

## КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ПРОБЛЕМЕ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Чтобы избежать смешения различных подходов к изучению проблемы стресса, принято различать два его вида: физиологический и психологический. При физиологическом стрессе повреждающие факторы действуют непосредственно на ткани физико-химическим путем, вызывая их изменения и ответную нейрогуморальную реакцию организма. При психологическом стрессе стресс-реакция возникает опосредованно, через эмоционально-психические реакции в ответ на стрессорную ситуацию, психологической характеристикой которой является ее субъективная негативность и аверсивность, т.е. психологическое отвергание. Эти реакции служат пусковым механизмом нейрофизиологических изменений, лежащих в основе гомеостатических процессов. Важную роль при этом играют эмоции, являющиеся своеобразной мерой аверсивности стрессорных ситуаций.

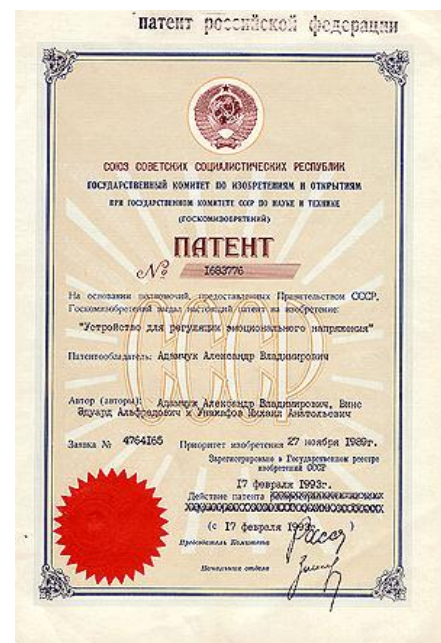
Невозможно перечислить все многообразие внешних факторов, которые могут отрицательно влиять на человека и тем самым препятствовать достижению им как кратковременных, так и долгосрочных целей. Выделим для дальнейшего рассмотрения лишь те факторы, которые воздействуют на состояние человека через его психическую сферу.

Как известно, процесс любой деятельности вызывает определенную степень мобилизации физических и психических резервов человека, которая может соответствовать или не соответствовать ситуации. Наиболее ярко различия в реагировании людей проявляются при возникновении экстремальной ситуации. Характерными признаками адекватной реакции в этом случае являются возрастание поисковой активности, улучшение показателей профессионального поведения (увеличивается скорость и точность выполнения действий, изменяется алгоритм деятельности за счет включения в него непредусмотренных способов действия), доминирование социально-значимых и высоких гражданских мотивов.



В случае расхождения требований ситуации и возможностей человека напряжение развивается в неадекватное реагирование со всеми вытекающими отсюда последствиями. Фиксация на отрицательных переживаниях, неудачах ведет к дезорганизации деятельности. Если механизмы произвольной и непроизвольной саморегуляции развиты недостаточно, то неблагоприятное эмоциональное состояние устраняется с большим трудом, а иногда становится застойным и приводит к возникновению неуверенности, тревоги, страха. При возрастании экстремальности действующего фактора, как правило, появляется резко выраженное эмоциональное напряжение, переживаемое как чувство страха, тревоги крайней степени. Художественное описание этого состояния дал Зощенко М.М. /1/: «Устрашенный человек поступает неразумно, бестолково. Он тычется как слепой без учета обстановки. Страх парализует его, лишает гибкости, сопротивления. Такой человек делается физически слабым, беспомощным, суетливым... Устрашенные, трусливые люди погибают быстрее. Страх лишает их возможности руководить собой». Здесь верно подмечено, что страх может проявляться в пассивной или активной форме. При пассивной форме полностью отсутствует активное противодействие экстремальному фактору, рабочие движения теряют осмысленный, целенаправленный характер (ступор). Классический пример активной формы реакции – паника. Доминирующий мотив поведения человека в этом состоянии – уход, бегство от сложившейся ситуации, который может принять форму лихорадочной деятельности, характеризующейся полным отсутствием логики поведения.

