

## СТРЕСС КАК АТРИБУТ СОВРЕМЕННОСТИ

PhD Бикова С. В.

Україна, м. Одеса, Одеська державна академія будівництва та архітектури

**Abstract.** *This article deals with the analysis of problems of psychological resources, that provides the psychological resistance for stress. In modern conditions the problem of the stress adaptability gets the special value. The existence of resources, potentials, opportunities increases the adaptability level. That is why the considering of the internal world of personality and some psychological recourses, that are able to help people deal with difficult life situations, gets the special relevance today. Studying the recourses from the psychological point of view let us understand the common regularities of the personal's development and the ways of its self-realization better. The theories of Hans Selye, Erich Fromm, Stevan Hobfoll, Lew Kulikov etc. are considered in this article. Each of them emphasizes the value of accumulation of the psychological recourses in the process of coping difficult life situations.*

**Keywords:** *psychological recourses, self-regulation, adaptability, stress, coping-strategies.*

Как известно, сильное, здоровое общество состоит из благополучных личностей. И не смотря на то, что не существует унифицированного представления о счастье, мы понимаем, что важнейшей его компонентой выступает способность людей жить полной жизнью. Полнота жизни многими воспринимается как абстрактная философская категория, которая одновременно говорит обо всем и ни о чем. Вместе с тем в стремлении к счастью каждому из нас будет полезно задуматься о том, что означает, жить полной жизнью? Вопрос о том, чем живет человек, постоянно звучит не только в философской теории, но и в повседневной реальности. Причем мы понимаем, что этот вопрос обязательно должен выходить за рамки удовлетворения материальных потребностей. А это означает, что подавляющее большинство людей объективно нуждаются в удовлетворении духовных потребностей более высокого порядка. Возможно, поэтому на протяжении веков и тысячелетий общество стремилось развиваться не только материально, но и духовно.

В зарубежных исследованиях современной науки стала весьма востребована тема жизненной энергии человека или так называемой субъективной витальности, которая традиционно рассматривается как производная от личностной автономии и показателя субъективного благополучия личности. Исследования, касающиеся жизненной энергии человека, давно были в фокусе внимания различных философских и психологических школ. Одной из первых теорий, связавших жизненную энергию и психическое здоровье, был психоанализ Зигмунда Фрейда, утверждавшего, что каждый человек имеет ограниченный объем психической энергии. Согласно Фрейду и другим представителям эго-психологии, чем более человек свободен от подавления и конфликтов, тем больший доступ к жизненной энергии он имеет, а следовательно, тем большей витальностью, креативностью обладает.

В философских учениях востока идея физического и психологического благополучия занимает центральное место. В Китае это концепция «Ци», которая отчасти отражает жизненную силу и энергию, являющуюся источником жизни, творчества и гармонии. В Японии концепция Ки подобным образом рисует энергию и силу, которой можно управлять, и которая связана с физическим и психическим здоровьем. Целители с острова Бали стремятся привести в движение байу, жизненной-духовную силу, или силу жизни, которая у разных людей – разная; эта сила представляет собой то, что необходимо для жизни, роста и сопротивления болезням [1].

Большое число практик оздоровления, направленных на развитие и усиление жизненной энергии (акупунктура, рейки, йога, релаксация), доказывают важность связанных с жизненной энергией концепций в восточном мышлении. Ганс Селье в разработанной им теории стресса предположил, что люди обладают ограниченным объемом адаптационной энергии, которая необходима для поддержания здоровья. Он считал, что люди используют эту энергию, сталкиваясь с различными стрессорами, и она представляет собой важнейший фактор устойчивости к стрессу и адаптивности организма. Во всех этих подходах жизненная энергия представляется как активная внутренняя сила и как психологический ресурс поддерживающая психическое и физическое здоровье [6].

На самом деле возможность жить полной жизнью во многом зависит от состояния духовной сферы, в развитии которой особенное значение имеет не только государственное финансирование. Важную роль здесь играет желание и способность государства создавать, оберегать и поддерживать благоприятную духовную атмосферу. Такая атмосфера включает множество составляющих элементов. Среди них следует особенно выделить культивирование гуманности, доброжелательности, взаимоуважения и доверия. Благоприятная духовная атмосфера не только стимулирует интеллектуальную творческую деятельность, но и повышает социальное настроение. Именно в таких условиях у каждого появляется возможность обретать и накапливать психологические ресурсы. Дефицит таких ресурсов может приводить к расстройствам настроения и социальной адаптации.

Психологические ресурсы можно представить как сильные стороны личности, которые повышают социальную адаптивность и психологическую устойчивость к стрессам. Это могут быть положительные эмоции, позитивный настрой, наличие сил и внутренняя готовность к решению поставленных задач и т.д. Ресурсы могут быть: внешние и внутренние; актуальные в прошлом, настоящем и в ближайшем будущем: свои и чужие; взрослые и детские. Некоторые из них выступают достаточно стабильными, однако большинство могут развиваться и видоизменяться на протяжении всей жизни человека. К ресурсам личности можно отнести знания, умения, навыки, способности, опыт, модели конструктивного поведения, дающие возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым. Психологические ресурсы играют различную роль в адаптации человека и преодолении трудных жизненных событий. Л.В. Куликов к наиболее изученным личностным ресурсам относит активную мотивацию преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста; силу Я-концепции, самоуважение, самооценку, ощущение собственной значимости, «самодостаточность»; активную жизненную установку; позитивность и рациональность мышления; эмоционально-волевые качества; физические ресурсы - состояние здоровья и отношение к нему как к ценности [5].

