

УДК 159.923
ББК 88.52
Р 59

А.Б. Рогозян

Аспирант кафедры управления персоналом и организационной психологии Кубанского государственного университета; E-mail: rogozyanchik@mail.ru

СТРЕСС-УСТОЙЧИВОСТЬ В КОНТЕКСТЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КОНСТРУКТА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ЛИЧНОСТИ

(РЕЦЕНЗИРОВАНА)

Аннотация. В статье анализируются различные исследования в области стресс-устойчивости; рассматривается психология совладающего поведения как неременной составляющей успешной адаптации человека к постоянно меняющейся социальной среде. Приводятся примеры различных классификаций индивидуальных психологических ресурсов человека и стратегий поведения, являющихся определяющими факторами в процессе преодоления стресса. Отдельно рассматривается эффективность использования психологических ресурсов в зависимости от индивидуальных особенностей человека и условий возникновения стрессогенной ситуации.

Ключевые слова: социальная адаптация, дезадаптация, психологический стресс, стресс-устойчивость, стрессор, стрессогенная ситуация, психологические ресурсы личности, совладающее поведение, стратегии совладания.

A.B. Rogozyan

Post-graduate student of the Department of Human Resource Management and Organizational Psychology of the Kuban State University; E-mail: rogozyanchik@mail.ru

STRESS STABILITY IN THE CONTEXT OF THEORETICAL CONSTRUCT OF THE PERSON'S PSYCHOLOGICAL RESOURCES

Abstract. In the paper, various researches in the field of stress stability are analyzed. The psychology of controlled behavior is regarded to be an indispensable component for successful adaptation of the person to a constantly changing social environment. Examples are given of various classifications of the person's individual psychological resources and strategies of behavior that are the defining factors in the course of overcoming stress. Efficiency of use of psychological resources depending on specific features of the person and occurrence conditions of stress situations is separately examined.

Keywords: social adaptation, disadaptation, psychological stress, stress-stability, stressor, stress-emerging situation, psychological resources of the person, controlled behavior, controlling strategy.

Процесс глобализации, являющийся мощным социально-психологическим фактором современности, имеет одним из существенных следствий дезорганизацию пространств бытия личности, усиление рисков развития состояний дезадаптации. Поиску психологических закономерностей адаптации человека к стремительно меняющемуся миру, систематизации факторов риска развития дезадаптационных состояний посвящены многие исследования отечественных и зарубежных авторов [1-6]. Установлено, что хорошо адаптировавшегося человека отличают высокая продуктивность выполняемой деятельности, общая удовлетворенность жизнью, психическое равновесие [3]. Отмечается, что эффективность адаптации в значительной степени зависит от того, насколько адекватно личность воспринимает себя и окружающий мир, свои социальные отношения, насколько она способна к изменениям поведения в общении, профессиональной деятельности, бытовой сфере и т.п. Методология системного подхода позволила рассматривать адаптацию как сложное, целостное, полифункциональное и

полиструктурированное явление, что позволяет изучать его на различных уровнях обобщенности: от самых общих описаний до характеристики определенных форм психической адаптации конкретного субъекта [3].

Исследования закономерностей протекания адаптационных процессов обусловило формулирование проблемы адаптационных ресурсов, в частности, ресурсов регуляции различных форм активности человека, которые рассматриваются как некоторый функциональный потенциал, обеспечивающий высокий уровень достижений [7].

Рассматривая преодоление стресса как процесс, В.А. Бодров отмечает, что он определяется используемыми для его реализации индивидуальными ресурсами, а также стратегиями поведения и способами действия в стрессогенных ситуациях. Именно эти факторы формируют механизмы психической регуляции преодоления стресса и характеризуют сущность данного процесса [8].

В психологических исследованиях последних лет проблематика ресурсного подхода представлена разнообразными исследованиями [8-10 и др.]. В понятие «ресурсы», как отмечает В.А. Бодров, вкладывается различный смысл. Оно используется в психофизиологии, когда определяется объективно регистрируемое явление, например, активирующая функция ретикулярной формации; в общей психологии – при обозначении некоего идеального свойства, присущего системе преобразования информации и характеризующего степень ограниченности и распределяемости средств ее функционирования. Есть вариант определения, когда под ресурсами понимают возможности регуляции функций организма и психики человека. В частности, определяя сущность ресурсов в психологии преодолевающего поведения, В.А. Бодров пишет: «Ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса» [8].

