

М. А. Одинцова

Культурная одаренность как способность человека к преодолению эндогенных и экзогенных стресс-факторов

В статье рассматривается значимость повседневных стрессов как особого типа трудных жизненных ситуаций повседневной жизни. Делается анализ стресс-факторов повседневности, среди которых историческая ситуация развития общества (экзогенный фактор) и историческое своеобразие личности (эндогенный фактор). Раскрывается понятие «культурная одаренность» человека, введенное Л. С. Выготским и А. Р. Лурией.

Ключевые слова: экзогенный и эндогенный стресс-факторы, повседневность, стресс повседневности, культурная одаренность, способность человека к преодолению стресс-факторов.

M. A. Odintsova

Cultural Endowments as a Person's Ability to Overcome Endogenous and Exogenous Stresses-Factors

The importance of daily stresses, as a special type of the difficult reality situations of everyday life is examined in the article. The analysis of stress-factors of everyday life, among which is the historical situation of the society development (the exogenous factor) and the person historical originality (the endogenous factor) has been done. The concept «cultural endowments» of the person introduced by L. S. Vygotsky and A. R. Luria is revealed. Its importance in overcoming everyday stresses is designated.

Key words: endogenous and exogenous stress-factors, everyday life, stress of everyday life, cultural endowments.

Научный интерес к понятиям «повседневность», «повседневная жизнь», «обыденность», обозначающим определенную сферу и способ жизни человека в последнее столетие стал неуклонно возрастать. Повседневность перестала быть тотально инертной, застывшей, «уродливой» (Н. Бердяев), низшей реальностью. Она «экзистенциально захватывает» [8] человека своей изменчивостью, начинает осмысливаться в качестве реальности, которая занимает большую часть человеческой жизни, как ценность, нечто положительное, необходимое, позволяющее личности «окультуриваться» в ней. В повседневном естественном потоке жизни встречается и множество мелких неприятностей (подобные ситуации называют нормативными ситуациями, неприятностями обыденной жизни, повседневными стрессами и т. п.), которые могут оказать более сильное влияние на психическое и физическое здоровье людей, чем редкие, но значительные по силе переживания. Одновременно, повседневные трудности, предъявляя к человеку сильные требования, соответствующие его возможностям, являются решающей силой развития, обладают хорошим воспитательным потенциалом, именно в них происходит естественное

формирование «культурной одаренности» [2] человека. Еще Л. С. Выготский писал о том, что препятствия социальной среды служат стимулом для компенсаторного развития, становятся целевой точкой и направляют весь процесс развития. «Наличие препятствий повышает и заставляет совершенствоваться функции и приводит к преодолению этих препятствий, а значит, к приспособленности» [4, с. 160]. Кроме этого, «социальные условия составляют всю ту область непригодности ребенка, из которой исходят творческие силы его развития» [там же]. В этом плане источником творческих сил, «репетицией» «культурной одаренности» в некоторой степени могут стать повседневные стрессы.

Концепция стресса повседневной жизни принадлежит Лазарусу и Фолкману. В их исследованиях было обнаружено, что показатель по шкале мелких проблем коррелирует с психическим здоровьем человека больше, чем показатель по шкале крупных жизненных событий. Действительно, повседневный стресс, складывающийся из действия множества стрессоров малой силы – обычных неприятностей в трудовой, учебной, бытовой и семейной жизни, оказывается вреднее для здоровья, чем редкие, но сильные встряски

[12]. Этому же мнению придерживаются и отечественные психологи. Так, по данным Т. Б. Дмитриевой и Б. С. Положина, соотношение повседневного и острого стресса в развитии нервно-психических расстройств составляет 85:14,5 % [9]. Многие психические состояния (депрессии, фрустрация, переутомление, монотония, и др.) возникают на фоне затяжных стрессов повседневности. Такие состояния далеко не всегда являются осознанными, и не обнаруживают себя при выявлении истинных причин, например, конфликтного межличностного взаимодействия, душевных и телесных расстройств, ошибок в деятельности и др. Даже положительные жизненные события не оказывают смягчающего влияния на стресс, он все равно может носить характер кумулятивного.

