

Токарева О.Г.

РОЛЬ РЕСУРСОВ УСТОЙЧИВОСТИ В РАЗВИТИИ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ

*Государственная образовательная организация высшего профессионального образования
«Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького», Донецк, ДНР*

В реалиях современного мира становится все труднее адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям. С одной стороны, научно-технический прогресс значительно упростил жизнь человека, с другой же – способствовал появлению огромного множества новых стрессоров. Помимо привычных стрессогенных воздействий, таких как смерть близкого человека, материальные затруднения, трудности в работе и частной жизни, на передний план начинает выступать так называемый цифровой стресс. Необходимость сиюминутного ответа на сообщение в социальной сети, чувство тревоги, возникающее при потере гаджета из поля зрения, многочисленные «шокирующие» новости – все это и многое другое оказывает на человека хроническое стрессовое воздействие ежедневно на протяжении длительного времени [1].

Важной частью единого процесса приспособления к возникающим событиям является психическая адаптация. Она разделена на аллопсихическую – реализующуюся на внешнем, поведенческом уровне, и интрапсихическую – ее составляющей являются механизмы психологических защит. При чрезмерных стрессовых нагрузках эти механизмы становятся фактором, препятствующим эффективной работе над психотравмирующими событиями и адекватной саморегуляции деятельности в ситуациях, требующих повышенной концентрации [2].

С адаптационной точки зрения экстремальные ситуации подразделяются на кратковременные, когда реализуются определенные реакции, которые у индивида всегда в состоянии «боевой готовности», и долговременные, которые нуждаются в сиюминутной перестройке функциональных систем [3]. Хронический стресс связан с постепенной активацией и использованием как «поверхностных», так и глубинных адаптационных резервов. Устойчивость к хроническому

стрессу будет успешной, только если человеческий организм успевает, используя весь свой внутренний ресурс адаптационных возможностей, приспособиться к продолжительному воздействию достаточно интенсивных по своей силе раздражителей. С одной стороны, такие состояния имеют положительное влияние, поскольку человек, который постоянно находится «наготове», не будет воспринимать стрессовую ситуацию так же остро, как человек, малоопытный в переживании экстренных ситуаций [4]. С другой стороны, любой ресурс имеет свойство истощаться, поэтому крайне длительное интенсивное воздействие стрессогенных факторов, которое не было прекращено вовремя, рано или поздно приведет к развитию дезадаптации.

Д. А. Леонтьев выделяет три наиболее значительных класса ресурсов, которые используются человеком: физиологические ресурсы (физическое здоровье), психологические ресурсы и социальные ресурсы, обнаруживающиеся во взаимодействии с другими людьми.

В свою очередь, в числе психологических ресурсов можно выделить следующие:

1. *Психологические ресурсы устойчивости.* К ним относятся, в первую очередь, ценностно-смысловые ресурсы, которые дают человеку ощущение уверенности в себе и чувства опоры, устойчивую самооценку и внутреннее право на активность, и принятие решений.

2. *Психологические ресурсы саморегуляции.* К ним мы относим психологические переменные, отражающие устойчивые механизмы саморегуляции как способы построения динамического взаимодействия с обстоятельствами жизни, выбранные из ряда альтернативных стратегий.

3. *Мотивационные ресурсы,* отражающие энергетическое обеспечение действий индивида по преодолению стрессовой ситуации. К ним относятся жизненные цели и возможности, а также смыслы и ценности.

4. *Инструментальные ресурсы*. К ним относятся приобретенные инструментальные навыки и компетенции, например, навыки и стереотипы организации операциональной стороны деятельности, а также стереотипные механизмы реагирования на те, или иные ситуации (в том числе механизмы психологических защит или копинг-механизмы) [5; с. 495-496].

Ресурсы устойчивости образуют надежную защиту от неблагоприятных обстоятельств жизни, поэтому их рассмотрение представляет наибольший интерес в рамках изучения особенностей и способов совладания со стрессом.

К основным переменным этой группы Д.А. Леонтьев относят, в частности, удовлетворенность жизнью, осмысленность жизни, чувство связности, субъективную витальность, самоотношение, оптимизм, а также базовые убеждения [5; с. 495].

Для более ясного понимания того, что же такое «ресурсы устойчивости» целесообразно рассмотреть каждую переменную более подробно.

Удовлетворенность жизнью

Удовлетворенность жизнью представляется как когнитивный компонент субъективного благополучия, изучение проблематики которого вызвано, вероятнее всего, острой практической необходимостью в определении того, что является основанием для психологического равновесия личности. Р. М. Шамионов определяет субъективное благополучие как эмоционально-оценочное отношение человека к своей жизни, собственной личности, взаимоотношениям с другими людьми, а также процессам, имеющим важное для него значение с точки зрения усвоенных нормативно-ценностных и смысловых представлений о благополучной внешней и внутренней среде, выражающееся в удовлетворенности окружающим миром, переживании счастья [6, с. 238].

Взгляд ученых на структуру субъективного благополучия весьма различен. Э. Динер и Р. Брэдберн представляют субъективное благополучие, как синтез всего лишь двух компонентов (когнитивного и эмоционального) [7; с. 25]; Н. А. Батурин с соавторами предлагает модель, имеющую в своем составе три основных компонента (аффективный, когнитивно-аффективный и когнитивный компоненты) [8; с.8]; К. Рифф же предлагает более развернутую, шестикомпонентную

модель субъективного благополучия, частью которой являются самопринятие, хорошие отношения с окружающими, автономию, управление окружающей средой, цель в жизни и личностный рост [9]. Однако, в настоящее время все больше исследователей склоняется к трехкомпонентной структуре психологического благополучия индивидуума, включающей когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты [10]

Термин «Удовлетворенность жизнью» представляет, таким образом, общее понимание человеком психологического комфорта, включающего: интерес к жизни как противовес апатии; уверенность и целеустремленность в достижении поставленных задач; согласованность между поставленными и реализованными целями; положительная оценка собственных качеств и поступков; общий фон настроения [11].