Автор считает, что если рассматривать психическую регуляцию как функциональную систему, то ресурсы регуляции имеются у каждого из выделенных компонентов, образующих эту систему. *Ресурсы регуляции различных форм активности человека (включая трудовую деятельность) – это некоторый функциональный потенциал, обеспечивающий высокий уровень реализации его активности, достижения заданных показателей в течение определенного времени* [8]. Теоретико-методологическая значимость этого определения, на наш взгляд, состоит в том, что оно, безусловно, может быть отнесено ко всем жизненным ситуациям, в которых человеку приходится мобилизовать личностные возможности для разрешения поставленной жизнью проблемы.

В определении К. Муздыбаева ресурсы индивида – это жизненные ценности, которые образуют реальный потенциал для совладания с неблагоприятными жизненными событиями. Отмечается, что даже простое их наличие обеспечивает адаптивную функцию: придает уверенность человеку, поддерживает его самоидентичность, подкрепляет самоуважение. Ресурсы – это все то, что человек использует, чтобы удовлетворить требования среды [9]. К. Муздыбаев выделяет два крупных класса ресурсов: личностные (психологические) и средовые (социальные). Личностные ресурсы – это навыки и способности индивида. Средовые ресурсы отражают доступность для личности помощи в социальной среде (инструментальной, моральной, эмоциональной). Более детальная классификация позволяет не только идентифицировать конкретные ресурсы (например, культурные, политические, институциональные ресурсы), но и определить их источники [там же].

Эту точку зрения разделяет и В.А. Бодров: в преодолении стресса ресурсы играют различную роль, что дает основание говорить о различных их видах, объединяющихся в две группы: личные (психологические, личностные, профессиональные, физические) и социальные (различные формы поддержки со стороны членов семьи, друзей, сослуживцев и материальное обеспечение жизнедеятельности людей, переживших стресс или находящихся в стрессогенных условиях) [11].

Если кратко охарактеризовать состав личных ресурсов, то следует отметить, что *психологические ресурсы* включают когнитивные, психомоторные, эмоциональные, волевые и другие общепсихологические свойства человека. *Личностные* включают разнообразные свойства, черты, установки личности, оказывающие влияние на регуляцию поведения в напряженных ситуациях жизнедеятельности и отраженные в качествах самоконтроля, самооценки, в чувстве собственного достоинства, мотивации и др. *Профессиональные ресурсы* – это уровень знаний, опыта, индивидуальный стиль деятельности, позволяющие регулировать профессиональное поведение личности. *Физические ресурсы* определяются уровнем физического и психического здоровья и функциональных резервов человека. К этому следует добавить значительную, подчас чрезвычайно значимую роль *материальных ресурсов*, которые открывают доступ к информационным, юридическим, медицинским и другим формам профессиональной помощи [8, 9].

Феномен неиспользованности даже достаточных личностных ресурсов анализирует К. Муздыбаев [9]. Он считает, что препятствием для применения имеющихся у субъекта ресурсов могут стать культурные ценности, общественное мнение, некоторые личностные качества (например, застенчивость, гордость). В то же время успешной актуализации личных ресурсов способствуют оптимизм, чувство связи с миром, принятие и оценка своих способностей и возможностей успешно действовать в трудных условиях – личностная черта, определяемая как «самоэффективность»; самоуважение.

В исследованиях Е.Н. Кирьяновой показано, что в видах деятельности, где на субъекта давит высокая степень ответственности, важную ресурсную роль играет способность действовать в условиях риска, индивидуальная *склонность и готовность к риску* [8]. Этот ресурс отражает, очевидно, «пределный модус бытия личности», обозначенный в работах Г.Ю. Фоменко как один из модусов бытия в профессиональных сферах, связанных с экстремальными нагрузками [12].

