

<sup>7</sup> См.: Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза в профессиональной деятельности. М., 1982.

<sup>8</sup> См.: Мудрик А.В. Социализация человека. М., 2004.

<sup>9</sup> См.: Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.

<sup>10</sup> См.: Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М., 1991.

<sup>11</sup> См.: Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. М., 2005.

<sup>12</sup> См.: Мудрик А.В. Указ. соч.

<sup>13</sup> См.: Каслоу Ф. Генограмма как проективная техника в диагностике и психотерапии. М., 2006.

<sup>14</sup> См.: Bowen M. Family Therapy in Clinical practice. N. Y., 1978.

<sup>15</sup> См.: Котова С.А. Методы изучения онтогенеза профессиональной идентичности // Известия Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. 2008. № 11(68). С. 7–18.

УДК 159.9:37.015.3

М.В. ГРИГОРЬЕВА

Педагогический институт Саратовского государственного университета

E-mail: grigoryevamv@mail.ru

## **Эмоциональные процессы и состояния в системе динамических взаимодействий школьника и образовательной среды**

В статье представлены результаты теоретического анализа проблемы эмоциональных процессов и состояний в системе взаимодействий школьника и образовательной среды. Анализируются различные подходы к исследованию стресса и тревоги в процессе как общего взаимодействия человека с окружающей средой, так и во взаимодействии со специфичной средой школьного обучения.

**Ключевые слова:** взаимодействие, образовательная среда, стресс, адаптационный синдром, стадии стресса, тревога.

M.V. GRIGORYEVA

## **Emotional Processes and Conditions in System of Dynamical Interactions of the Pupils and the Educational Environment**

In article results of the theoretical analysis of a problem of emotional processes and conditions in system of interactions of the pupils and the educational environment are presented. Various approaches to research of stress and alarm in process as general interaction of the person with environment, and in interaction with the specific environment of school training are analyzed.

**Key words:** interaction, the educational environment, stress, adaptable syndrome, stress stages, alarm.

**Д**инамичность взаимодействий школьника и образовательной среды (ОС) обуславливает активизацию сигнальной и оценочной функций его психики, что связано с эмоциональными процессами и состояниями. Безусловно, процессы взаимодействий школьника с ОС сопровождаются широким спектром эмоциональных проявлений, однако реакция организма и психики школьника на значительные изменения в этой сфере связаны, в первую очередь, со стрессом.

Впервые стресс как неспецифическая генерализованная реакция организма в ответ на любые неблагоприятные воздействия (голод, усталость, холод, угроза, боль и другие) был описан Г. Селье<sup>1</sup>. С этого момента в науке появилось понятие общего адаптационного синдрома, в развитии которого автор

выделяет три стадии: тревоги, резистентности (сопротивления), и если сам агент, вызвавший реакцию стресса, продолжает действовать длительное время или является чрезмерно сильным, то наступает последняя стадия — истощения и как крайний ее вариант — летальный исход. Конечно, все три стадии в процессе взаимодействий школьника и ОС не проявляются, но эмоциональные механизмы «запуска» и обеспечения данных взаимодействий нередко сопровождаются значительной тревогой и другими эмоциональными процессами и состояниями.

Г. Селье подчеркивал, что не всякий стресс вреден, более того, он полагал, что «даже в состоянии расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс»<sup>2</sup>. Для

обозначения опасного стресса он ввел понятие дистресса, который связан с постепенным истощением сил организма в процессе взаимодействий со средой, когда человеку необходимо долго сопротивляться внешним требованиям. Актуализация этого вопроса в современной школе связана, в первую очередь, с недостаточным внутриличностным мотивационным обеспечением учебного процесса, с ситуативными (или постоянными, существующими долгое время) внешними жесткими требованиями социальной среды, вызывающими активное сопротивление ученика.

