

К 95-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ Л. И. АНЦЫФЕРОВОЙ

УДК 159.9.019

**ЖИЗНЕННАЯ СРЕДА КАК ИСТОЧНИК СТРЕССА
И РЕСУРС ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ:
ВОЗВРАЩАЯСЬ К ПСИХОЛОГИИ ПОВСЕДНЕВНОСТИ¹**

© 2019 г. С. К. Нартова-Бочавер

*Национальный исследовательский университет “Высшая школа экономики”;
101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 20, Россия.*

Доктор психологических наук, профессор. E-mail: s-nartova@yandex.ru

Поступила 29.04.2019

Аннотация. Центральная идея статьи — аргументация того, что жизненные среды человека могут быть не только источником стресса, но и ресурсом самопомощи личности. Показано, как в современной психологии развиваются и взаимодействуют два научных направления, открытые для российской науки трудами Л.И. Анцыферовой, — психология повседневности и психология совладания. Доказывается, что понимание самоорганизации личности возможно только при условии включения тех сред, в которых происходит повседневная жизнь человека, благодаря чему функционирование личности может пониматься экологично, идиографично и оптимистично. Анализируются основные этапы становления психологии повседневности как эклектичного направления, сформировавшегося под влиянием антропологии, экзистенциальной философии, психоанализа и бихевиоризма. Разбираются основанные на обобщении исследований в области взаимодействия личности и среды средовая модель стресса Р. Харрисона и др. и социально-экологическая модель Б. Литтла, рассматривающая среды как фактор качества жизни. Делается вывод о возможности практического использования восстановительного потенциала основных жизненных сред при условии профилирования индивидуальности личности.

Ключевые слова: жизненная среда, психология повседневности, взаимодействие личности и среды, стресс, ресурс, совладание, техники самопомощи.

DOI: 10.31857/S020595920006072-5

Изучение повседневной жизни человека как самостоятельное направление в отечественной традиции впервые было представлено Л.И. Анцыферовой, последовательно опиравшейся на идею своего учителя С.Л. Рубинштейна о неразрывной связи субъекта и его бытия [1; 9]. Людмила Ивановна обладала редким свойством сочетать креативность, пронизательность и чуткость в предвидении направлений развития психологии с умением вести научный диалог с другими школами, демонстрируя верность не парадигме или клану, а Истине. При этом ее собственный яркий и “плотный” стиль научного мышления предполагал изначально уважительное отношение к позиции коллег, с готовностью ученичества по отношению к ним. Надо отметить, что Людмила Ивановна была необыкновенно избирательным и требовательным исследователем, умеющим безошибочно выбирать

лучшее в запутанном конгломерате психологических школ. В силу этого она обычно не нуждалась в оппонентном круге для профессионального самоутверждения и разбега собственной мысли, но присоединялась к чужим взглядам, признавая непротиворечивость правильной науки, сходжение ее траекторий и удивительным образом умея вплести в полотно собственного творчества разные нити. Другим направлением, открытым ею для отечественного исследователя, была психология совладания.

В настоящей работе нам бы хотелось вернуться к важности психологии повседневности как особого подхода к психологическим фактам, как парадигмы, пригодной и полезной одновременно для академических исследований и терапевтической практики, продемонстрировать, что наиболее последовательно она осуществляется в психологии среды, и представить некоторые практические приемы ее реализации.

¹ Исследование поддержано Российским фондом фундаментальных исследований (проект № 9-013-00216).

Мы рассматриваем психологию повседневности как одно из наиболее конструктивных направлений современности, поскольку, на наш взгляд, именно эта парадигма, трансдисциплинарная изначально и по определению, подтверждает свою эвристичность благодаря центральной идее самоорганизации субъекта, находящегося в заданном пространственно-временном контексте, со всеми его вызовами и ресурсами, стрессом и совладанием.

ПРЕДПОСЫЛКИ И СТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ ПОВСЕДНЕВНОСТИ

Понятие психологии повседневности (или обыденной жизни), предвзяв поворот к экологически валидным исследованиям, первоначально возникло в психоанализе З. Фрейда [10]. В значительной степени это было связано с методологическим кризисом, переживаемым психологией в конце XIX — начале XX в. и вызванным, среди прочего, ее рафинированностью, формальностью и оторванностью от жизни. С разных сторон возникли попытки привязать психику к контексту ее становления и вернуться к ее эволюционному и адаптивному значению. Рассматривая источники невротизации личности, Фрейд нередко обнаруживал рутинные впечатления, которые в силу высокой возрастной или индивидуальной сензитивности человека оказывали на него сильное воздействие; работой с “дневными остатками” нередко начинают психоаналитическую сессию и современные психоаналитики, признавая их неисчерпаемость в качестве неосознанного источника впечатлений. Однако, идентифицируя повседневную природу переживаемых пациентами стрессов, Фрейд не полагался на их способность самоорганизации или обыденные техники самопомощи, а оказывал вполне директивное воздействие из позиции эксперта; таким образом, повседневность рассматривалась как стресс, а не как ресурс. Для понимания салютогенетической функции повседневности должно было произойти еще много научных событий.

Параллельно с развитием психоанализа в феноменологии возникла мысль о связи между человеком и местом, где он живет [3], а несколько позже в экзистенциальной философии появилось понятие “вброшенности”, которое также подчеркивало неразрывность человека и пространственно-временных обстоятельств его бытия, задающих как испытания, так и инструменты совладания с ними. Человеческая свобода не абсолютна; она ограничена (но в то же время и защищена) контекстом жизни, обстоятельствами и ситуациями [11]. Более того, независимо от продолжительности времени,

проводимого человеком дома, “проживание” (*dwelling*) — это не только рутинные действия, осуществляемые дома, но и сам способ существования в мире [25].

Современные сторонники феноменологического подхода полагают, что происхождение личности уходит корнями в невербализованные “бытийные” переживания детства, неразрывно связанные с местом, в котором жил человек, с пространством и объектами окружающей среды [17; 27]. Более того, они используют термин “присвоение” (*Aneignung*), который первоначально, до его введения в экологическую психологию [23], в рамках гегелевско-марксистской концепции описывал диалектическую природу отношений человека и окружающей среды. “Присвоение” означает, что мир становится действительно человеческой средой обитания только посредством умственной и физической, обычно совместной деятельности людей.

