

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

PRACTICAL RESEARCH IN EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

УДК 159.9.07

DOI 10.17150/2225-7845.2016.8(1-2).51-59

ВНУТРЕННЯЯ ГАРМОНИЯ КАК ФАКТОР УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССУ

Л. В. Каширина¹, К. В. Новикова²

¹Институт экономики и управления в медицине и социальной работе, г. Краснодар, Российская Федерация

²Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск, Российская Федерация

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ

Дата поступления
22 августа 2016 г.

Дата принятия к печати
7 сентября 2016 г.

Дата онлайн-размещения
28 декабря 2016 г.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Стресс, гармония, внутренняя свобода, самоуважение, уверенность в себе, внутреннее удовлетворение

АННОТАЦИЯ

Экзаменационный стресс в учебной, как и в любой другой деятельности, рассматривается нами как психологическое состояние человека, при котором существует несоответствие между его способностью удовлетворительно справиться с требованиями окружающей среды и уровнем таких требований. В научной литературе описываются различные подходы к определению стресса, ориентированные как на физиологические, так и социальные механизмы борьбы с ним. Важнейшим средством предупреждения этого состояния являются психологические подходы к противостоянию, совладанию, основанные на наличии у человека внутренней устойчивости, гармоничного сочетания внутреннего удовлетворения, самоуважения, уверенности в себе, внутренней свободы, согласно концепции внутренней гармонии М. Люшера. В данной статье представлен краткий обзор концепций стресса и гармонии, как теоретической основы исследования, даны выборка, анализ результатов и выводы. Корреляционный анализ показал обратно пропорциональные связи всех компонентов внутренней гармонии с признаками и общим уровнем экзаменационного стресса. Нами обнаружено, чем выше уровень стресса, тем ниже уверенность личности в себе, это выражается в стремлении личности к самолюбованию, желанию производить впечатление на окружающих, проявлении агрессивности. Группа студентов, находящихся в состоянии стресса характеризуется внутренней несвободой, которая проявляется в робости и озабоченности тревогами о прошлом и будущем, отсутствием жизни «здесь и сейчас», зависимости от собственных ожиданий. Группу студентов, не испытывающих стресса, или успешно с ним совладающих, можно считать внутренне гармоничной. Полученные данные позволяют вести психологическое консультирование и тренинги, основываясь на совершенствовании механизмов внутренней гармонии, как профилактики стрессовых состояний у студентов и других социальных групп.

INTERNAL HARMONY AS A STRESS RESISTANCE FACTOR

Larisa V. Kashirina¹, Ksenia V. Novikova²

¹Institute of Economics and Management in Medicine and Social Sphere, Krasnodar, Russian Federation

²Pacific National University, Khabarovsk, Russian Federation

ARTICLE INFO

Received
August 22, 2016

Accepted
September 7, 2016

Available online
December 28, 2016

KEYWORDS

Stress, harmony, internal freedom, self-respect, self-confidence, inner satisfaction

ABSTRACT

We study exam stress in any activity as psychological state of a person that involves discrepancy between his capability to effectively manage requirements of the environment and a level of such requirements. Various approaches to definition of stress are described in scientific literature oriented both on physiological and social anti-stress mechanisms. Psychological approaches to opposition, mastering based of the person's inner stability and balanced combination of inner satisfaction, inner freedom, self-respect, and self-confidence according to the M. Lüscher inner harmony conception are the most important means of stress prevention. The article shows a brief overview of stress and harmony conceptions as a theoretical basis of a study. The article also provides a collection and analysis of the results and a conclusion. Correlation analysis provided inversely proportional connections of all inner harmony components with signs and com-

mon level of the exam stress. We have found out that higher level of stress corresponds to the lower self-confidence can be seen in a person's strive for narcissism, strive to impress others, and aggression. A group of students under stress can be characterized with lack of inner freedom that is expressed in timidity, anxiety about future and past, but not about the present moment, dependence on their own expectations. A group of student avoiding stress can be considered as intrinsically balanced. The results of the study allow performing psychological consulting based on inner harmony mechanisms improvement as stress preventative measures of various social groups.

Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности, является стресс. В настоящее время термин «стресс» широко используют в различных областях знания, где отмечается терминологическое многообразие данного понятия. Отдельные исследователи используют термин «стресс» в том случае, где другие говорят о фрустрации, тревоге, конфликте, защитной реакции, напряженности. Это объясняется тем, что стресс – феномен многогранный, каждое из направлений способно описать лишь какую-либо одну из его сторон. Все многообразие представленных в науке определений стресса можно объединить в несколько групп.

