

На непроизвольном и неосознаваемом уровне саморегуляции состояния ведущим является активационный компонент, за который ответственны механизмы неспецифической активации. Элементы саморегуляции, которые субъект использует на этом уровне саморегуляции, находят отражение в форме непроизвольной реакции (возбуждения/торможения), и их нельзя еще соотнести с каким-либо компонентом структуры деятельности. На этом уровне происходит непроизвольная, неосознаваемая и поэтому неконтролируемая человеком подстройка уровня активации к требованиям деятельности. Однако возможности такой регуляции очень ограничены по интенсивности и длительности. На этом этапе саморегуляция состояния как бы «вплетена» в деятельность и является частью активационного компонента деятельности.

На следующем, уже произвольном, но еще недостаточно осознаваемом уровне, в саморегуляции состояния доминирует активационно-эмоциональный компонент, а способы саморегуляции, которые применяет субъект, можно соотнести с операциями в структуре деятельности. Активизация этих способов саморегуляции возникает в усложненных условиях деятельности и в некомфортных состояниях: монотонии, начального утомления или легкой напряженности. В этих состояниях субъект непроизвольно совершает мышечные движения, задерживает или учащает дыхание, у него повышается двигательная и речевая активность, учащается смена поз, в поведении наблюдаются неконтролируемые эмоциональные реакции, тем самым он пытается поддерживать состояние активного бодрствования, бдительности и готовности. Все эти способы совершаются автоматически и практически не отвлекают внимание человека от основной деятельности.

В еще более усложняющихся условиях деятельности и возрастания требований к вниманию и точности движений существующее несоответствие между текущим и потребным состояниями начинает осознаваться человеком, он начинает оценивать свое состояние, степень утомления или напряженности. Можно сказать, что состояние становится предметом его внимания, и субъект осознанно принимает решение о целенаправленном преобразовании состояния, использовании определенных способов саморегуляции, действие которых направлено в основном на когнитивно-эмоциональный компонент саморегуляции. Поэтому такие способы, как волевые усилия, самоконтроль, эмоциональная репродукция, аутотренинг,

психофизические упражнения, в том числе элементы йоги, по определению относятся уже к целенаправленным действиям, и каждый из этих способов саморегуляции представляет собой сложную функциональную систему.

В зависимости от значимости выполняемой деятельности и тяжести неблагоприятных состояний, когда человек осознает, что в данном состоянии он не сможет выполнять деятельность с заданным качеством, перед ним встает задача выбора между деятельностью по саморегуляции состояния и выполнением профессиональной деятельности. Происходит изменение целевых установок, мотивов, изменение направленности сознания, и человек начинает использовать такие способы самовоздействия, как самовнушение, самоприказ, самоубеждение, самоанализ, самопрограммирование. И в зависимости от преобладания тех или иных потребностей, мотивов человек может предпочесть саморегуляцию в целях улучшения своего состояния за счет ухудшения показателей деятельности или временного отказа от нее, если по условиям и содержанию профессиональной деятельности их совмещение невозможно.

На этом уровне саморегуляции — осознаваемом и целенаправленном — доминирует когнитивно-личностный компонент, а каждый из способов представляет собой целостную деятельность со всеми ее основными «образующими».

В отличие от нормальных условий в процессе выполнения профессиональной деятельности в затрудненных и тем более в экстремальных условиях возникает необходимость разрешения проблемностей разного уровня и относящихся к разным видам деятельности: проблемностей, возникающих в профессиональной деятельности; проблемностей, формирующихся в деятельности по саморегуляции функциональных состояний. Кроме того, в той и другой деятельности появляются проблемности, связанные со спецификой самого взаимодействия.

Проблемности, возникающие в саморегуляции собственного состояния, связаны в первую очередь со спецификой активности субъекта:

— на когнитивном уровне: с трудностями в идентификации объекта самовоздействия, в размытости образа состояния, в преобладании произвольных и неосознаваемых способов саморегуляции, в недостаточной степени осмысленности целей, задач и мотивов данной активности.

