



Структура и пути укрепления психологических ресурсов человека в ситуации стресса

Л.Д. Фирсова, д.м.н.

Адрес для переписки: Людмила Дмитриевна Фирсова, firsovald@gmail.com

Для цитирования: Фирсова Л.Д. Структура и пути укрепления психологических ресурсов человека в ситуации стресса. Эффективная фармакотерапия. 2022; 18 (14): 48–52.

DOI 10.33978/2307-3586-2022-18-14-48-52

Актуальность вопросов, связанных с негативным влиянием хронического стресса на развитие, лечение и прогноз гастроэнтерологических заболеваний, не вызывает сомнений. В последние годы большое внимание уделяется психическому состоянию самих врачей, в частности синдрому профессионального выгорания. Одним из оптимальных путей выхода из стрессовых ситуаций является активизация психологического ресурса человека. В лекции дается определение психологического ресурса с подробным описанием его составляющих, особое внимание уделяется вопросам его укрепления в ситуации хронического стресса. Обсуждаемые вопросы значимы для гастроэнтерологов как с точки зрения общения с пациентами, так и с позиций регуляции своего собственного психического состояния.

Ключевые слова: ситуация хронического стресса, психологический ресурс, укрепление ресурса

Одним из значимых путей выхода из хронических стрессовых ситуаций является мобилизация собственных возможностей человека, в частности активизация его психологических ресурсов. Данное психологическое направление стало развиваться относительно недавно, поэтому многие понятия незнакомы широкой аудитории. Ознакомление врачей, в частности гастроэнтерологов, с данной темой важно прежде всего потому, что для многих пациентов ситуация болезни носит характер хронического стресса.

В словаре русского языка [1] слово «ресурс» трактуется двояко: как «имеющиеся в наличии запасы, средства, которые используются при необходимости» и как «средство, к которому можно обратиться в затруднительных обстоятельствах, выход, возможность». Данный термин применяется в разных областях знания. В психологии под ресурсом понимается интегральная характеристика, обеспечивающая личности возможность эффективно преодолевать трудности, разрешать возникающие в процессе жизнедеятельности проблемы и противоречия [2]. Понятие ресурса в психологии употребляется в самых разных сочетаниях: когнитивный ресурс, интеллектуальный ресурс, ресурсы саморегуляции, ресурсные состояния и т.д. [3–5].

В случаях когда ресурсы используются в ситуациях выхода из стрессовой ситуации, они обозначаются как ресур-

сы совладающего (преодолевающего стресс) поведения [3]. Совладание с трудными жизненными обстоятельствами проходит более успешно и с меньшими затратами при сознательном использовании человеком собственных психологических ресурсов. Такой подход базируется на понимании структуры ресурсов совладающего поведения и возможных путей их укрепления.

Структура психологических ресурсов совладающего поведения

В данной структуре выделяются две основные группы: индивидуальные (условно обозначаемые как внутренние психологические ресурсы) и средовые (внешние психологические ресурсы) [3]. Такое разделение достаточно условно, поскольку эти группы тесно взаимосвязаны и находятся в постоянном взаимодействии.

В группе индивидуальных психологических ресурсов выделяют две подгруппы: физические и личностные ресурсы.

Физические индивидуальные ресурсы ассоциированы с телом человека в анатомическом и физиологическом смысле. При высоком уровне функционирования они обеспечивают хорошее здоровье, выносливость и силу. Большое значение имеет конституция человека (астеник, гипостеник, нормостеник), имеющая разную значимость с точки зрения «качества» физического ресурса. Особен-



