

Научно-практическая конференция  
“ГУМАНИТАРНЫЕ  
И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ФАКТОРЫ РЕШЕНИЯ  
ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ  
И УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ”

**Чунихин Юрий Алексеевич**

Центр диагностики и консультирования г.Узловая

**Повседневные жизненные события и адаптация к ним в контексте  
устойчивого развития.**

В современных условиях жизни человек всё более интенсивно проживает различные повседневные события, создающие условия для развития хронического стресса. Жизненные события (Life events) и микротравмы представляют собой различные ситуации, которые постоянно преодолевает человек.

Накапливающиеся события, как, например, непунктуальность партнера, опоздание поезда, ненадежность сотрудника, несправедливость начальника и т.п. влияют на человека и проявляются в физическом, социальном и духовном измерениях. [4].

Интенсивность и напряжённость повседневных ситуаций, а также их субъективная оценка и личностная способность переработки этого напряжения влияет на характер стресса. Увеличение количества факторов, к которым должен приспособливаться человек повышает требования к его адаптационным возможностям и ресурсам организма.

Во временной перспективе повседневные события создают кумулятивный эффект в психике человека, увеличивая риск развития психосоматических расстройств. Именно поэтому данная проблема широко изучается в русле психосоматической медицины.

По мнению К.К.Платонова психическая адаптация к любым событиям включает три составные части: собственно психическую, психофизиологическую и психосоциальную адаптацию.

На физиологическом уровне жизненные события отражаются в виде реакции стресса, как неспецифического компонента адаптации, который играет мобилизующую роль и привлекает энергетические и пластические ресурсы для адаптационной перестройки организма [2].

Также стресс нередко рассматривают как особое функциональное состояние, и в то же время как психофизиологическую реакцию организма на воздействия среды, выходящие за границы адаптивной нормы.

Разработанная Г.Селье концепция общего адаптационного синдрома раскрывает внутренние механизмы нейрогуморальной реакции организма на

воздействие стрессора. Общий адаптационный синдром разделяется на три стадии: тревоги, сопротивления и истощения. Такой защитный механизм организма позволяет сохранить его внутренний «гомеостаз», что, по мнению В. Кеннона обозначает отлаженную координацию физиологических процессов, поддерживающих большинство устойчивых состояний организма, и предполагает наличие равновесия, устойчивого состояния и стабильности большинства физиологических систем. Таким образом, гомеостаз определяет динамическое постоянство внутренней среды и ее колебания в допустимых пределах. Хорошо известны биологические константы, при которых возможно полноценное существование организма: температура тела, кровяное давление, концентрация глюкозы и кислорода в крови и другие. Организм человека — открытая система, причем внешние воздействия постоянно дестабилизируют внутреннюю среду, нарушая ее постоянство, столь необходимое для полноценной жизнедеятельности.

На психологическом уровне адаптация к жизненным событиям связана с репертуаром копинговых механизмов личности человека. Концепция копинга является одной из центральных в современной теории стресса, а умение успешно преодолевать стресс рассматривается как основной фактор, который помогает человеку эффективно справляться с негативными воздействиями жизненных событий. По мнению Р. Лазаруса успешность адаптации к стрессам определяется уровнем развития копинг-ресурсов. В транзакционной теории стресса понятие «coping» в переводе с английского языка означает «преодоление». Таким образом, копинг — это поведение, направленное на устранение или уменьшение силы воздействия стрессогенного фактора на личность. Для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии на основе имеющегося у него личностного опыта. Совладающее поведение является результатом взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов. В данном случае поведение рассматривается как результат взаимодействия между человеком и окружающей средой.

Можно выделить основные копинг-ресурсы личности: ресурсы когнитивной сферы; сферы самосознания; интернальности локус-контроля; аффилиации; эмпатии; позиции человека по отношению к жизни, смерти, любви, одиночеству, вере; духовные и ценностные ресурсы.

Уровень социальной адаптации к жизненным событиям представлен ресурсами социальной среды: система социальной поддержки — окружение, в котором живет человек (семья, общество); социально-поддерживающий прогресс — умение находить, принимать и оказывать социальную поддержку.

Что касается копинговых стратегий, то Р. Лазарус выделил три типа стратегий совладания с угрожающей ситуацией: механизмы защиты Эго; прямое действие — нападение или бегство, которое сопровождается гневом или страхом; совладание без аффекта, когда реальная угроза отсутствует, но потенциально существует [1].

С точки зрения Д. Галахера оценка жизненного события и дальнейшая копинг-стратегия зависит от объема имеющихся у личности ресурсов, позволяющих справиться с этим событием. Если индивид оценивает ресурсы как недостаточные, неадекватные, то событие воспринимается как угроза.

С позиции теории социального научения поведение в условиях стресса управляется тремя отдельными, но взаимодействующими регулируемыми системами. Это а) внешние стимулирующие события, б) внешнее подкрепление и, самое главное, в) промежуточные когнитивные процессы. Согласно данному подходу, влияние средовых событий на поведение в большой степени зависит от когнитивных процессов, определяющих, каким именно средовым факторам уделяется внимание и как интерпретируются индивидом. Личностные и средовые факторы действуют отнюдь не как независимые детерминанты; напротив, они взаимно детерминируют друг друга. В рамках этой теории агентом изменений является личность, в ней акцентируется человеческая способность к целенаправленному изменению поведения.

По мнению основателя рационально-эмотивной терапии А. Эллиса, не объективные события сами по себе вызывают у нас позитивные или негативные эмоции, а наше внутреннее восприятие их, их оценка. Мы чувствуем то, что думаем по поводу воспринятого[3]. В данном контексте можно привести высказывание стоика Эпиктета: «Людям мешают не вещи, а то, какими они их видят».

Таким образом, адаптация к жизненным событиям являются неотъемлемой частью нашего бытия. В ходе своего развития человек, сталкиваясь с жизненными трудностями, усваивает новые модели совладающего поведения путем интериоризации полученного жизненного опыта и путем научения. В экзистенциальном плане жизненные события являются условием становления личности человека, а эффективное совладание с жизненными трудностями способствует его устойчивому развитию. Этот человеческий опыт можно сравнить лишь с мудрым изречением Ницше, который утверждал: «Человек, который знает, зачем нужно жить, вытерпит практически любые невзгоды».

## Литература

1. Абабаков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб., 2004.
2. Марютина Т. М., Ермолаев О. Ю. Введение в психофизиологию: Учебное пособие по курсу: «Общая и возрастная психофизиология». – М., 1997.

3. Осипова А. А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы. – М., 2000.
4. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия.– М., 1993.