В научной литературе выделяют и стресс-факторы, то есть некие раздражители, вызывающие стрессы повседневности. Так, исследования Г. Г. Араkelова, В. В. Аршиновой, Г. Е. Ждановой [1] позволили проанализировать стресс-факторы, выделяемые студенческой молодежью. С. А. Калинина выделила наиболее важные рабочие факторы стресса [10]. В научной литературе изучают и семейные стресс-факторы (В. В. Ковалев, А. Е. Личко, Б. С. Положий, А. В. Черников, и др.). Е. А. Юматов выделяет целые группы стресс-факторов, среди которых возросший темп жизни; низкий уровень культуры взаимоотношений; внутренние конфликты; бесчисленные контакты, переизбыток информации; неблагоприятные экологические элементы (шум, загрязнение атмосферы, и т. п.) [11, с. 102].

Обобщающим моментом в исследовании стресс-факторов повседневной жизни является концепция Л. Н. Юрьевой, основанная на анализе культурно-исторических факторов, влияющих на психическое здоровье современного человека. Так, автор выделяет следующее:

1) **историческая ситуация развития общества в целом**, назовем это экзогенным стресс-фактором. В представлении автора, историческая ситуация – это такое состояние социальной системы, временные границы которого определены изменением социальных параметров, имеющих психологическую значимость для членов общества с точки зрения их самореализации [12, с. 8]. Статические характеристики исторической ситуации (социально-экономические, политические, культурные институты и отношения) рассматриваются Л. Н. Юрьевой как условия существования человека в обществе с точки зрения их

значимости для его жизнедеятельности [там же]. Динамические характеристики исторической ситуации (социокультурные, экономические, политические и прочие изменения) оцениваются с точки зрения их психологического эффекта [12, с. 8]. В зависимости от исторической социальной ситуации, от культурной среды, общество либо способствует, либо препятствует здоровому развитию человека, что, в конечном счете, отражается на уровне общественного психического здоровья. Еще Л. С. Выготский в своих работах обозначал социальную среду «источником» развития личности. Значимость культурной среды будет обосновано им в совместной работе с А. Р. Лурия: «Влияние среды создает у человека целый ряд новых (...) механизмов; среда как бы вращается внутрь, поведение становится социальным, культурным не только по своим содержаниям, но и по своим механизмам, по своим приемам» [2, с. 157]. И далее, значимость исторической ситуации отражена в следующей метафоре: «Производственная и культурная среда мало-помалу изменяют и самого человека, и человек, как мы его знаем, является камнем, многократно обточенным и переделанным под влиянием производственной и культурной среды» [2, с. 157], он приобретает ряд психологических свойств, характерных для определенной исторической ситуации, обладает исторической индивидуальностью или историческим своеобразием;

2) **Историческое своеобразие личности**, как эндогенный стресс-фактор – это комплекс психологических свойств, сформировавшихся под влиянием конкретно-исторических условий социализации, характеризующих личность определенной исторической эпохи [12]. Л. С. Выготский писал о личности, как социальном понятии, которое охватывает «надприродное», историческое в человеке, о личности, как результате культурно-исторического развития [6, с. 315], указывая при этом: «Природа человека так же меняется в процессе исторического развития, как и его природа общественная» [2, с. 72]. Иными словами, исторический тип личности формируется, «оттачивается», «переделывается» под влиянием культурно-исторических условий той или иной исторической ситуации, отличается своими уникальными характеристиками, свойственными индивидуальности определенной исторической эпохи.

Безусловно, экзогенные и эндогенные стресс-факторы определяют своеобразие протекания повседневного стресса у того или иного индиви-

да, но в большей степени многое зависит от неадаптивного поведения самого человека, от бедности и ограниченности его опыта. Вопросы овладения человеком своим поведением также не остались без внимания Л. С. Выготского. «Культура, среда переделывают человека, не только давая ему определенные знания, они трансформируют самую структуру его психологических процессов, вырабатывая в нем определенные приемы пользования своими собственными возможностями» [2, с. 157]. В процессе культурного и социального развития, в ситуациях повседневной жизни, особенно в стрессовых ситуациях повседневности, формируется поведение, которое отличается «признаком овладения» [6]. Подобные ситуации «создают ряд культурных навыков и способов приспособления – и на месте примитива мы имеем культурного человека» [3]. Это уже «другая линия культурного совершенствования психологических функций, выработки новых способов мышления, овладения культурными средствами поведения» [3, с. 5].

