

УДК 615.851:159.9

**ПЕРМАНЕНТНАЯ НЕСТАБИЛЬНОСТЬ  
И ПРОБЛЕМА СМЫСЛА ЖИЗНИ:  
ВОЗМОЖНЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ВО ВРЕМЯ КРИЗИСА**

**Станишевская Ж., Станишевский М.**

Статья посвящена проблеме психологических состояний во время перманентной нестабильности. В исследовании поднимаются вопросы ценностей и смысла жизни. Заявленная тема рассматривается на основании базовых потребностей человека и исторической перспективы. Авторы размышляют над различными подходами в решении поставленной проблемы, копинг-стратегиями и копинг-тактиками.

**Ключевые слова:** ценности, смысл жизни, стресс, копинг-стратегии, копинг-тактики.

**PERMANENT INSTABILITY  
AND THE PROBLEM OF LIFE'S MEANING:  
POSSIBLE COPING STRATEGIES DURING THE CRISIS**

**Staniszewska Ż., Staniszewski M.**

The article discusses the issue of psychological conditions during permanent instability. The study raises questions about values and the life's meaning. The stated topic is considered on the root of basic human needs and historical perspective. The authors reflect on various approaches to solving the problem, coping strategies and coping tactics.

**Keyword:** values, life's meaning, stress, coping strategy, coping tactics.

Пребывание человека в нетипичной и неестественной для себя обстановке, постоянное и безрезультатное ожидание каких-то перемен, негативно влияют на психоэмоциональную сферу и, как следствие, на физическое здоровье. Подобная неопределенность разрушительно влияет на футуриальную функцию человека [2, с. 151] и лишает возможности

предвидения перспективы, иначе говоря, надежды. Надежда или перспектива является ведущей функцией в смыслообразовании, т.е. понимании человеком для чего он осуществляет какие-либо действия, а в глобальном смысле – для чего он живет. Без понимания смысла совокупности действий невозможно не только достигнуть конкретной цели, но и выстроить верную цепочку задач и шагов. Отсюда возникают проблемы в самореализации индивида и самоактуализации человека как личности [8, с. 336-337].

Отсутствие стабильности, неясность перспективы, меняющийся контекст событий влияют не только на построение цепочки задач для достижения конкретных и глобальных целей, но также деформирует ценности, когда чаще всего превалирует текущая целесообразность. Такая ситуация требует научиться ориентироваться в условиях неопределенности и нестабильности, при этом не теряя себя как личность и индивидуальность [8, с. 336-337]. Если исходить из теорий, которые предполагают, что личность является социально-психологическим феноменом и «представляет собой жизненно устойчивое в своих основных проявлениях образование» [8, с. 362], то можно предположить, что существенные изменения в базовых принципах, формирующих человека как индивида и личность, могут повлиять на ценности и, в конечном итоге, на фундаментальные категории смысла жизни. Кроме того, «текущая целесообразность», направленная на выживание в нетипичных условиях, рано или поздно войдет в конфликт с предсказуемостью и последовательностью поведения, т.е. закономерностью поступков [8, с. 362].

Р.С. Немов отмечает: «Ощущение устойчивости собственной личности и личности другого – важное условие внутреннего благополучия человека и установления нормальных взаимоотношений с окружающими людьми» [8, с. 362]. Если личность в той или иной степени является социально-психологическим феноменом, то длительная нетипичная, нестабильная, стрессогенная ситуация может привести к потере чувства внутреннего благополучия, адекватного взаимодействия с окружающими людьми, депрессивным состояниям и, в конечном счете, к потере смысла жизни.

Большинство психологов в подобной ситуации абсолютно не обосновательно скажут, что перемены, изменение чего-то старого – это всегда переход к чему-то новому. Или, конец старой, привычной жизни – является началом чего-то нового. Конечно, коллеги будут правы, однако в этой статье речь идет о том, *как с наименьшими потерями человек может дожить до этого нового*, не обязательно лучшего, но все же стабильного будущего?

При постановке целей и задач, связанных с решением вышеупомянутой проблемы, необходимо обратить внимание на те фундаментальные ценности, которые существенно влияли на формирование общества и человека в недавнем прошлом. То есть необходимо ответить на вопрос, почему мы сейчас такие, какие есть, почему наши представления о жизни, будущем, счастье, смысле жизни именно такие?

Возможно, что определение основных принципов и ценностей, которые ни при каких обстоятельствах не могут быть изменены, может стать фундаментом стабильности, и поможет удерживать свои психологические состояния в пределах привычной нормы и функциональности. Исследование и опора на традиционные, проверенные временем, фундаментальные ценности может стабилизировать психологические состояния во время нестабильности, неопределенности или дистрессовых ситуаций [3, с. 15].