Такую разницу в поведении людей, находящихся в одинаково неблагоприятных условиях, можно объяснить как различием эмоционально-волевых качеств личностей, так и индивидуальными особенностями протекания нервных процессов. Характеристика психологической устойчивости личности является одной из важнейших характеристик человека и наиболее тесно связана с понятием тревожности. В общей психологии различают два основных смысла термина «тревожность» /2/. Во-первых, для описания неприятного эмоционального состояния, которое характеризуется субъективным ощущением напряжения, ожидания неблагоприятного развития событий. Возникает это состояние в ситуации неопределенной опасности (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие отрицательного к себе отношения или угрозы своему самоуважению, престижу) и часто обусловлено неосознаваемым источником опасности. Во-вторых, тревожность, как черта, свойство личности характеризует относительно устойчивую склонность человека воспринимать угрозу своему «Я» в различных ситуациях. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как несущий в себе потенциальную угрозу или опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности. Повышенная тревожность, несоизмеримая с вызвавшим ее явлением или ситуацией, препятствует формированию нормального адаптивного поведения, вызывает чрезмерные функциональные сдвиги в физиологических системах организма. Причем эти сдвиги, возникающие под влиянием эмоционально напряженных ситуаций, бывают значительно более выраженными, чем при сильных физических перегрузках и нормализуются обычно медленнее. Острое эмоциональное напряжение может вызвать самые различные болезненные ощущения – и чрезмерную потливость, бледность, сердцебиение и сексуальные нарушения, тошноту и потерю аппетита или наоборот, чувство неутолимого голода и жажды. При повторении подобных ситуаций с неадекватным реагированием на них временные функциональные нарушения постепенно переходят в стойкие органические заболевания, называемые психосоматическими. Достоверно установлено, что к ним относятся бронхиальная астма, язва желудка и двенадцатиперстной кишки («Язва желудка возникает не от того, что вы едите, а от того, что съедает вас» /3/), гипертоническая болезнь, иммунная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, гастриты и многие другие. Так, на основе многолетних клинических наблюдений установлено, что больным гипертонической болезнью свойственны такие особенности личности, как внутренняя напряженность, тревожность, склонность к пессимистической оценке перспективы, раздражительность, причем напряженность и тревожность были характерны для них еще до заболевания /4/. Английский онколог Г. Огилви /5/ утверждает, что он пока не встретил ни одного онкологического больного без каких-либо психических расстройств, связанных с неумением правильно отреагировать на сложную ситуацию. Это ведет к сдвигам в биохимии организма, которые ослабляют иммунную систему и тем самым добавляют еще один мощный фактор к прочим причинам развития рака. Нарушая баланс кальция в организме, хроническое психоэмоциональное напряжение может вызвать кариес. Что касается профессиональной деятельности, то по данным /6/ у 60% моряков обнаруживаются различные проявления психоэмоционального напряжения, а для 30% плавсостава они являются основной причиной списания. Почти треть обследованных диспетчеров получают диагноз «язва желудка». Рост интенсивности труда, сокращение времени на общение, повышение ответственности за последствия принимаемых решений, подмена человеческого общения компьютерным диалогом, ломка социальных стереотипов и т.п. создают условия для развития хронических форм психоэмоционального напряжения практически независимо от рода деятель-



ности. Только экономические издержки этого явления, выражающиеся как в падении производительности труда, так и в прогулах и быстром росте медицинских расходов, в США оцениваются в 150 млрд. долл. в год.

Однако, гораздо существеннее потери другого рода, не поддающиеся оценке в денежном эквиваленте. Поскольку психологический стресс даже слабой степени выраженности оказывает деструктивное воздействие, в первую очередь, на высшие психические функции, к которым, несомненно, относится творчество в широком смысле, то трудно представить, сколько упущено возможностей сделать жизнь совершенной. В своей известной книге /7/ А.Д. Холл писал: «Если сознательное усилие требует устойчивых эмоций, то тем более их требует усилие бессознательное. Длительный затаенный страх перед денежными делами, или семейными трудностями, или потерей работы может настолько захватить бессознательное, что оно неспособно помочь ни в какой другой деятельности... Мы все знаем людей с великолепными умственными способностями, чья эмоциональная жизнь настолько неустойчива, напряжена, несвободна, что они не в состоянии использовать должным образом свои дарования».