Осмысленность жизни

Понятие «Осмысленность жизни» в отечественной психологии наиболее полно рассматривалось Д.А. Леонтьевым в контексте изучения смысловой сферы личности [5]. В зарубежной психологии существует близкий по смыслу термин «ноодинамика», предложенный В. Франклом для описания проблемы поиска и реализации смысла человеческой жизни. Понятие осмысленности жизни напрямую связано с такими категориями, как: «смысл жизни», «смысловая сфера личности», «смысловое образование», «личностный смысл», поэтому имеет смысл рассматривать данный вопрос в соответствии с исторической логикой развития представлений о смысле человеческой жизни и смысле как общепсихологической категории.

Психоаналитическое направление одним из первых начало рассматривать понятие смысла жизни в качестве отдельной психологической структуры. З. Фрейд высказывался о том, что человек задаётся вопросом о смысле жизни тогда, когда он нездоров, и у него есть запас неудовлетворённого либидо. В данном случае очевиден тот факт, что, хотя Фрейдом и отрицается наличие какого-либо истинного смысла жизни, тем не менее, замечание это прямо указывает на существование связи между ощущением бессмысленности жизни и болезнью.

К. Хорни также затрагивает проблему смысла и целей жизни в её негативном аспекте,

описывая поиск смысла жизни как одну из проблем характерных для невротиков.

Согласно К. Юнгу смысл жизни личности связан с «восхождением к самости», коллективным бессознательным и божественным началом. Он считал, что самость – важнейший архетип, который способен примирить и согласовать разнонаправленные психические силы и, наконец, стать точкой соприкосновения с трансцендентным началом, с Богом, перед лицом которого индивидуальная судьба только и обретает смысл [12].

Д.А. Леонтьев же представляет осмысленность жизни, через единство пяти компонент, таких как «Цели в жизни», что рассматривает наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. «Процесс жизни», как показатель того, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как увлекательный, эмоционально насыщенный и имеющий смысл. «Результативность жизни», как оценку пройденного этапа, ощущение того, насколько продуктивно и осмысленно была прожитая прежняя часть жизни. «Локус контроля — Я», показывающий представление субъекта о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами, а также «Локус контроля – жизнь», демонстрирующий представление о том, насколько человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь [13].

Чувство связанности с окружающим миром

Данный вопрос изучался А. Antonovsky [14]. Он утверждал, что чувство связанности – это ни что иное, как «общая ориентация личности, связанная с тем, в какой степени человек испытывает проникающее во все сферы жизни, устойчивое, но динамическое ощущение того, что:

- 1) стимулы, поступающие из внешних и внутренних источников опыта в процессе жизни, являются структурированными, предсказуемыми и поддаются толкованию;
- 2) имеются ресурсы, необходимые для того, чтобы соответствовать требованиям, которые вызваны этими стимулами;
- 3) эти требования являются вызовами,

которые стоят того, чтобы вкладывать в них ресурсы и самого себя» [14; с.19].

Он также выделил 3 компонента данного чувства: «Постижимость», «Управляемость» и «Осмысленность».

Постижимость демонстрирует, насколько упорядоченным и ожидаемым индивид видит окружающий его мир. Такой человек знает, что действительность постижима сама по себе, и полагает, что даже в хаосе можно обнаружить определенную суть и структуру. Чувство управляемости показывает, насколько сильно человек верит в то, что он способен контролировать ситуацию и подчинять ее себе вне зависимости от того, действует он один или с чьей-либо помощью. Чувство осмысленности же показывает, насколько человек эмоционально заинтересован в разрешении тех трудностей, которые ставит перед ним жизнь; дает понять, насколько те события, которые встречаются на жизненном пути, стоят того, чтобы активно в них включаться [15].

Субъективная витальность

Витальность, или жизненная энергия человека, рассматривается в учениях многих философских и психологических школ. Одной из первых теорий, связавших жизненную энергию и психическое здоровье, был психоанализ З. Фрейда, утверждавшего, что каждый человек имеет ограниченный запас психической энергии. Он полагал: чем свободнее человек от подавления и конфликтов, тем больший доступ к энергии Эроса он имеет, следовательно, тем большей витальностью, креативностью и энергией обладает. Последователи З. Фрейда сходились во мнении, что решение конфликтов и интеграция связаны с повышением количества энергии, доступной для «Я».

В философских учениях востока идея физического и психологического благополучия занимает одно из главенствующих мест. В Китае и Японии существуют схожие концепции, утверждающие, что жизненная сила и энергия - ни что иное, как источник внутренней силы и гармонии, которой можно управлять и которая связана с физическим и психическим здоровьем [16, 17].

Концепции энергии и витальности рассматривал также Г. Селье в своей теории стресса. Он предположил, что люди сталкиваясь с различными стрессорами (внешними и внутренними), используют адаптационную

энергию, которая представляет собой важнейший фактор устойчивости к стрессу и приспособляемости организма [18].