— на исполнительском уровне: с недостаточной сформированностью и развитостью навыков и приемов саморегуляции, неадекватным и несвоевременным использованием тех или иных приемов.

Нужно в первую очередь понимать, что достижение оптимального уровня функционирования субъекта является целью, а самоуправление и произвольная саморегуляция — механизмами реализации этой цели, благодаря которой и происходят закономерные изменения элементов всей системы психических явлений.

В чем же отличие осознанной регуляции от неосознанной и можно ли их менять?

Бессознательная (непроизвольная) регуляция — это то, что нами контролируется лишь отчасти, это то, что выведено до автоматизма и имеет свою «среду воздействия». То, как мы дышим, ритм, глубина вдоха, изменение диафрагмы. Мы не задумываемся о том, как нам дышать, однако произвольно мы можем изменить «среду воздействия» и начать дышать медленнее или быстрее, но при этом регуляция по-прежнему будет непроизвольной.

Бессознательную саморегуляцию делят в современной психологии на четыре типа.

Первый тип — отреагирование избыточной активности и нервной импульсации мозга на периферию нервной системы, пронизывающую мышечную ткань. При сильном и внезапном воздействии в головном мозге развивается настолько высокая активность, что она не может быть срочно уравновешена в собственных системах мозга, и потому большая часть ее переключается на внешние двигательные и речевые реакции. Возбужденный человек не может найти себе место, судорожно и хаотично двигается, изливает душу первому встречному. Оскорбленный в ярости кричит, крушит все и вся на своем пути. Некоторые люди спонтанно, не ведая собственно о механизме отреагирования, снимают возбуждение через тяжелую работу, например, колют дрова, выбивают ковры. Иногда человек в силу обстоятельств или же имея строгие правила поведения, вынужден тормозить двигательные и речевые движения, оставаться внешне спокойным, сдерживать крик и т. д. В этом случае избыток нервной импульсации из головного мозга направляется к внутренним органам, выдавая их сильное

напряжение: резко повышается давление, учащается сердцебиение и дыхание. Центробежное отреагирование на внутренние органы сильнее «бьет» по слабым органам и системам, а они могут не выдержать.

Второй тип саморегуляции реализуется с привлечением дополнительного притока в мозг нервной импульсации. Сюда можно отнести такие распространенные средства тонизирования, как физическая нагрузка, воздействие на органы чувств, рецепторы кожи (музыка, холодный душ, массаж и т. п.). Таким образом, если в первом случае саморегуляции имеет место отвод избыточной нервной энергии от мозга, то во втором специально продуцируется дополнительная нервная импульсация, необходимая для тонизирования мозга.

Третий тип саморегуляции характеризуется использованием условных (привычных) сигналов, сочетавшихся ранее с определенным уровнем бодрствования, и потому вызывающих его привычным образом. Так, высокая продуктивность работы связывается с дружественной обстановкой в коллективе и т. п. Все три типа саморегуляции высшей нервной деятельности (ВНД) взаимосвязаны и взаимообусловлены, вызывают, поддерживают или ослабляют друг друга.

Установлено также, что высокий уровень бодрствования мозга обеспечивает большую полноту анализа и синтеза воспринимаемой информации, лучшее использование накопленного опыта, а значит и формирует более точные ответные реакции. В этих условиях текущая деятельность организма наиболее полно соответствует не только наличной ситуации, но и ее вероятным изменениям в ближайшем будущем. Следовательно, если человек может мобилизовать свои волевые усилия при встрече с трудностями и преодолевает их, имеются основания говорить о высоком уровне саморегуляции его ВНД. Наоборот, неспособность справиться с трудностями свидетельствует о низком уровне саморегуляции психики. Таким образом, задача саморегуляции состоит в том, чтобы обеспечивать адекватность и экономичность поведенческих реакций, т. е. высокую приспособительную эффективность психической деятельности в целом.