Наряду с формулировкой Г. Селье, в 50–60-е годы XX в. западные авторы определяли стресс как состояние нарушения гомеостатического равновесия или сумму реакций, направленных на восстановление этого равновесия, состояние организма, который воспринимает угрозу его благополучию (или целостности) и направляет всю энергию на свою защиту, любое состояние, вызванное нарушением нормального функционирования организма<sup>3</sup>.

В приведенных формулировках и в теории Г. Селье стресс рассматривается в большей степени как гормональный синдром, однако понимание стресса как неспецифической реакции организма вошло в определения исследователей, стремящихся выявить психологическую сущность данного явления. С этих позиций стресс определяется, например, как неспецифические физиологические и психические проявления адаптационной активности при действии любых значимых для организма факторов<sup>4</sup> или как неспецифическая реакция на ситуацию взаимодействия индивида со средой, требующая функциональной перестройки организма<sup>5</sup>. В.А. Ганзен, В.Н. Юрченко<sup>6</sup>, Е.П. Ильин<sup>7</sup>, В.И. Медведев<sup>8</sup>, А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов<sup>9</sup> понимают стресс как целостную реакцию личности на внешние и внутренние стимулы, направленную на достижение полезного результата в процессе ее взаимодействия со средой.

Многими исследователями показано, что одни и те же стрессоры могут оказывать как мобилизирующее влияние на процессы взаимодействия индивида со средой, так и привести к полной дезорганизации поведения и деятельности<sup>10</sup>. Недостаточную продуктивность деятельности при низком уровне стресса некоторые исследователи склонны

рассматривать как результат малой вовлеченности внутренних резервов в процессы, ее осуществляющие. Снижение продуктивности деятельности при превышении критического уровня стресса, т. е. переход стресса в дистресс объясняется тем, что эмоциональное напряжение «сужает» внимание. При этом первоначально в механизмах поведения человека происходят, как пишет Л.М. Аболин, «отбрасывания менее значимых и “балластных сигналов”, что способствует сохранению эффективности деятельности. Затем дальнейшее сужение внимания сверх критического порога ведет к потере значимых сигналов и к снижению эффективности как внимания, так и деятельности в целом»<sup>11</sup>. По-видимому, подобный механизм влияния нервно-психического напряжения на деятельность и в целом на результаты взаимодействия человека со средой универсален при различных формах стресс-состояний: фрустрации, аффекте, депрессии и т.п.

Изучая адаптационный синдром как эмоциональную проблему, исследователи связывают взаимодействия человека и среды с когнитивными, поведенческими и социально-психологическими составляющими. Тем самым еще раз подчеркивается сложность и многоплановость данной проблемы, требующей комплексного подхода к своему изучению. Так, на основании исследования функционального состояния людей при длительном нервно-психическом напряжении Л.А. Китаев-Смык выделил четыре субсиндрома стресса.

1. Когнитивный субсиндром проявляется в виде изменений восприятия и осознания информации, поступающей к человеку, находящемуся в экстремальной ситуации; в изменении его представлений о внешней и внутренней пространственной среде и направленности его мышления и т.д.

2. Эмоционально-поведенческий заключается в эмоционально-чувственных реакциях на экстремальные, критические условия, ситуации и пр.

3. Социально-психологический субсиндром проявляется в изменениях общения людей, находящихся в стрессогенных ситуациях. Они могут проявляться в виде социально позитивных тенденций: в сплочении людей, увеличении взаимопомощи, в склонности поддерживать лидера, следовать за ним и т.п. При стрессе могут складываться и социально негативные формы общения: например, са-

моизоляция, склонность к конфронтации с окружающими людьми.

4. Вегетативный проявляется в возникновении либо тотальных, либо локальных физиологических стрессовых реакций, которые имеют адаптационную сущность, но могут становиться основанием для развития так называемых болезней стресса<sup>12</sup>.