Личностные и психологические ресурсы являются основой для формирования *стратегий* преодолевающего поведения. Их функциональная направленность состоит либо в предотвращении, либо в устранении, либо в снижении стресса, либо в восстановлении исходного состояния [13]. Л.И. Анцыферова, определяя совладание как процесс, отмечает, что на разных его этапах субъект использует различные стратегии, иногда даже совмещая их. При этом не существует таких стратегий, которые были бы эффективными во всех трудных ситуациях. Какими приемами пользоваться, решает сам субъект, исходя из своих индивидуально-психологических особенностей, жизненного опыта, оценки значимости происходящего события и других факторов [14].

Существуют различные классификации стратегий преодоления. Л.И. Анцыферова разработала классификацию, построенную с учетом особенностей когнитивного и поведенческого уровня регуляции этого процесса и своеобразия трудных жизненных ситуаций. Выделены преобразующие стратегии; приемы приспособления к трудным ситуациям; вспомогательные приемы самосохранения; «метастратегические техники» жизни; приемы совершенствования нравственного начала жизни [14].

Л. Перлин и С. Шулер определяют, что наиболее эффективны три стратегии совладания: изменения проблемы; изменения способа видения проблемы; управления эмоциональным дистрессом. Функция первой состоит в устранении или изменении условий, породивших проблему. Вторая стратегия позволяет осуществлять перцептивное управление смыслом переживаний для нейтрализации их проблемного характера. Третья позволяет человеку удерживать эмоциональные переживания в разумных границах [15].

Р. Лазарус и С. Фолкман ввели в психологию совладающего поведения понятия «инструментальной» и «паллиативной» моделей преодоления, в соответствии с которыми трактуется, что стратегии совладания имеют две основные функции: решение проблемы, которая вызывает дистресс (1), и управление эмоциональными реакциями на эту проблему (2). Проблемно-ориентированные стратегии используются, когда ситуация оценивается

человеком как управляемая. Когда же ситуация видится ему не поддающейся изменению, то, как правило, избираются эмоционально-ориентированные способы преодоления. Методом факторного анализа Р. Лазарус и С. Фолкман выделили 8 стратегий совладания (копингов), охватывающих разные ориентации личности. Чтобы справиться с трудной ситуацией, человек выбирает либо одну из стратегий, либо использует одновременно несколько. Это копинги: *конфронтативный* (агрессивные усилия человека, направленные на изменение ситуации); *дистанцирования* (попытки отделить себя от проблемы, забыть о ней); *самоконтроля* (усилия человека направлены на регулирование собственных чувств и действий); *поиска социальной поддержки* (информационной, материальной, эмоциональной); *принятия ответственности* (признание своей роли в порождении проблемы и попытки не повторять прежних ошибок); *избегания* (уход от проблемы); *планового решения проблемы*; *положительной переоценки* (усилия человека придать позитивное значение происходящему).

В.А. Бодров на основании анализа данных литературы и результатов собственных исследований разработал классификацию наиболее типичных стратегий поведения и когнитивно-эмоциональных действий по преодолению стресса [13]. Она основана на систематизации по нескольким признакам: а) направленности воздействий (превентивной, оперативной, комплексной); ориентированности приемов (на личность, на решение проблем, на избегание); в) активности или пассивности форм преодоления; г) характера мобилизованных личных ресурсов. В результате выделены шесть крупных типов стратегий по преодолению стресса в превентивных и оперативных целях: преобразующие; приспособление к трудным ситуациям; контроль за стрессом; «самораскрытие» и «катарсис»; избегание трудных ситуаций; «самопоражающие» стратегии.

Личностные ресурсы как индивидуальные возможности человека и стратегии поведения в совокупности формируют механизмы психической регуляции преодоления стресса и характеризуют сущность данного процесса. Различные аспекты *процесса* психической регуляции функциональных состояний человека исследованы в ряде работ российских психологов. Отмечается, что преодоление стресса является процессом формирования и реализации когнитивных и поведенческих действий, усилий, а также защитно-приспособительных эмоциональных реакций, направленных в совокупности на реализацию требований среды (как внутренней, так и внешней). Этот процесс включает когнитивный, аффективный, поведенческий компоненты, регулирующая функция которых проявляется в следующем [8]:

- формирование мотивационно-целевой направленности личности на преодоление стресса (трудностей) в конкретных условиях;
- оценка субъектом ситуации и собственных ресурсов на основе восприятия и сопоставления информации о них, принятие решения об использовании адекватных стратегий поведения;
- «запуск» механизмов эмоционально-волевой регуляции особенностей проявления выбранной стратегии;
- мобилизация энергетических ресурсов для достижения выбранной формы поведения, направленного на преодоление стресса;
- реализация конкретных действий;
- оценка достигнутых результатов.

