

ФЕНОМЕН СТРЕССА В КОНТЕКСТЕ ТРАНССПЕКТИВНОГО АНАЛИЗА

Т.Г. Бохан (Томск)

Аннотация. Рассматривается возможность применения метода транспективного анализа как способа постнеклассического мышления в психологии для анализа становления научных представлений о психологии стресса, понимания его как многомерного и системного явления. На основании транспективного анализа развития представлений о стрессе осуществляется проектирование концептуальных оснований, необходимых для понимания и объяснения феномена в призме постнеклассической парадигмы.

Ключевые слова: стресс, транспективный анализ, постнеклассическое мышление, культурно-исторический подход, тенденции, противоречия, смысл стресса, эмоционально-установочный комплекс, надситуативный синдром, самоорганизация, целостность человека.

Транспективный анализ мы вслед за В.Е. Ключко [1] понимаем как методологически оправданное средство познания, адекватное постнеклассическому мышлению. Основной предмет транспективного анализа – это становление, через которое необходимо изучать открытые самоорганизующиеся системы с присущими им источниками саморазвития, обеспечивающими закономерное усложнение их системной организации. С позиции теории психологических систем к таким системам относится как наука, так и сам человек, выступающий предметом научного познания. Метод транспективного анализа, ориентированный на вскрытие тенденций развития науки, включающих и такие, каковыми являются антропологизация, гуманитаризация, гуманизация, онтологизация психологического познания, позволяет оценить те постепенно идущие преобразования всей проблематики стресса, которые делают психологический анализ действенным в прогностическом плане.

Биологическая модель рассматривала стресс как неспецифическую физиологическую реакцию. Качественное отличие физиологического стресса от психологического подчеркивалось и аргументировалось в работах Р. Лазаруса [2] и других исследователей психологии стресса. В используемом нами транспективном анализе феномена психологического стресса установлено, что на первом системном уровне становления психологической науки изменение содержательного состава этой категории осуществлялось по мере изменения предмета науки. Психологии удалось выйти за пределы замкнутого на себя сознания. Психическое стало исследоваться в различных связях и отношениях – по отношению к деятельности, сознанию, мозгу, субъекту, личности и т.д. Предмет психологии стал превращаться в нечто неуловимое, «расползающееся» по разным микросистемам, в каждой из них открывалась какая-то определенная качественная специфика психического или особая его функция. В такой ситуации науку от полного распада удерживали методологические принципы, исходной базой для которых был гомеостаз – представление об адаптивной функции психики определило дуалистичность принципов детерминизма и в последующем повлияло на формирование представлений о стрессе как «адаптивном синдро-

ме». Имеются данные электронного поиска в психологической периодике: «с 1887 по 1999 год было найдено 70 856 работ о депрессии, 57 800 о тревоге, 8 072 о гневе, 5 701 об удовлетворенности жизнью, 2 958 о счастье и 851 о радости. В целом исследования отрицательных эмоций перевешивали исследования положительных в 14 раз» [3].

Уровень системности науки возрастал по мере выделения нескольких крупных и влиятельных моносистем. Каждая из таких систем выстраивалась на своем объяснительном принципе. В психоаналитической теории проблематика стресса разрабатывалась в соответствии с тем образом человека, который складывался в теории: больной, раздираемый комплексами и сугубо зависимый человек, для которого сама зависимость есть не что иное, как проявление посредничества Я в интрапсихическом конфликте, выступая, помимо всего прочего, выражением сопротивления и защиты. Неважно, возникает ли такая зависимость из недостаточной удовлетворенности или формирования чрезмерных требований в период оральной фазы психосексуального развития или из переживания страха расставания в анальной фазе развития. Все равно это выливается в новую дозу тревожности, связанной с желанием победить соперника и отомстить объекту, принесшему разочарование.

