аппаратурные измерения», «автоматизация», «объективность», «математизация» и другие, в исследовании субъективных (субъектных) по сути своей явлений.

Для проверки адекватности субъектного подхода в решении проблемы обеспечения толерантности человека к стрессу проводилось экспериментальное исследование. Целью этого многолетнего исследования явилась попытка ответить на вопрос: определяют ли психологические механизмы экстремальной деятельности, а также обучение человека его устойчивость к стрессу, и если определяют, то каков характер связи между ними?

Значение адекватного ответа на поставленный вопрос обуславливается множеством причин. Среди них: высокий динамизм развития производственной жизни нашей страны, непрерывное повышение напряженности процесса реализации человеком учебной, трудовой и других видов деятельности, ломка (размывание) устоявшихся стереотипов поведения, повышенный запрос к своевременности и эффективности принятия человеком решений, к скорости и точности его действий и операций, социальный заказ на исследование закономерностей интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер человека, на разработку психологической стратегии воспитания личности, способной продуктивно осуществлять профессиональную деятельность в экстремальных ситуациях.

Реальным объектом экспериментального исследования выступали военные, операторы, спортсмены, чья деятельность протекала в сложных и напряженных условиях. Подробное описание методического подхода и методик исследования представлено в одной из наших работ [1].

Основной методологический принцип нашего исследования состоял в изучении устойчивости к стрессу не как частного и второстепенного фактора (компонента) продуктивности экстремальной деятельности, который «действует» наряду с другими, а как результата функционирования целостной системы саморегуляции, интегрально характеризующей особенности отражения и результаты этого отражения в деятельности. Отсюда необходимость выявления

тех принципов, закономерностей, механизмов и путей развития сложной системы процесса саморегуляции экстремальной деятельности, благодаря которой сохраняется высокий уровень толерантности.

Предполагалось, что устойчивость человека в условиях экстремальной деятельности опосредуется целостным процессом саморегуляции в единстве рациональных, эмоциональных и физиологических проявлений. Интеллект, так же как и эмоции и воля, в процессе саморегуляции экстремальной деятельности выполняет множество регуляторных частных функций, которые могут быть сгруппированы в определенные функциональные звенья. Саморегуляция участвует в непосредственной координации возникновения и преобразования характера функционирования интеллектуальных, эмоциональных и волевых регуляторов. Становясь, например, «внутренней проекцией», являющейся более свернутым воспроизведением рационального уровня, эмоции делают возможным его продуктивное функционирование в напряженных условиях. У неустойчивых людей переживания напряженной деятельности переходят в аффективные процессы, на проявлениях которых сказываются базальные (более древние) эмоциональные содержания. Аффективный процесс имеет синкретический характер. В качестве определяющего средства повышения толерантности будет выступать специально разработанная программа, предусматривающая наряду с тождественными (рациональными) и нетождественными (пристрастными) преобразования человеком предметных условий и ситуаций. Формирование пристрастных преобразований должно осуществляться в экстремальных или эмоциогенных (эмоционально оформленных) условиях деятельности.

Анализ экспериментального материала показал, что экстремальная деятельность эмоционально устойчивого человека включает в себя множество рациональных феноменов, проявляющихся в операциях по выбору и формированию цели, субъективного образа значимых условий (внутренних и внешних), характеризующихся ориентировочной направленностью, в действиях (внутренних и моторных) по проигрыванию-опробованию того или иного приема, в операциях по оценке контролируемых условий деятельности, в рефлексивных воздействиях (управлениях), в операциях по выбору плана и подготовке к его реализации, в поисках новых планов, обеспечивающих преимущество, в операциях по контролю за результатами своих действий и т. д. Выяснилось также, что удельный вес и временная протяженность каждой регуляторной функции не остаются постоянными. Они оказываются чувствительными ко многим беспрерывно меняющимся условиям.