Какие понятия или явления с точки зрения психологии можно отнести к главным ценностям нашей жизни? Хорошим примером и отправным пунктом для прояснения этого вопроса может послужить известная пирамида базовых потребностей А. Маслоу [6, с. 77-90].

К базовым потребностям выживания или, как пишет сам Маслоу, «физиологическим потребностям» можно отнести голод, жажду, сон. Эти потребности, в большинстве случаев, в современных европейских странах удовлетворены у большинства людей. В противном случае имеется большое количество государственных и негосударственных социальных программ, которые призваны помогать людям в критических ситуациях.

Ко всему этому со стороны психологической науки можно добавить только то, что одним из важных навыков выживания является *умение просить помощь в критической ситуации* у других людей и *умение быть благодарным за эту помощь*. К последнему не относятся материальные или физические действия. Быть благодарным, с нашей точки зрения, это значит уметь принимать помощь так, чтобы человеку, оказавшему акт милосердия, хотелось его повторить и по отношению к другим людям.

Следующим уровнем в иерархии потребностей является, согласно Маслоу, потребность в безопасности. Здесь отметим чувство защищенности и отсутствие постоянного страха перед окружающей реальностью. В этом случае, ситуация во времена нестабильности существенно меняет картину на данном уровне человеческих потребностей. Атипичность и нестабильность ситуации, непредсказуемость, бесконечное ожидание каких-то перемен, плохие или непонятные новости разрушают базовое чувство безопасности и защищенности. Результатом подобной ситуации является постоянное чувство страха, отсутствие надежды, растерянность.

На что в подобной ситуации может опереться человек? Если он верующий и принадлежит к определенной религиозной общине, то проблема чаще всего не представляет большой угрозы, так как благодаря своей вере человек полагается на высшие силы, на Бога, Который выше и сильнее сложившихся обстоятельств. Но, что же делать тем, кто полагается исключительно на самоорганизованную реальность?

В этом случае наилучшей копинг-стратегией (механизмом борьбы со стрессом) станет активное поддержание социальных связей, поиск «хороших новостей» (ведь такие новости всегда есть, их просто вытесняют из формата СМИ как неактуальные), осмысление и применение новых стратегий поведения и устройства жизни. Наиболее эффективным здесь, по нашему мнению, будет помощь другим людям, оказавшимся в подобной ситуации и переживающим подобные ощущения [9, с. 25-27, 32-34].

Потребность в принадлежности к определенной группе, любви, принятии наилучшим способом может реализоваться в семье и/или служении (помощи) своим ближним. В круг «ближних» могут входить как члены семьи, так и члены коллектива, соседи, знакомые. Однако, что делать, если таковых нет или большинство «ближних» «проживает» в виртуальном пространстве? Что делать, если человек чувствует одиночество и ненужность, а компенсировать это в атипичных условиях не возможно (например, во время карантина не выйдешь в клуб, спортзал, поликлинику)? Возможно, что данное время можно использовать для того, что бы «встретится» с самим собой и подумать, почему отсутствует это «близкое окружение»? Необходимо проанализировать ситуацию со своим социальным капиталом [1, с. 81-82]. Здесь можно рассмотреть несколько вариантов решения проблемы, т.е. с помощью налаживания новых социальных связей и реорганизации старых (изменения качества этих связей, например, на более близкие, реальные, непосредственные). В данном случае Интернет, различные соцсети на определенном этапе могут сыграть важную роль, однако нужно не забывать о том, что конечной целью должны быть непосредственные отношения и контакты, которых в ситуации нестабильности и потери жизненных ориентиров может очень не хватать.

Потребности, которые занимают среднюю и верхнюю половину пирамиды Маслоу, на наш взгляд, возможно, менее уязвимы в условиях нестабильности и различных ограничений, связанных с изменениями в повседневной жизни. Потребность в признании в определенной степени можно удовлетворить, например, через различные социальные сети (собственные блоги, платформы, электронные СМИ). Познавательные потребности при высоком уровне мотивации можно эффективно обеспечить, учитывая современный уровень развития технологий. Однако во всем этом сравнительно неплохо действующем механизме есть большой недостаток, который можно определить как проблему социализации и/или психического созревания на уровне непосредственного взаимодействия индивидуальностей. Без

непосредственных частых контактов, проб, ошибок в коммуникации, заботы, переживаний и конфликтов трудно представить хорошо социализированную, и, в конечном счете, самоактуализированную личность. Невозможность полноценной, непосредственной, постоянной коммуникации между людьми негативно влияет на удовлетворение всех базовых потребностей [6, с. 87 -88, 90-91], в итоге влияя на формирование фундаментальной для каждого человека категории смысла жизни.