Поскольку, согласно феноменологическому подходу, человек и окружающая его среда едины, то особенности человеческого поведения задаются не только объективными характеристиками окружающей среды; также важно, какой смысл имеют эти качества для человека и насколько они для него существенны. “Значение для человека объекта внешнего пространства, такого как, например, игрушка или ружье, дом или паб, сад или дикая природа, не ограничивается отношением человека к окружающей среде. С точки зрения практики важно понимать, что данный вопрос необходимо рассматривать как взаимодействие *двух* субъектов, человека и окружающей его среды” [23, с. 111].

В то же время все перечисленные исследователи, признавая неотделимость человеческой жизни от условий ее осуществления, не акцентировали те происходящие внутри системы “человек-в-среде” процессы, которые влекут за собой напряжение и стресс или способствуют гармонизации психологического состояния человека.

С другой стороны к феномену повседневности подошел Э. Брунsvик, призвав учитывать в исследованиях то обстоятельство, что люди живут в средах, которые не вполне предсказываются и управляются другими людьми. В своей “модели линзы” он подчеркивал высокую степень избирательности человека при восприятии, интерпретации и оценке объектов окружающей среды, что определяется его текущими потребностями и активностью [17]. Это понимание среды глубоко идиографично, так как позволяет предположить, что источник стресса для одних может одновременно быть (психотерапевтическим) ресурсом для других.

И наконец еще один шаг к сближению психологии повседневности и среды был сделан Р. Баркером и Х. Райтом, которые в своей пионерской книге “День одного мальчика: пример записи поведения” [15] убедительно показали, что всего лишь один отдельно взятый день представляет собой естественный сегмент, квант жизни. В рамках прожитого дня развиваются опыт и поведение человека; он включает в себя переходы от одной среды к другой. По количеству информации прожитый день является всеобъемлющим, отражая случайные, непредвиденные, скучные на первый взгляд детали повседневного существования, которые, однако, могут быть именно тем, что упускается из виду академическими исследованиями, и потому прожитый день индивидуума может быть рассмотрен в качестве надежной единицы наблюдения для контекстуальных полевых исследований взаимодействия человека со средой.

Под влиянием и как результат развития перечисленных идей немецкие психологи У. Лер и Х. Томе, которых Л.И. Анцыферова ценила очень высоко, обосновали психологию повседневности как отдельное направление, фокусирующееся на изучении отдельных повседневных ситуаций с применением психобиографического метода исследования, нацеленного на выделение индивидуальных ситуаций уязвимости (стрессов, негативных событий) и способов их преодоления [29]. Ими выделялись как крупные единицы жизни (весь жизненный путь, *das individuelle Bios*), так и мелкие, продолжительностью в один день (*die Einheiten des Tageslaufes*). У. Лер и Х. Томе были последовательными энтузиастами идиографического подхода с отказом от формальных обобщений и моделей, подходящих личности среднестатистического человека, и обращением к особенностям индивидуального жизненного мира, который создает напряжение и помогает с ним справиться.

При помощи полуструктурированного интервью, в ходе которого респондент становился со-исследователем, Х. Томе идентифицировал основные “темы” жизни как наиболее устойчивые задачи, решаемые перманентно, а также определял субъективные трудности человека и способы их преодоления, которые понимались всегда контекстуально, экологически [29]. Значимость темы определялась количеством эпизодов, которые ее раскрывали; таким образом соотносились и синхронизировались задачи жизненного пути и тактические результаты, которые бы приводили к их решению. Вот примеры тем, которые были выделены в ходе интервью 71-летней обитательницы интерната для пожилых людей: отношение

с партнером, чтение-интересы-досуг-ТВ, прошлое (свое, партнера, детей), физическое состояние и визиты к врачу, забота о собственной внешности и внешности партнера, условия проживания, дети, домашнее хозяйство [32].

У работающих респондентов темы жизни обычно привязывались к средам, где они реализовывались: дому, офису, месту досуга. Интервью включали подробное описание рутинных действий, анализ которых впоследствии мог привести к пониманию режима дня и времени, проводимого в той или иной среде. Вот пример такого описания. “В четверть шестого я просыпаюсь, ставлю кофе, бреюсь, пока есть вода, и делаю себе несколько бутербродов на день. Я не люблю, чтобы моя жена вставала так рано. Полчаса езды на велосипеде на свежем воздухе, чтобы взбодриться, хотя авто и стоит в гараже. Десять километров через старый город я проезжаю быстрее на велосипеде, чем на авто. Итак, в четверть седьмого форма надета, иду к рабочему месту, беру свои пробы, которые через двенадцать минут начну препарировать. Затем две минуты в лаборатории. Все 48 проб будут проецироваться на большой экран, и так происходит восемь часов подряд, каждый день. Просмотреть 800 проб, монотонная и бессмысленная работа. Можно поговорить с соседом, но все они — такие неинтересные и незначительные люди, что темы для разговора быстро истощаются...” [32, с. 150]. Очевидно, что даже этот короткий протокол дает богатый материал для идентификации тем жизни, трудностей и ресурсов: бросается в глаза отсутствие эмоциональной близости с женой, с которой протагонист не прощается перед работой, а также его нелюбовь к своей работе и коллегам. В то же время есть указание и на ресурсы: свежий воздух, езда на велосипеде, возможно, старый город, который на автомобиле пришлось бы объезжать.

В ходе многолетних исследований не пациентов, а обычных людей было описано много естественных способов преодоления трудностей (которые авторы называли техниками бытия, *Daseinstechniken*), среди которых отмечались приспособление к потребностям других людей, уход и профилактика, защита от одиночества, поиск и сохранение тишины, установление и поддержание контакта с людьми и др. Соотнося между собой психологические защиты, копинги и техники бытия, Томе отмечал, что в отличие от психологических защит копинги дают реалистическое и осознанное решение психологических проблем, а в отличие от техник бытия они устойчивы на протяжении жизненного пути. Техники бытия отвечают текущему эпизоду повседневности

и потому тесно связаны с ситуацией, местом и временем — жизненной средой человека. Система навыков, обеспечивающих самообслуживание и самоподдержку человека, была названа повседневной компетентностью.