Анализ данных свидетельствовал о существовании различий в эмоциональном содержании целостного процесса саморегуляции как у разных людей, так и у одного и того же человека, действующего в разных предметных условиях. Выделено несколько групп эмоций. Это переживания (чувства), которые предшествуют знанию об условиях и действиях предстоящей деятельности; эмоции, которые оказывались связанными с формированием и переживанием в преддеятельностный период цели; эмоции, переживаемые в процессе непосредственной реализации действия; эмоции, связанные с оценкой промежуточных результатов, формированием новой программы и способов ее последующей реализации. Определены следующие функции эмоций в регуляции экстремаль-



ной деятельности как механизма: поддержка необходимого уровня активности действия; формирования и реализация мотивов, потребностей, целей, являющихся побудителями действия, включение в его оценку и участие в осуществлении обратной связи и возможной коррекции программы действия; формирование и реализация ядерного и текущего образов (представлений) предметной ситуации и действия; участие в подготовке (проигрывании) и реализации действий и рефлексивных воздействий на противника; предвосхищение последствий выполняемых действий; оценка своих действий с точки зрения определенных этических и нравственных норм; объединение внешнего и внутреннего опыта; участие в образовании автономности и оперативности действия и др. Специфичность и постоянство перечисленных функций составили отдельные эмоциональные элементы, выступающие в отношении к цели (успех/неуспех) напряженной деятельности как единый и сообразно с ней согласованный эмоциональный процесс.

Совокупность полученных в эксперименте фактов не вызвала сомнений и в том, что эмоции, так же как и интеллект, имеют распространение регуляторной функции не только внутри системы психологической саморегуляции, но также и вне нее. Реализация эмоциональных и рациональных стереотипов (приемов) есть средство реального чувственного контакта человека с предметной экстремальной действительностью. Анализируя эмоциональный состав каждого из них, мы пришли к заключению, что в большинстве случаев модальные характеристики эмоций имеют свое выражение в пространственно-временной организации исполнительских стереотипов.

Таким образом, саморегуляция экстремальной деятельности устойчивого человека не «чисто» рациональный процесс. Важнейшая образующая этого процесса – эмоция. Действительно, если субъективное принятие (понимание) цели экстремальной деятельности исчерпывалось бы только сознательным уровнем, если бы это было только содержанием сознания, то мы бы обнаружили в своих экспериментах этот процесс рациональным или когнитивным принятием цели действия. Он мог бы рассматриваться в этом случае как интеллектуальная операция с необходимыми тождественными (реальными) преобразованиями. Критерием в этом случае выступала бы обратимость. Однако принятие цели напряженного действия обнаруживало себя в большинстве случаев эмоционально. Только в этом случае цель становилась «содержанием» субъекта или действующего человека в экстремальной обстановке. Иными словами, цель только тогда «как закон» определяет экстремальную человеческую активность, когда принятие ее эмоционально.

Анализ экспериментальных данных свидетельствовал и о том, что в процессе саморегуляции напряженной деятельности зависимость программы действия от субъективной модели переживаемых условий опосредуется профессиональным опытом (ПО), в котором свернуты интегративные успехи/неуспехи с синкретическими полимодальными образами осуществленных ранее попыток. Установлено, что ПО имеет определенное содержание, зависящее от уровня профессиональной подготовки человека, развития его деятельности. ПО всегда индивидуален, он постоянно корректируется в соответствии с получаемой информацией. Имеется в виду не только отображение человеком своих телес-

ных состояний, воспринятого и понятого, но и то, что действительно прожито и пережито, тот жизненно-переживаемый опыт успехов и неудач, побед и поражений, который он приобрел как личность, вступая при осуществлении напряженной деятельности в разнообразные отношения. Эмоциональные реакции на успех/неуспех являются основным стержнем формирования и развития ПО.

Поскольку прежде всего изучались образцы – люди, устойчивые к стрессу, то выделенная функциональная модель эмоциональной саморегуляции служила далее средством унифицированного анализа эмоциональной деятельности неустойчивых людей. Задачи ставились двояко: во-первых, еще раз зафиксировать, насколько важна роль системы саморегуляции в обусловливании толерантности к стрессу; во-вторых, выявить структурные и содержательные дефекты процесса саморегуляции, необходимые для диагностики степени выраженности неустойчивости и для организации целенаправленного корректирующего воздействия на установленные дефекты.