1. Стресс как реакция. основоположник учения о стрессе Г. Селье считал стресс неспецифической реакцией организма в ответ на предъявленные требования среды, различные по своему характеру раздражители. Ж. Годфруа описывает стресс как реакцию организма на факторы боли, опасности, душевное потрясение, препятствия к достижению желаемого. П. Горизонтов под стрессом понимает общую адаптивную реакцию организма, развивающуюся в ответ на угрозу нарушения гомеостаза. Ф. Е. Василюк понимает стресс как реакцию на критические ситуации жизни и деятельности, как «ситуацию невозможности реализации внутренних *необходимостей* своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и т. д.)» [1]. Х. Г. Вольф рассматривал стресс как физиологическую реакцию на социально-психологические стимулы, изучал зависимость реакций от природы позиций, отношений, мотивов поведения индивида, определенности ситуации и отношения к ней [2]. Согласно Д. Ж. Нитчу, стресс может быть реакцией на определенное событие и в данном случае он обозначается эмоциональной реакцией (стрессовым переживанием) [3].

2. Стресс как процесс. Согласно Р. Лазарусу, стресс как процесс начинается с оценки события, затем формируются эмоции, и воз-

никает копинг, в данном случае стресс представляет собой процесс взаимодействия индивида со средой [4, с. 179].

3. Стресс как состояние. Понимание стресса как состояния тесно связано с концепцией о гомеостазе и адаптации, согласно которой психическое состояние человека отражает уровень гомеостаза и его адаптированность.

Современные взгляды ученых на феномен «состояния» сходятся в том, что «состояние» – это целостная характеристика, которая является реакцией личности на стимулы внешнего или внутреннего характера, служит промежуточным звеном между процессами и свойствами личности, имея временные границы, характеризует своеобразие психической деятельности. Применительно к исследованиям стресса это позволяет выделить структурные компоненты формирования стресса как состояния. Так, согласно исследованиям Ю. В. Щербатых, системообразующим фактором для формирования состояния является актуальная потребность. Если условия внешней среды способствуют быстрому и легкому удовлетворению потребности, то возникает позитивное состояние радости, воодушевления т. д., а если вероятность удовлетворения низка или вообще отсутствует, то состояние будет негативным. В этом случае возникает новое состояние – либо фрустрации, либо агрессии т. д. Если результат остается негативным продолжительное время, то запускаются механизмы психологической защиты, снижающие напряженность и уменьшающие вероятность возникновения хронического стресса [5].

Н. П. Фетискин рассматривает стресс как состояние напряжения, совокупность защитных психофизиологических реакций, возникающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов психологического и физического характера [6].

Для М. Фогеля стресс – это психологическое состояние организма, при котором

существует несоответствие между его способностью удовлетворительно справиться с требованиями окружающей среды и уровнем таких требований [7]. С. Ульрич под стрессом понимает состояние нарушения гомеостатического равновесия и сумму реакций, направленных на это восстановление. По С. Н. Котеру стресс — это состояние организма, воспринимающего угрозу его благополучию (целостности) и направляющего всю энергию на свою защиту [2].

Таким образом, в русле исследовательских подходов к пониманию стресса как состояния можно отметить единство взглядов в вопросе о том, что состояние стресса характеризуется единством его динамических и инвариативных характеристик, при сохранении некоторой однородности таких характеристик, как протяженность во времени, изменение по силе, глубине, степени напряженности. Согласно этому, мы делаем вывод о том, что стресс как состояние имеет динамические характеристики и согласны с Н. Д. Левитовым [8] в том, что состояние стресса является целостной реакцией организма в его активном приспособлении к среде. Целостность реакций заключается в совокупности физиологических, эмоциональных, интеллектуальных и поведенческих проявлениях.

В науке накоплено немало исследований относительно того, что обуславливает возникновение стрессовых состояний у личности, среди них часто упоминаются: опыт решения трудных ситуаций жизнедеятельности, личностные особенности человека (самооценка, самоконтроль, уверенность в себе, мотивация и др.). На наш взгляд важную роль в возникновении стрессовых состояний играет феномен самодетерминации, (самопричинности). К наиболее разработанным теориям субъектной причинности относится теория самодетерминации Э. Л. Деси и Р. М. Райана. Согласно авторам, самодетерминация — это способность выбирать и иметь выбор, в отличие от подкрепляемых реакций, удовлетворения влечений и действий под влиянием других сил, которые тоже могут рассматриваться как детерминанты поведения человека. То есть стрессовые состояния не могут появиться извне, они всегда являются внутренним порождением личности, опираясь на внутренние ресурсы конкретного человека, обуславливают возникновение стресса или резистентность к нему.