Хотя психология повседневности не стала одной из ведущих психологических школ, постепенно в силу высокой экологической валидности она расширяет зону влияния, в том числе в России [5; 6]. Метод психологии повседневности может быть применен в разных областях: в социальной психологии повседневные представления (*lay theories*) или имплицитные теории (*implicit theories*) разных феноменов изучаются для понимания их культурной или групповой специфики, а в клинической психологии и психотерапии, хотя и нешироко используются понятия ненаправленной самопомощи (*un-guided self-help*) или действий по самопомощи (*help-seeking behaviors*). На недавно прошедшей Третьей Всемирной конференции по психологии личности Ф. Чунг в гостевой лекции, посвященной культурным аспектам патопсихологии, особенно подчеркнула, что лечение обязательно должно учитывать типичные для данной культуры способы самопомощи и адаптироваться к ним [18].

До некоторого момента психология повседневности и стресса и совладания развивались параллельно; точкой их пересечения оказалась, на наш взгляд, именно психология среды.

СРЕДОВАЯ ТЕОРИЯ СТРЕССА: НЕКОНГРУЭНТНОСТЬ ЛИЧНОСТИ И СРЕДЫ

Попытки связать неудовлетворительное функционирование личности со средовым давлением время от времени предпринимались в разных областях психологии; при этом понятие среды обычно толковалось в расширительном смысле, как нечто внешнее по отношению к личности. Так, К. Рифф в качестве одной из составляющих психологического благополучия называет управление средой (*environmental mastery*), при этом понятие среды становится яснее, если обратиться к утверждениям, формирующим шкалу: “Требования повседневной жизни часто подавляют меня”; “Для меня стресс, если я не могу справиться со всеми делами, которые я должен делать каждый день”; “Я обустроил свой дом и стиль жизни так, как я этого хотел” [31]. Таким образом, среда — это скорее те виды деятельности и жизненные задачи, с которыми человек справляется либо нет. Близкое понимание мы находим и в исследованиях

диспозициональной аутентичности как черты, отражающей чувство подлинности собственной жизни и верности себе [34]. Здесь также в качестве отрицательной характеристики, препятствующей аутентичной жизни, отмечается подверженность внешним влияниям (*accepting external influence*), хотя понятие среды не используется, а ее присутствие в основном представлено социальным влиянием (“Я всегда чувствую, что должен делать то, чего от меня ждут другие”; “Мои поступки и взгляды меняются в зависимости от мнения других”). То есть рассмотренные модели позитивного функционирования связывают источник стресса с давлением, силой среды.

Наиболее общая средовая модель стресса (*the person—environment (P—E) fit approach to stress*) была представлена в организационной психологии [20; 33], и хотя она фокусируется на профессиональной среде, сами авторы считают — и трудно в этом с ними не согласиться, — что она может использоваться также при изучении семьи или досуга (рис. 1). Согласно теории соответствия личности и среды (*person—environment fit theory*), чем сильнее расхождение между индивидуальными качествами человека и средой, в которой он находится, тем сильнее будет переживаемый им стресс. Верно и обратное: соответствие среды и личности способствует переживаемому благополучию.

Авторы выделяют несколько плоскостей взаимодействия человека и его среды. Прежде всего, они различают объективные и субъективные атрибуты личности и среды: объективная личность — это человек с его индивидуальными особенностями, как он реально существует, а субъективная — это Я-концепция, восприятие человеком своей индивидуальности. Аналогично объективная среда включает физические и социальные ситуации и события, как они существуют независимо от восприятия человека, тогда как субъективная среда относится к ситуациям и событиям, с которыми сталкивается человек.

Авторы концепции идентифицируют четыре типа взаимодействия человека и среды.

1. Объективное соответствие личности и среды (*objective P—E fit*) отражает меру сходства между объективными свойствами индивида и его объективной средой: например, крупному человеку будет не очень комфортно в регионах, где живут небольшие люди, в Японии или на юге Испании.

2. Субъективное соответствие личности и среды (*subjective P—E fit*) будет отражаться в соответствии Я-концепции субъективному видению ситуации: например, человек оценивает себя как не очень

трудолюбивого и при этом рассматривает новое место работы как не слишком требовательное к стараниям работников. Он может ошибаться: возможно, он занижает свое трудолюбие или недооценивает сложность предстоящей работы, однако пока эта картина мира сохраняется, он строит планы, опираясь именно на нее.

3. Контакт с реальностью (*contact with reality*) отражает соответствие субъективного взгляда на среду ее объективно существующим качествам, свободой от ошибок и иллюзий.

4. Точность самовосприятия (*accuracy of self-assessment*) отражает соответствие самовосприятия человека его реальным качествам, внутриличностную компетентность. Как показано на рис. 1, объективная личность человека и окружающая среда в нормативном случае причинно связаны с их субъективным отражением [24].

Хотя стресс присутствует имплицитно, скорее дополняя обсуждаемую обобщенную модель, соотношение взаимодействия со средой и стресса могло бы лучше понять природу и генезис последнего [19; 33]. Стресс — это состояние, возникающее, когда 1) окружающая среда не обеспечивает достаточных, по мнению человека, ресурсов для удовлетворения его потребностей или 2) способности человека, по его мнению, не отвечают требованиям, необходимым для получения этих ресурсов [24]. Обратим внимание на это емкое определение, с акцентом на некоторые нюансы. Во-первых, стресс определяется не с точки зрения человека или качества окружающей среды, а с точки зрения степени их несоответствия (*misfit*); в этом смысле стресс представляет собой холистическое явление, возникающее в пространстве системы “человек-в-среде”, что

продолжает скорее феноменологическое понимание личности в заданных обстоятельствах и близко субъектному подходу. Оно означает, что не бывает сред (и трудно с этим не согласиться с учетом эволюционной теории психики), которые были бы однозначно неблагоприятными, коль скоро люди там оказываются; они недружественны лишь для некоторых людей, с их конкретными особенностями.