Наиболее полно понятие субъективной витальности изучили R.M. Ryan и C. Frederick [19]. Они рассматривали витальности как субъективно переживаемое состояние, отражающее полноту жизненных сил и энергии человека которое, согласно этому подходу, является важным индикатором психологического благополучия личности. Витальность, как осознанное переживание человеком наполненности энергией и жизнью является отражением физического и психологического благополучия и складывается из соматических и психологических факторов. Повышение субъективной витальности сопровождается чувством автономии и целостности [20], самоактуализации [21, 22] и других состояний, относящихся к ощущению себя «полностью дееспособным человеком» [23]. Конфликты же, чрезмерные нагрузки на «Я», могут значительно снижать уровень витальности [24]. При этом чувства возбуждения и энергии, которые не связаны с личным контролем, такие, как нервозность, тревожность или напряженность, либо вовсе не связаны с субъективной витальностью, либо связаны с ней отрицательно.

Ухудшение физического состояния, различные заболевания, ограничивающие активность человека, неизбежно ведут к снижению субъективных оценок собственной энергии и, как следствие, показателей субъективной витальности. Витальность снижается настолько, насколько человек воспринимает свое состояние, как препятствие для личностно значимой деятельности, достижений и самоэффективности [16]. Таким образом, витальность зависит от субъективного смысла недуга для личности [19].

Субъективная витальность также негативно связана с депрессией и тревожностью и позитивно – с физическим здоровьем, психологическим благополучием и удовлетворенностью жизнью [16].

Самоотношение

Проблематика вопроса самоотношения достаточно хорошо изучена И.И. Чесноковой, которая разработала концепцию эмоционально-ценностного самоотношения. По определению автора, эмоционально-ценностное самоотношение – это определенный вид «эмоционального переживания», в котором

отражается собственный взгляд личности на то, что она узнает, понимает, «открывает» относительно самой себя. Переживание при этом является внутренней динамической основой, способом существования самоотношения, через который человек осознает ценностный смысл собственных отношений к себе [25]. Концептуальная модель самоотношения как социальной установки была наиболее детально разработана Н.И. Сарджвеладзе. Он представляет самоотношение как единство трех компонентов: когнитивного, эмоционального и поведенческого. Когнитивный компонент включает в себя процессы самопознания и самооценку, эмоциональный компонент отражает отношение к представлениям о себе. Поведенческий же компонент выступает в качестве внутренних действий в собственный адрес или готовность к таким действиям [26].

Наиболее изученной в отечественной психологии является концепция самоотношения В.В. Столина. Им была предложен оригинальный взгляд на самоотношение, согласно которому основой является процесс, в котором собственное «Я», собственные черты и качества оцениваются личностью по отношению к мотивации самореализации. Таким образом, самоотношение описывается как специфическая активность субъекта в адрес собственного «Я», заключающаяся в ряде внутренних действий, характеризующихся как эмоциональной спецификой, так и предметным содержанием [27].

В целом анализ наиболее значимых исследований самоотношения личности позволяет говорить о существовании трех разных подходов: понимания самоотношения как аффективного компонента самосознания (самоотношение в структуре самосознания), как особенности личности (самоотношение в структуре личности), как компонента саморегуляции (самоотношение в системе саморегуляции) [25].

Рассматривая концепции самоотношения через призму «болезнь – здоровье», становится понятно, что процесс лечения и его эффективность зависят как от личности самих больных, так и их отношения к своему заболеванию. Существенный вклад в развитие проблемы самосознания болезни внес А.Р. Лурия, предложивший понятие «внутренняя картина болезни», т.е. «совокупность переживаний и ощущений больного, его

эмоциональных реакций на болезнь и лечение, а также определенных представлений о болезни» [28].

Самоотношение в контексте психологического здоровья может рассматриваться, как аутоконструктивное и аутодеструктивное поведение, когда самоотношение способствует или препятствует самосохранению личности. Среди форм аутодеструктивного поведения – различные формы зависимости; приверженность экстремальным видам спорта и фанатическое поведение (религиозные культы, футбольные болельщики); аутическое, суицидальное, виктимное поведение – все это угрожает развитию целостности личности субъекта [29].

Оптимизм

В современной психологии выделяется два подхода к пониманию явлений оптимизма и пессимизма. Первый представлен вопросами атрибутивного стиля в теории выученной беспомощности [30], второй - в виде диспозиционных конструктов [31, 32]. М. Селигман и К. Петерсон рассматривают оптимизм и пессимизм в связи с атрибутивным стилем субъекта. Согласно данной концепции, в процессе жизни человек вырабатывает определенную манеру объяснять мотивы происходящего, и когда он сталкивается с теми или иными событиями, он представляет причинно-следственную связь в соответствии со сложившимся стилем атрибуции [33]. Для раскрытия понятий «оптимизм» и «пессимизм» в рамках этого подхода необходимо обратиться к описанию составляющих атрибуции.

Внутренняя атрибуция описывает причину событий в понятиях, ссылающихся на себя; внешняя атрибуция объясняет причину факторами, лежащими вовне. Аtribuция постоянства описывает причины событий как постоянные, долговременные; атрибуция непостоянства характеризует причину как временную. Глобальная атрибуция объясняет причину событий общими терминами, охватывающими множество ситуаций; частная атрибуция – специализированными терминами. Различные сочетания названных параметров формируют индивидуальный атрибутивный стиль: оптимистический либо пессимистический.