Рядом с образом активно страдающего «человека Фрейда» формировался образ «реактивного человека», создаваемого бихевиоризмом, перенесшим акценты на характер поведения индивида при воздействии неблагоприятных стимулов. В гештальтпсихологии стресс не выйдет из рамок гештальта и будет характеризоваться в терминах инсайта и целостности восприятия. Эти направления стали источниками выделения видов стресса: на уровне личности – фрустрация потребностей, внутриличностный конфликт, кризис; на уровне поведения – дезадаптация, дезадаптивное поведение; на уровне сознания – аффекты, отрицательные эмоции, восприятие угрозы.

Отсюда можно заключить, что закономерности в определении предмета науки заметно сказываются на постановке и решении конкретных исследовательских задач, в качестве которых выступает и стресс. Представленные на этом уровне системности концеп-

ции стресса отличаются преобладанием в них идей изоляционизма, субъективизма, «предметоцентризма». Проблематика стресса рассматривается в отдельных ее элементах (физиологические реакции, аффекты, бессознательное, поведение), исходя из их сущности, и в биологической модели адаптивной природы. Л.С. Выготский считал, что если проблема общего понятия не будет решена, то любой научный факт предстанет перед нами отраженным в трех системах поочередно, принимая три различные формы, «вернее, это будут три различных стороны одного факта, еще вернее, это будут три разных факта» [4. С. 298].

Вторая форма системности, которую стала постепенно реализовывать наука, отразилась в становлении новых представлений о феномене «стресса». Они были связаны с тем, что наука научилась различать простые системы и сложные саморегулирующиеся. Наступала эпоха неклассицизма. Заложенная в идее саморегуляции идея обратной связи позволила увидеть в психологическом стрессе результат взаимодействия личности и среды – состояние, детерминированное когнитивными, личностными и поведенческими параметрами, принимающее форму динамического процесса (см. [2] и др.). Изучение стресса с позиции деятельностного, системно-деятельностного, субъектно-деятельностного, личностно-ситуационного подходов в отечественной психологии позволило увидеть истоки стресса не внутри субъекта, а в деятельности, опосредующей связи личности с миром; изучать феномен стресса как системное явление, представленное взаимодействием основных структурных уровней функционирования индивида и деятельностью, где осознанная, субъектная позиция в выборе стратегий поведения приводит к успешному совладанию со стрессом и свидетельствует о личностном развитии; рассмотреть процесс переживания – совладания с критическими ситуациями как деятельность, связанную с уровнем развития сознания и жизненного мира человека; считать явления стресса фрагментом жизненного пути личности, что в целом отражает тенденцию онтологизации в психологической науке. Однако принцип отражения и адаптивная функция психики продолжали удерживать дихотомию субъективного и объективного в представлениях о психологическом стрессе.

Представителями отечественной и зарубежной психологии стресс стал рассматриваться как онтологический и метапсихологический феномен бытия человека [5–8]. В гуманистической и экзистенциальной психологии [9–13] поставлена проблема смысла напряжения, тревоги в бытии человека для его развития, становления личностной зрелости. В преодолении стресса исследователи обращают внимание на необходимость решения задачи «на смысл», «смыс-

лопорождение», «динамику смыслов», «расширение, раскрытие границ восприимчивости и переживания», «трансценденцию», «личностный рост», «самоактуализацию». Значительное место в проблеме совладания с трудностями отводится ценности творчества как способу «самостроительства» личности, созидания человеком самого себя, воплощения собственных проектов и замыслов [10–19]. И все-таки зарождающаяся позитивная психология отметила один недостаток гуманистической психологии, которого стремится избежать, – не прерывать, в отличие от гуманистической психологии 1960–70-х гг., связи с научной методологией.

Лозунг позитивной психологии был выдвинут совсем недавно – в 1999 г., сразу после того, как президентом Американской психологической ассоциации (АРА) был избран Мартин Селигман. В научном мире это имя связывается, прежде всего, с разработанной им концепцией выученной беспомощности, которой он позже противопоставил концепцию выученного оптимизма. М. Селигман и М. Чиксентмихайи обосновывали необходимость переноса акцента с негативных и проблемных аспектов человеческого существования на позитивные и сильные стороны. В проблеме стресса стал крепнуть интерес к эустрессу, который доселе прятался в нише экзистенциальной психологии, подавленный мощным потоком гораздо более заметного и привлекательного в качестве предмета исследования негативного стресса (дистресса).