Во-вторых, отмечается, что несоответствие между давлением среды и способностями человека само по себе не является стрессом; избыточное давление порождает стресс только в том случае, если ресурсы среды отвечают потребности человека или если потребности были интернализированы в качестве целей, норм или ролевых ожиданий. Например, университет может предложить и готов выплатить своим сотрудникам высокую зарплату (предложения) при условии их высокой публикационной активности (требования), однако не все сотрудники к этому готовы. В этом случае, если сотрудник не видит себя “передовиком производства” (способности) и не считает для себя обязательным лидировать по количеству публикаций и зарплате (потребности), он проигнорирует эту возможность; соответственно, искушение высокого заработка его не коснется, и он спокойно будет продолжать функционировать с умеренным уровнем притязаний и без стресса. Другая картина складывается, если это амбициозный специалист, стремящийся занять высокий статус, к которому он, например, объективно (по способностям?) не предрасположен. Тогда возникает напряжение из-за неточности его самооценки, а следом — болезнь. Или другой вариант: требования среды кажутся неадекватно завышенными и нереализуемыми при наличии способностей и потребностей, тогда

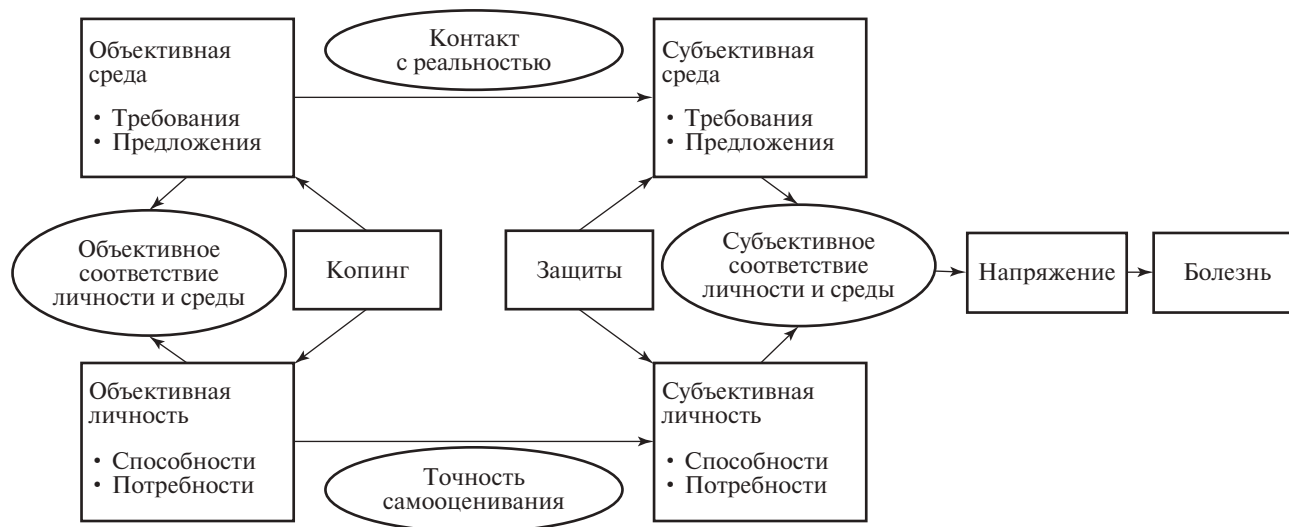


Рис. 1. Модель стресса с точки зрения субъект-средового взаимодействия (по [20], с изм.)

возникает напряжение из-за неадекватного контакта с реальностью.

Наконец, третья особенность средового понимания стресса состоит в том, что не объективные, а субъективные несоответствия приводят к напряжению и стрессу, если не срабатывают психологические защиты. Что же касается взаимодействия объективной личности с объективной средой, то механизмы их взаимного приспособления лежат в плоскости копинг-поведения: среду можно перестроить, а свои переживания и состояния — изменить.

Таким образом, стресс понимается как результат субъективного, а не объективного несоответствия между личностью и окружающей средой; это субъективная оценка наличествующих в среде ресурсов как недостаточных при условии, что недостаточные ресурсы могут быть следствием повышенного средового давления. Продолжим уже использованный пример: если научный сотрудник не согласен “ни за какие деньги” писать больше статей, ибо другие интересы и ценности (например, личное время) для него бесценны, однако при этом не готов менять профессиональную среду, то он будет переживать внутреннее напряжение, чувство обиденности и принуждения и как следствие — стресс, ведущий к невротизации. Если же он согласится или уволится, то это будет адекватный продуктивный копинг.

Предложенное Р. Харрисоном понимание стресса было развито в работах Р. Кулки [28], описывающего три модели взаимодействия человека и среды. Модель кумулятивных различий показывает, что последствия несоответствия личности и среды имеют накопительный непрерывный характер, и чем сильнее несоответствие, тем выше напряжение. Модель критических различий определяет диапазон допусков вокруг идеальной подгонки среды для личности, такой, что напряжение появляется только тогда, когда несоответствие личности и среды превышает определенный порог. Наконец, модель оптимальной конгруэнтности предполагает, что напряжение может возникать и как результат несоответствия личности среде, и как следствие их идеальной подгонки: если крайнее несоответствие может исчерпать ресурсы адаптации, то идеальное соответствие может привести к стагнации и отсутствию стимуляции к развитию. Таким образом, вновь возникает вопрос о личности, о субъекте как центральном феномене психологии повседневности и среды.

Авторы модели справедливо отмечают ряд методологических трудностей на пути реализации средовой модели стресса: сложно подобрать одномерные сопоставимые критерии диагностики среды,

в интерпретации нередко смешиваются эффекты личности и собственно среды, влияние меры несоответствия на исход нелинейно и во многом зависит от медиации особенностями личности. Очевидно, что для предсказания стрессогенности среды недостаточно одной переменной; необходимо оценить среду, индивидуальность ее обитателя и меру их конгруэнтности, т.е. исследование должно осуществляться на трех уровнях: объективном, субъективном и промежуточном субъективно-объективном, что требует совместных усилий психологов среды и персонологов. Однако, несмотря на затратность, потенциал такой работы переоценить невозможно, потому что она позволила бы в итоге спроектировать оптимальные жизненные среды для всех сфер повседневной жизни: дома, работы, учебы, досуга и других перманентных и временных занятий человека.

КАК НАУЧИТЬСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЖИЗНЕННЫЕ СРЕДЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПЛУЧИЯ?

За годы, прошедшие после создания средовой теории стресса, многое изменилось: теория получила широкое распространение и стала более дифференцированной, с различением напряжения, вызванного несовпадением предложений среды целям и ценностям человека, с одной стороны, и требований среды к способностям человека, с другой [19] (впрочем, исследователи считают, что эти различия не столь существенны). Важно другое: математические зависимости принимают все возможные формы, от *U*-образной простой и перевернутой до линейной. Высокого обобщения они не достигают, что требует внесения все большего и большего количества поправок.