Человек с оптимистическим атрибутивным стилем знает, что неприятности временны (атрибуция непостоянства для негативных

событий), затрагивают лишь одну из сфер жизни (частная атрибуция для негативных событий), причина неприятностей лежит во вне (внешняя атрибуция для негативных событий). Хорошие события для него имеют постоянный характер (атрибуция постоянства для положительных событий), происходят в разных сферах жизни (глобальная атрибуция для положительных событий), а их причина кроется в нём самом (внутренняя атрибуция для положительных событий) [34].

Человек, имеющий пессимистический атрибутивный стиль, считает, что неприятности будут происходить постоянно (атрибуция постоянства для негативных событий), будут затрагивать все сферы жизни (глобальная атрибуция для негативных событий), виноват во всех неприятностях он сам (внутренняя атрибуция для негативных событий).

Таким образом, оптимистический атрибутивный стиль сводится к знанию, что негативные события носят временный характер, их причины - разового свойства, сам человек в нем не повинен, а причина – в обстоятельствах, невезении либо других людях. Поражение не оказывает на них никакого влияния. Неблагоприятную ситуацию они воспринимают как вызов и борются с ней с удвоенной энергией [35].

Суть диспозиционного подхода заключается в том, что оптимизм рассматривается как обобщенные положительные ожидания индивида, которые можно в большей или меньшей степени распространить на всю его жизнь. Пессимизм является противоположным полюсом оптимизма и описывает отрицательные обобщенные ожидания индивида относительно будущего.

М.Ф.Шейер и Ч.С.Карвер описывают теорию мотивации, основная идея которой состоит в том, что поведение направлено на достижение желаемых целей. Люди прилагают усилия по преодолению трудностей лишь до тех пор, пока их ожидания будущих успехов достаточно благоприятны. Когда же они сомневаются в успешности результата, они склонны прекращать попытки в достижении своих целей [31]. Предполагается, что различные ожидания сопровождаются различными эмоциональными переживаниями. Ощущение приближения к желаемым целям связано с преобладанием позитивного аффекта, и, напротив, при возникновении существенных проблем на пути к достижению целей развивается негативный аффект [36].

Таким образом, диспозиционный оптимизм – это обобщенное ожидание того, что в будущем будут, с большей долей вероятности, происходить положительные события, а не негативные; пессимизм же предполагает выраженность более негативных ожиданий относительно будущего [37].

Итак, говоря об оптимизме—пессимизме, Ч. Карвер и М. Шейер имеют в виду широкое, диффузное, проявляющееся в разных ситуациях чувство уверенности или сомнения, связанное с обобщенными, касающимися разных сфер жизни положительными или отрицательными ожиданиями [31].

Базовые убеждения

Понятие «базисные убеждения» (или «базисные схемы») возникло и развивается на пересечении когнитивной [38, 39], социальной [40], а также клинической психологии и психотерапии [41, 42], которые (каждая со своей стороны) пытаются дать ответ на вопрос, каким образом индивид выстраивает свои представления об окружающем мире и собственном «Я». В целом базисные убеждения можно определить, как скрытые, глобальные, устойчивые представления индивида о мире и о себе, оказывающие влияние на психические процессы человека [43]. В соответствии с этим одним из базовых ощущений нормального человека является здоровое чувство безопасности.

По мнению американского психолога R. Janoff-Bulman [44, 45, 46], оно основано на трех категориях базовых убеждений, составляющих ядро нашего субъективного мира:

1. Вера в то, что в мире больше добра, чем зла. Данная категория включает отношение к окружающему миру в целом и отношение к людям.

2. Убеждение, что мир полон смысла. Склонность верить в то, что все в мире подчиняется законам справедливости и происходит не случайно.

3. Убеждение в ценности собственного «Я». Включает в себя три аспекта: самооценку («Я хороший человек»), контроль («Я правильно себя веду») и оценку собственной удачливости.

Базовые убеждения личности претерпевают серьезные изменения под влиянием стрессовых ситуаций, в результате которых полностью разрушаются привычные жизненные представления и схемы поведения. Таким образом, подразумеваемая концепция окружающего мира и

собственного «Я» большинства здоровых людей может быть сформулирована так: «В этом мире происходит гораздо больше хорошего, чем плохого. Если что-то плохое и случается, то это бывает, в основном с теми, кто делает что-то не так. Я хороший человек, следовательно, могу чувствовать себя защищенным от бед» [47]. Однако есть ситуации (экстремальный, травматический опыт), резко противоречащие этой концепции. Их осмысление вызывает тяжелые и долговременные психологические проблемы: в одночасье индивид сталкивается с ужасом, порождаемым окружающим миром, а также с собственной уязвимостью и беспомощностью; существовавшая ранее уверенность в собственной защищенности и неуязвимости оказывается ложной, повергающей личность в состояние дезинтеграции [44]. Процесс же совладания с такой ситуацией, согласно Янов-Бульман, состоит в восстановлении базисных убеждений: в случае успеха они становятся качественно новыми, однако восстановление происходит не полностью, а только до уровня, освобождающего человека от иллюзии собственной неуязвимости. Картина мира индивида пережившего психическую травму и успешно совладавшего с ней выглядит примерно так: «Мир доброжелателен и справедлив ко мне. У меня есть право выбора. Но так бывает не всегда» [48]. Травматические события оказывают влияние на различные подсистемы индивидуально-личностной структуры, изменяя физическое, поведенческое, эмоциональное, социальное и когнитивное функционирование человека. Таким образом, базовые убеждения, как в отношении самого себя, так и в отношении окружающего мира могут существенно отличаться у лиц, переживших травматическое событие и не переживших такового [44, 45, 46].