но следует отметить вариант астенической конституции, который называется невропатической конституцией [6]. Данный конституциональный тип проявляется такими врожденными качествами, как гипостения, или астения (соматогенно провоцированные астенические реакции, непереносимость длительных физических нагрузок, продолжительный период реконвалесценции после интеркуррентных заболеваний), изначальная неполноценность вегетативных функций (сосудистые кризы, головокружения, ортостатические обмороки, сердцебиения, гипергидроз и др.) и снижение порога переносимости физического дискомфорта. Физической слабости сопутствуют изменения на психических уровнях функционирования организма в виде различных вариантов тревожного реагирования на жизненные события с фиксацией тревоги, то есть постоянного эмоционального напряжения. На основании сказанного данный конституциональный вариант нельзя назвать иначе как проблемным ресурсом. В более узком смысле, важном для гастроэнтерологической практики, следует подчеркнуть, что пациенты данного типа составляют не менее 10% больных с хроническими гастроэнтерологическими заболеваниями. Их характерными чертами являются стойкое персистирование жалоб, отсутствие достаточного эффекта от традиционного гастроэнтерологического лечения. Реального результата лечения можно достичь только при наблюдении данных пациентов с привлечением специалистов службы психического здоровья.

Другие стороны физического ресурса не всегда определяются так явно, как конституциональные черты. Наличие патогенных мутаций в генах, чреватых развитием многих тяжелых заболеваний (в частности, онкологических), до определенного времени никак не проявляет себя. На этом этапе только генетическое тестирование может выявить данный акцент слабости физического ресурса. Результаты проведенных исследований являются основой целенаправленного наблюдения пациентов с целью своевременного выявления возможных заболеваний на ранней стадии, что повышает эффективность лечения. В рамках обсуждаемой проблемы своевременная генетическая диагностика наследственных заболеваний (в том числе в системе органов пищеварения) является профилактикой снижения ресурса здоровья вследствие тяжелой болезни.

Психологические ресурсы являются системной, интегральной характеристикой человека, включающей много аспектов [7, 8]. Это особенно заметно при описании *личностных индивидуальных ресурсов*, которые рассматриваются с разных позиций, из них наиболее часто употребляемыми являются эмоциональные, когнитивные и волевые ресурсы. При этом сочетание ресурсов имеет сугубо индивидуальный характер, существенно отличающийся по их соотношению у разных людей [2]. Разграничение отдельных уровней затруднительно, так как многие характеристики носят обобщающий характер.

Различия личностного ресурса зависят от темперамента человека (совокупности динамических особенностей психической деятельности) и его характера (совокупности индивидуальных устойчивых стереотипов поведения, эмоциональных реакций и стиля мышления).

К позитивному ресурсу можно отнести черты характера, способствующие гармонизации межличностных взаимоотношений и возможности избежать межличностных и внутриличностных конфликтов. К ним относятся такие черты, как адаптивность, зрелость, здравомыслие, гибкость, реализм в оценке окружающих, реальность самооценки, самостоятельность, автономность, разумное сочетание эгоистических и альтруистических целей [9]. Проблемными с точки зрения ресурса можно считать акцентуации характера [10] – варианты с чрезмерным развитием каких-либо черт (истерический, психастенический и др.). Понятно, что чрезмерность (а иногда и непредсказуемость) проявлений создает проблемы в общении с другими людьми, что подрывает их ресурсную значимость.

Темперамент и характер являются устойчивыми структурами, не склонными существенно изменяться в процессе жизни. В отличие от них личность, характеризующая человека как члена общества, является лишь относительно устойчивой и может подвергаться в течение жизни существенным изменениям [11]. Максимально эффективной с точки зрения ресурса является так называемая гармоничная личность, что означает человека [9], обладающего ответственностью за свою судьбу, самостоятельностью и автономностью в принятии решений, руководствующегося в жизни нравственными законами.

Гастроэнтеролог не обязан знать тонкости устройства психики человека, но ориентироваться в таких понятиях, как темперамент, характер, личность пациента, в общих чертах крайне необходимо. От этого зависит эмоциональный контакт врача с пациентом, который проявляется не только отношением пациента к врачу, но зачастую и его отношением к лечению.