Однако не только средовая теория стресса продолжает свое развитие. Все более влиятельной становится теория салютогенеза, предложенная А. Антоновским как альтернатива патогенетическому взгляду на личность и направленная на поиск факторов здоровья и благополучия [8; 14]. В качестве основного показателя благополучия Антоновский рассматривал так называемое “чувство связности” как общую ориентацию личности и чувство, что: 1) стимулы, поступающие из разных источников опыта, структурированы, предсказуемы и хорошо объяснимы; 2) у человека есть ресурсы, необходимые для соответствия требованиям, которые вызваны этими стимулами, и 3) эти требования — вызовы, которые заслуживают того, чтобы вкладывать в них силы и способности

своей личности. Чувство связности — это сложный феномен, в котором представлены единство материального и феноменального, бытия и смысла, субъекта и среды, интегрированные как общее переживание порядка, предсказуемости и управляемости мира.

Антропология также дает психологам подсказки, выделяя традиционные виды активности, которые бы способствовали сохранению и повышению психологического благополучия. Так, известный антрополог Т. Инголд утверждает, что именно в среде встречаются природное и социальное, кристаллизуясь в базовых навыках, которые создают основную ткань жизни и объединяют в себе задачи выживания, адаптации и самоподдержки [26]. В главе, названной им “Производство вещей, выращивание растений, уход за животными, воспитание детей”, он пишет: “Я утверждаю, что идея производства как созидания заложена в великом повествовании о человеческой трансценденции к природе, где одомашнивание растений и животных фигурирует как аналог одомашнивания человечества в процессе цивилизации... Мой вывод состоит в том, что работа фермера или пастуха не просто производит урожай или скот, а скорее служит созданию условий развития, в которых растения и животные принимают свои особые формы и поведенческие привычки. Одним словом, мы имеем дело с процессами роста и развития в широком смысле слова” [26, с. 92]. Одна из центральных идей его рассуждений состоит в том, что именно “простые вещи” совершенно необходимы современному человеку для его воссоздания как

человека, возвращения ему чувства целостности (аналогичного “чувству связанности” А. Антоновского) и активизации давно забытых навыков наблюдения, рефлексии и яркого восприятия. От технологий, языка и интеллекта, по его мнению, необходимо совершить обратное восхождение к рукоделию и ремеслам, пению, переписыванию текстов, прогулкам и воображению.

Изменила свою миссию и психология среды, которая в течение последних десятилетий постепенно отошла от изучения негативных средовых факторов к поиску позитивных: например, рекреационной функции города, придомовой территории, клуба или природы [3; 12; 13; 22]. К настоящему времени получено большое количество данных о том, что привязанность к месту, идентификация с природой, городская среда и жилище вносят вклад в качество жизни и психологическое благополучие. Особенно интенсивно изучается природная среда в разных проявлениях: “зеленые” фермы, прогулки по парку, уход за растениями дома или в офисе, благотворное влияние которой на разные параметры позитивного функционирования последовательно отмечается в разных исследованиях. Даже сам факт детства, проведенного близко к природе, снижает риск возникновения многих психиатрических расстройств [21]. “Рабочие места, школы, дома, больницы и площади являются ключевыми средами, в которых ежедневно возникают сложные физические, психологические и социальные задачи. Эти среды могут быть разработаны с учетом восстановительного потенциала, чтобы помочь людям удовлетворить

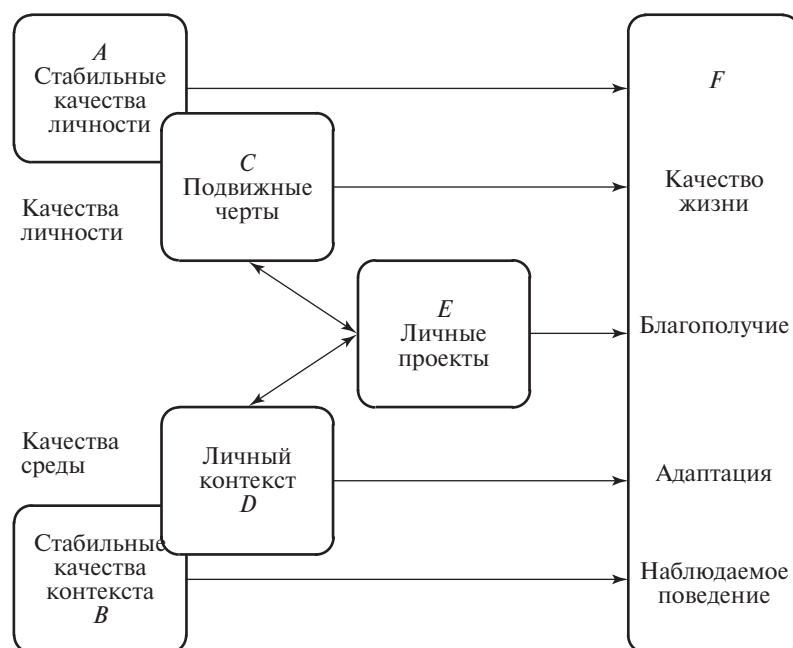


Рис. 2. Социально-экологическая модель психологического благополучия (по [30], с изм.)

их периодические потребности в восстановлении”, — пишут Г. Флюри-Байи и др. [22, с. 145].

На наш взгляд, одно из возможных направлений развития безусловно интересной средовой модели стресса состоит в том, чтобы попытаться изменить главный исследовательский вопрос: в самом деле, как соответствие/несоответствие человека и его жизненных сред может способствовать не ослаблению стресса и напряжения, а укреплению благополучия и усилению позитивного функционирования личности?

В поиске ответа на этот вопрос можно обратиться к социально-экологической модели взаимодействия человека и среды, предложенной Б. Литтлом (рис. 2), которая также представляет схематическое взаимодействие личности и среды в интересах благополучия: адаптации, повышения качества жизни и позитивного функционирования [30]. Благополучие человека в широком понимании (блок *F*) представлено как находящееся под влиянием стабильных аспектов личности, таких как черты характера и темперамент (блок *A*), и стабильных аспектов экологического контекста (блок *B*). Эти влияния могут иметь косвенные, двунаправленные и интерактивные эффекты на благополучие. Основная проблема исследования, взаимодействие между блоками личности и окружающей среды, решается Б. Литтлом посредством введения особой единицы анализа — личного проекта (блок *E*, *personal project*). Личный проект — это расширенный набор личностно значимых действий, на которые влияют как подвижные личностные (блок *C*), так и текущие средовые (блок *D*) переменные. Личные проекты могут варьировать от банальных рутинных процедур до мероприятий исключительной важности; они могут быть единоличными или общественными, обременительными или легкими. Проекты могут быть заброшены или реализовываться со всей одержимостью. “Они могут быть самой сутью процветающей жизни или признаком того, что все идет трагически наперекосяк” [30, с. 90]. Таким образом, обсуждаемая модель задает действия человека, направленные на улучшение качества жизни, с учетом собственной индивидуальности и наличествующих сред, т.е. ресурса своей “вброшенности”.