Мы можем использовать ресурсы в момент стресса или «консервировать» их, то есть укреплять свои ресурсы задолго до того, как окажемся в стрессовой ситуации (помогать друзьям, заниматься спортом, вкладывать деньги в собственное обучение и здоровье). Многие авторы отмечают, что положительное социальное окружение (семья, друзья, коллеги) также может быть одним из важнейших факторов сохранения стрессоустойчивости личности. В связи с этим социальное окружение может рассматриваться как социально-психологический ресурс преодоления стресса. На психологическую устойчивость личности также влияет наличие моральной поддержки и сочувствия со стороны других людей. Социальная поддержка может рассматриваться как механизм, снижающий отрицательные последствия стресса. Мощным стимулом к развитию таких ресурсов могут быть кризисные ситуации. В экстремальных или около экстремальных условиях человек становится особенно восприимчивым к осмыслению и пониманию того, чего ему не хватает для совладания с трудностями. В условиях кризиса у личности включаются механизмы психологической защиты, саморегуляции и адаптации. Индивидуальная стратегия преодоления жизненных трудностей в первую очередь будет зависеть от внутренних духовных резервов и накопленных психологических ресурсов. Поиск психологических ресурсов и опора на эти ресурсы, как правило, является ключевым моментом как в саморегуляции, так и при реабилитации в экстремальных условиях. Если человек убежден в своих силах контролировать происходящее, готов активно действовать и преодолевать трудности и эти убеждения остались непоколебимы в экстремальных условиях – ему достаточно опереться на эти психологические ресурсы. Если же это не так, необходим длительный поиск таких ресурсов, которые позволят восстановить и сохранить уверенность и самообладание.

Отмечая внутренние индивидуальные ресурсы личности необходимо обратиться к различным уровням психики человека. С точки зрения индивидуального уровня значимое место занимает роль нервной системы, особенности темперамента, характера человека, акцентуаций, эмоциональной устойчивости в особенностях совладающего поведения человека. Влияние личностного уровня связано с жизнедеятельностью человека, с его взаимодействием в социуме, с особенностями его межличностного общения, поэтому значимыми являются жизненные ценности, установки, смыслы, отношения, мотивационная сфера личности, жизненные стратегии. В психотерапевтической практике большое значение имеет глубинный, субъективный конструкт психологической реальности – экзистенциальный уровень, тут проявляется понятия жизненного смысла, иерархия ценностей, понятие морали, совести, личностных переживаний, внутренний вакуум [7].

Особенное значение здесь имеет мотивационно-смысловая сфера личности и такие психологические ресурсы как «нахождение смысла», «убежденность в своих силах контролировать происходящее», «вера в себя», «готовность активно действовать и преодолевать трудности», «воспоминания о своих успехах в других областях и ситуациях».

Э. Фромм выделял три психологических категории, обозначаемых как ресурсы человека в преодолении трудных жизненных ситуаций:

- надежда – то, что обеспечивает готовность к встрече с будущим, саморазвитие и видение его перспектив, что способствует жизни и росту;
- рациональная вера – осознание существования множества возможностей и необходимости вовремя эти возможности обнаружить и использовать;
- душевная сила (мужество) – способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их, превратив в голый оптимизм или иррациональную веру, «способность сказать «нет» тогда, когда весь мир хочет услышать «да» [4].

В отечественной психологии к наиболее изученным личностным ресурсам относят активную мотивацию преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста; силу Я-концепции, самоуважение, самооценку, ощущение собственной значимости, «самодостаточность»; активную жизненную установку; позитивность и рациональность мышления; эмоционально-волевые качества; физические ресурсы - состояние здоровья и отношение к нему как к ценности [8].

Источником психологических ресурсов, которые устойчиво проявляются в практической деятельности, является личность человека. Независимо от особенностей содержания, которое вкладывают в понятие личности разные авторы, в психологии сложилось устойчивое представление о направленности личности, которое является одним из наиболее значимых свойств самой личности. Под направленностью личности, как правило, понимают систему устойчивых потребностей, интересов, склонностей, убеждений, идеалов, мировоззрения и т.д., определяющих основные направления ее поведения. Одной из форм проявления направленности личности является особенность ее поведения в той или иной сфере жизнедеятельности. Вообще, направленность одной и той же личности способна иметь несколько проявлений одновременно. Устойчивость личности — это еще одна базовая характеристика, неразрывно связанная с ее направленностью. Устойчивость личности выражается в последовательности и предсказуемости ее поведения, в повторяющейся идентичности ее реакций на одни и те же или похожие ситуации. Наиболее частыми механизмами спонтанного совладающего поведения взрослого человека, являются когнитивные механизмы.