В современном мире особое значение придается успешности функционирования в сферах информации. К когнитивному ресурсу можно отнести такие особенности мышления, как позитивность и рациональность мышления, возможности когнитивного структурирования, способности к обучению, открытость новому, интерес к знаниям. Перечисленные характеристики могут быть врожденными, однако большая часть из них, без сомнения, развивается и совершенствуется в процессе жизни. От когнитивных способностей в значительной мере зависит эффективность коммуникации – важной части успешного функционирования человека в социуме. Такие качества, как когнитивная оценка себя в ситуации, умение четко выражать свои мысли и прислушиваться к мнению собеседника, умение вести диалог, находятся на одном из первых мест в коммуникациях сотрудничества, в том числе врача и пациента. Ресурсные когнитивные качества врача должны быть высокими по определению, но стоит подчеркнуть, что при общении с пациентом врач должен учитывать уровень интеллектуальных возможностей пациента, особенно степень понимания им передаваемой ему информации. Только понятная и принятая пациентом информация о болезни, особенно при необходимости длительного лечения (в гастроэнтерологии – воспалительные заболевания кишечника, болезни печени, злокачественные заболевания органов пищеварения), могут способствовать укреплению его когнитив-



ного ресурса в преодолении заболевания. И наоборот, отсутствие ясности, неопределенность лечения, сформированное самим пациентом представление о негативном прогнозе создают ментальную фиксацию на болезни, направляющее состояние неуверенности и тем самым еще более ухудшают ситуацию.

Есть еще один важнейший критерий личности – ее интегрированная часть, которую можно обозначить как стержень личности, ядро личности, самость. Это волевые и энергетические характеристики человека, проявляющиеся во внутреннем мире как уверенность в себе и своих способностях, самоуважение, ощущение собственной незаменимости, самодостаточность. Позитивная самооценка – важнейший психологический ресурс человека, так как формирует активную оптимистичную жизненную позицию, настрой на самореализацию, способностью к лидерству. Среди важных характеристик следует особо отметить такие параметры успеха преодоления сложных ситуаций, как самоэффективность, основанную на внутреннем убеждении о собственной способности совладания со стрессовой ситуацией, ощущение личной ответственности и возможности влияния на обстоятельства своей жизни. Данные энергетические характеристики являются лучшим средством для достижения значимых целей. В трудных жизненных обстоятельствах они становятся необходимыми для выживания.

Такая характеристика ресурса пациента также важна для понимания врачом. Пациент с сильным ресурсом описанного плана нуждается только в информации о болезни и лечении, так как привык брать ответственность за происходящее на себя. Пациент со слабыми волевыми характеристиками требует особой эмоциональной поддержки и зачастую нуждается в помощи психолога/психотерапевта.

Подводя итог обсуждению индивидуальных ресурсов, следует подчеркнуть, что развитые внутренние ресурсы создают состояние, когда человек ощущает себя целостно и уверенно с помощью достигнутого баланса духовной и физической энергии. Это состояние позволяет человеку жить полноценной жизнью и добиваться поставленных целей. В стрессовой ситуации человек с развитыми ресурсами осознает реальное положение дел, но выдерживает стрессовую нагрузку, постепенно возвращаясь к нормальному функционированию.

Ситуация болезни по своей сути является стрессовой ситуацией, при длительном течении заболевания – хронической стрессовой ситуацией. Это в полной мере относится к хроническим гастроэнтерологическим заболеваниям. Активизация индивидуальных психологических ресурсов пациента – один из реальных путей помощи в совладании с болезнью с точки зрения минимизации ее стрессовой составляющей.

Средовые ресурсы делятся на две подгруппы: ресурсы физической среды и ресурсы социальной среды.

К ресурсам *физической среды* относятся природные ресурсы: земля (леса, поля, луга), вода (реки, озера, моря), воздух и солнце как источник энергии. Для рационального использования природных ресурсов человеку необходимо уметь «видеть и ощущать» богатства природы

и осознавать смысл оздоровительной функции этих ресурсов.