Неадаптивное поведение человека, без «признаков овладения» [6] в стрессовых ситуациях повседневности может способствовать разворачиванию «спирали стресса». Под «спиралью стресса» понимают эффект значительного увеличения количества жизненных затруднений у лиц, подверженных деструктивному влиянию хронического стресса [11]. И, если экзогенные стрессоры во многом являются следствием внешних обстоятельств, и имеют все же ограниченное значение в разворачивании «спирали стресса», то эндогенные играют огромную роль в разворачивании и кумуляции стресса. Все работы Л. С. Выготского пронизаны глубокой верой в возможности овладения человеком своим поведением. «Если естественные, заложенные от природы функции у людей могут быть одинаковы, то огромное отличие культурного человека от примитива в том, что он обладает огромным инвентарем в процессе культуры созданных психологических механизмов – навыков, приемов поведения, культурных знаков и приспособлений и что вся его психика перестроена под влиянием тех сложных условий, которые его создали» [2, с. 157]. Иными словами, многое зависит от самого человека, наличного уровня готовности к конструктивному преодолению стрессов повседневности, адекватных, сформированных навыков преодоления, и его «культурной одаренности». «Культурная одаренность заключается, прежде всего, в том, чтобы, имея от природы средние или плохие

данные, достигать с помощью их рационального использования таких результатов, каких другой, культурно неразвитый человек может достигнуть только с помощью натуральных данных, значительно более сильных. Умение владеть своим натуральным богатством, выработка и применение наилучших приемов их использования – вот в чем сущность культурной одаренности [2, с. 220] – писали Л. С. Выготский и А. Р. Лурия.

Как видим, Л. С. Выготский много внимания уделял максимальному умению использовать человеком свои природные данные, уметь вырабатывать разнообразные новые внешние и внутренние, простые и сложные по структуре способы и приемы, обладающие способностью переводить натуральный процесс в культурный. «В богатстве и активности этих приемов и заложено то общее, что дает понятие «культурной одаренности» [2, с. 222]. «Культурная одаренность» включает и конструктивные способы преодоления стрессов повседневности, это «динамический, приобретаемый в живом контакте с социальной средой феномен» [2]. Конструктивные формы преодоления повседневных стрессов можно обозначить психологическими образованиями, которые «являются продуктом социального воздействия на человека, представителем и плодом внешней культурной среды в жизни организма. Они есть у каждого человека, только в зависимости от истории каждого и от различной пластичности его исходных конституциональных данных они богато развиты у одного и находятся в зачаточном, бедном состоянии у другого» [2, с. 221].

Таким образом, «культурную одаренность» можно назвать важнейшей способностью современного человека к преодолению эндогенных и экзогенных стресс-факторов повседневности. В толковом словаре В. Даля «способный», «способливый» не случайно определяется как «годный, склонный, ловкий, сручный» [7, с. 297]. «Способливый» человек характеризуется как находчивый, изворотливый, умеющий способляться, сладить, устроить, совладать [там же]. Поэтому умения совладать, преодолеть стрессы повседневности в некоторой степени можно обозначить особыми адаптивными способностями человека.