Чем сильнее тревога и страх, тем примитивнее наши реакции, мышление и поведение. Это явление снижения уровня поведения, хорошо известное в психологии, носит название регрессии. Регрессия поведения проявляется в стрессогенных ситуациях и рассматривается как неэффективная защита, поскольку индивид вместо того, чтобы справиться с ситуацией, вынужден уйти от реальности, обращаясь к более примитивным схемам познания и действий. Таким образом, человек, не способный контролировать свое эмоциональное состояние, сдерживать страх и беспокойство, оказывается перед непреодолимым препятствием на пути развития своей индивидуальности. «Страх, чувство вины, стыд, зависть не располагают к терпимости, выдержке, выработке способности к ожиданию и к развитию других положительных качеств» /8/. Из вышесказанного ясно, что не только в профессиональной деятельности, но и в повседневной жизни фактор тревожности имеет большое значение. «Тревога мешает вам наблюдать, сосредотачиваться и думать, мешает гибкости, непринужденности в поведении», - пишет В. Леви /9/. – «Тревога не дает и возможности вживаться в мир человека, ставить себя внутренне на его место, предвидеть его чувства». Кстати, по данным /8/ студенты с высокой тревожностью в 4 раза чаще отчисляются из колледжа.

Даже этот краткий и фрагментарный обзор проблемы психической устойчивости свидетельствует о том, что она стоит того, чтобы заняться ею всерьез – и в личной жизни, и в глобальных, всечеловеческих масштабах. Однако, прежде чем приступить к ее практическому решению, кратко рассмотрим схему протекания нервных процессов в организме при реакции на внешнее воздействие.

Любой процесс психической деятельности по И.П. Павлову может быть представлен сочетанием низшей и высшей форм нервной деятельности. Низшая (врожденная) нервная деятельность, в которую входит рефлекторная деятельность, сформирована за миллионы лет эволюции и одинакова для всех представителей данного вида. Проявляясь в виде безусловных рефлексов, она позволяет решать важнейшие биологические задачи надежными, проверенными веками способами при условии, что факторы окружающей среды такие же, как и миллионы лет назад. При резком изменении окружающих условий безусловный рефлекс становится плохим помощником, не обеспечивая адекватной адаптации.



В процессе эволюции у высших животных и человека сформировался новый механизм приспособления – высшая нервная деятельность, обеспечивающая индивидуальное поведенческое приспособление к изменяющимся условиям среды. Он позволяет реагировать не только на непосредственное действие биологически значимых агентов, но и на отдаленные их признаки, выявляя из хаоса окружающей среды связи во времени между биологически важным явлением и закономерно предшествующими ему событиями. Это чрезвычайно сложное явление И.П. Павлов назвал условным рефлексом. Не углубляясь в суть этого явления, отметим, что уже выработанные условные рефлексы могут подвергаться торможению как внешними раздражителями, так и внутренними. Процессы торможения условных рефлексов способствуют наиболее полному соответствию реакции организма внешним условиям, более совершенному приспособлению к изменяющейся среде.

Каким образом это происходит? Всякий раздражитель вначале воспринимается вообще, комплексно, без вычленения его узкой направленности. При этом процесс возбуждения рассеивается, «разливается» по большому участку коры головного мозга. При повторных воздействиях раздражителя рассеивание сменяется концентрацией возбуждения на локальном участке коры, соответствующего характеру данного раздражителя. Торможение ненужных нервных связей, возникающих при первоначальном возбуждении, помогает закреплению нужных. Если бы не работал механизм торможения, возбуждение рассеивалось бы по всей коре мозга, вследствие чего он был бы не способен выделить нужную информацию и выработать необходимую «команду». В зависимости от условий образования различают угасательное, дифференцировочное запаздывающее торможение. Следует подчеркнуть, что, как и условный рефлекс, механизм внутреннего торможения формируется в процессе индивидуального развития и поэтому степень его совершенства широко варьирует от субъекта к субъекту.