Четвертый тип регуляции имеет место тогда, когда не «срабатывают» первые три или они недостаточны. Происходит это в так называемых кризисных ситуациях (мощных стрессах, фрустрациях, конфликтах и др.), при крайних вариантах реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений,

ценностей). Атрибутом кризисных ситуаций является переживание мощного психологического дискомфорта, сильных отрицательных эмоциональных состояний. Пути решения кризисных ситуаций зависят от индивидуального опыта их решения. Это может быть обесценивание ситуации, вытеснение неприятных переживаний с установкой «Ничего страшного не случилось», это и стоическая терпеливость: «После черной полосы придет белая», поиск каких-либо положительных моментов в ситуации: «Хорошо, что это случилось сейчас, а не вчера», это и поиск новых ориентиров, ценностей, возможностей и др.

С ростом общественного и индивидуального сознания, с возникновением «духовных» потребностей у человека появилась необходимость и в «искусственной» регуляции, история которой уходит своими корнями в глубокую древность. Причем, что удивительно (а может быть и, наоборот, не удивительно), *шаманизм* — один из первых «искусственных» способов регуляции, связанный с использованием измененных состояний сознания.

Говоря о биологической регуляции, прежде всего, подразумевается нейрогуморальная регуляция психической деятельности. Биологическое регулирование психической деятельности возможно, поскольку сама психика является функцией центральной нервной системы. Таким образом, естественно, что при изменении состояния головного мозга, а также химического состава крови изменяется психическая деятельность человека.

Так, согласно концепции Анохина, наше состояние есть отражение наших целей.

Прежде чем вызвать поведенческую активность, обстановочная и пусковая модели ожидаемого результата целенаправленной деятельности организма должны быть восприняты, т. е. субъективно отражены человеком в виде ощущений и восприятий, взаимодействие которых с прошлым опытом (памятью) порождают образ. Сформировавшись, образ сам по себе поведения не вызывает. Он обязательно должен быть соотнесен с мотивацией и той информацией, которая хранится в памяти.

Сравнение образа с памятью и мотивацией через сознание приводит к принятию решения, возникновению в сознании человека плана и программы поведения: нескольких возможных вариантов действий, которые в данной обстановке и при

наличии заданного пускового стимула могут привести к удовлетворению имеющейся потребности.

В ЦНС ожидаемый итог действий представлен в виде своеобразной нервной модели — «акцептора результата действия». Когда он задан и известна программа действия, начинается процесс осуществления действия.

С самого начала выполнения какого-либо желаемого нами действия в нашу регуляцию включается воля, и информация о действии через обратную связь «афферентацию» передается в ЦНС, преобразуется там с источником действия (это может быть образ, желание, воспоминание), порождая определенные эмоции. Туда же через некоторое время попадают и сведения о параметрах результата уже выполненного действия. Основное правило саморегуляции, сформулированное П. К. Анохиным, заключается в запуске системы корректировочных действий при выработке результата действия сигнала рассогласования между тем, что должно быть и тем, что получилось.

Если параметры выполненного действия не соответствуют поставленной цели, то возникает отрицательное эмоциональное состояние, создающее дополнительную мотивацию к продолжению действия, его повторению по скорректированной программе до тех пор, пока полученный результат не совпадет с поставленной целью. Если же это совпадение произошло с первой попытки выполнения действия, то возникает положительная эмоция, прекращающая его.

### Как мы учимся саморегуляции

Как происходит так, что у каждого человека уже есть набор способов регулирования своих состояний? Многие объясняется индивидуальным стилем саморегуляции. Понятие индивидуального стиля саморегуляции предложено В. И. Моросановой как средство реализации субъектного подхода к исследованию индивидуально-типических форм произвольной активности человека.

Индивидуальные формы активности человека осуществляются, с одной стороны, сообразно конкретным жизненным обстоятельствам, а с другой — в той форме, как

они обуславливаются и детерминируются его индивидуальными свойствами. Следуя принятой выше логике, нужно выделять две формы индивидуального стиля: индивидуальный стиль реализации «действия», т. е. разных видов активности, и индивидуальный стиль функционирования «сознания», т. е. саморегуляции этой активности.

