

Переход России к рыночной экономике, с точки зрения вышеизложенного, обеспечил переход плановой ЭС на следующий уровень – рыночной ЭС. Соответственно и СО с переходом к рынку должна перейти на следующий виток развития. Но для этого должны развиваться все элементы организованной системы. Анализ периода становления в России рыночной системы показал, что не все элементы СО развиваются с учетом рыночных преобразований, что является угрозой для жизнедеятельности всей СО.

Таким образом, автором применен системный подход к анализу структуры и динамики развития СО и ЭС как отдельно, так и во взаимодействии. Это дает нам возможность рассматривать поведение отдельных элементов системы и их взаимосвязь.

Литература

1. Бусленко Н. П. Моделирование сложных систем / Н. П. Бусленко. – М. : Наука, 1978. –192 с.
2. Дятлов С. А. Экономика образования в условиях переходного периода / С. А. Дятлов. – СПб. : Изд-во СПбУЭФ, 1995. – 160 с.
3. Саркисян С. А. Прогнозирование развития больших систем / С. А. Саркисян, Л. В. Голованов. – М. : Статистика, 1975. – 192 с.

ФОРЕР Э. В.

КОПИНГСТРАТЕГИЯ

Изучение и преодоление стресса, или стрессменеджмент, является одной из самых частых тем как научных изданий, так и популярной периодики. Этот факт говорит о том, что понятие стресса вышло за рамки сугубо профессиональной лексики, став достоянием массового сознания. Несмотря на такую «общедоступность», его содержание имеет глубокие научные корни.

Впервые понятие «стресс» было введено в науку около 70 лет назад Гансом Селье, одним из крупнейших физиологов прошлого века. Селье назвал так открытый им общий адаптационный синдром, описывающий характерную защитную реакцию живого организма на любое чрезвычайное затруднение или экстраординарное воздействие. По своей сути эта реакция отражает экстренную мобилизацию внутренних ресурсов организма для того, чтобы преодолеть препятствие, справиться со сложной ситуацией или защититься от вредоносного влияния. Именно она прежде всего и позволяет организму выжить в постоянно меняющейся, далеко не всегда благоприятной среде.

Объективное и субъективное в стрессе

Главный практический вопрос состоит в том, как используется нами этот потенциал и достаточно ли его для преодоления возникших затруднений. Опасным для здоровья и жизнедеятельности стресс становится только на определенных стадиях своего развития, например, когда сила воздействия первоначально явно превышает актуально доступные ресурсы, или на последней стадии («стадии истощения»), когда, несмотря на мобилизацию всех резервных ресурсов, устранить влияние стрессфактора не удается. Поэтому психологи говорят о разных формах стресса. Продуктивный, или эустресс (eustress), позволяет не только справиться с затруднением, но и накопить полезный опыт по преодолению сходных «трудных» ситуаций. Деструктивный, или дистресс (distress), разрушает поведение, является источником многочисленных неприятных переживаний и болезней. Борьба с его внешними проявлениями не только бесперспективно, но и вредно. Дистресс нужно стараться предотвратить, или, если человек уже оказался в состоянии дистресса, его необходимо лечить.

В научной литературе существуют две базовые концепции стресса. Сторонники первой утверждают, что стресс – это определенная объективная ситуация, которая влияет на человека, а его личностная реакция является следствием воздействия данных внешних факторов. Согласно второй точке зрения, стресс есть субъективное состояние, которое переживает человек. Исходя из приверженности той или иной теории, специалисты пытаются изучать и во все большей степени управлять стрессом. Как часто бывает, истина, скорее всего, находится где-то посередине. Стресс – это и сложная ситуация, и переживания человека, причем и то и другое имеет свою динамику. Вопрос в том, когда и каким образом обстоятельства становятся для человека по-настоящему стрессогенными.

Любая ситуация определенным образом воспринимается человеком и субъективно оценивается им. Часто эта оценка бывает не столько рассудочной, сколько эмоциональной. Два человека, оказавшиеся в одной и той же ситуации, будут реагировать на нее по-разному, в зависимости от характера, опыта, эмоционального настроя и других факторов. Один не увидит в ситуации никакой угрозы для себя и останется спокоен, тогда как у другого возникнет ощущение безотчетной тревоги или явного страха.