Психологическим критерием самодетерминации является гибкость в управлении собственными взаимодействиями со средой. Э. Л. Деси считает, что самодетерминация является не только способностью, но и потребностью. Автор определяет ее в качестве основной врожденной склонности, которая ведет организм к вовлеченности в интересное поведение, которое обычно имеет преимущества для развития умений осуществлять гибкое взаимодействие с социальной средой [9].

Как отмечает Д. А. Леонтьев, понятию «самодетерминации» наиболее соответствует термин «агенсу», т. е. «субъектность» (способность выступать субъектом, т. е. действующим лицом, движущей силой действия). Согласно автору, самодетерминация соответствует внутренней свободе [10].

Проблема свободы наиболее полно раскрыта в работах экзистенциалистов: Э. Фромма, В. Франкла, Р. Мэя и др. Как отмечает Э. Фромм, человек сам решает вопрос о степени своей свободы, делая собственный выбор: либо действовать свободно на основе рациональных соображений, либо отказаться от свободы (стать подверженным состоянию стресса) [11]. Согласно В. Франклу, человек не свободен от внешних и внутренних обстоятельств, однако они не обуславливают его полностью, все зависит от позиции человека по отношению к ним. Человек свободен благодаря тому, что его поведение определяется, прежде всего, ценностями и смыслами. Свобода вытекает из фундаментальных антропологических способностей человека к самодистанцированию (принятию позиции по отношению к самому себе) и самотрансценденции (выходу за пределы себя как данности, преодолению себя). Человек свободен по отношению к самому себе, свободен подняться над собой, выйти за свои пределы [12]. Р. Мэй отмечал, что свобода представляет собой способность человека управлять своим развитием, а также оно тесно связано с самосознанием, гибкостью, открытостью, готовностью к изменениям [13, с. 84].

Стараясь идти по пути достижения внутренней целостности, человек развивает способность интегрировать в себе противоречивые аспекты, совладать с двойственными внутренними побуждениями, прийти к согласию разнонаправленных мотивов, достичь внутреннего равновесия. Эту целостность, согласованность и внутреннее равновесие, по

литературным данным, хорошо иллюстрирует концепция Гармонии М. Люшера.

Как отмечает М. Люшер, сущность субъекта (как творца собственной жизни) составляет воля к гармонии. Субъект всегда стремится к гармонии, развивая дух и рассудок, которые необходимы для того, чтобы среди множества чувственных раздражителей, в их хаотичном многообразии, распознать порядок и единство, чтобы найти гармонию [14, с. 144].

Фундамент внутренней гармонии составляет совокупность из четырех компонентов: *внутреннее удовлетворение, самоуважение, уверенность в себе, внутренняя свобода*. В каждом из этих компонентов гармонии автор описывает по две связанные с ним противоположности негативного смысла, которые проявляются в нарушении внутреннего равновесия личности. Эти противоречия автор назвал эгоцентрическими чувствами себя, которые являются «Я»-образами, и которые личность себе воображает. Эгоцентрические чувства себя выражаются либо в переоценке, либо в недооценке себя, искажая картину реальности, являются причиной конфликтов, физических недугов. Как пишет М. Люшер: «кто откажется от своих эгоцентрических оценок, кто сможет изменить полюс и объективировать проблемы, тот обретет гармоничное равновесие с миром» [14, с. 41].

Внутреннее удовлетворение, по М. Люшеру, представляет собой удовлетворенность собой и принятие себя, проявляющееся в ощущении наполненности жизни делом и переживаниями счастья, отсутствием ожиданий от других. Эти характеристики соответствуют проявлению субъектности. В словаре С. А. Кузнецова «удовлетворение» понимается как чувство удовольствия, испытываемое тем, чьи устремления, желания и потребности реализованы [14, с. 1375].