Если речь идет о проблемах и трудных ситуациях, которые неразрешимы, возможно неразрешимы в данный момент, или частично неразрешимы, часто используется термин «копинг», т.е. совладание/преодоление. Под этим понятием подразумевается реакция индивида, помогающая ему сохранить психическое равновесие и выработать оптимальные стратегии и тактики преодоления психического дискомфорта [5, с. 325-326]. Для того чтобы рассмотреть процесс копинг-реакций на более глубоком уровне, необходимо коснуться не только психологической сферы индивида, но и социальных отношений, а также слегка углубиться в историю, связанную с кризисными периодами.

Глобализация и универсализация, привели к тому, что определенные, похожие условия жизни человека являются образцом или нормой практически повсюду. Если современный быт не вошел в какую-то общину людей, то, скорее всего, возможно присутствует некое «сопротивление». Но, если рассматривать обычные для современного мира стандарты, например, доступность медицинских услуг, различных товаров, доступность начального образования, человек часто живет в приблизительно похожих условиях (по крайней мере, существует возможность достижения этих стандартов с помощью внутренней или внешней миграции). Сей час сложно поверить в существование некоего Робинзона Крузо, страдающего от одиночества на необитаемом острове и высматривающего на горизонте корабль. То есть за исключением «экстра-экстремальных» или «экстра-идеологических» случаев чаще всего люди живут в пределах не ниже границы выживания и безопасности

согласно иерархии потребностей Маслоу. Мы можем говорить о том, что современный человек живет в обстоятельствах, дающих ему возможность не только удовлетворить самые необходимые низшие потребности, но и выбирать лучшие условия. В результате должна снижаться степень тревоги, связанная с проблемой выживания.

Почему же тогда остается такое глубокое внутреннее беспокойство? Для чего так часто человек больше прислушивается к негативным новостям, вместо того, чтобы радоваться позитивным? Можно легко заметить, с какой легкостью люди подключаются к беседе о негативном. Разве положительные эмоции не предпочтительнее? У человека во все времена присутствует два чувства: тревога о стабильности привычного уклада жизни и надежда на перемены к лучшему. Но можно ли говорить о стабильности в постоянно меняющемся мире?

Если говорить о кризисных временах, о крупных социальных переменных или переходных состояниях общества, связанных с изменением общественного порядка, можно выделить определенные черты, иллюстрирующие то, с чем сталкиваются люди.

Интересные документальные описания постреволюционной Франции можно найти у писателя, переводчика, историка, этнографа и археолога Проспера Мериме. Будучи генеральным инспектором по историческим памятникам и национальным древностям, он отправился в инвентаризационную поездку по Франции. Описание этой поездки носит не только краеведческий, но и социальный характер [7, с. 17, 22-27, 68, 89, 99]. Изучая средневековые башни в городе Ла-Шарите-сюр-Луар, Мериме отмечает, что скульптуры на них скрыты «жалкими хибарами», прилепившимися к стене. Для постройки помещений, рабочие, живущие здесь, срубили часть каменной резьбы, под барельефом поставили помост, на котором уместили вязанки хвороста, куры, гуляющие тут же, дополнили картину превращения памятника старины в «самозастрой».

Наблюдая все это, Мериме делает вывод, что роль искусства играет вспомогательную роль по отношению к промышленности. Все подчинено пользе и необходимости, функциональности и применению. Функциональность и применение, выходящие на первый план, по мнению Маслоу, являются признаками невротизма. Невроз – это болезненный, однако целенаправленный способ справиться с проблемой (например, преодолеть чувство угрозы) [6, с. 201-211].

Большинство человеческих потребностей, невозможно изолировать, они выступают в неразрывной связке или цепи, один фрагмент которой следует за другим [6, с. 61]. В случае угнетения потребностей, индивид проявляет определенную активность и включает копинг-стратегию. В данном примере, у Мериме, мы видим нестабильное общество и экономику в переходном состоянии. Среда, в которой находится человек, не достаточно комфортна и безопасна, то есть угнетена потребность в безопасности и стабильности существования. Поэтому копинг-тактика здесь выражается в следующем: сберечь ресурсы для удовлетворения низших потребностей (еда и крыша над головой). Одним из средств сбережения энергии в этом случае, судя по всему, может быть *рубрикация*, которая выступает в перцептивных процессах внимания и восприятия как селективный и организующий метод. Рубрикационное внимание позволяет упростить картину происходящего, автоматизировать поведение, выработать рефлексивность простых действий [6, с. 286-288, 315].