Условно к этой же категории можно отнести материальное обеспечение человека, в частности наличие жилья с необходимыми удобствами, наличие транспортных средств, достаточный уровень дохода членов семьи. Очень важно восприятие дома как жизненной опоры, фундамента личности человека, принятие пространства дома как места, где можно набраться сил для преодоления жизненных трудностей. Еще более значимыми являются гармоничные внутрисемейные отношения между людьми, живущими в одном доме. Для создания ресурсных отношений важно участие самого человека в виде стремления к укреплению внутрисемейных отношений, соблюдения баланса оказания помощи членам семьи и умения принимать их поддержку, способности к урегулированию внутрисемейных конфликтов. Дисгармоничная семья со сложными внутрисемейными отношениями не только не дает, но даже отнимает душевные силы человека. Особое место в семейной жизни человека занимают отношения с родителями. Поддержка со стороны родителей важна в течение всей жизни, даже после ухода их из жизни она может реализоваться через воспоминания, мысленное обращение, опосредованное через их фотографии или вещи. Ресурсная роль дома не всегда дается сама собой по праву рождения. Ее надо возвращать и укреплять. Если человек смог создать для себя такой ресурс, как «мой дом», это сторицей вернется ему в сложных жизненных ситуациях ресурсным состоянием опоры и поддержки. Оценка вышперечисленных «материальных» параметров входит в обязанности врача при сборе анамнеза жизни пациента. Врач вряд ли оценивает это с позиций термина «ресурс», однако представление о степени трудности жизни человека имеет всегда. Чаще всего при сборе анамнеза становятся понятными и трудности в социальной жизни человека, то есть имеющиеся или отсутствующие у него ресурсы социальной среды.

Ресурс социальной среды чаще всего ассоциирован с работой и профессиональной деятельностью человека и включает в себя широкий спектр характеристик: наличие работы и стабильности зарплаты, статус/положение в коллективе, позитивная оценка заслуг руководством, возможность общения с коллегами и обмена с ними опытом, увлеченность какой-либо областью научной или практической деятельности.

Качество использования данного ресурса повышается при наличии определенных личностных качеств, непосредственно связанных с характером данной работы: высокий уровень профессионализма, широкий кругозор в профессиональных вопросах, отношение к работе, трудолюбие, способность к творческому подходу в профессиональной деятельности, умение строить отношения, позволяющие достигать личных и коллективных целей. Ресурсные отношения с другими людьми выходят далеко за рамки рабочих отношений. Социализация понимается в гораздо более широком смысле – как причастность к жизни в целом, взаимодействие с другими людьми, завоевание признания и уважения.

Межличностные контакты являются важнейшей частью психологического ресурса человека. Особенно стоит



отметить ресурсную роль отношений «с особенной ценностью», к которым можно отнести единомышленников и соратников, наставника в профессиональной деятельности, духовника в мире религиозных убеждений. Без преувеличения можно сказать, что в таком качестве многие пациенты с тяжелыми хроническими заболеваниями воспринимают своего врача в случае длительного и успешного лечения. Эффективность оказания помощи пациентам в преодолении болезни повышается при понимании врачами психологических особенностей больных разного возраста. В большей мере это относится к лицам пожилого и старческого возраста с ослабленными возможностями совладания со стрессовой ситуацией, которой в данном случае является болезнь.