Предложенная Г. Селье концепция реагирования организма на неблагоприятные средовые воздействия позволяет рассматривать различные физиологические и психологические проявления в процессе взаимодействия человека и окружающей среды в их целостности и развитии. Кроме того, ученый предложил различать «поверхностную» и «глубокую» адаптационную энергию, реализующуюся в процессе взаимодействия человека со средой. Первая доступна «по первому требованию» и восполнима за счет второй — «глубокой». Последняя мобилизуется путем адаптационной перестройки механизмов организма. Ее истощение необратимо и, как он считает, ведет к старению или гибели<sup>13</sup>. Исследователь выделяет три стадии изменений при стрессе. Первая стадия его развития — мобилизация по тревоге адаптационных возможностей организма — «стадия тревоги». Автор концепции стресса предположил, что адаптационные возможности организма ограничены. Эта ограниченность проявляется уже в первой стадии стресса. Вторая стадия — сбалансированное расходование адаптационных резервов, на которой поддерживается практически не отличающееся от нормы существование организма в условиях повышенных требований к его адаптационным системам. Ввиду того, что «адаптационная энергия не беспредельна»<sup>14</sup>, рано или поздно, если стрессор продолжает действовать, наступает третья — «стадия истощения». На этой стадии так же, как на первой, в организме возникают сигналы о несбалансированности стрессогенных требований среды и ответов на них. В отличие от первой стадии, когда эти сигналы ведут к раскрытию резервов организма, в третьей стадии это призывы о помощи, которая может прийти только извне — либо в виде поддержки, либо в форме устранения стрессора, изнуряющего организм.

Экстремальные ситуации в процессе взаимодействия школьника и ОС в привычном смысле слова практически не встречаются. Однако оценка экстремальности субъек-

тивна, поэтому необходимо рассматривать экстремальные условия взаимодействий школьника и ОС как вполне возможные. Вероятность их возникновения связана также с возможностью террористических актов, природных катастроф и т.п. Экстремальные ситуации делят на кратковременные, когда актуализируются программы реагирования, которые в человеке всегда «наготове», и длительные, требующие адаптационной перестройки функциональных систем, иногда субъективно крайне неприятной, а подчас неблагоприятной для его здоровья<sup>15</sup>. Кратковременный стресс — бурное расходование «поверхностных» адаптационных резервов и наряду с этим начало мобилизации «глубоких». Длительный стресс — постепенные мобилизация и расходование и «поверхностных», и «глубоких» адаптационных резервов. Течение последнего может быть скрытым, т.е. отражаться в изменении показателей адаптации, которые удается регистрировать только специальными методами. Максимально переносимые длительные стрессоры вызывают выраженную симптоматику стресса. Адаптация к таким факторам возможна при условии, что организм человека успевает, мобилизуя глубокие адаптационные резервы, «подстроиться» к уровню длительных экстремальных требований среды. Симптоматика длительного стресса напоминает начальные общие симптомы соматических, а подчас — психических болезненных состояний. Такой стресс может переходить в болезнь. Причиной длительного стресса может стать повторяющийся экстремальный фактор, когда попеременно «включаются» процессы адаптации и реадaptации, которые плохо идентифицируются и отделяются друг от друга.

При длительном пребывании в экстремальных условиях возникает сложная картина изменений физиологических, психологических и социально-психологических характеристик человека. В настоящее время сравнительно хорошо изучена первая стадия развития стресса — стадия мобилизации адаптационных резервов («тревога»), на протяжении которой в основном заканчивается формирование новой «функциональной системности» организма, адекватной новым экстремальным требованиям среды<sup>16</sup>. Второй и третьей стадиям развития стресса — устойчивого расходования адаптационных резервов и их истощения — посвящены многочисленные исследования деятельнос-

ти человека в условиях космических полетов и военных действий.

Физиологические и психофизиологические исследования длительного стресса позволили выделить в первой его стадии три периода адаптации кустойчивым стрессогенным воздействиям. Первый — активизация адаптационных форм реагирования за счет мобилизации в основном «поверхностных» резервов. Он во многом идентичен реакции организма на кратковременное воздействие окружающей среды, а его продолжительность при максимальной субъективно переносимой экстремальности стрессора исчисляется минутами или часами. Первый период стресса у большинства людей отличается стеническими эмоциями и повышением работоспособности.