Все это имеет непосредственное отношение к проблеме психо-эмоциональной устойчивости! За миллионы лет в результате естественного отбора и приспособления в человеческом организме сформирован механизм адекватного ответа на возбуждение - выброс в кровь адреналина, повышение артериального давления, учащение сердцебиения и др., которые способствуют возрастанию двигательных возможностей человека. Эти изменения имеют определяющее значение для выживания организма, который "готовится к борьбе или к бегству", т.е., в любом случае, к активным физическим действиям. Однако, для современного человека в подавляющем большинстве случаев такая реакция по меньшей мере бесполезна. Действительно, часто ли в стрессогенной ситуации индивид вступает в физическую борьбу или пускается в бегство? Значит, вся автоматически проделанная работа по мобилизации резервов организма оказывается неоправданной, а часто - просто вредной, приводя, в конце концов, к возникновению того или иного нервно-психического или психосоматического заболевания. Яркой иллюстрацией описанного механизма реагирования может служить цитата из книги /10/: "... Мы делаем все с напряжением, постоянно, кое-как, бессознательно, постоянно побуждаемые к ответу требованиями внешней жизни (не говоря уже о кризисах), физически мы ведем себя, как пациент у зубного врача; сжимаясь, съёживаясь, мы постоянно в судорогах то ли из спешки, то ли из страха, из заботы, из жадности - таково наследие миллионов лет нашей животной жизни: наша субстанция сохраняет память о всей предшествующей борьбе за выживание, и её непосредственная реакция - сразу напрячься. Это напряжение является одной из причин смерти, а также основным препятствием для установления истинной вибрации". В свете этих данных эволюцию человека можно рассматривать как процесс растущей индивидуализации и растущего освобождения от принуждающих инстинктов (инстинкты - это безусловные рефлексы, специфические шаблоны деятельности, обусловленные наследственными нервными структурами). Чем выше уровень развития организма, тем более гибким является его поведение и тем меньшую роль играют инстинкты, подчиняясь разуму и социальным

нормам нравственности. Иными словами, чем больше жизненных функций подчиняются волевому контролю, тем шире и полнее сознание, выше ступень лестницы эволюции.

Таким образом, у человека появляется необходимость выборе между различными способами действий, эффективность которых зависит от верности оценки всех нюансов раздражителя. Эту возможность и обеспечивает механизм дифференцировочного торможения, создающий временной интервал между стимулом и реакцией организма и позволяющий безошибочно различить (дифференцировать) данный сигнал от похожего. Очевидно, что правильная оценка воздействия является обязательной предпосылкой адекватного поведения. Этот интервал, событийный разрыв, когда тормозится и прежняя деятельность, и двигательное начало будущей, - "великая пауза, необходимое внутреннее условие обучения, биологическая предпосылка аналитического мышления" /11/. Как показали исследования Павловской научной школы, выработка дифференцированного торможения чрезвычайно трудна, требует большой учебной работы. Однако получаемый результат стоит того. Вот далеко не полный перечень важнейших качеств, формируемых методом дифференцировочного торможения: заинтересованность в полной информированности, выдержка, высокая помехоустойчивость, самостоятельность в принятии решений, точность действий, высочайший профессионализм в освоении любого дела (универсальная обучаемость). Следует отметить, что совершенствование механизма дифференцировочного торможения - это путь приобретения преимущественно умений, а уже затем, на их основе, - теоретических знаний и практических навыков /11/.

Из вышеизложенного становится ясным, что преодоление автоматизма инстинктивного реагирования за счет дифференцировочного торможения позволяет существенно уменьшить количество факторов, провоцирующих неоправданную подготовку организма к "борьбе или бегству", и связанную с ней психо-эмоциональную напряженность. Однако, и в профессиональной деятельности, и жизнедеятельности вообще неизбежны ситуации, несущие реальную угрозу удовлетворению актуальной потребности и порождающие состояние тревоги. Поэтому весьма важным является формирование таких психических свойств, которые даже в критические моменты позволяют сохранить внутреннее спокойствие, самообладание и эмоциональную уравновешенность, одним словом - стрессоустойчивость.

Информационная теория эмоций Симонова П.В. /12/ указывает на два основных пути борьбы с негативными эмоциональными состояниями. Во-первых, это воспитание таких моральных качеств личности, которые способны в критических ситуациях оттеснить инстинктивные потребности самосохранения и мобилизовать человека на адекватное отражение постоянно меняющейся обстановки и реализацию принятых решений. Во-вторых, это максимальная вооруженность субъекта знаниями (особенно профессиональными), реальным жизненным опытом, включающим умение использовать этот опыт для достижения цели, навыками оптимизации эмоциональных состояний. Важно, чтобы в любой экстремальной ситуации человек продолжал активный поиск способов её преодоления, поиск выхода из нее. Даже в том случае, если ситуация остаётся сложной и трудноразрешимой, активная деятельность препятствует дезорганизующему влиянию отрицательных эмоций и их вредному воздействию на здоровье. Подобное поведение в проблемной ситуации характерно для людей с внутренним локусом контроля, который определяется как субъективное ощущение способности прогнозировать среду и влиять на события в ней. Индивид, обладающий внутренним локусом контроля, более уверен в себе, последователен и настойчив в достижении цели, склонен к самоанализу, уравновешен, доброжелателен и независим. Склонность к внешнему локусу контроля, напротив, проявляется в таких чертах, как неуверенность в своих способностях, неуравновешенность, стремление отложить реализацию своих намерений на неопределенный срок, тревожность, подозрительность, конформность и агрессивность /13/. Имеются экспериментальные данные, свидетельствующие о том, что нахождение индивида в течение длительного времени в условиях полного