Таким образом, методологической и исторической предпосылкой выделения двух форм индивидуального стиля — стиля активности и стиля саморегуляции — служит определение «сознания» и «действия» как двух специфических способов существования человека. Следовательно, индивидуальный стиль активности и индивидуальный стиль саморегуляции активности нужно рассматривать как два соответствующих индивидуальных способа существования человека. Эти два способа существования взаимосвязаны, один предполагает другой и не существует без другого. Обе формы взаимосвязаны в процесс взаимодействия человека с миром: человек — саморегуляция активности — реализация активности — действительность.

Такая обобщенная схема взаимодействия человека с миром в случае конкретного субъекта может быть представлена следующим образом: субъект — индивидуальный стиль саморегуляции активности — индивидуальный стиль активности — требования действительности. Исходя из этого, как считает В. И. Моросанова, индивидуальный стиль есть индивидуально-типическое своеобразие саморегуляции и реализации произвольной активности человека. Индивидуальный стиль саморегуляции характеризуется индивидуально-типическим комплексом ее стилевых особенностей.

К индивидуально-типическим или стилевым особенностям саморегуляции относим, во-первых, индивидуальные особенности регуляторных процессов, реализующих основные звенья системы саморегуляции, например, планирование, моделирование, программирование и оценка результатов. Основные линии индивидуальных различий заключаются в неравномерной развитости этих процессов или в специфических особенностях индивидуального «профиля» регуляции.

Во-вторых, существуют стилевые особенности, которые характеризуют функционирование всех звеньев системы саморегуляции и одновременно

являются регуляторно-личностными свойствами (например, самостоятельность, надежность, гибкость, инициативность). Регуляторно-личностные свойства в силу их системного характера могут быть как предпосылками формирования того или иного стиля регуляции, так и новообразованиями в процессе его формирования.

Проблемности в системе регуляции по своей сути связаны с необходимостью эмоционального реагирования на события, их оценки и овладения ситуациями. Степень несоответствия между объективной действительностью и ее психическим отражением уже не позволяет осуществлять текущую активность, поэтому процессы возникновения и преодоления стрессовой ситуации не всегда будут быстротечны.

Стремление оценить, разобраться, осмыслить реальность опасности или адекватность позитивности возникшей ситуации вызывает эмоциональные переживания, направленные на овладение негативными состояниями — возбуждения, напряжения, страха, а также на коррекцию излишних состояний удовольствия, спокойствия, радости, восторга, восхищения. Кроме того, регуляция в этой системе проявляется в форме моральных, интеллектуальных и эстетических чувств, связанных с необычностью, новизной, неожиданностью переживаний, которые заставляют человека изменить поведение и деятельность, совершить некоторый поступок.

Процесс регуляции совершается при активном участии психических процессов (и не только восприятия, но и представлений, мнемических процессов, мышления и др.). Регуляторный процесс осуществляется с опорой на психологические свойства (темперамент, характер и др.). Он мало эффективен в случае отсутствия соответствующей мотивации субъекта и личностного смысла. То есть процесс регуляции состояний при осознанном регулировании несет на себе отпечаток личностной значимости для субъекта («значение для меня», по Б. Ф. Ломову). Регуляторный процесс происходит в конкретной социальной среде на фоне культуральных, этнических, профессиональных и других влияний, осуществляется в определенной социальной ситуации жизнедеятельности: экономической, юридической, связанной с местом субъекта в малой группе — его социальными ролями, статусами и пр.



Как осознание нас самих помогает при саморегуляции, почему важна осознанность

Техники осознания в медитативных практиках существовали в течение многих столетий как часть буддистской и других восточных духовных традиций. Исследование феномена осознанности в контексте научного изучения в клинической психологии и психотерапии началось в 1980-х годах. Понятие «осознанности» появилось в философии дзен-буддизма. Оно подразумевает подчеркнутую ориентацию на настоящий момент. Дзен учит, что каждый момент является полным и совершенным и что в центре терапии должно быть приятие, смирение и умение ценить то, что есть, а не тяга к изменениям. В своем первоначальном смысле это понятие не относится к психическим состояниям, но некоторые аспекты осознанности предполагают восприимчивость к психологическим процессам. Центральный элемент осознанности — признание того, что мысли это всего лишь мысли, а не «ты» или «реальность».