Если мобилизованная «по тревоге» адаптационная защитная активность не прекращает стрессогенности воздействия, начинают действовать имеющиеся в организме «программы» перестройки существующей в неэкстремальных условиях «функциональной системности» и становления ее новой формы, адекватной экстремальному требованию среды. Эта перестройка рассматривается как второй период на первой стадии развития стресса. Для него достаточно часто характерно болезненное состояние человека со снижением работоспособности. Однако высокая мотивация в это время может поддерживать хорошую работоспособность, несмотря на выраженную клиническую симптоматику. Более того, психологические факторы (мотивация, установка и т.п.) могут за счет временной «сверхмобилизации» резервов, в частности гипофиз-адреналовой системы, купировать неблагоприятные проявления второго периода<sup>17</sup>.

Обращает внимание сходная суммарная продолжительность первых двух периодов стресса в различных экстремальных условиях. Если эти условия приближались к предельно переносимым для человека, то суммарная продолжительность этих периодов в совершенно разных стрессогенных условиях в среднем составляла около 11 суток<sup>18</sup>. Авторы исследований жизнедеятельности человека в крайне неблагоприятных для него условиях описывают период неустойчивой адаптации к этим условиям. Он может рассматриваться как третий период первой стадии развития стресса, его продолжительность варьируется в пределах от 20 до 60

суток<sup>19</sup>. Данные стадии стресса характерны для любого динамического процесса взаимодействия человека и окружающей среды, в том числе и для взаимодействий школьника и образовательной среды.

Г. Селье в своих более поздних исследованиях особо подчеркивал особую роль познавательных процессов и личностных факторов в генезисе возникновения стресса. Эту точку зрения подтверждают многочисленные исследования, в рамках которых было доказано, что универсальных психических стрессоров, равно как и универсальных ситуаций, вызывающих стресс, не существует. Каждая личность реагирует на интенсивность стресса и на его специфику по-разному. То, что является жестким стрессом для одного, для другого — обычное состояние, обеспечивающее оптимальный фон для успешного выполнения деятельности.

Ф.Б. Березин подчеркивает, что степень воздействия на человека психического стресса в значительной степени обусловлена его внутренними возможностями, которые во многом определяются спецификой и содержанием индивидуального опыта, значимостью для индивида нарушений привычных стереотипов, а также стабильностью психофизиологических систем<sup>20</sup>. Автор выделяет две основные причины возникновения психического стресса: это недостаточная структурированность ситуации, которая способствует формированию субъективного ощущения угрозы, и неэффективность приспособительных реакций человека (нарушение его адаптационных механизмов).

По степени активности противодействия стрессу В.А. Ташлыков выделяет три основных адаптивных психологических механизма.

1. Первый близок к так называемым копинг-механизмам, т.е. попыткам самостоятельно справиться с ситуациями, представляющими психологическую угрозу для личности. Компенсаторные психологические приемы гиперкомпенсации, замещения, «бегства в работу» можно рассматривать как самостоятельные попытки индивида справиться с трудностями процесса взаимодействия со средой путем переключения на другие задачи.

2. Психологические защитные механизмы по типу вытеснения, отрицания, проекции характеризуются автоматизированностью. Вытеснение приводит к тому, что подавленные, аффективно сильно заряженные пе-

реживания могут вызвать дезорганизацию вегетосоматических процессов, появление психосоматических расстройств. Механизм интеллектуализации основан на изоляции аффективного компонента переживания от его интеллектуального содержания и обычно наблюдается у лиц, предпочитающих, прежде всего, логический подход к анализу того, что происходит с ними, и опасющихся неконтролируемых, по их мнению, влияний эмоциональных реакций.