отсутствия контроля над средой приводит его к "выученной беспомощности". "Наученность" не применять активных действий приводит не только к отходу от деятельности, но и отрицательно отражается на психическом и соматическом здоровье человека. Повышение локуса контроля под влиянием опыта возможно, и эта возможность открывает широкие перспективы для использования обучения в качестве приёма оптимизации эмоционального состояния человека, путем выработки у него индивидуальной устойчивости к стрессогенным воздействиям.

Сущность такого обучения состоит в том, что человек научается сдерживать "слепые" силы низших врожденных программ поведения, подчинять их контролю сознания. Решающую роль при этом играет механизм дифференцировочного торможения, вовлекающий интеллект и личный жизненный опыт в процесс реагирования на внешние воздействия. Наиболее эффективным инструментом обучения является т.н. адаптивное биоуправление - искусственно (сознательно) направляемые изменения функционального состояния отдельных физиологических систем организма, в т.ч. и произвольно не регулируемых, осуществляемые с помощью внешней информационной обратной связи. Обратная связь трансформирует тонкие изменения в физиологических процессах, недоступных контролю сознания, в сигналы, воспринимаемые сенсорными системами человека (обычно - зрительной, слуховой или тактильной). Метод обучения адаптивному биоуправлению по своей сущности не отличается от выработки инструментального условного рефлекса. Он основан на подкреплении или наказании определенных состояний, которые отражаются в сигналах обратной связи. Разумеется, физиологический процесс, используемый в контуре обратной связи, должен коррелировать с той компонентой психического состояния, которая подлежит коррекции. Так, наиболее достоверным индикатором уровня психоэмоционального напряжения является кожно-гальваническая реакция (КГР), что, кстати, и использовалось при создании детектора лжи. КГР - рефлекторно вызываемое изменение электрических свойств кожи - может выражаться изменением разности потенциалов между двумя участками кожной поверхности и изменением кожного сопротивления или проводимости. Обе величины отображают одну и ту же биологическую функцию - уровень активации вегетативной нервной системы, но из практических соображений чаще используется регистрация КГР по изменению сопротивления кожи. Наблюдая за динамикой КГР, обучаемый может объективно судить о степени своего эмоционального напряжения - чем оно выше, тем больше амплитуда колебаний КГР. Однако наличие этой информации недостаточно для эффективного обучения контролю эмоционального состояния. Для успеха выработки способности к эмоциональному самоконтролю принципиальное значение имеет острота потребности обучаемого в преобразовании своего "неудобного" состояния в желаемое. Информация, передаваемая обратной связью, должна обращаться к неравнодушному, ожидающему её субъекту, заинтересованному в результативности прикладываемого им волевого усилия. Благодаря такому свойству психофизиологии человека, как явление переноса (генерализации), человек, приобретая навык эмоционального контроля в процессе тренировки, переносит это умение в реальную деятельность. При многократном повторении этот процесс автоматизируется и индивид приобретает действенный инструмент самоконтроля в любых ситуациях, нарушающих эмоциональное равновесие.

## МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Курс обучения состоит из нескольких занятий, в зависимости от индивидуальных особенностей обучаемого, продолжительностью около 30 минут каждое и делится на 3 этапа /14, 15/. Проводится с применением прибора «ИНТЭКС-А» (смотри фото).

На первом этапе осуществляется привыкание к двум качественно различным звуковым стимулам (высокого и низкого тона) длительностью 10с, подаваемым в случайном порядке через случайные временные интервалы. Первые предъявления звуковых стимулов сопровождаются ориентировочной реакцией и всплеском амплитуды КГР, которая по ме-

ре привыкания к повторяющимся стимулам закономерно уменьшается. Заканчивается первый этап при полном угашении ориентировочной реакции (т.е. снижении амплитуды КГР до исходного, фоновое уровня) на оба звуковых стимула. Для этого, как правило, достаточно 10-20 предъявлений стимулов.