У людей пожилого (и особенно старческого) возраста закономерно снижается физический ресурс здоровья, включая запас энергии, и ухудшается самочувствие. Они вынуждены чаще обращаться за медицинской помощью. К сожалению, взаимодействие с врачом во многих случаях ограничивается рекомендациями в рамках профессии. Однако важно помнить, какое значение имеют любые слова врача для больного. В частности, всего лишь несколько слов позитивной оценки усилий больного по поддержанию здоровья (например, регулярные прогулки на свежем воздухе, у гастроэнтерологических пациентов с этой точки зрения значимым является соблюдение рекомендаций по диетическим ограничениям) могут мотивировать его в отношении других, самостоятельно осуществляемых способов укрепления здоровья (дыхательной гимнастики, утренней зарядки, для гастроэнтерологических пациентов – курсового приема растительных препаратов, эффективность действия которых резко возрастает при самостоятельном приготовлении настоев и отваров за счет усиления психотерапевтического эффекта). Все эти действия способствуют укреплению и физического, и личностного индивидуального ресурса.

Слово врача еще более значимо для другой категории пациентов – тех, кто обозначает свой возраст не иначе как старостью с приближающимся уходом из жизни. Такая позиция приводит к ощущению бесперспективности лечения как одному из проявлений депрессии на фоне общего ухудшения самочувствия вследствие возрастных изменений в сосудах головного мозга.

Психическое здоровье пациентов данной возрастной группы зависит от того, насколько высоко они оценивают результат прожитой жизни. При положительной оценке, подкрепляемой хорошими отношениями с родственниками, друзьями и бывшими коллегами, ресурсом могут быть просто воспоминания о прошлом. Эту тенденцию можно закрепить упорядочиванием фотографий семейного архива или, что еще более значимо для некоторых пациентов, автобиографическим описанием собственной жизни. Даже если ценность проведенной работы ограничится рамками семьи, ее роль как отличного психологического ресурса трудно переоценить.

Если же оценка жизни отрицательная, старение может сопровождаться целой гаммой негативных эмоций – ощущением никчемности, чувством вины за свои неудачи, ментальной фиксацией на ошибках, которые уже нельзя исправить.

Большой темой этого возраста является одиночество по ситуации (уход из жизни супруга или супруги, близких друзей) или по восприятию, когда присутствие родственников фактически является формальным на фоне общей возрастной тенденции к эмоциональному охлаждению. В этом возрасте снижается уверенность в себе и способность прямо выражать свои чувства и желания, что создает дополнительные трудности во взаимодействии с людьми.

Укреплению социального ресурса пожилых людей может способствовать общение в рамках программы «Московское долголетие» (аналогичные программы есть в некоторых других городах). В настоящее время общение возможно в режиме онлайн (что важно в случае серьезных проблем со здоровьем). Огромную помощь в укреплении психологического ресурса могло бы оказать психологическое консультирование, что, к сожалению, для данной категории пациентов не всегда доступно.

Для пациентов молодого возраста и доступность, и эффективность психологического консультирования с целью укрепления психологического ресурса значительно выше. Здесь важно отметить возросший в последние годы интерес к психологии, что реализуется как в рамках индивидуального консультирования, так и в групповой психотерапевтической работе. Перспективной темой с точки зрения практической значимости данного направления является укрепление психологического ресурса с целью его осознанного применения при трудных жизненных обстоятельствах.

Взаимосвязь и взаимодействие внутренних и внешних ресурсов

Как уже было отмечено выше, психологические ресурсы – сложная, многоуровневая система. Разделение ее на внутренние и внешние ресурсы достаточно условно вследствие их постоянного динамического взаимодействия.

Изменение внешних ресурсов обязательно приводит к внутренним переменам, а ослабление по какой-то причине внутреннего ресурса неизбежно сказывается на внешних ресурсах функционирования человека.

Степень выраженности зависит не только от качественной, но в значительной степени и от количественной характеристики изменений. Так, при существенной утрате внешних ресурсов внутренний ресурс ослабевает, что может привести к неуверенности и снижению эффективности внутренних ресурсов. При мобилизации внутренних ресурсов они могут быть направлены на восстановление внешних ресурсов, насколько это возможно.