3. Такие защитные механизмы, как рационализация, «бегство в болезнь», фантазирование, отражают пассивный характер попыток справиться с психологическим стрессом при неопределенной позиции относительно неприемлемых для Я мыслей, чувств, мотивов. Рационализация заключается в оправдании собственной несостоятельности в работе. «Бегство в болезнь» — это один из самых неконструктивных способов приспособления, влекущих за собой усугубление беспомощности, избегание ответственности, утрату самостоятельности. Механизм фантазирования, так часто используемый детьми, уводит человека от реальности в мир грез<sup>21</sup>.

Итак, в активизации эффективных форм реагирования на изменения окружающей среды значительную роль играют эмоциональные процессы и состояния, содержание и динамические характеристики которых зависят от личностных факторов, специфики и содержания предшествующего опыта.

Особое значение в активизации процессов взаимодействий человека и среды занимает тревога. В психологической литературе она рассматривается как ощущение неопределенной угрозы (характер или время возникновения которой не поддаются предсказанию), как чувство диффузного опасения и тревожного ожидания, как неопределенное беспокойство<sup>22</sup>. В соответствии с другой концепцией тревога трактуется как форма адаптации организма к условиям общего или хронического стресса. Ф.Б. Березин справедливо уточняет, что тревога может служить сигналом нарушения психической адаптации<sup>23</sup>.

Функции тревоги в процессе взаимодействий человека и окружающей среды различны, иногда антагонистичны. С одной стороны, тревога может активизировать личность, с другой — может оказывать деструктивное влияние, изменять поведение человека, делая его менее адаптивным<sup>24</sup>. Определяющая

роль при этом отводится именно личностным факторам. Ю.Л. Ханин разделял тревогу как личностную черту, обуславливающую готовность к тревожным реакциям, и актуальную тревогу, входящую в структуру психического состояния в конкретный момент взаимодействия со средой<sup>25</sup>.

Ф.Б. Березин, анализируя различные варианты тревоги, описал развитие этого состояния (тревожный ряд), когда в порядке нарастающей тяжести человек проходит следующие ступени: ощущение внутренней напряженности; гиперстезические реакции; собственно тревога; страх; ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы; тревожно-боязливое возбуждение<sup>26</sup>.

Как показано в исследованиях Л.В. Куликова, повышенный уровень напряжения рождает внутренний диссонанс. Превышение «потенциала психологической устойчивости личности» приводит к тому, что направленность процессов взаимодействия человека и окружающей среды меняется — с обеспечения самораскрытия на обеспечение выживания<sup>27</sup>. Ф.Б. Березин подчеркивает связь между уровнем тревоги и особенностями взаимодействий индивида и среды<sup>28</sup>. В группе лиц с высоким уровнем тревоги наблюдается тенденция к отрицательной оценке ситуации взаимодействия и ее возможных перспектив, а также ощущение собственной недостаточности, эмоциональная неадекватность, эгоцентризм. Для лиц с низким уровнем тревоги характерна высокая активность, оптимистическая оценка ситуации, стремление к взаимодействию с окружающими, потребность определять свое поведение в соответствии с принятыми нормами, способность не привлекать внимание окружающих к своим проблемам.

Таким образом, тревога лежит в основе взаимодействий человека и динамичной окружающей среды, что справедливо и для проблемы взаимодействий школьника и динамичной образовательной среды, и отражается на особенностях данных взаимодействий и психических состояниях субъектов. Роль тревоги в процессе взаимодействий школьника и динамичной образовательной среды может существенно изменяться в зависимости от интенсивности данного эмоционального состояния и требований, предъявляемых к адаптационным механизмам индивида.