Разработка проблемы стресса в рамках неклассического мышления показала, что стресс можно рассматривать на уровне сознания – как то, что имеет для человека смысл; на уровне личности – как то, что может быть связано с угрозой ценностям как высшим личностным образованиям; на уровне деятельности – как трудности реализации жизненных смыслов; на уровне поведения – когда человек перестает понимать смысл и ценность своих действий. Поступающие из сферы психологии стресса данные при попытках их объяснения стали вступать в противоречие с доминирующим принципом психического отражения, полагавшим основным предметом научного изучения психику, ограничивающим не только предметное, но и проблемное поле научных исследований вообще, в том числе и проблематику стресса и стрессоустойчивости. Рассмотрение феномена стресса как многомерного и многокачественного явления требовало другого способа мышления – постнеклассического, отражающего переход психологической науки на третий системный уровень.

Третий системный уровень становления психологической реальности, связанный с интеграцией моносистем (сознание, личность, деятельность, природная и социальная среда) на основе принципа системности, снимающего дихотомию внутреннего и внеш-

него, позволяет представить их взаимодействие и продукты взаимодействия. В постнеклассической трансперспективе стресс открывается как совокупность психологических проявлений, сопровождающих процесс саморазвития человека, в котором раскрывается его сверхадаптивная природа, нормотворческий гетеростатический характер. Стресс – системное явление, результат взаимодействия психологической системы с внесистемным пространством, особенной характеристикой которого является невозможность психологической системы быть открытой – устанавливать соответствие с элементами среды и отбирать те из них, которые отвечают этому соответствию. Стресс теперь можно представить как то, что возникает между человеком и средой, когда оказываются заблокированными механизмы избирательности, благодаря которым система (человек) совершает с ней обмен информацией, энергией, веществом. Возможности (способности, потенции человека) не могут определить то место в окружении человека, в котором они могут превратиться в действительность.

Учитывая, что переход возможностей человека в действительность представлен в процессах самореализации, возникновение стресса теперь можно связать с большим количеством факторов онтологического порядка. Иными словами, вывести всю проблематику стресса из гносеологии отражения в онтологию порождения жизненного мира человека, многомерного пространства его бытия. С позиции культурно-исторического подхода разного рода трудности, возникающие на пути саморазвития человека как способа его существования в качестве открытой системы, вызывают стресс, поскольку они затрагивают саму возможность жизни человека как существа, открытого в мир.

Так как в основе соответствия, как причины взаимодействия, лежит стремление систем удержать свою целостность (что и порождает опознание своего за пределами себя), стресс может рассматриваться как угроза потери целостности психологической системы, способной существовать только в развитии, проходя этапы закономерного усложнения. Эта угроза возникает в ситуации разрыва между образом мира человека и образом его жизни. Стресс, представляя собой системное явление, возникает в системе, порождается системой и проявляется различными вариантами разрешения сложившегося в ней противоречия.

Таким образом, в отстаиваемой нами совокупности теоретико-методологических положений стресс представлен как явление, которое не просто сопровождает процесс выхода человека на новые горизонты собственного развития, но и является условием этого выхода, выступая, с одной стороны, в качестве механизма саморазвития человека, а с другой – проявлением присущей ему самоорганизации, имеющей

культурную обусловленность. Эмоции, сопровождающие стресс, отражают конфликтацию в ценностно-смысловых полях жизненного мира человека, за которыми стоит борьба противоположных тенденций – стремление к стабильности, с одной стороны, и к изменениям – с другой. Эта борьба и выливается в самодвижение системы как основание ее устойчивости. Здесь стресс представляет собой системный феномен, амбивалентный по своей природе: он может переживаться как самодиагностика системы, обнаруживающей новые горизонты развития и обладающей готовностью выхода к ним (модель «эустресса»), и как оценка начинающейся деструкции системы, которая не может удержать свою целостность в силу факторов, блокирующих возможность саморазвития и самореализации (модель «дистресса»). Стресс, таким образом, выступает как не всегда в полной мере осознанный, но всегда необходимый момент удержания целостности системы, ее прогрессивного развития как способа удержания этой целостности.