Чем эффективнее и устойчивее внутренний ресурс и способность человека к адаптации, тем выше его возможности в восстановлении утраченных внешних ресурсов. Даже самые сильные внутренние ресурсы не могут полностью заменить внешние, однако они позволяют какое-то время существовать без них, иными словами, позволяют адаптироваться к изменившимся условиям, что облегчает процессы восстановления внешних ресурсов первоначально по мере возможности, а в последующем и в полном объеме.



Заключение

Понимание структуры психологических ресурсов позволяет каждому человеку провести анализ собственных ресурсов. Их осмысление и при необходимости укрепление способствуют поддержанию физического, психического и социального здоровья – необходимых факторов для преодоления длительной стрессовой ситуации.

Сознательное использование ресурсов позволяет человеку выстоять в условиях трудной жизненной ситуации. Для понимания способов преодоления стресса достаточно вновь обратиться к структуре ресурсов и их описанию. Анализ показывает, что есть два пути: укрепление индивидуального ресурса и по возможности социального аспекта среднего ресурса.

Как обсуждалось ранее, индивидуальный ресурс включает физический и личностный аспекты. Соответственно, противодействие должно включать два направления. Самым доступным является вектор максимального использования физического компонента индивидуального ресурса, что включает в себя все возможные варианты укрепления здоровья (лечение имеющихся заболеваний,

профилактика возможных обострений), в том числе через усиление взаимодействия с природным ресурсом среды (прогулки, дыхательные упражнения). Сознательное использование данного ресурса усиливается при наличии личной ответственности за состояние своего здоровья.

В плане усиления личностной составляющей внутреннего ресурса можно рекомендовать следующее: по возможности снизить уровень восприятия стрессогенности ситуации путем изменения смысла восприятия происходящего, постоянно поддерживать самомотивацию к внутренним переменам, уделять внимание укреплению индивидуальных ресурсов, всячески развивать социальные аспекты средовых ресурсов (оказывать помощь людям, нуждающимся в поддержке, и при необходимости самим обращаться за социальной поддержкой). В трудноразрешимых ситуациях стоит обращаться за помощью к специалистам службы психического здоровья.

Обсуждаемые вопросы значимы для гастроэнтерологов как с точки зрения общения с пациентами, так и с позиций регуляции своего собственного психического состояния. ☺

Литература

1. Словарь русского языка. М.: Русский язык, 1987.
2. Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалева Ю.В. Контроль поведения как субъектная регуляция. М.: Институт психологии РАН, 2010.
3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2011.
4. Иваницкий А.В. Психологический ресурс как интегральная характеристика личности. Современные проблемы науки и образования. 2015; 2–3: 157.
5. Толочек В.А. Стили деятельности: ресурсный подход. М.: Институт психологии РАН, 2015.
6. Фирсова Л.Д. Соматоформное расстройство в практике гастроэнтеролога. Человек и Лекарство – Казахстан. 2020; 8 (135): 54–58.
7. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции: ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. М.: Смысл, 2006.
8. Леонтьев Д.А., Расказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011.
9. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. М.: МЕДпресс-информ, 2008.
10. Леонгард К. Акцентуированные личности. Пер. с нем. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
11. Рубинштейн С. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2020.

Structure and Ways of Strengthening Human Psychological Resources in Stress Situation

L.D. Firsova, PhD

A.S. Loginov Moscow Clinical Scientific Center

Contact person: Liudmila D. Firsova, firsovald@gmail.com

The negative impact of chronic stress on the development, treatment and prognosis of gastroenterological diseases is beyond doubt. In recent years, much attention has been paid to the mental state of the doctors themselves, as a result, such a category as professional burnout syndrome is generally recognized. One of the best ways out of stressful situations is to activate the psychological resource of a person. The lecture gives a definition of a psychological resource with a detailed description of its components, special attention is paid to the issues of its strengthening in a situation of chronic stress. The issues discussed are significant for gastroenterologists both in terms of communication with patients and in terms of regulating their own mental state.

Key words: chronic stress situation, psychological resource, resource strengthening