Итак, в обыденном значении осознанность — это фундаментальный навык полного ежемоментного присутствия во всем, что происходит с нами, вокруг и внутри, в теле, чувствах и уме. Но как это связано с нашими эмоциями?

Дело в том, что у человека переход от одного состояния к другому состоянию сопровождается актуализацией «нового» состояния и, соответственно, другого «строя», что феноменологически выражается в переживании иного психического состояния. Включение механизмов регуляции обеспечивает переход от состояния к состоянию. Основными составляющими функциональной структуры регуляции являются рефлексия (осмысление) переживаемого состояния и представление желаемого состояния (осознанный образ), актуализация соответствующей мотивации и личностного смысла, а также использование психорегулирующих средств. В состав функциональной структуры включаются психические процессы и психологические свойства, мотивация и осознание самого себя.

Осознанность напрямую связана с нашей повседневной жизнью, с нашими действиями, вниманием, и в первую очередь, осознанность связана с нашими эмоциональными состояниями.

Осознанность помогает нам сосредотачиваться и фокусируется на состояниях сознания, доступных в нашем опыте, однако порой происходит так, что человек начинает «застревать в прошлом», замыкаться вообще на состояниях и тем самым затруднять или пресекать более высокое развитие.

Вот что говорит об осознанности Кен Уилбер: «Когда мы идем дальше от грубого эго в надличностные области, мы устанавливаем относительность самих состояний, какими бы они ни были, и трансцендируем эти состояния. Мы идем не в само состояние, не овладеваем им, не пытаемся им управлять, а идем уже дальше — и превосходим сами состояния, сами переживания».

Другими словами, наша осознанность не позволяет нам управлять состоянием, но позволяет превосходить сами состояния, сами переживания. Внимательность становится фактором развития тогда, когда она помещена в контекст развития. Осознанность — это инструмент, позволяющий обнаруживать то, из чего состоит полнота переживания каждого мгновения; разбирать, деконструировать переживание на составные части; определять базовые свойства и поведение этих частей.

Таким образом, мы или можем исследовать то, что само по себе появляется в каждое мгновение в наших прямых переживаниях, или намеренно создавать что-то новое (позитивное, поскольку в создании негативного нет большого смысла), или ничего не делать, просто раскрываясь и доверяясь происходящему.

Осознанность выступает конструктом саморегуляции, помогает изменить то, что для нас считается «неприятным», сделав приятным другое, и, соответственно, поменяв свое состояние.

Наиболее известная в современной науке модель структуры самосознания предложена К. Юнгом и основана на противопоставлении осознаваемых и неосознаваемых элементов человеческой психики. Юнг выделяет два уровня самоотображения. Первый — субъект всей человеческой психики — «самость», которая персонифицирует как сознательные, так и бессознательные процессы, и поэтому есть как бы тотальная личность. Второй уровень — форма продления «самости» на поверхности сознания, осознаваемый объект, сознательное «Я».

Критерии самосознания:

1. выделение себя из среды, сознание себя как субъекта, автономного от среды (физической среды, социальной среды);
2. осознание своей активности — «Я управляю собой»;
3. осознание себя «через другого» («То, что я вижу в других, это может быть и мое качество»);
4. моральная оценка себя, наличие рефлексии — осознание своего внутреннего опыта.

В современной психологии принято говорить об осознанности как о черте, характеризующей когнитивно-личностный стиль индивида. Способность осознавать субъективность внутренней картины реальности рассматривается, таким образом, как эффективное средство совладания с различными формами психологического стресса — тревогой, страхами, раздражением, гневом, руминациями.

Под осознанностью понимается способность произвольно сосредотачивать внимание на текущих событиях и ощущениях, произвольно переключать внимание с одних аспектов на другие, ощущая при этом подконтрольность процесса сосредоточения и управляемость им.

В состоянии осознанности субъект фокусируется на переживании настоящего момента, стараясь не отвлекаться на события прошлого или мысли о будущем. Особо следует подчеркнуть, что речь идет о непосредственной фокусировке на переживаниях, фокусировке без концептуализации воспринимаемого опыта. Более общее понятие внимательности означает способность безоценочно, предметно и буквально осознавать свой жизненный опыт (полноту и разнообразие содержания переживаемых событий и явлений) и одновременно осознание, что переживаемые ощущения есть внутренняя репрезентация опыта, некий субъективный слепок с реальности, а не сама объективная реальность (О. Д. Пуговкина).