В целом оказалось, что неустойчивым к стрессу людям присуща неадекватность практически всех компонентов процесса саморегуляции экстремальной деятельности по отношению к ведущей цели. Низкий уровень устойчивости у них сопровождается наиболее выраженным рассогласованием между отдельными компонентами этого процесса, нечувствительностью к значимым условиям, синкретическим характером протекания переживаний. ПО у неустойчивых, если пользоваться терминологией А.М. Матюшкина [2], выступает как психологический барьер, как внутреннее субъективное препятствие к успешному достижению цели. При экспериментальном развертывании ПО у неустойчивых людей в нем обнаруживалась неполнота планов, операций, понятий и других характеристик процесса саморегуляции, а также полное отсутствие обратимости переживаний и чувств в сформированные ансамбли предметных условий. Иными словами, у неустойчивых людей переживания оформляются в аффективные процессы, в которых сказываются в большей степени природные (глубинные, базальные) основы эмоциональной жизни, последствия которых имеют случайный (позитивный или негативный) характер. Проявляются они моторно, внешне, ситуативно, реализуясь как неуправляемая, необратимая аффективная экспрессия. Соматическая составляющая такого аффекта является ведущей.

Устойчивые люди, напротив, организуют интеллект, переживания эмоций, чувств и страстей в целостный целесообразный процесс. Эмоции в этом процессе обусловлены предметными обстоятельствами экстремальной деятельности. Они находятся в функциональной зависимости от интеллектуальных моментов, а также управляемы, обратимы и носят дифференцированный характер. Кроме того, переживания экстремальной деятельности трансформируют рациональный уровень в эмоциональный. Переживания устойчивого человека становятся как бы «внутренней проекцией» рационального уровня, являющейся более сокращенным (свернутым) его воспроизведением в виде переживаемых целей, значимых переживаний условий, эмоционально-исполнительских стереотипов и др. Переживания у неустойчивых выражают также привязанности – страсти, которые в процессе саморегуляции находятся в функциональной зависимости от воли. Они характеризуют относительно устойчивую направленность человека к

экстремальной деятельности. Страсти устойчивых воспроизводимы, цикличны, имеют внутреннюю шкалу ценностей. В страстях устойчивых людей сказывается социокультурный опыт, что также отличает их от неустойчивых, в основе аффективных процессов которых лежит базальный опыт. В целом можно сказать, что толерантный к стрессу человек – это носитель не просто некоторой суммы отдельных составляющих процесса саморегуляции, а определенной их организации. Важным критерием высокого уровня устойчивости выступает высокая эмоциональность, которая характеризуется наличием не только положительных, но и отрицательных эмоций. Включаясь в целостную систему деятельности, эмоции различных модальностей становятся «умными», обобщенными, предвосхищающими, а интеллектуальные процессы, функционируя в данном контексте, приобретают характер эмоционального мышления или же сложного процесса саморегуляции. Под последним мы понимаем совокупность взаимодействующих между собой сложных эмоционально-познавательных звеньев, объединенных переживаемой целью экстремальной деятельности, которая не может быть успешно реализована ни одним из них в отдельности.

В связи с требовательными запросами практики в области повышения толерантности человека в экстремальной ситуации в исследование был включен формирующий эксперимент, основной особенностью которого выступала специально разработанная программа воздействий на дефектные компоненты и параметры действия путем соответствующей организации условий для целенаправленного и систематического формирования целостного процесса саморегулирования.

Программа предусматривала: систематизацию и развитие знаний о структуре и особенностях целостного процесса саморегуляции экстремальной деятельности; развитие навыков анализа, сравнения и синтеза условий экстремальной деятельности по схеме, фиксирующей различные компоненты (звенья) саморегуляции и сформированность их у каждого конкретного испытуемого; создание условий для перевода в действенный план знаний и переживаний в процессе составления индивидуальных планов и их реализации в ситуациях конкретного выполнения заданий, моделирующих экстремальную практику.

Результаты формирующего эксперимента выявили значительное изменение функциональной системы регуляции экстремальной деятельности у неустойчивых людей. Основная суть этих изменений заключалась в повышении направленности эмоциональных переживаний и их характеристик на способы и приемы организации экстремального действия. Существенные изменения обнаружены в содержательных и количественных характеристиках ПО испытуемых. Анализ содержания ПО до и после эксперимента показал, что он имеет латентный период, формируясь и совершенствуясь в процессе эксперимента. В нем постепенно координировались и «сонастраивались» представления о целях, задачах и предметных условиях экстремальной деятельности, представления о программах эмоционально-исполнительских стереотипов и средствах их реализации. Иначе говоря, в опыте содержались все описанные ранее компоненты саморегулирования, которые трансформировались в ориентировочно-исследовательские, перцептивные и исполнительские действия. Так же как и анализ содержательных характеристик текущих переживаний процесса саморегуляции,

анализ содержания опыта выявил отчетливую избирательность его направленности под влиянием формирующего эксперимента на способы и приемы организации действия.