Выводы

Очевидным является тот факт, что в развитии тех или иных психических расстройств невротического, пограничного и даже психотического уровня, важная роль отводится стрессу, как таковому, а также вопросам первоначального реагирования на стресс и вопросам адаптации к нему. Низкий уровень таких ресурсов устойчивости, как удовлетворенность жизнью, осмысленность жизни, чувство связности, субъективную витальность, самоотношение, оптимизм, а также базовые убеждения – все они во многом определяют, по какому

пути пойдет человек в преодолении возникшего кризиса. То ли продуктивной перестройки в связи с новыми обстоятельствами, то ли развитию состояния дезадаптации, ведущего к дезинтеграции психических процессов. В

связи с этим особый интерес представляет психометрическая оценка ресурсов устойчивости и разработка персонифицированных методов по их активации при дисфункциональном состоянии личности.

Токарева О.Г.

РОЛЬ РЕСУРСОВ УСТОЙЧИВОСТИ В РАЗВИТИИ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького», Донецк, ДНР

В реалиях современного мира становится все труднее адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям. Важной частью единого процесса приспособления к возникающим событиям является психическая адаптация. Хронический стресс связан с постепенной активацией и использованием как «поверхностных», так и глубоких адаптационных резервов. Устойчивость к хроническому стрессу будет успешной, только если человеческий организм успевает, используя весь свой внутренний ресурс адаптационных возможностей, приспособиться к продолжительному воздействию достаточно интенсивных по своей силе раздражителей. Ресурсы устойчивости образуют надежную защиту от неблагоприятных обстоятельств жизни, поэтому их рассмотрение представляет наибольший интерес в рамках изучения особенностей и способов совладания со стрессом. К основным переменным этой группы относятся, в частности, удовлетворенность жизнью, осмысленность жизни, чувство связности, субъективная витальность, самоотношение, оптимизм, а также базовые убеждения. В данной статье рассматриваются главные особенности каждой из переменных ресурса устойчивости, и делается предположение относительно их роли в психической дезинтеграции личности.

Ключевые слова: ресурсы устойчивости, удовлетворенность жизнью, осмысленность, связанность, витальность, самоотношение, оптимизм, базовые убеждения, дезинтеграция

Tokareva O.G.

THE ROLE OF RESOURCES OF STABILITY IN THE DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY'S DYSFUNCTIONAL STATE

State educational institution of higher professional education

«M. Gorky Donetsk national medical university», Donetsk, DPR

In the realities of the modern world, it is becoming increasingly difficult to adapt to constantly changing conditions. The important part of a single process of adapting to the events that arise is psychical adaptation. Chronic stress is associated with the gradual activation and use of both «surface» and deep adaptation reserves. Resistance to chronic stress will be successful only if the human body has time, using its entire internal resource of adaptation possibilities, to adapt to the long-term impact of stimuli that are intense enough in their strength. Resources of stability form a reliable protection against adverse life circumstances, so, their consideration is of the greatest interest in the study of the features and strategies of coping stress. The main variables of this group include, in particular, life satisfaction, meaningfulness of life, a sense of connectedness, subjective vitality, self-relation, optimism, as well as basic beliefs. This article discusses the main features of each of the variables of the resource of stability and makes an assumption regarding their role in the psychical disintegration of the personality.

Keywords: resources of stability, life satisfaction, meaningfulness, connectedness, vitality, self-relation, optimism, basic beliefs, disintegration

Литература

1. Samele C., Lees-Manning H., Zamperoni V [et al.]. Mental Health Foundation. Stress: Are we coping? London: Mental Health Foundation. 2018. 34. URL: <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/stress-are-we-coping> (дата обращения: 03.04.2019).
2. Теслинов И.В., Усков В.М., Шуткин С.Н. Роль психической дезадаптации в формировании