### Примечания

- <sup>1</sup> См.: Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 1960.
- <sup>2</sup> Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979. С. 30.
- <sup>3</sup> Там же.
- <sup>4</sup> Там же.
- <sup>5</sup> См.: Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме.
- <sup>6</sup> См.: Ганзен В.А. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека // Психические состояния: сб. ст. Л., 1981. Вып. 10. С. 3–23.
- <sup>7</sup> См.: Ильин Е.П. Оптимальные состояния человека как психофизиологическая проблема // Психол. журн. 1981. Т. 2. № 5. С. 35–42.
- <sup>8</sup> См.: Медведев В.И. Психологические реакции человека в экстремальных условиях // Экологическая физиология человека. Адаптация человека к экстремальным условиям среды. М., 1979. С. 66–67.
- <sup>9</sup> См.: Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб., 2006.
- <sup>10</sup> См.: Вяткин Б.А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях // Стресс и тревога в спорте: сб. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. М., 1983. С. 56–64; Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. М., 1981; Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. Л., 1989.
- <sup>11</sup> Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань, 1987. С. 83.
- <sup>12</sup> См.: Селье Г. Стресс без дистресса.
- <sup>13</sup> См.: Там же.
- <sup>14</sup> Там же. С. 35.
- <sup>15</sup> Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., 1983. С. 12–13.
- <sup>16</sup> См.: Китаев-Смык Л.А. Изменение фотонической и скотопической чувствительности зрения человека при кратковременном действии невесомости // Проблемы физиологической оптики. Л., 1969. Т. 15. С. 130–133.
- <sup>17</sup> См.: Китаев-Смык Л.А. Изменение фотонической и скотопической чувствительности зрения человека... С. 130–133; Он же. Кратковременная память при кинетозе в условиях длительного вращения // Механизмы модуляции памяти. Л., 1976. С. 93–96; Он же. О некоторых информационных аспектах этиопатогенеза // Психология и медицина. М., 1978. С. 428–431; Медведев В.И. Указ. соч. С. 66–67.
- <sup>18</sup> См.: Хрунов Е.В., Хачатурьянц Л.С., Попов В.А., Иванов Е.А. Человек — оператор в космическом полете. М., 1974.
- <sup>19</sup> См.: Медведев В.И. Указ. соч. С. 66–67.
- <sup>20</sup> См.: Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988.
- <sup>21</sup> См.: Ташлыков В.А. Психология лечебного процесса. Л., 1984.
- <sup>22</sup> См.: Там же.
- <sup>23</sup> См.: Березин Ф.Б. Указ. соч.
- <sup>24</sup> См.: Морган У.П., Эликсон К.А. Ситуативная тревога и результативность деятельности // Вопр. психол. 1990. № 3. С. 155–161.
- <sup>25</sup> См.: Ханин Ю.Л. Исследование тревоги в спорте // Вопр. психол. 1978. № 6. С. 94–106.
- <sup>26</sup> См.: Березин Ф.Б. Указ. соч.
- <sup>27</sup> См.: Куликов Л.В. Личностный фактор в преодолении стресса // Актуальные проблемы психологической теории и практики: сб. ст. / под ред. А.А. Крылова. СПб., 1995. № 14. С. 92.
- <sup>28</sup> См.: Березин Ф.Б. Указ. соч.

УДК 316.6 + 159.942:7.01

Е.В. РЯГУЗОВА  
Саратовский государственный университет  
E-mail: rjaguzova@yandex.ru

## **Роль Другого в преодолении последствий травматического стресса**

Реалии современного общества диктуют необходимость расширения пространства консультативного диалога с людьми, пережившими травматический стресс, до пространства полилога, включающего в себя коммуникации и интеракции со многими людьми. Показано, что полилогическое пространство репрезентируется с помощью таких осей, как «Я сам как Другой», «Я — психолог-консультант», «Я как Другой — близкие и значимые Другие», «Другой как Я» и «Другой как враг». Констатируется, что ключевой фигурой этого пространства является субъект травматического опыта, тогда как психолог-консультант выполняет роль своеобразного куратора-модератора, способного настроить, перестроить параметры этого пространства и гармонизировать его.

**Ключевые слова:** консультативная психология, субъект травматического опыта, коммуникация и интеракция с Другим, фигура Другого.