Сказанное в совокупности позволяет определить процесс преодоления стресса (жизненных трудностей, кризисов) как последовательную смену компонентов психологической системы деятельности по оценке ситуации и индивидуальных ресурсов субъекта, а также по выбору и реализации стратегии поведения и действий в условиях развития стресса. Этот процесс разворачивается на протяжении всего стрессового (кризисного) события, которое, по замечанию В.А. Бодрова, может развиваться от нескольких мгновений до нескольких месяцев и лет [8]. Он отражает особенности

развития трудной ситуации, личных и социальных ресурсов человека, индивидуальных стратегий преодоления.

Не вызывает сомнения, что специфика решения проблемных задач, психологические реакции человека на трудные жизненные ситуации, использование тех или иных стратегий и активизация специфических ресурсов преодоления зависят от индивидуальных особенностей личности, т.е. имеют личностную детерминацию. Л.И. Анцыферова считает, что можно выделить, по крайней мере, два типа личностей по специфическому отношению к миру, когнитивным стилям, истории успехов и неудач и т.п. [14]. Первый тип – это люди, предпочитающие конструктивные стратегии преодоления. Они обладают оптимистичным мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой, реалистическим подходом к жизни, выраженной мотивацией достижения. Для восстановления чувства личного благополучия люди данного типа предпочитают использовать стратегию «идущие вверх сравнения», в соответствии с которой человек вспоминает о своих успехах в других ситуациях, о своих достижениях, которыми можно гордиться.

Второй тип характеризует людей, уходящих от трудных ситуаций, воспринимающих мир как источник опасностей, они имеют невысокую или сниженную самооценку и окрашенное пессимизмом мировоззрение. Для восстановления позитивного отношения к себе в ситуациях неудач этот тип личности чаще использует стратегию под названием «идущее вниз сравнение», при которой конкретный человек сравнивает себя с людьми, находящимися в еще более сложном положении.

Резюмируя проведенный анализ, можно сказать следующее. Совладающее поведение – это процесс, психологическая система деятельности личности по оценке стрессовой ситуации и собственных ресурсов, выбору и реализации стратегий поведения и действий, контроля за эффектом преодоления и (при необходимости) его коррекции. Эффективность использования ресурсов и стратегий совладания зависит от параметров, характеризующих саму ситуацию, и возможностей человека. В системе таковых личностные, психологические качества играют детерминирующую роль.

Примечания:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Наука, 1991.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.
3. Дикая Л.Г. Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы и перспективы / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. М.: Институт психологии РАН, 2007. С. 17-42.
4. Зараковский Г.М., Казакова Е.К. Адаптация населения России к новым условиям и качество жизни // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы и перспективы / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. М.: Институт психологии РАН, 2007. С. 111-129.
5. Медведев В.И., Селье Г. Что такое стресс? // Стресс жизни: сб. ст. СПб.: Лейла, 1994. С. 329-333.
6. Vaillant G. Adaptation to life: How the best and the brightest came of age. Boston: Little Brown, 1972.
7. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 1. «Copping stress» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 1. С. 122-133.
8. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 2. С. 113-122.
9. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1, № 2. С. 3-14.
10. Яблонски Н.Е. Личностно-психологические ресурсы позитивной эмоциональной направленности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2009.
11. Бодров В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления // Проблемы психологии и эргономики. Тверь, 2001. № 4. С. 28-33; Aldwin C.M. Stress, coping and development. N. Y.; London: The Guilford Press, 1994.

12. Фоменко Г.Ю. Личность в экстремальных условиях: два модуса бытия. Краснодар, 2006.
13. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 3. Стратегии и стили преодоления стресса // Психологический журнал, 2006. Т. 27, № 3. С. 106-116.
14. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3-18.
15. Perlin L.I., Schooler C. The structure of coping // The journal of health and social behavior. 1978. Vol. 19, № 1. P. 2-21.