- синдрома психических нарушений. Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. 2014; 1: 99-105. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-psihicheskoy-dezadaptatsii-v-formirovanii-sindroma-psihicheskikh-narusheniy> (дата обращения: 10.01.2019).
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука. 1988. 270.
 4. Китаев-Смык Л.А. Вероятностное прогнозирование и индивидуальные особенности реагирования человека в экстремальных ситуациях. В кн.: Вероятностное прогнозирование в деятельности человека. М.: Наука; 1977. 189–225.
 5. Леонтьев Д.А. (ред.) Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл; 2011. 675.
 6. Шамионов, Р. М. О некоторых преобразованиях структуры субъективного благополучия личности в разных условиях профессиональной социализации. Мир психологии. 2010; 1: 237-249.
 7. Шадрин, А. А. Социально-психологические факторы субъективного благополучия курсантов: диссертация ... доктора психологических наук. Саратов; 2015. 220.
 8. Батурин, Н.А., Башкатов, С.А., Гафарова, Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия. Вестник Южно-Уральского государственного университета. 2013; 6 (4): 4-14.
 9. Ryff C.D. Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995; 69: 719–727.
 10. Тюлькина В. А. Удовлетворенность жизнью как составляющая субъективного благополучия мужчин и женщин. Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016; 32: 203–212.
 11. Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ), адаптация Н. В. Паниной (Опросник общего психологического состояния человека - Neugarten А.О.) URL: <https://psycabi.net/testy/506-test-indeks-zhiznennoj-udovletvorennosti-izhu-adaptatsiya-n-v-paninoj-oprosnik-obshchego-psikhologicheskogo-sostoyaniya-cheloveka> (дата обращения: 11.01.2019)
 12. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: Дис. ... канд. психол. наук. Москва; 2005. 206.
 13. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентаций. (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл; 2000. 18.
 14. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey-Bass; 1979. 255.
 15. Осин Е. Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика. Психологическая диагностика. 2007; 3: 22–40.
 16. Александрова Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.; 2004. 24.
 17. Александрова Л.А., Лебедева А. ., Леонтьев Д.А. Ресурсы саморегуляции студентов с ограниченными возможностями здоровья как фактор эффективности инклюзивного образования. Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: материалы II Международной научно-практической конференции. Ч. 2: Симпозиум «Субъект и личность в психологии саморегуляции». Кисловодск; Ставрополь: СевКавГТУ; 2009: 11–16.
 18. Selye H. The stress of life. N.Y.: McGraw-Hill; 1956. 516.
 19. Ryan R.M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. Journal of Personality. 1997; 65: 529–565.
 20. Deci E.L., Ryan R.M. A motivational approach to self: Integration in personality. Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on motivation. R. Dienstbier (Ed.). Lincoln: University of Nebraska Press; 1991. 38: 237–288.
 21. Rogers C. The actualizing tendency in relation to «motives» and to consciousness. Nebraska Symposium on Motivation. M.R. Jones (Ed.). Lincoln: University of Nebraska Press; 1963. 11: 1–24.
 22. Sheldon K.M., Kasser T. Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. Journal of Personality and Social Psychology. 1995; 68: 531–543.
 23. Rogers C. On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin; 1961.
 24. Ryan R.M., Deci E.L., Grolnick W.S. Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. Developmental psychopathology. Theory and methods. D. Cicchetti, D.J. Cohen (Eds.). N.Y.: Wiley; 1995. 1: 618–655.
 25. Хватова М, В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности. Гаудеамус. 2015; 1(25): 9-17. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoотношение-v-strukture-psihologicheski-zdorovoy-lichnosti> (дата обращения: 18.01.2019).
 26. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: учебное пособие.

- Спб.; Тбилиси: Мецниереба; 1989. 204.
27. Столин В.В. Самосознание личности. М.; 1983. 284.
 28. Лурья А.Р. Внутренняя картина болезни и ятрогенные заболевания. М.; 1977. 111.
 29. Михайлюк Е.Б. Социально-психологические факторы виктимного поведения несовершеннолетних. Северо-Кавказский психологический вестник. 2001; 9 (1): 4-46.
 30. Abramson L.Y., Seligman M.E.P., Teasdale J.D. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*. 1978; 87: 49-74.
 31. Scheier M.F., Carver C.S. Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*. 1992; 16(2): 201–228.
 32. Scheier M.F., Carver C.S. Optimism. In: Lopez S.J. (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Malden, MA: Wiley-Blackwell; 2013: 656–663.
 33. Селигман М. Как научиться оптимизму. М.: Альпина Паблишер; 2018. 544.
 34. Циринг Д.А., Эвнина К.Ю. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма. *Психологические исследования*, 2013, 6(31), 6. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n31/887-tsiring31.html> (дата обращения: 20.01.2019)
 35. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: София; 2006. 368.
 36. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии Теста диспозиционного оптимизма (ЛОТ). *Психологическая диагностика*. 2010; 2: 36-64.
 37. Ильин Е. П. Психология надежды. Оптимизм и пессимизм. СПб: Питер; 2015. 350.
 38. Франселла Ф., Баннистер Д. Новый метод исследования личности. М.: Прогресс; 1987. 233.
 39. Bruner J. *The process of Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press; 1960. 92.
 40. Fiske S., Taylor Sh. *Social Cognition*. McGraw-Hill Series in Social Psychology; 1994.
 41. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. М., СПб.: Питер; 2003. 304.
 42. Эллис А., Драйден У. Практика эмоционально-рациональной терапии. СПб.: Речь; 2002. 352.
 43. Падун М.А., Котельникова А.А. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман. *Психологический журнал*. 2008; 4 (29): 98-106.
 44. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct. *Social Cognition*. 1989; 7: 113-136.
 45. Janoff-Bulman R. Rebuilding shattered assumption after traumatic life event: Coping process and outcomes. In.: *Coping: the psychology of what works*. C. R. Snyder (Ed.). N.Y.: Oxford University Press; 1998: 305-323.
 46. Janoff-Bulman R. *Shattered assumption: Towards a new psychology of trauma*. N.Y.: Oxford University Press; 1992. 256.
 47. Падун М. А. Особенности базисных убеждений у лиц, перенесших травматический стресс: дисс. ... канд. психол. наук. Москва; 2003. 138.
 48. Падун М. А., Тарабарина Н.В. Психическая травма и базисные когнитивные схемы. *Московский психотерапевтический журнал*. 2003; 1: 121-141.

References

1. Samele C., Lees-Manning H., Zamperoni V [et al.]. *Mental Health Foundation. Stress: Are we coping?* London: Mental Health Foundation. 2018. 34. Available at: <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/stress-are-we-coping> (accessed: 03.04.2019).
2. Teslinov I.V., Uskov V.M., Shutkin S.N. Rol' psikhicheskoi dezadaptatsii v formirovanii sindroma psikhicheskikh narushenii [The role of mental maladjustment in the formation of the syndrome of mental disorders]. *Problemy obespecheniya bezopasnosti pri likvidatsii posledstviy chrezvychainykh situatsii*. 2014; 1: 99-105. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-psihicheskoy-dezadaptatsii-v-formirovanii-sindroma-psihicheskikh-narusheniy> (accessed: 10.01.2019) (in Russian).
3. Berezin F.B. *Psikhicheskaya i psikhofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka* [Mental and psychophysiological human adaptation]. St. Petersburg.: Nauka. 1988. 270 (in Russian).
4. Kitaev-Smyk L.A. Veroyatnostnoe prognozirovanie i individual'nye osobennosti reagirovaniya cheloveka v ekstremal'nykh situatsiyakh [Probabilistic forecasting and individual characteristics of human response in extreme situations]. *Veroyatnostnoe prognozirovanie v deyatel'nosti cheloveka*.