К негативным противоположностям внутреннего удовлетворения М. Люшер относит: *переоценку себя (завышенная самооценка)* в виде балования себя: едой, сладостями, алкоголем, наркотиками, покупками (одежды, машин), т. е. все ради удовлетворения собственных желаний; *недооценку себя как неудовлетворенность собой*. Неудовлетворенный собой человек хочет, чтобы все было по-другому, хочет иметь больше. Он чувствует пренебрежение к себе самому и отчуждается от себя самого. Неудовлетворенность собой выражается в пренебрежении к самому себе и отчуждению от себя [14].

Отчуждение от действительности, по З. Фрейду, переходит в «бегство в болезнь». Развивая эту идею З. Фрейда, Э. Фромм сформулировал понятие «бегство от свободы», подтвердил связь между неврозом и отчуждением и пришел к выводу, что в самом широком смысле любой невроз можно считать следствием отчуждения [6; 15]. В психологии «самоотчуждение» представляет собой проявление жизненных отношений субъекта с миром, при которых продукты его деятельности, он сам, а также другие индивиды, будучи носителями определенных норм, установок и ценностей, осознаются как противоположные ему самому — от несходства до неприятия и враждебности. Это выражается в соответствующих переживаниях субъекта: чувствах обособленности, одиночества, отвержения, потери «Я», и т. д. К. Хорни, сердцевинной отчуждения от *наличного «Я»* считала отдаление от своих собственных чувств, желаний, верований и сил. Это утрата чувства активности определения своей жизни, утрата ощущения себя единым органичным целым, утрата субъектности [16].

Самоуважение, согласно М. Люшеру, заключается в уважении самого себя, проявляется в поступках, согласно убеждениям самой личности, спокойствию и уверенности в себе. Как отмечает автор, высокой степени самоуважения сопутствует низкая степень проявления потребности в признании другими людьми или ее отсутствие. Чем сильнее у человека выражена данная потребность, тем меньше его самоуважение.

Наряду с самоуважением М. Люшер выделяет его негативные противоположности: *переоценка себя и самопринуждение человека* (тщеславие, упрямство, претензии на власть и заносчивость); *недооценка себя*, освобождение себя от необходимости самореализации, которая подменяется уклончивостью и изворотливостью с целью получения признания и подтверждения этого признания, добытого без реальных усилий плодотворной деятельности [14].

Уверенность в себе, согласно М. Люшеру, выражается в предъявлении к себе высоких требований. Как отмечает автор, предъявление к себе слишком высоких требований обусловлена потребностью в восхищении со стороны других людей. «Уверенный» представляет собой человека, не сомневающегося в своих силах, проникнутого решительностью, сознанием своей силы, своих возможно-

стей, твердо верящего в себя. К негативным противоположностям уверенности в себе М. Люшер относит: *переоценку себя как самолюбование*: хвастовство, агрессивность; *недооценку себя как жалость к себе*: ослабленная уверенность в себе, чувство слабости, неспособности, беспомощности [14].

Как отмечают исследователи, завышенные требования к себе обусловлены стремлением к идеалу, образуя систему принуждения. Наиболее близким к феномену завышенных требований к себе является понятие «перфекционизм». Признаками перфекционизма являются: стремление довести любое действие до идеала; скрупулезность, повышенное внимание к мелочам. Перфекционизм включает в себя концентрацию на ошибках, сомнения в качестве выполнения деятельности, восприимчивость к завышенным ожиданиям, восприимчивость к критике, дисбаланс в оценке себя и других. Согласно К. Хорни, перфекционизм является частью «идеализированного образа», в основе которого лежит чувство неполноценности, что обуславливает подмену реального представления о себе на составленный идеал. Перфекционист, являясь очень чувствительным к критике, старается избегать всего, что способно показать ему, что он не соответствует своему идеалу, разрушает при этом его иллюзию о себе.

Как показывает практика, перфекционисты зачастую подвержены стрессовым состояниям, стремятся довести до идеала любое дело – порой в ущерб собственному здоровью.

Внутренняя свобода, согласно М. Люшеру, заключается в состоянии человека быть

в ладу со своими убеждениями. Внутренняя свобода, как отмечает автор, отрицательно коррелирует с выраженной потребностью в любви и поиске подтверждения любви к себе у других. У внутренней свободы, по мнению автора, существуют два антитезиса: *переоценка себя как способ бегства от себя* (индивид с завышенной самооценкой пребывает в постоянном поиске лучшего, нового, другого, живущий в мире иллюзий); *недооценка себя как способ притеснения и ограничения себя* (индивид с заниженной самооценкой постоянно тревожится о чем-то, вечно боится потерять партнера, здоровье, имущество) [14]. Потребность в любви свойственна каждому человеку с самого раннего детства. Как отмечает А. Маслоу, после того, как потребности физиологического уровня и потребности уровня безопасности достаточно удовлетворены, актуализируется потребность в любви, привязанности, принадлежности [17].