Осознание и принятие опыта предполагает занятие субъектом метакогнитивной, наблюдающей позиции по отношению к своему опыту и внутреннему осмыслению его. В результате этого мысли воспринимаются как переходные, несущественные ментальные события, а не как точное представление реальности. Этот процесс некоторые исследователи называют децентрацией или когнитивной гибкостью. В обоих случаях речь идет об отношении к мысли как просто мысли, а не как онтологическому отражению действительности. Такое отношение предполагает более высокую эффективность совладания с негативными переживаниями, а

именно легкость актуализации альтернативных аспектов опыта, воздержания от негативной концептуализации нейтральных событий, широту диапазона и адаптивность ответов на негативные стимулы.

Стресс включает в себя:

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 психологических 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.

Установлено, что эмоциональный стресс возникает при длительных непрерывно повторяющихся отрицательных эмоциональных состояниях субъектов, принципиальный характер которых имеет прямое отношение к профессиональной деятельности ряда категорий военных специалистов. Их профессиональная деятельность, несмотря на успехи научно-технической революции в военном деле, продолжает сопровождаться максимальными по объему и интенсивности физическими и психическими нагрузками, сложностью и многообразием решаемых задач в условиях дефицита времени и информации, постоянным риском и наличием угрозы жизни.

Стресс, являясь психофизиологическим феноменом, неразрывно сопряжен с профессиональной деятельностью человека и существенно влияет на ее эффективность, в ряде случаев значительно снижая ее, а также, как указывалось раньше, может обуславливать возникновение различных заболеваний и невротических процессов.

Регуляция есть внутри нас самих

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

1. смех, улыбка, юмор;
2. размышления о хорошем, приятном;
3. различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
4. наблюдение за пейзажем;
5. рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
6. купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
7. вдыхание свежего воздуха;
8. высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью (без частицы «не»). Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе.

Самопрограммирование. Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Самоодобрение (самопоощрение) Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

Несмотря на имеющиеся многочисленные работы по изучению стресса и стрессовых реакций, до сих пор нет их общепринятой их классификации. Многие авторы различают физиологические и психологические стрессы, другие подразделяют виды стресса в зависимости от специфики раздражителя и нарушений функций организма.

Исторически одна из первых типологий стресса была предложена американским ученым Р. Лазарусом, активно выступающим против подходов, объединяющих физиологический и психологический стрессы.

Выделив два вида стресса — физиологический и психологический, Лазарус подчеркивал их отличия в особенностях воздействующего стимула, механизмах возникновения и характере ответной реакции.

Биологический (физиологический стресс) характеризуется нарушением гомеостаза и вызывается непосредственным действием неблагоприятного стимула на организм. Проявление физиологических стрессов в значительной степени определяется различными формами обмена веществ и состоянием различных функций организма. Среди факторов, их вызывающих, наиболее известны голод, гипотермия, жажда, нарушения кровообращения, дыхания, функции нервной системы и т. д. В физиологических стрессах последовательно протекают катаболическая и анаболическая фазы — стрессовые механизмы, участвующие в процессах саморегуляции и обеспечивающие разнообразные формы гомеостаза, в основном эндокринный, обменный, нейровегетативный.

Психологический стресс в работах Р. Лазаруса, Р. Ланьер, буквально определен как реакция человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром.

В соответствии с современными подходами к пониманию видов стресса (В. В. Бодров, Ю. В. Щербатых, Д. Н. Исаев), психологический стресс в свою очередь можно разделить на эмоциональный, информационный, организационный. По мнению К. В. Судакова, эмоциональный стресс — состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей.

Данным термином зачастую обозначают состояния, находящиеся в пределах физиологических и психологических границ психоэмоционального напряжения.