В целом анализ экспериментальных данных показал, что целенаправленное формирование пристрастных способов организации экстремальной деятельности приводит к более высокому уровню толерантности. На фоне увеличения общей эмоциональности действия возрастает адекватность формируемой цели, точность оценочных операций, полнота, обобщенность и точность субъективной модели значимых условий. Тем самым показано, что, хотя толерантность человека зависит от его устойчивых индивидуальных особенностей, основные средства ее повышения лежат в сфере обучения и воспитания, направленных на развитие и совершенствование интеллекта, эмоций, развитие их регулирующих функций.

На основании проведенного исследования путей повышения толерантности людей к стрессу целесообразно сформулировать ряд выводов, которые, на наш взгляд, могут найти применение при выработке психологических основ учебных программ.

1. Толерантность к стрессу – это, с одной стороны, результат целостной функциональной системы саморегуляции экстремальной и одновременно продуктивной деятельности, с другой – системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся у него в единстве эмоциональных, интеллектуальных, волевых и других отношений, в которые он вовлекается в условиях экстремальной деятельности.

2. Эмоции выполняют относительно самостоятельные функции в системе саморегуляции, подчиняясь в то же время закономерностям, определяющим координацию и взаимодействие рациональных компонентов в целостной структуре саморегуляции деятельности. Они участвуют в поиске закономерностей вероятностного ряда предметных ситуаций, в расчленении и интеграции экстремальных условий деятельности, в осуществлении упреждающего планирования, образовании автономности и оперативности экстремального действия, свертывании рационального уровня регулирования и др. Процесс саморегуляции обуславливается ПО. В нем свернуты интегративные успехи/неуспехи осуществленных ранее попыток. ПО имеет определенное содержание, зависящее от уровня профессиональной подготовленности человека.

3. В основе различий высокого и низкого уровней толерантности лежит различие в функционировании систем саморегуляции экстремальной деятельности. Система саморегуляции неустойчивых людей оформляется в экстремальных условиях как аффективный процесс, в котором проявляются природные (глубинные) основы эмоциональной жизни, выступающие как аффективные реакции. Процесс протекает как коллапс и имеет нерасчлененный характер. У неустойчивых людей отдельные звенья выступают по отношению к цели (успех/неуспех) как единый и сообразно с ней согласованный процесс.

4. Одна из основных задач повышения толерантности к стрессу должна быть связана с целенаправленным формированием процесса саморегуляции, то есть с включением человека в «событийную» пристрастную деятельность. Целенаправленному формированию должно предшествовать усвоение знаний о це-

лостном процессе саморегуляции экстремальной деятельности, об отдельных его звеньях и связях между ними.

5. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые механизмы, реализующие процесс саморегуляции или его отдельные звенья, должны формироваться в результате анализа реальных экстремальных обстоятельств, благодаря которым они становятся необходимыми.

6. Человек должен научиться конкретизировать ведущую переживаемую цель в системе производных эмоциональных характеристик, проявляющихся в таком единстве, которое обеспечивало бы гибкие переходы от цели к результату и наоборот.

### Summary

*L.M. Abolin.* Theoretical and Experimental Analysis of Approaches to Studying the Problem of Stress.

The article presents the results of analyzing the existing approaches to studying the problem of stress. The analysis serves as a base for working out the author's own methodological opinion on this question, which is experimentally confirmed in the empirical research described.

### Литература

1. *Аболин Л.М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Под ред. В.В. Давыдова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1987. – 262 с.
2. *Матюшкин А.М.* К проблеме порождения ситуативных познавательных потребностей // Психологические исследования интеллектуальной деятельности / Под ред. А.М. Матюшкина. – М.: Изд-во АПН СССР, 1979. – С. 29–33.

Поступила в редакцию  
10.12.07

---

**Аболин Лев Михайлович** – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой кризисных и экстремальных ситуаций Казанского государственного университета.