Если сопоставить данную модель с уже цитируемой работой Р. Кулки, вполне возможно, что полное соответствие среды человеку уводит от личностного роста, стабилизируя его в нижней точке адаптации [28]. Это рассуждение влечет за собой и другую мысль: а не стоит ли вообще изучить, какие среды показаны человеку в устойчивом и неустойчивом состоянии? Как нужно организовать

повседневность, чтобы оптимизировать требования среды и возможности, способности, а главное — желания обитателя в ней субъекта?

Системное исследование домашней среды, включающее три уровня рассмотрения взаимодействия дома и его обитателей, показало, что дом выполняет ряд взаимодополняющих функций в человеческой жизни: стабилизирующую—стимулирующую, поддерживающую—превентивную, усиливающую—облагораживающую [7]. Какую из них захочет использовать человек, зависит от момента его жизненного пути и тех задач, которые он решает, однако, по-видимому, главный психотерапевтический фактор воздействия домашней среды состоит в том, что, будучи рукотворной, осознанно создаваемой и персонализированной средой, он “возвращает” человеку состояние его личности, выражает его индивидуальность, отзеркаливает происходящие в нем процессы. Дом углубляет понимание человеком самого себя и делает его жизнь более интенсивной и витальной, однако все это земные, стабилизирующие чувства.

С природной средой наблюдается иная картина. Здесь мы имеем дело с нерукотворной данностью, которая поднимает человека над его существованием и задает другой масштаб видения мира и самого себя в мире; неслучайно исследователи природной среды часто отмечают такие возвышающие переживания, как благоговение или восхищение, не возникающие в связи с отношением к дому. Природа — это то, что было и будет, что имеет независимые от человека законы и побуждает считаться с миром. Психотерапевтический фактор, стоящий за воздействием природной среды на человека, на наш взгляд, связан с экзистенциальными сущностями, напоминающими человеку о неизменности круга жизни, об ограниченности бытия и одновременно — его яркости и плодотворности.

И хотя подобные переживания теоретически полезны для каждого, тем не менее, подобно средовым моделям стресса или многомерной синергетической модели взаимодействия дома и его обитателей, взаимодействие человека и природной среды также должно быть описано на нескольких уровнях. Объектный уровень должен описывать опыт взаимодействия человека с природой и его осведомленность о природных процессах. Субъектный уровень должен отражать эмоциональную связь с природой в разных ее проявлениях: живой или неживой, животными или растениями. Наконец субъект-объектный уровень задает меру соотношения личности с миром природы, например идентификацию с природой.

Изучение среды как фактора позитивного функционирования не ограничивается домашней средой или природой: это может быть офис, общежитие, город и даже больница или санаторий. Задача исследования заключается в разработке адекватных моделей и методов, которые позволяли бы диалектически рассматривать взаимодействие человека с этими средами с учетом субъектных качеств (черт личности, предпочтений, ожиданий, жизненных целей).

Вместе с тем эта задача, безусловно, стоит того, чтобы постараться ее решить, потому что на выходе можно получить профилирование естественных экологически валидных неинвазивных способов самопомощи человека, которые обеспечивают устойчивое функционирование и развитие личности с учетом ее индивидуальности.

Соотнося средовую модель стресса с социально-экологической моделью взаимодействия человека со средой Б. Литтла [30], а также с гипотетической средовой моделью салютогенеза [14; 22], можно заключить, что они вполне сопоставимы, так как подразумевают многомерное изучение взаимодействия человека с заданной средой в поиске либо его уязвимостей, либо ресурсов, которые среда помогает активизировать. И то и другое естественно встраивается в понимание личности, как оно было сформулировано авторами психологии повседневности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, психология повседневности представляет собой конструктивную парадигму понимания личности, потому что: а) фокусируется на тех событиях и ситуациях, которые имеют повторяющийся, типичный характер и потому репрезентативны; б) изначально идиографична, так как выделяет существенные для каждого человека индивидуальные жизненные задачи (“темы” и “техники бытия”); в) оптимистична, так как акцентирует самодостаточность повседневности для поддержания душевного здоровья и личностного тонуса; г) рассматривает и нагрузки, и ресурсы как соразмерные обычным человеческим задачам. Поскольку человеческие активности неизбежно связаны с разными средами, имеет смысл включать средовые условия в понимание самоорганизации личности с ее уязвимостями и восприимчивостью к благотворным воздействиям, которые опосредуются и фильтруются индивидуальными переменными: ценностями, целями и опытом. На примере сопоставления средовой модели стресса и предпосылок средовой модели салютогенеза, а также изучения домашней

и природной сред как факторов благополучия продемонстрированы возможности объединения психологии среды с психологией стресса и совладания. Демонстрируется, что повседневность — это не только ключ к пониманию человеческой личности, но и ресурс ее самоизменения.

В сложной и узкоспециализированной картине современной психологии отчетливо сходятся и усиливают друг друга психология среды и психология совладания; точка их схождения — психология повседневности. Хотелось бы еще раз процитировать давнюю работу Людмилы Ивановны, как всегда предсказывающей развитие науки надолго вперед: “Жизнь — источник самых ярких положительных чувств, но по временам она переживается как драма и даже как проклятие. Жизнь всегда сложна, противоречива, во многом непредсказуема” [2, с. 17]. Сложность жизни мобилизует и обнадеживает, побуждая искать и находить в ней то, к чему готов в текущий момент сам субъект: угрозу, подсказку или озарение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Анцыферова Л.И.* Психология повседневности: жизненный мир личности и “техники” ее бытия // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 2. С. 3–16.
2. *Анцыферова Л.И.* Человек перед лицом жизни и смерти // Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2004. С. 15–27.
3. *Гуссерль Э.* Кризис европейских наук и трансцендентальная феноменология. СПб.: Владимир Даль, 2004.
4. *Клейтон С., Ирхин Б.Д., Нартова-Бочавер С.К.* Идентификация с природой в России: валидизация метода и связь с заботой о людях и растениях // Психология. Журнал ВШЭ. 2019. Т. 16. № 1. С. 85–107.
5. *Марцинковская Т.Д.* Психология повседневности: оксюморон или новый тренд психологии // Психологические исследования. 2017. Т. 10. № 56. С. 1. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.04.2019).
6. *Нартова-Бочавер С.К.* Развитие идей Л.И. Анцыферовой о методологии практической психологии личности // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 6. С. 35–45.
7. *Нартова-Бочавер С.К., Бочавер А.А., Резниченко С.И., Хачатурова М.Р.* Дом и его обитатели: психологическое исследование. М.: Памятники психологической мысли, 2018.
8. *Осин Е.Н.* Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. Т. 3. С. 22–41.
9. *Рубинштейн С.Л.* Бытие и сознание. СПб.: Питер, 2010.

10. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни. СПб.: Алетейя, 1997.
11. Хайдеггер М. Бытие и время. М.: Академический проект, 2010.
12. Человек работающий: междисциплинарный подход в психологии здоровья / Под ред. К.А. Бочавера, А.Б. Данилова. М.: Перо, 2018.
13. Экопсихология развития психики человека на разных этапах онтогенеза / Под ред. В.И. Панова, Ш.Р. Хисамбеева. М.: ФГНУ "Психологический институт" РАО; СПб.: Нестор-История, 2013.
14. Antonovsky A. Health, stress and coping. San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
15. Barker R.G., Wright H.F. One boy's day; a specimen record of behavior. N.Y.: Harper, 1951.
16. Brunswik E. Perception and the representative design of psychological experiments. Berkeley: University of California Press, 1956.
17. Case D. Contributions of journeys away to the definition of home: An empirical study of a dialectical process // Journal of Environmental Psychology. 1996. № 16. P. 1–15.
18. Cheung F.M. Cultural factors and cultural assessment of psychopathology // 3rd World Conference on Personality. April 2 to April 6, 2019, Hanoi, Vietnam. Program & Abstracts. P. 49. URL: <http://www.perpsyconference.com/wp-content/uploads/2019/03/abstract-book-WC-PIII.pdf> (дата обращения: 10.04.2019).
19. Edwards J.R., Cooper C.L. The person-environment fit approach to stress: Recurring problems and some suggested solutions // From Stress to Well-being. V. 1. L.: Palgrave Macmillan, 2013. P. 91–108.
20. Edwards J., Caplan R.D., Harrison R.V. Person-environment fit theory: Conceptual foundations, empirical evidence, and directions for future research // Theories of organizational stress / Ed. C.L. Cooper. Oxford: Oxford University Press, 1998. P. 28–67.
21. Engemann K., Pedersen C.B., Arge L., Tsirogiannis C., Mortensen P.B., Svenning J.-Ch. Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood // Proceedings of the National Academy of Sciences. 2019. V. 116. № 11. P. 5188–5193.
22. Fleury-Bahi G., Pol E., Navarro O. (ed.). Handbook of environmental psychology and quality of life research. L.: Springer International Publishing, 2017.
23. Graumann C.F. The phenomenological approach to people-environment studies // Handbook of Environmental Psychology. 2002. V. 5. P. 95–113.
24. Harrison R.V. The person-environment fit model and the study of job stress // Human stress and cognition in organizations / Eds. T.A. Beehr, R.S. Bhagat. N.Y.: Wiley, 1985. P. 23–55.
25. Heidegger M. Building, dwelling, thinking / Poetry, language and thought. N.Y.: Colophon Book, 1971. P. 145–161.
26. Ingold T. The perception of the environment: Essays on livelihood, dwelling and skill. L.: Routledge, 2002.
27. Korosec-Serfaty P. Experience and use of the dwelling / In Home environments. N.Y.: Plenum, 1985. P. 65–86.
28. Kulka R.A. Interaction as person-environment fit // New directions for methodology of behavioral science / Ed. L.R. Kahle. San Francisco: Jossey-Bass, 1979. P. 55–71.
29. Lehr U., Thomae H. Alltagspsychologie: Aufgaben, Methoden, Ergebnisse. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1991.
30. Little B.R. Free traits and personal contexts: Expanding a social ecological model of well-being / Person-environment psychology: New directions and perspectives. 2nd ed. New Jersey — L.: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2000. P. 87–116.
31. Ryff C.D., Keyes C.L. M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. V. 69. № 4. P. 719–727.
32. Thomae H. Das Individuum und seine Welt. Göttingen: Hogrefe, 1996 3. Aufl.
33. Walsh W.B., Craik K.H., Price R.H. Person-environment psychology: New directions and perspectives. 2nd ed. New Jersey — L.: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2000.
34. Wood A.M., Linley P.A., Maltby J., Baliousis M., Joseph S. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale // Journal of Counseling Psychology. 2008. V. 55. № 3. P. 385–399.

HUMAN ENVIRONMENTS AS A SOURCE OF STRESS AND A RESOURCE TO OVERCOME IT: RETURNING TO THE PSYCHOLOGY OF EVERYDAY LIFE²

S. K. Nartova-Bochaver

*Higher School of Economics National Research University; 101000, Moscow, Myasnitskaya str., 20, Russia.
ScD (psychology), professor. E-mail: s-nartova@yandex.ru*

Received 29.04.2019

Abstract. The central idea of the article is the argument that the human environments may be not only a source of stress but also a resource for individual's self-help. It is shown how two scientific areas discovered to the Russian scholars by Ancyferova's work, namely, everyday life psychology and coping psychology, develop and interact in the contemporary psychology. It is proved that the understanding of the person's self-organization is possible only if those environments in which the person's daily life is realizing would be to the analysis added, and this approach to the human functioning is eco-friendly, idiographic and optimistic. The main stages of the formation of the everyday life psychology as an eclectic direction formed under the influence of psychoanalysis, anthropology, existential philosophy, and behaviorism are analyzed. Having generalized research on person-environment fit, the Person-Environment Fit Approach to Stress by R. Harrison et al. and the Socio-Ecological model by B. Little, considering environment as a factor of quality of life, are presented. It is concluded that it would be efficiently, to use the recovery potential of basic human environments is made, taking into account individual's personality.

Keywords: human environments, psychology of everyday life, person-environment fit, stress, resource, coping, self-help techniques.