Нередко с ним связывают и состояния, развивающиеся как следствие длительного или повторного эмоционального напряжения, состояние на грани патологии, психической дезадаптации.

В целом содержание термина «эмоциональный стресс» включает в себя как первичные эмоциональные и поведенческие реакции на экстремальные воздействия биологической или социальной среды, так и физиологические механизмы, лежащие в их основе.

Как утверждают П. К. Анохин, К. В. Судаков, «эмоциональный аппарат» является наиболее чувствительным к действию экстремальных и повреждающих факторов, в связи с чем первым включается в стрессовую ситуацию.

Информационный стресс — разновидность психологического стресса, источником которого служат следующие факторы:

- 1) внешние сообщения, информация о реальном или вероятном воздействии неблагоприятных событий, их угрозе;
- 2) «внутренняя» информация в форме представлений, извлекаемых из памяти сведений о событиях, ситуациях и их последствиях, травмирующих психику;
- 3) ситуация информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать решения в требуемом темпе, при высокой ответственности за последствия решений.

Для развития информационного стресса важным фактором является состояние мотивационно-потребностной, эмоционально-волевой и когнитивной сферы личности, которые обуславливают субъективную, личностную значимость экстремальной ситуации, наличие готовности и возможности к ее преодолению, способность выбора рациональной стратегии поведения в этих условиях и т. д.

Зачастую при воздействии различного ряда экстремальных информационных факторов у субъекта отмечается снижение объема оперативной памяти, сужение восприятия, затруднения в переключении и распределении внимания, изменения в оперативном мышлении. Эти изменения носят, как правило, неспецифический характер и происходят на фоне повышения напряжения активационных компонентов, реализующих энергетическое обеспечение информационных процессов. Чем хуже функционируют механизмы неспецифической адаптации, тем ниже стрессоустойчивость системы приема и преобразования информации.

Организационный стресс проявляется в напряжении адаптационных механизмов личности в ответ на определенную организационно-производственную ситуацию

(ролевые конфликты, высокие профессиональные требования, экстремальные условия деятельности и др.).

В психологической литературе в основе классификации стресса по формам его проявления лежит деление стрессорных реакций на физиологические, поведенческие, эмоциональные, интеллектуальные.

### *Физиологическая форма проявления стресса*

Физиологические проявления стресса касаются почти всех систем организма человека — пищеварительной, сердечно-сосудистой, дыхательной.

К признакам стресса, проявляющимся на физиологическом уровне, можно отнести:

- 1) субъективные переживания человека, испытывающего стресс (боли в сердце и других органах, затруднение при дыхании, напряжение в мышцах, неприятные ощущения в области пищеварительных органов и пр.);
- 2) объективно определяемые изменения в отдельных системах органов (изменение сосудистого тонуса, повышение артериального давления и пр.);
- 3) нарушение комплексных физиологических функций (ослабление иммунитета, повышенная утомляемость, быстрое изменение массы тела и пр.).

### *Поведенческая форма проявления стресса*

Многообразие поведенческих проявлений стресса можно классифицировать по четырем группам:

- 1) нарушение психомоторики (избыточное напряжение мышц, изменение ритма дыхания, дрожание голоса и т. д.);
- 2) изменение образа жизни (нарушение режима дня, нарушение сна, отказ от полезных привычек и пр.);
- 3) профессиональные нарушения (низкая продуктивность профессиональной деятельности, повышенная утомляемость и пр.);
- 4) нарушения социально-ролевых функций (возрастание конфликтности, повышение агрессивности, меньший учет социальных норм и стандартов пр.).



### *Эмоциональная форма проявления стресса*

Эмоциональные проявления касаются в первую очередь характеристик общего эмоционального фона, который приобретает негативный, пессимистический оттенок (раздражительность, депрессивность, агрессия, гнев, возможны аффективные состояния).

Длительный или повторяющийся кратковременный стресс может приводить к изменению как характера в целом, так и появлению новых черт, усилению уже имеющихся (например, интроверсия, заниженная самооценка и т. п.).

При наличии неблагоприятных предпосылок (эндогенного и экзогенного характера) вышеописанные изменения могут выйти за пределы психологической нормы и приобрести черты психопатологии (например, невроз).