Стресс возникает в том случае, если обстоятельства субъективно воспринимаются как угрожающие. При этом неважно, реальная это угроза или мнимая, важно то, что угроза психологически существует для человека, который начинает искать способы выхода из положения. Формы преодоления трудных ситуаций, или копинг-стратегии (от англ. глагола *to cope* «справиться», «совладать») могут быть самыми разными, такими как бурный аффект (гнев, агрессия, слезы, смех), переосмысление ситуации (новая интерпретация значимости событий, попытка увидеть их «в другом свете», рационализация) и действия, непосредственно направленные на разрешение проблемы.

Чем грозит дистресс?

В зависимости от того, насколько эффективна выбранная копинг-стратегия, проблемная ситуация с успехом преодолевается или же, напротив, усугубляется еще больше. В первом случае переживания стресса заканчиваются, пополнив «копилку» полезного опыта, во втором нарастают и переходят в деструктивную, потенциально опасную для здоровья форму. У каждого из нас в запасе имеется достаточно большой набор способов преодоления стресса. Он пополняется в течение всей жизни и во многом определяет стереотипы нашего поведения, привычки, стиль жизни, особенности характера и взаимоотношения с окружающими. К сожалению, далеко не всегда новый опыт развивает наш внутренний потенциал и повышает устойчивость к стрессу. Часто использование стратегий и тактик, позволяющих добиться нужного результата «любой ценой», фиксируется в форме устойчивых поведенческих стереотипов, ведущих к дополнительным рискам для здоровья и саморазрушению.

Речь идет не просто о вредных привычках, но и о значительно более сложных индивидуальных особенностях поведения. Так, в психологии стресса давно изучается так называемый тип «А» поведения, свойственный бизнесменам, менеджерам высшей квалификации, представителям творческих профессий. Это хорошо знакомый тип современного профессионала, много успевающего и постоянно устремленного в будущее. Только одно обстоятельство серьезно омрачает эту картину: повышенный риск возникновения сердечно-сосудистых патологий у данной категории лиц. Уже на первом «пике» профессиональной зрелости, а именно в возрасте 35–40 лет, вероятность инфарктов и развития тяже-

лых форм гипертонии у них в 4,56 раз выше, чем у людей с более сбалансированным типом поведения. Понятно, что этим людям необходима помощь, причем не столько медицинская, сколько психологическая.

В ряде других случаев постоянное использование неадекватных копингстратегий ведет к серьезным личностным нарушениям, которые мешают человеку нормально взаимодействовать с окружающим миром. Развиваются повышенная тревожность, агрессивность, эмоциональная нестабильность, депрессия, эгоцентризм. В последнее десятилетие большое внимание уделяется одному из комплексных расстройств такого рода синдрому профессионального выгорания (*burnout syndrome*). Ему подвержены лица, по роду деятельности много общающиеся с другими людьми, менеджеры, врачи, педагоги, социальные работники. Признаки синдрома выгорания весьма характерны. Это ощущение эмоционального истощения, опустошенности, неприязни к окружающим, повышенная конфликтность, цинизм, разочарование в выборе профессии, общая неудовлетворенность и нежелание продолжать работу. Следует отметить, что синдром выгорания – это отнюдь не «болезнь новичков»; он возникает у вполне сформировавшихся специалистов с 8–12-летним стажем работы. Как правило, эти люди покидают профессию.

Как бороться с негативными последствиями стресса?

В рамках программ стрессменеджмента выделяются два основных направления работ: профилактика стресса и его коррекция. Эти направления, естественно, дополняют друг друга, но каждый из них имеет свою специфику. Что касается профилактики, то она ориентирована прежде всего на устранение потенциальных источников стресса не только во внешнем мире, но и внутри человека. В связи с этим важно с помощью психолога овладеть методами, позволяющими правильно анализировать жизненные ситуации, давать им реалистические оценки и обогащать свой поведенческий репертуар. Особое значение имеет обучение навыкам психологической саморегуляции состояний. При грамотном применении они позволяют повысить уровень работоспособности человека и восстановить затраченные ресурсы. Использование психопрофилактических методов за счет формирования более совершенных копингстратегий существенно повышает общую устойчивость человека к стрессу.