На основании вышеизложенного можно заключить следующее:

1. Стрессы повседневности, занимающие большую часть жизни современного человека, предъявляя к нему посильные требования, соот-

ветствующие его возможностям, обладают хорошим воспитательным потенциалом, заставляют его меняться, и могут являться источником развития его адаптационных возможностей;

2. Выделяют экзогенные и эндогенные стресс-факторы, к которым относят:

а) *историческую ситуацию* как состояние социальной системы, временные границы которого определены изменением социальных параметров, имеющих психологическую значимость для членов общества с точки зрения их самореализации;

б) *историческое своеобразие личности* как комплекс психологических свойств, сформировавшихся под влиянием конкретно-исторических условий социализации, характеризующих тип личности определенной исторической эпохи;

3. Эндогенные факторы могут сыграть решающую роль в разворачивании «спирали» повседневного стресса и его кумуляции, поэтому многое зависит от наличного уровня готовности к конструктивному преодолению стрессов повседневности, адекватных, сформированных навыков преодоления, в целом, от «культурной одаренности» самого человека. «Культурная одаренность» как совокупность конструктивных способов преодоления экзогенных и эндогенных стресс-факторов повседневной жизни, как «динамический, приобретаемый в живом контакте с социальной средой феномен», является уникальной способностью человека к рациональному использованию своих ресурсов, умению владеть своим натуральным богатством, вырабатывать и применять простые и сложные по структуре способы преодоления трудностей.

Таким образом, за понятием «культурная одаренность», введенным Л. С. Выготским и А. Р. Лурией – будущее. Именно в нем заложен ответ на актуальный вопрос психологов различных школ и направлений: «Можно ли найти эффективные методы, помогающие справиться со стрессами обыденной жизни?». Да, можно, ответ заложен в самом понятии «культурная одаренность», рассмотренном в этой статье.

Библиографический список:

1. Аракелов, Г. Г. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества [Текст] / Г. Г. Аракелов, В. В. Аршинова, Г. Е. Жданова //

Психологическая наука и образование. – М. : МГППУ, 2008. – № 2. – С. 52.

2. Выготский, Л. С., Лурия А. Р. Этюды по истории поведения: Обезьяна. Примитив. Ребенок [Текст] / Л. С. Выготский, А. Р. Лурия. – М. : Педагогика-Пресс, 1993. – 224 с.

3. Выготский, Л. С. Проблема культурного развития ребенка [Текст] / Л. С. Выготский (1928) // Вестн. Моск. ун-та. – Сер. 14, Психология. – 1991. – № 4. – С. 5–18.

4. Выготский, Л. С. К вопросу о динамике детского характера [Текст] : собр. соч. В 6 т. Т. 5. / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1983. – С. 153–165.

5. Выготский, Л. С. Психология развития человека [Текст] / Л. С. Выготский. – М. : Смысл ; Эксмо, 2005. – 1136 с.

6. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: [Текст]. Т. 3. Проблемы развития психики / Л. С. Выготский ; под ред. А. М. Матюшкина. – М. : Педагогика, 1983. – 368 с.

7. Даль, В. Толковый словарь живого великорусского языка [Текст]. Т. 4. / В. И. Даль. – 4-е изд. – М. : Рус. яз. – Медиа, 2007. – 683 с.

8. Кондрашов, П. Н., Любутин К. Н. Диалектика повседневности: методологический подход [Текст] / П. Н. Кондрашов, К. Н. Любутин. – Екатеринбург : УрГУ – ИФиП УрО РАН – РФО, 2007. – 295 с.

9. Дмитриева, Т. Б., Положий, В. С. Социальный стресс и психическое здоровье [Текст] / Т. Б. Дмитриева, В. С. Положий. – М., 2001. – 248 с.

10. Калинина, С. А. Роль психо-социальных факторов в формировании профессионального стресса у работников с различной степенью напряженности труда [Текст] / С. А. Калинина // Вестник Тверского Государственного Университета. – № 22 (50). – 2007. – С. 44–49.

11. Социальный стресс и психическое здоровье [Текст] / под ред. Т. Б. Дмитриевой, А. И. Воложина. – М. : ГОУ ВУНМЦНЗ РФ, 2001. – 248 с.

12. Юрьева, Л. Н. История. Культура. Психические и поведенческие расстройства [Текст] / Л. Н. Юрьева. – Киев : «Сфера», 2002. – 224 с.

13. Weiten W., Lloyd M. A. Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 90s. 4th ed. Pacific Grove, California: Brooks / Cole Publishing Co., 1994. – P. 60–93.