Поскольку жизнь человека представляет собой процесс постоянного самостановления, развития, идентичность будет подвергаться изменениям, связанным с этим процессом. Человек отрицает себя сегодняшнего ради себя завтрашнего. Следовательно, переживание угрозы потерять целостность является достаточно устойчивым атрибутом жизни суверенной личности.

Понимание этого процесса и его принятие должны позволить человеку относиться к трудным ситуациям не как к проблемам, обусловленным средой и нарушающим его привычное состояние, а как к тому, что имеет смысл для его жизненного становления, для его самореализации, саморазвития. Через стресс человек может различать «точки бифуркации» – принимать решения, как это и подобает суверенной личности. В управлении стрессом возникают задачи:

- понимания своего стресснапряженного состояния, его связи с успешностью самореализации;
- открытия позитивного смысла стресснапряженности для задач самореализации, самостановления;
- понимания собственного состояния «напряженной возможности», когда смыслы подсказывают каналы выхода в реальную жизнедеятельность;
- соотношения смысла с ценностями, в отношении которых переживается угроза невозможности их реализации и поиск и выбор нового смысла;
- воздействия на себя и использования потенциала среды (многомерного мира) для самотрансценденции, преодоления сложившихся установок, форм поведения, образа жизни и выхода на новые ценностно-смысловые параметры и соответствующие им формы поведения.

В этом ракурсе стресс может рассматриваться как «надситуативный», «сверхадаптивный синдром», а его функции определены по отношению к человеку как

существо ищущему, находящему и реализующему возможности выхода на новые параметры собственного развития, к новым сферам самореализации. Психоло-

гический стресс обретает онтологический статус и может рассматриваться как явление, связанное с процессом становления многомерного мира человека.

Литература

1. Ключко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности. Томск: ТГУ, 2006.
2. Лазарус Р. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. Москва; Женева, 1989. С. 121–126.
3. Психология – наука о нарушениях? Сайт позитивной психологии: http://www.positivepsychology.ru/history/leontiev_article.htm
4. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. М., 1984. Т. 3.
5. Магомед-Эминов М.Ш. Психология уцелевшего // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2005. № 3. С. 3–18.
6. Дорожевец А.Н. Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям // Журнал практического психолога. 1998. № 4. С. 3–17.
7. Трубицына Л.В. Переживание травмирующего события как проблема психологии личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 23 с.
8. Шакуров Р.Х. Психология преодоления // Вопросы психологии. 2003. Вып. 4. С. 21–29.
9. Рассказова Е.И. Динамика смысла в процессе совладания с тревогой // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию В. Франкла): материалы международной конференции / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2005. С. 176–179.
10. Олпорт Г. Становление личности. М.: Смысл, 2002.
11. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психол. журнал. 2005. Т. 26, № 6. С. 87–101.
12. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 1999.
13. Роджерс К. Становление личности. М., 1994.
14. Селигман М.Э. Как научиться оптимизму. М.: Вече, 1997.
15. Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Класс, 2001.
16. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. Вып. 1. С. 56–65.
17. Леонтьев Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней бороться // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 2. С. 18–30.
18. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во МГУ, 1984.
19. Кабрин В.И. Коммуникативный мир и транскоммуникативный потенциал жизни личности. М.: Смысл, 2005. 248 с.

PHENOMENON OF STRESS IN A CONTEXT OF TRANSSPECTIVE ANALYSIS

T.G. Bokhan (Tomsk)

Summary. The opportunity of application of a method of transpective analysis as way of nonclassical thinking in psychology for the analysis of becoming of scientific representations about psychology of stress is considered. On the basis of transpective analysis of a phenomenon of stress designing its conceptual bases on principles of the third system level of becoming of psychological knowledge is carried out.

Key words: stress, transpective analysis, postnonclassical thinking, tendencies, contradictions, the cultural – historical approach, sense of stress, an emotional-adjusting complex, above-situate syndrome, variants of resolution of conflicts, self-organizing, integrity of the person.