Таким образом, воля к гармонии является одним из качеств противостоящего стрессу субъекта. Опираясь на идеи М. Люшера, мы эмпирическим путем исследовали феномен внутренней гармонии личности посредством предложенной им методики «Опросник чувств себя». В исследовании приняли участие 153 студента вуза (факультета психологии) г. Хабаровска в возрасте 19–22 года с различным уровнем стресса.

Согласно полученным результатам (рис. 1), по методике М. Люшера, группа студентов с низким уровнем стресса характеризуется: *внутренней удовлетворенностью*, *принятием себя*, *ощущением наполненности жизни делом и переживаниями счастья*,

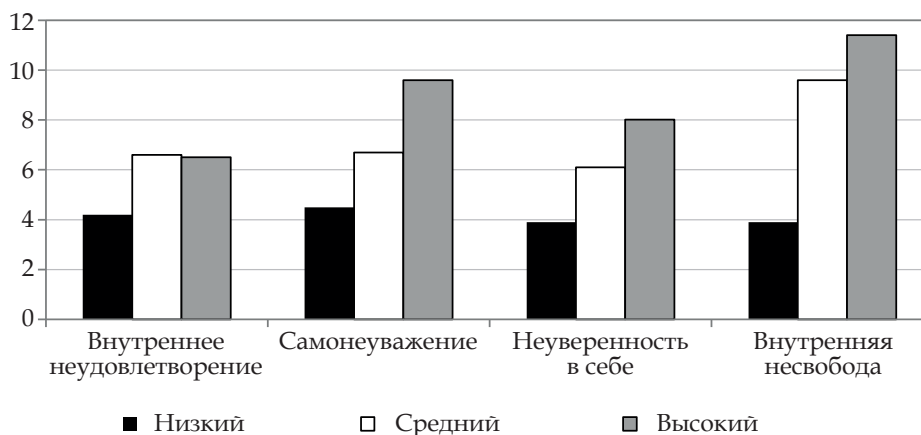


Рис. 1. Сравнительные результаты степени выраженности компонентов внутренней гармонии у студентов с различным уровнем стресса

отсутствием ожиданий от других людей. Именно об этом писала К. Хорни [16]: состояние внутреннего удовлетворения позволяет человеку принимать решения и нести за них ответственность, ведущую к истинной интеграции и ощущению своей цельности и единства; *самоуважением*, т. е. уважением самого себя, поступками согласно собственным убеждениям, спокойствием и уверенностью в себе, отсутствием или низкой степенью проявления потребности в признании другими людьми); *уверенностью в себе*, т. е. отсутствием ожиданий от себя и предъявления к себе высоких требований, верой в себя, осознанием своей силы в преодолении трудностей, решительностью; *внутренней свободой* как состоянием человека быть в ладу со своими убеждениями. В целом, согласно подходу М. Люшера, группу студентов, не испытывающих стресса (успешно с ним совладая) можно считать внутренне гармоничной.

У студентов, для которых характерен *средний и высокий уровень стресса* выявлены противоположные «гармонии» показатели, названные М. Люшером «эгоцентрическими чувствами себя» [14]. Результаты представлены на рис. 2.

В целом согласно полученным результатам видно, что студенты, находящиеся в состоянии стресса характеризуется внутренней дисгармоничностью, что проявляется во внутренней неудовлетворенности, (стрем-

лении к балованию, одурманиванию себя с целью избежать конфликтов и разногласий). Балование себя (едой, сладостями, алкоголем, покупками), согласно М. Люшеру, отражает склонность личности к зависимости. Неудовлетворенность собой, по М. Люшеру, как правило, выражается в пренебрежении к самому себе и отчуждению от себя, это утрата чувства активности определения своей жизни, утрата ощущения себя единым органичным целым.