### *Интеллектуальные признаки стресса*

Изменение интеллектуальных процессов касается снижения мыслительного потенциала в целом. Постоянная загруженность сознания обсуждением причин стресса и поиском выхода из него приводит к нарушению свойств и процессов внимания (трудности сосредоточения, повышенная отвлекаемость, сужение поля внимания), снижает емкость оперативной памяти. Характерное для стресса изменение гормонального фона может привести к нарушению процесса воспроизведения информации.

На протяжении всей жизни практически каждый человек сталкивается с ситуациями, которые субъективно переживаются как трудные и нарушающие привычный ход жизни. Переживание таких ситуаций зачастую меняет и восприятие окружающего мира, и восприятие своего места в нем. Разнообразие стрессогенных ситуаций и факторов, а также индивидуально-психологические особенности личности обуславливают различные способы (стратегии и стили) преодолевающего поведения человека в стрессовых обстоятельствах жизнедеятельности человека.

Как в обычной жизни мы защищаем себя от стресса

Проблема противодействия стрессу у западных исследователей получила отражение в понятии «копинг» (coping, от англ. «cope», которое, согласно

Оксфордскому английскому словарю, предлагается употреблять в значении «успешно справиться, преодолевать»). В российской психологии понятие «копинг» включено в структуру стресса и переводится как психологическое преодоление или совладание, включающее комплекс способов и приемов преодоления дезадаптации и стрессовых состояний. Понятие «копинг» включает в себя многообразные формы активности человека, оно охватывает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера, с трудностями, которые необходимо разрешить, избежать, взять под контроль или смягчить.

Термин «преодолевающее поведение» (копинг-поведение) в отечественной психологии появился в 1990-е гг., хотя стоящее за ним явление давно известно и изучается. Теоретические, методические и практические вопросы развития стресса и противодействия ему нашли отражение в работах Л. П. Гримака, Л. Г. Дикой, А. Б. Леоновой, В. И. Медведева, П. В. Симонова и ряда других исследователей.

Под копинг-поведением понимается целенаправленное социальное поведение или комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией или с внутренним напряжением, дискомфортом способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, через осознанные стратегии действий.

Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающееся контролю, или приспособлению к ней, если ситуация не поддается контролю.

Психологическое предназначение копинг состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое действие ситуации.

То есть в данной позиции совладание понимается как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и степенью активности личности, направленной на решение возникших проблем при столкновении ее со стрессовым событием.

1. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М.: Наука, 1980. – 256 с.
2. Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. – 318 с.
3. Габдреева Г. Ш., Юсупов М. Г. Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика. Уч. пособие. Казань, Отечество, 2013. – 154 с.
4. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
5. Моросанова В. И., Индина Т. А. Регуляторные и личностные основы принятия решений. СПб.: Нестор-История, 2011. – 282 с.
6. Панкратов В. Н. Саморегуляция психического здоровья. Практик. рук-во. – М., Изд-во Института психотерапии, 2001. – 352 с.
7. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональных систем. М.: Наука, 1980. 196 с.
8. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
9. Бодров В. А., Обознов А. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. – т.21. 2000, № 4. – с.32-40.
10. Корнеев, К. И. Копинг как условие адаптации человека в современном мире / К. И. Корнеев // Человек в контексте эпохи: материалы региональной науч. конф., посвящ. 85-летию М. Е. Бударина 30 ноября 2005 г., г. Омск. – Омск: ОГПУ, – 2005. – с.128-133.
11. Китаев-Смык, Л. А. Психология и концепция стресса // Хрестоматия по психологии: учеб. пособ. / сост. В. В. Мироненко; под ред. А. В. Петровского. – М.: Просвещение, 1987. - с. 250-260.
12. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-48.
13. Carlson, L. E., & Brown, K. W. (2005). Validation of the mindful attention awareness scale in a cancer population. *J Psychosom Res*, 58(1), 29.
14. MacKillop, J., & Anderson, E. J. (2007). Further psychometric validation of the mindful attention awareness scale (MAAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(4), 289-293.