Таким образом, человек действует, не прилагая многих усилий, экономя витальную энергию. Воспринимаемая индивидом реальность особо преломляется, то есть происходит избирательное восприятие одних объектов и игнорирование других. Уродливые пристройки, облупленная штукатурка, трещины в стенах, отсутствие декора, мусор и пр., могут говорить нам о том, что живущим здесь людям нет дела до эстетических переживаний, которые хоть и являются неотъемлемой потребностью человека, но относятся к высшей иерархии в пирамиде Маслоу [6, с. 125, 315]. Концентрация внимания на

удовлетворении низших потребностей и игнорирование высших, видимых на примере путевых заметок Мериме, говорит о стрессовой реакции у людей на нестабильное состояние общества. Рубификация выступает здесь как защитная реакция.

Стрессорами, являются также «переломные моменты». Переломный момент отличается от крупных общественных или индивидуальных перемен тем, что его предпосылки не так заметны. Его можно рассматривать как резкое изменение положения вещей, изменение общественного мнения, эмоционального фона, моды на что-то. Процессы изменений действуют подобно эпидемии. Малые причины несут за собой значительные последствия. Переломный момент – это момент накопления критической массы. М. Гладуэлл выделяет три составляющие, которые способствуют изменениям: закон малого числа, фактор прилипчивости и закон силы обстоятельств.

Закон малого числа можно проиллюстрировать динамикой распространения инфекционных заболеваний. Малое число может передать инфекцию большему числу. По мнению Гладуэлла, социальные эпидемии происходят подобным образом. Факт прилипчивости состоит в том, чтобы определенная тема вошла в повседневность и стала привычной частью жизни. Сила обстоятельств – это сложившаяся на данный момент ситуация, которая может быть использована для создания переломного момента [4, с. 2, 4, 5]. Копинг-стратегия в данном случае заключается в развитии рефлексивного внимания, то есть внимания, включающего произвольные (волевые) функции. *Рефлексивное внимание* помогает распознать признаки начинающихся негативных перемен, отреагировать на них и принять адекватные ситуации решения.

Еще одним дистрессором является так называемый *стресс-планктон*. Это малозаметные в каждодневной жизни ситуации, субъективно воспринимаемые как проблемные. Они детерминируют частое напряжение нервной системы и могут привести к истощению защитных сил организма и анемии. Копинг-тактика против таких дистрессоров состоит из системы мероприятий,

направленных на снятие психологического напряжения. Копинг-стратегия в этом случае направлена на поддержание баланса когнитивных и эмоциональных психических процессов.

Приведенные выше рассуждения, копинг-стратегии и копинг-тактики направлены на стабилизацию внутренних психологических состояний и нормализацию взаимодействия с социумом. Только в случае стабилизации внутренних состояний возможно овладеть внешней ситуацией и почувствовать относительную безопасность. По нашему мнению, ведущую роль в этом деле играют ясные представления о целях и соответствующих им задачах, которые в свою очередь становятся эффективными лишь тогда, когда находятся в контексте личных представлений человека о смысле жизни.

#### **Список литературы:**

1. Бурдые П., Вакан Л. Рефлексивна соціологія. Ч. II: Чиказький воркшоп. Київ: Медуза, 2015. 224 с.
2. Васильев Я.В. Футурреальная психология личности. Николаев: Илион, 2007. 518 с.
3. Влас Е.А. Анатомия стресса. Ганс Селье и его последователи. Киев: Медкнига, 2016. 128 с.
4. Гладуэлл М. Переломный момент. Как незначительные изменения приводят к глобальным переменам. М.: Альпина Паблишен, 2004. 374 с.
5. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
6. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / Пер. с англ. Татлыбаева А.М. СПб.: Евразия, 2001. 478 с.
7. Мериме П. Путевые очерки. М.: Правда, 1963. Т. 4. 442 с.
8. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. М.: ВЛАДОС, 2003. Кн. 1: Общие основы психологии. 688 с.
9. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2000. 640 с.

**Сведения об авторах:**

Станишевская Жанна – доктор гуманитарных наук (PhD), Опольский университет (Ополе, Польша).

Станишевский Мирослав – доктор гуманитарных наук (PhD), Опольский университет (Ополе, Польша).

**Data about the authors:**

Staniszewska Żanna – Doctor of Human Sciences (PhD), University of Opole (Opole, Poland).

Staniszewski Mirosław – Doctor of Human Sciences (PhD), University of Opole (Opole, Poland).

**E-mail:** [reseaps@yandex.ua](mailto:reseaps@yandex.ua).