Низкий уровень самоуважения у этих студентов выражается в склонности к освобождению себя, завышенной претензией на превосходство с целью обретения значимости, одобрения и признания. По мнению А. Адлера, стремление к превосходству связано с разрушением ограничений и норм, а также с такими личностными чертами, как, с одной стороны, властолюбие, дух противоречия, заносчивость, а, с другой, – покорность и послушание, которыми в действительности и обладают студенты этой группы; как мы отметили выше, у этих студентов выражена потребность в высокой оценке, что, вероятно, является отражением стремления к превосходству (в учебе), и связанные с этим завышенные требования к себе и другим.

Нами обнаружено то, что чем выше уровень стресса, тем ниже уверенность личности в себе, это выражается в стремлении личности к самолюбанию, желанию производить



Рис. 2. Выраженность «эгоцентрических чувств себя» у студентов с различным уровнем стресса

впечатление на окружающих, проявлении агрессивности. Также группа студентов находящихся в состоянии стресса характеризуется *внутренней несвободой*, которая проявляется в робости и озабоченности тревогами о прошлом и будущем, отсутствием жизни «здесь и сейчас», зависимости от собственных ожиданий. Это, в свою очередь, порождает их страх перед порицанием, актуализируя желание не огорчать родителей и преподавателей, стремление быть лучшим студентом.

В таблице отражены результаты корреляционного анализа, которые свидетельствуют о том, что состояние экзаменационного стресса и внутренняя гармония субъекта находятся во взаимосвязи.

Коэффициенты корреляций между компонентами внутренней гармонии и уровнем экзаменационного стресса

Признаки стресса	Компоненты внутренней гармонии			
	Внутреннее удовлетворение	Самоуважение	Уверенность в себе	Внутренняя свобода
Эмоциональные	-0,426**	-0,368**	-0,399**	-0,486**
Физиологические	-0,296*	-0,283*	-0,227*	-0,359**
Интеллектуальные	-0,365**	-0,368**	-0,284*	-0,523**
Поведенческие	-0,358**	-0,321**	-0,284*	-0,322**
Общий уровень стресса	-0,314*	-0,362**	-0,325**	-0,471**

Примечание. * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Корреляционный анализ показал обратно пропорциональные связи всех компонентов внутренней гармонии (по М. Люшеру) с признаками и общим уровнем экзаменационного стресса. В связи с этим мысль М. Люшера о том, что неблагоприятные состояния (к которым относится и состояние экзаменационного стресса) находятся в причинно-

следственных отношениях с личностью, находит подтверждение и в наших результатах. Как отмечал автор [14; 18; 19], внутренние чувства себя (внутреннее удовлетворение, самоуважение, уверенность в себе, внутренняя свобода) оказывают влияние не только на отношения с другими людьми, но и определяют возникновение стрессовых состояний. Этот тезис, на наш взгляд, логично объясняет наличие взаимосвязей между компонентами внутренней гармонии и признаками экзаменационного стресса.

Таким образом, внутренняя гармония не означает отсутствие трудностей и конфликтов. Внутренние противоречия вызывают стремление преодолеть дискомфорт, а студенты испытывающие стресс этого стремления не проявляют, так как обладают пассивностью. Неосуществленные желания и цели являются стимулом для личностного роста, а для этой категории студентов стрессовая ситуация (в том числе экзамена) является препятствием для самореализации: они боятся новых ошибок. Кроме того, по результатам диагностики также выявлено, что у этой группы низкий уровень осмысленности жизни, а при отсутствии чувства удовлетворенности жизнью возникающее ощущение обделенности является причиной иллюзорных ожиданий, бессмысленных требований и жажды потреблять, которые, в свою очередь, являются попытками заполнить пустоту. Очень важно привести в равновесие свое отношение к внешнему миру, не допуская выхода из равновесия чувств самого себя, иначе «Я» как бы распадается на противоположности, а это в свою очередь способствует появлению противоречий, которые порождают внутреннее неблагополучие личности. Только внутренне гармоничная личность способна не только противостоять стрессовым ситуациям, но и эффективно их преодолевать.

Список использованной литературы

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. — М. : Изд-во МГУ, 1984. — 200 с.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — М. : ПЕРСЭ, 2006. — 528 с.
3. Stress: Theorien, Untersuchungen, Massnahmen / J. R. Nitsch (ed.). — Bern : Hans Huber, 1981.
4. Lazarus R. S. Progress on a cognitive motivational – relational theory of emotion / R. S. Lazarus // American Psychologist. — 1991. — Vol. 46. — P. 819-837.
5. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — СПб. : Питер, 2006. — 256 с.
6. Фетискин Н. П. Психология аддиктивного поведения / Н. П. Фетискин. — Кострома : Изд-во Костром. гос. ун-та, 2005. — 272 с.