- Moscow.: Nauka, 1977. 189–225 (in Russian).
5. Leont'ev D.A. (red.) Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika [Personal Potential: Structure and Diagnosis]. Moscow.: Smysl; 2011. 675 (in Russian).
 6. Shamionov, R. M. O nekotorykh preobrazovaniyakh struktury sub"ektivnogo blagopoluchiya lichnosti v raznykh usloviyakh professional'noi sotsializatsii [On some transformations of the structure of the subjective well-being of the individual in different conditions of professional socialization]. *Mir psikhologii*. 2010; 1: 237-249 (in Russian).
 7. Shadrin, A. A. Sotsial'no-psikhologicheskie faktory sub"ektivnogo blagopoluchiya kursantov: Dissertatsiya ... doktora psikhologicheskikh nauk [Socio-psychological factors of subjective well-being of cadets: thesis ... doctor of psychological sciences]. Saratov; 2015. 220. (in Russian).
 8. Baturin, N.A., Bashkatov, S.A., Gafarova, N.V. Teoreticheskaya model' lichnostnogo blagopoluchiya [The theoretical model of personal well-being]. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta*. 2013; 6 (4): 4-14. (in Russian).
 9. Ryff C.D. Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995; 69: 719–727.
 10. Tyul'kina V. A. Udovletvorennost' zhizn'yu kak sostavlyayushchaya sub"ektivnogo blagopoluchiya muzhchin i zhenshchin [Life satisfaction as a component of the subjective well-being of men and women]. *Nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal «Kontsept»*. 2016; 32: 203–212 (in Russian).
 11. Test indeks zhiznennoi udovletvorennosti (IZhU), adaptatsiya N. V. Paninoy [Test of Life Satisfaction Index (ILI), adaptation by N. V. Panina] (Oprosnik obshchego psikhologicheskogo sostoyaniya cheloveka - Neugarten A.O.). Available at: <https://psycabi.net/testy/506-test-indeks-zhiznennoj-udovletvorennosti-izhu-adaptatsiya-n-v-paninoy-oproshnik-obshchego-psikhologicheskogo-sostoyaniya-cheloveka> (accessed: 11.01.2019) (in Russian)
 12. Fesenko P. P. Osmyslennost' zhizni i psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti: Dis. ... kand. psikhol. Nauk [The meaningfulness of life and psychological well-being of the individual: dis. ... cand. psychol. sciences]. Moscow; 2005. 206 (in Russian).
 13. Leont'ev D.A. Test cmyslozhiznennykh orientatsii. (SZhO) [Test of life orientations. (LO)]. 2-e izd. Moscow.: Smysl; 2000. 18. (in Russian).
 14. Antonovsky A. *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass. 1979. 255.
 15. Osin E. N. Chuvstvo svyaznosti kak pokazatel' psikhologicheskogo zdorov'ya i ego diagnostika [The feeling of connectedness as an indicator of psychological health and its diagnosis]. *Psikhologicheskaya diagnostika*. 2007; 3: 22–40 (in Russian).
 16. Aleksandrova L.A. Psikhologicheskie resursy adaptatsii lichnosti k usloviyam povyshennogo riska prirodnykh katastrof: avtoref. dis. ... kand. psikhol. Nauk [Psychological resources of personal adaptation to conditions of increased risk of natural disasters: author's abstract. dis. ... cand. psychol. sciences]. Moscow.; 2004. 24. (in Russian).
 17. Aleksandrova L. A., Lebedeva A. A., Leont'ev D.A. Resursy samoregulyatsii studentov s ograniченными возможностями zdorov'ya kak faktor effektivnosti inklyuzivnogo obrazovaniya [Self-regulation resources of students with disabilities as a factor in the effectiveness of inclusive education]. *Lichnostnyi resurs sub"ekta truda v izmenyayushcheysya Rossii: materialy II Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*. Ch. 2: Simpozium «Sub"ekt i lichnost' v psikhologii samoregulyatsii» [Personal resource of the subject of labor in a changing Russia: materials of the II International Scientific Practical Conference. Part 2: Symposium «The subject and personality in the psychology of self-regulation»]. Kislovodsk; Stavropol': SevKavGTU; 2009: 11–16 (in Russian).
 18. Selye H. *The stress of life*. N.Y.: McGraw-Hill; 1956. 516.
 19. Ryan R. M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997; 65: 529–565.
 20. Deci E. L., Ryan R.M. A motivational approach to self: Integration in personality. *Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on motivation*. R. Dienstbier (Ed.). Lincoln: University of Nebraska Press; 1991. 38: 237–288.
 21. Rogers C. The actualizing tendency in relation to «motives» and to consciousness. *Nebraska Symposium on Motivation*. M.R. Jones (Ed.). Lincoln: University of Nebraska Press; 1963. 11: 1–24.
 22. Sheldon K.M., Kasser T. Coherence and congruence: Two aspects of personality integration.