На современном этапе развития психологии проблема преодоления человеком трудностей рассматривается учеными посредством раскрытия такого феномена как совладающее поведение. Проблема «совладающего поведения», появился в отечественной психологии в 90-е годы XX века и связан с работами таких ученых, как Платонов К. К., Теплов Б. М., Анцыферова Л. И. и др.

Понятие "совладающее поведение" в широком смысле включает в себя все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего и внутреннего характера, а в более узком – определяется, как стратегия действия для приспособления к условиям ситуации. Также это понятие можно представить как «индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [9].

Совладание заключается в том, чтобы человек либо полностью смог преодолеть негативные жизненные трудности, либо уменьшил их отрицательное воздействие на организм. Поэтому совладающее поведение – это «целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессором) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, - через осознанные стратегии действия» [9].

Основной причиной многообразия тактик и стратегий совладающего поведения называется индивидуальные-типологические особенности человека. Для характеристики процесса прохождения человеком трудных ситуаций, важно найти индивидуальные подходы, посредством которых он устанавливает и регулирует равновесие между субъективными и объективными условиями жизнедеятельности.

Следует отметить, что личностные ресурсы могут быть представлены как система особых способностей человека, направленных на устранение противоречий личности с жизненной средой, преодоления неблагоприятных жизненных обстоятельств посредством трансформации ценностно-смыслового измерения личности, задающего ее направленность и создающего основу для самореализации.

Психологические ресурсы традиционно исследуются в рамках гуманистической психологии. Наиболее значимое в данном контексте направление предполагает изучение личностных качеств, способных облегчать процесс преодоления стрессов и кризисных ситуаций. Причем особенный интерес представляет анализ таких характеристик, которые могут способствовать, либо препятствовать преодолению трудностей. Поэтому особенную актуальность сегодня приобретает анализ внутреннего мира человека. В психологической литературе существует достаточно много классификаций ресурсов (Фромм, 1999; Куликов, 1995; Хобфолл, 1993; Водопьянова, 2005). Постигание системы индивидуально значимых ценностей может помочь существенно расширить спектр полезных психологических ресурсов, к которым по классификации С. Хобфолла относятся следующее: 1) материальные объекты (доход, дом, одежда, материальные вещи) и нематериальные (желания, цели); 2) внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус) и внутренние, интерперсональные, переменные (самоуважение, профессиональные умения, навыки, способности, интересы, достойные восхищения черты характера, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.); 3) психические и физические состояния; 4) волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для преодоления трудных жизненных ситуаций или служат средствами достижения лично значимых целей. [3].

Критический анализ представленной классификации позволяет сделать предварительный вывод о том, что в современном обществе массового потребления всячески культивируется стремление к достижению таких ресурсов, как: материальные объекты и социальный статус. В таких условиях нам все легче и легче становится поверить в то, что даже внутренние интерперсональные психологические ресурсы так или иначе зависят от власти и материальных возможностей. Однако стоит ли доверяться этой навязанной мифологеме, забывая о том, что в культуре существует множество прекрасно обоснованных альтернативных представлений о возможностях и потребностях человека. Не исключено, что именно избыточный прагматизм и цинизм поддерживают неблагоприятную психологическую атмосферу тотального недоверия, одиночества и жесткой конкурентной борьбы. Однажды поверив в то, что основной жизненный успех заключается в материальном достатке, многие люди забывают о существовании других возможностей достижения успеха и счастья. Вместе с тем сегодня как и прежде, мы продолжаем нуждаться в признании, уважении, любви, вере, познании, самоутверждении, самореализации и т.д.

Радость, счастье, доброта, приятие и любовь – это огромный созидательный ресурс, который находится внутри нас. Все мы хотим жить полной жизнью, а не просто приобретать товары и услуги в атмосфере равнодушия и отчужденности. Человечество давным-давно проявило свои явные и скрытые мотивы, побуждения, желания и потребности. Именно поэтому культура так богата, увлекательна и разнообразна. Скорее всего, в искусственно созданном мире ценностей, смыслов, отношений и возможностей можно найти все необходимое для удовлетворения самых разнообразных потребностей любого человека. И огромной ошибкой было бы недооценивать сложность и многогранность человеческой природы. Каждая личность индивидуальна и неповторима, а в мировой культуре просто не существует таких ценностей, которые бы полностью утратили свое значение в наши дни.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб., 2009.
2. Ухтомский А. А. Интуиция совести. СПб., 1996., С. 64.
3. Хобфолл С. Стресс, культура и коммуникации. – СПб.: Речь, 1998.
4. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 175 с.
5. Куликов Л. В. Психогигиена личности. – СПб., 2004. – 464 с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979, 124 с.
7. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования// Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции/ Под ред. Л. Леви, В. Н. Мясищева. Л., 1970
8. Крюкова, Т. Л. Методология исследования и адаптация опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Жур-л практического психолога. – М: 2007. - №3. – С. 82-92.
9. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования// Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции/ Под ред. Л. Леви, В. Н. Мясищева. Л., 1970