На втором этапе у обучаемого вырабатывается классический оборонительный условный рефлекс на один из звуковых стимулов. Для этого звук высокого тона подкрепляют нанесением электрокожного раздражения (ЭКР) через электроды, укрепленные на запястье правой руки. Подача звуковых стимулов обоих типов осуществляется автоматически или вручную в случайном порядке до тех пор, пока в ответ на условный звуковой стимул высокого тона не будет устойчиво появляться выраженный всплеск КГР (еще до нанесения ЭКР!), а в ответ на нейтральный звук низкого тона всплеск КГР будет практически отсутствовать. Целью второго этапа является выработка дифференцировочного торможения, обеспечивающего адекватное реагирование на разнородные звуковые стимулы. Высокий тон, предупреждающий о нанесении ЭКР в момент его окончания, провоцирует эмоциональное напряжение, тревожное ожидание болевого раздражения и, тем самым, приобретает свойства стрессогенного воздействия. Низкий тон, напротив, свидетельствует об отсутствии угрозы получения ЭКР и ассоциируется с состоянием покоя, безопасности. Таким образом, на втором этапе обучаемый приобретает способность различать признаки безопасные и признаки угрозы и безошибочно «включать» механизм активации вегетативной нервной системы. Объективным индикатором этой способности выступает указанный выше характер динамики вызванной КГР.



К третьему, основному, этапу обучения следует переходить после того, как сам обучаемый придет к выводу, что всплеск КГР соответствует нарастанию отрицательного эмоционального напряжения, а уменьшение амплитуды КГР - его ослаблению. На этом этапе осуществляется выработка навыка инструментального подавления условного всплеска КГР. Обучаемому объясняют, что успешное сопротивление нарастанию эмоционального напряжения во время звучания стимула высокого тона, отображаемое объективно минимизацией амплитуды КГР, позволяет избежать нанесения ЭКР. У обучаемого создается мотивация к подавлению субъективно переживаемого чувства напряжения, возникающего при действии условного звукового стимула. Об эффективности своих усилий обучаемый судит по динамике КГР, отображаемой перемещением кажущегося источника звука по стерео базе. Убеждаясь в эффективности своих волевых усилий по подавлению эмоционального напряжения и в возможности избежать ЭКР, обучаемый повторными волевыми усилиями вырабатывает и закрепляет свой навык подавления этой негативной реакции при воздействии стрессогенного стимула. При достижении 100% избегания ЭКР навык эмоционального самоконтроля считается выработанным и сохраняется на многие годы.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зощенко М.М. Повесть о разуме. М.: Педагогика, 1990.
2. Астахов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги. Психологический журнал. 1992, № 5, с.У1-117.
3. Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. Москва, 1990.
4. Мхвацабая И.К., Зайцев В.П. Особенности личности больных гипертонической болезнью. "Кардиология" S990, № 5, с.37-41.
5. Дж.Гласе. Жить до 180 лет. М.: "ФиС", 1991.
6. Жеглов В.В. Медико-биологические аспекты реабилитации плавсостава. Рига. 1990.- 154 с.
7. Холл А.Д. Опыт методологии для системотехники. М.: "Сов.радио", 1974.- 448 с.

8. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М.: "Просвещение" 1991.
9. Леви В.Л. Нестандартный ребенок. М.: Знание, 1988, - 256 с.
10. Сатпрем. Шри Ауробиндо или путешествие сознания. Л.: Издат. ЛГУ, 1989. - 334 с.
11. Государев Н.А. Треугольный человек. М.: Мол. Гвардия, 1991,- 270 с.
12. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981. \
13. Психология. Словарь. М.: Политиздат 1990.- 494 с.
14. А.с. № 950408. Способ регуляции эмоционального напряжения. Попова Е.И. и др
15. А.с. № I4827I8. Способ регуляции эмоционального напряжения и устройство для его осуществления. Адамчук А.В., Попова Е.И. и др.
16. А.с. № I683776. Устройство для регуляции эмоционального напряжения. Адамчук А.В и др.

<http://adam-ae.narod.ru/intex.html>