- Journal of Personality and Social Psychology. 1995; 68: 531–543.
23. Rogers C. On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin; 1961.
 24. Ryan R.M., Deci E.L., Grolnick W.S. Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. *Developmental psychopathology. Theory and methods*. D. Cicchetti, D. J. Cohen (Eds.). N.Y.: Wiley; 1995. 1: 618–655.
 25. Khvatova M.V. Samootnoshenie v strukture psikhologicheskoi zdorovoi lichnosti [Self-relation in the structure of a psychologically healthy personality]. *Gaudeamus*. 2015; 1(25): 9-17. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootnoshenie-v-strukture-psihologicheskoi-zdorovoy-lichnosti> (accessed: 18.01.2019) (in Russian).
 26. Sardzhveladze N.I. Lichnost' i ee vzaimodeistvie s sotsial'noi sredoi: uchebnoe posobie [Personality and its interaction with the social environment: a training manual]. St. Petersburg; Tbilisi: Metsniereba; 1989. 204. (in Russian).
 27. Stolin V.V. Samosoznanie lichnosti [Self-identity]. Moscow; 1983. 284. (in Russian).
 28. Luriya A.R. Vnutrennyaya kartina bolezni i yatrogennyye zabolevaniya [Internal picture of the disease and iatrogenic diseases]. Moscow; 1977. 111 (in Russian).
 29. Mikhailyuk E.B. Sotsial'no-psikhologicheskie faktory viktimnogo povedeniya nesovershennoletnikh [Socio-psychological factors of victimization behavior of minors]. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik*. 2001; 9 (1): 4-46 (in Russian).
 30. Abramson L.Y., Seligman M.E.P., Teasdale J.D. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*. 1978; 87: 49-74.
 31. Scheier M.F., Carver C.S. Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*. 1992; 16(2): 201–228.
 32. Scheier M.F., Carver C.S. Optimism. In: Lopez S.J. (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Malden, MA: Wiley-Blackwell; 2013: 656–663.
 33. Seligman M. Kak nauchit'sya optimizmu [How to learn optimism]. Moscow: Alpina Publisher; 2018. 544. (in Russian).
 34. Tsiring D.A., Evnina K.Yu. Voprosy diagnostiki optimizma i pessimizma v kontekste teorii dispozitsionnogo optimizma [Issues of diagnosis of optimism and pessimism in the context of the theory of dispositional optimism]. *Psikhologicheskie issledovaniya*. 2013; 6(31): 6. Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n31/887-tsiring31.html> (accessed: 20.01.2019) (in Russian).
 35. Seligman M. Novaya pozitivnaya psikhologiya: nauchnyi vzglyad na schast'ye i smysl zhizni [New positive psychology: a scientific view of happiness and the meaning of life]. Moscow: Sofiya; 2006. 368. (in Russian).
 36. Gordeeva T.O., Sychev O.A., Osin E.N. Razrabotka russkoyazychnoi versii Testa dispozitsionnogo optimizma (LOT) [Development of the Russian version of the Dispositional Optimism Test (LOT)]. *Psikhologicheskaya diagnostika*. 2010; 2: 36-64 (in Russian).
 37. Il'in E.P. Psikhologiya nadezhdy. Optimizm i pessimizm [Psychology of Hope. Optimism and pessimism]. St. Petersburg: Piter; 2015. 350. (in Russian).
 38. Fransella F., Bannister D. Novyi metod issledovaniya lichnosti [A new method of personality research]. Moscow: Progress; 1987. 233. (in Russian).
 39. Bruner J. The process of Education. Cambridge, MA: Harvard University Press; 1960. 92.
 40. Fiske S., Tajlor Sh. Social Cognition. McGraw-Hill Series in Social Psychology (second edition); 1994.
 41. Bek A., Rash A., Sho B., Emeri G. Kognitivnaya terapiya depressii [Cognitive therapy of depression]. Moscow, St. Petersburg: Piter; 2003. 304. (in Russian).
 42. Ellis A., Draidn U. Praktika emotsional'no-ratsional'noi terapii [The practice of emotional-rational therapy]. St. Petersburg: Rech'; 2002. 352. (in Russian).
 43. Padun M.A., Kotel'nikova A.A. Modifikatsiya metodiki issledovaniya bazisnykh ubezhdenii lichnosti R. Yanoff-Bul'man [Modification of the methodology for the study of the basic beliefs of the personality R. Janoff-Bulman]. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2008; 4 (29): 98-106 (in Russian).
 44. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct. *Social Cognition*. 1989; 7: 113-136.
 45. Janoff-Bulman R. Rebuilding shattered assumption after traumatic life event: Coping process and outcomes. *Coping: the psychology of what works*. Ed. C. R. Snyder. N.Y.: Oxford University

Press; 1998: 305-323.

46. Janoff-Bulman R. Shattered assumption: Towards a new psychology of trauma. N.Y.: Oxford University Press; 1992. 256.
47. Padun M.A. Osobennosti bazisnykh ubezhdenii u lits, perenesshikh travmaticheskii stress: Diss. ... kand. psikhol. Nauk [Features of basic beliefs in persons who have suffered traumatic stress: diss. ... cand. psychol. sciences]. Moscow; 2003. 138. (in Russian).
48. Padun M. A., Tarabarina N.V. Psikhicheskaya travma i bazisnye kognitivnye skhemy [Mental injury and basic cognitive patterns]. Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal. 2003; 1: 121-141. (in Russian).

Поступила в редакцию 26.02.2019