REFERENCES

1. *Ancyferova L.I.* Psihologiya povsednevnosti: zhiznennyi mir lichnosti i "tekhniki" ee bytiya // *Psikhologicheskii zhurnal*. 1993. V. 14. № 2. P. 3–16. (In Russian).
2. *Ancyferova L.I.* Chelovek pered licom zhizni i smerti // *Razvitie lichnosti i problemy gerontopsihologii*. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2004. P. 15–27. (In Russian).
3. *Gusserl' E.* Krizis evropejskih nauk i transcendental'naya fenomenologiya. Saint Petersburg: Vladimir Dal', 2004. (In Russian).
4. *Clayton S., Irkhin B.D., Nartova-Bochaver S.K.* Environmental Identity in Russia: Validation and Relationship to Concern for People and Plants // *Psihologiya. Zhurnal VSHE*. 2019. V. 16. № 1. P. 85–107.
5. *Marcinkovskaya T.D.* Psihologiya povsednevnosti: oksymoron ili novyj trend psihologii // *Psihologicheskie issledovaniya*. 2017. V. 10. № 56. P. 1. URL: <http://psystudy.ru> (data obrashcheniya: 10.04.2019). (In Russian).
6. *Nartova-Bochaver S.K.* Razvitie idej L.I. Ancyferovoj o metodologii prakticheskoy psihologii lichnosti // *Psikhologicheskii zhurnal*. 2014. V. 35. № 6. P. 35–45. (In Russian).
7. *Nartova-Bochaver S.K., Bochaver A.A., Reznichenko S.I., Hachaturova M.R.* Dom i ego obitateli: psihologicheskoe issledovanie. Moscow: Pamyatniki psihologicheskoy mysli, 2018. (In Russian).
8. *Osin E.N.* Chuvstvo svyaznosti kak pokazatel' psihologicheskogo zdorov'ya i ego diagnostika // *Psihologicheskaya diagnostika*. 2007. V. 3. P. 22–41. (In Russian).
9. *Rubinshtejn S.L.* Bytie i soznanie. Saint Petersburg: Piter, 2010. (In Russian).
10. *Frejd Z.* Psihopatologiya obydennoj zhizni. Saint Petersburg: Aleteja, 1997. (In Russian).
11. *Hajdegger M.* Bytie i vremya. Moscow: Akademicheskij proekt, 2010. (In Russian).
12. *Chelovek rabotayushchij: mezhdisciplinarnyj podhod v psihologii zdorov'ya* / Ed. K.A. Bochaver, A.B. Danilov. Moscow: Pero, 2018. (In Russian).
13. *Ekopsihologiya razvitiya psihiki cheloveka na raznyh etapah ontogeneza* / Ed. V.I. Panov, Sh.R. Hisambev. Moscow: FGNU "Psikhologicheskij institut" RAO; Saint Petersburg: Nestor-Istoriya, 2013. (In Russian).
14. *Antonovsky A.* Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
15. *Barker R.G., Wright H.F.* One boy's day; a specimen record of behavior. New York: Harper, 1951.
16. *Brunswik E.* Perception and the representative design of psychological experiments. Berkeley: University of California Press, 1956.

² This work was supported by Russian Foundation for Basic Research (project № 9-013-00216).

17. *Case D.* Contributions of journeys away to the definition of home: An empirical study of a dialectical process // *Journal of Environmental Psychology*. 1996. № 16. P. 1–15.
18. *Cheung F.M.* Cultural factors and cultural assessment of psychopathology // 3rd World Conference on Personality. April 2 to April 6, 2019, Hanoi, Vietnam. Program & Abstracts. P. 49. URL: <http://www.perpsyconference.com/wp-content/uploads/2019/03/abstract-book-WC-PIII.pdf> (дата обращения: 10.04.2019).
19. *Edwards J.R., Cooper C.L.* The person-environment fit approach to stress: Recurring problems and some suggested solutions // *From Stress to Wellbeing*. V. 1. London: Palgrave Macmillan, 2013. P. 91–108.
20. *Edwards J., Caplan R.D., Harrison R.V.* Person-environment fit theory: Conceptual foundations, empirical evidence, and directions for future research // *Theories of organizational stress* / Ed. C.L. Cooper. Oxford: Oxford University Press, 1998. P. 28–67.
21. *Engemann K., Pedersen C.B., Arge L., Tsirogiannis C., Mortensen P.B., Svenning J.-Ch.* Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2019. V. 116. № 11. P. 5188–5193.
22. *Fleury-Bahi G., Pol E., Navarro O.* (ed.). *Handbook of environmental psychology and quality of life research*. London: Springer International Publishing, 2017.
23. *Graumann C.F.* The phenomenological approach to people-environment studies // *Handbook of environmental psychology*. 2002. V. 5. P. 95–113.
24. *Harrison R.V.* The person-environment fit model and the study of job stress // *Human stress and cognition in organizations* / Eds. T.A. Beehr, R.S. Bhagat. New York: Wiley, 1985. P. 23–55.
25. *Heidegger M.* *Building, dwelling, thinking / Poetry, language and thought*. N.Y.: Colophon Book, 1971. P. 145–161.
26. *Ingold T.* *The perception of the environment: essays on livelihood, dwelling and skill*. London: Routledge, 2002.
27. *Korosec-Serfaty P.* *Experience and use of the dwelling / In Home environments*. N.Y.: Plenum, 1985. P. 65–86.
28. *Kulka R.A.* Interaction as person-environment fit // *New directions for methodology of behavioral science* / L.R. Kahle (Ed.). San Francisco: Jossey-Bass, 1979. P. 55–71.
29. *Lehr U., Thomae H.* *Alltagspsychologie: Aufgaben, Methoden, Ergebnisse*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1991.
30. *Little B.R.* *Free Traits and Personal Contexts: Expanding a Social Ecological Model of Well-Being / Person-environment psychology: New directions and perspectives*. 2nd ed. New Jersey — London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2000. P. 87–116.
31. *Ryff C.D., Keyes C.L. M.* The structure of psychological well-being revisited // *Journal of personality and social psychology*. 1995. V. 69. № 4. P. 719–727.
32. *Thomae H.* *Das Individuum und seine Welt*. Göttingen: Hogrefe, 1996 3. Aufl.
33. *Walsh W.B., Craik K.H., Price R.H.* *Person-environment psychology: New directions and perspectives*. 2nd ed. New Jersey — London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2000.
34. *Wood A.M., Linley P.A., Maltby J., Baliousis M., Joseph S.* The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale // *Journal of Counseling Psychology*. 2008. V. 55. № 3. P. 385–399.