7. The Psychology Problem Solver: A Complete Solution Guide to Any Textbook / M. Fogiel (ed.). — New York : REA, 1980. — 1042 p.
8. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. — М. : Просвещение, 1969. — 344 с.
9. Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci // *American Psychologist*. — 2000. — Vol. 55, № 1. — P. 68-78.
10. Леонтьев Д. А. Психология свободы: К постановке проблемы самодетерминации личности / Д. А. Леонтьев // *Психологический журнал*. — 2000. — Т. 21, № 1. — С. 15-25.
11. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. — М. : АСТ : Олимп, 1998. — 416 с.
12. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. — М. : Прогресс, 1990. — 187 с.
13. Мэй Р. Смысл тревоги : пер. с англ. / Р. Мей. — М. : Класс, 2001. — 384 с.
14. Люшер М. Какого цвета ваша жизнь. Закон гармонии в нас : практ. рук. / М. Люшер. — М. : Ин-т консультирования и систем. решений, 2008. — 252 с.
15. Фрейд А. Эго и механизмы защиты : пер. с англ. / А. Фрейд ; пер. М. Гинзбурга. — М. : Эксмо, 2003. — 265 с.
16. Хорни К. Невроз и личностный рост / К. Хорни. — СПб. : Вост.-Европ. ин-т психоанализа и БСК, 1997. — 464 с.
17. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. — СПб. : Евразия, 2008. — 352 с.
18. Дьяченко М. И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: психологический аспект / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, В. А. Пономаренко. — Минск : Университетское, 1985. — 176 с.
19. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // *Социология и социальная антропология*. — 1998. — Т. 1, вып. 2. — С. 100-111.

References

1. Vasilyuk F. E. *Psikhologiya perezhivaniya: Analiz preodoleniya kriticheskikh situatsii* [The Psychology of Experiencing: Analysis of critical situation management]. Moscow State University Publ., 1984. 200 p.
2. Bodrov V. A. *Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and management]. Moscow, PERSE Publ., 2006. 528 p.
3. Nitsch J. R. (ed.). *Stress: Theorien, Untersuchungen, Massnahmen*. Bern, Huber, 1981.
4. Lazarus R. S. Progress on a cognitive motivational — relational theory of emotion. *American Psychologist*, 1991, vol. 46, pp. 819-837.
5. Shcherbatykh Yu. V. *Psikhologiya stressa i metody korrektsii* [Stress psychology and methods of correction]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2006. 256 p.
6. Fetiskin N. P. *Psikhologiya addiktivnogo povedeniya* [Psychology of addictive behaviour]. Kostroma State University Publ., 2005. 272 p.
7. Fogiel M. (ed.). *The Psychology Problem Solver: A Complete Solution Guide to Any Textbook*. New York, REA, 1980. 1042 p.
8. Levitov N. D. *O psikhicheskikh sostoyaniyakh cheloveka* [About mental states of a person]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 1969. 344 p.
9. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 2000, vol. 55, no. 1, pp. 68-78.
10. Leont'ev D. A. The psychology of freedom: toward the investigation of person's self-determination. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychology Journal*, 2000, vol. 21, no. 1, pp. 15-25. (In Russian).
11. Fromm Erich. *Escape from Freedom*. New York, Farrar & Rinehart, Incorporated, 1941. 303 p. (Russ. ed.: Fromm E. *Begstvo ot svobody*. Moscow, AST Publ., Olimp Publ., 1998. 416 p.).
12. Frankl Victor E. ... *trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. Vienna (Austria), Verlag für Jugend und Volk, 1946. (Russ. ed.: Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla*. Moscow, Progress Publ., 1990. 187 p.).
13. May Rollo. *The Meaning of Anxiety*. New York, Pocket Books, 1977. 412 p. (Russ. ed.: May Rollo. *Smysl trevogi*. Moscow, Klass Publ., 2001. 384 p.).
14. Lüscher Max. *Das Harmoniegesetz in uns*. Berlin, Ullstein, 2003. 336 s. (Russ. ed.: Lyusher Max. *Kakogo tsвета vasha zhizn'*. *Zakon garmonii v nas*. Moscow, Intsitute of consulting and system solutions Publ., 2008. 252 p.).
15. Freud Anna. *The Ego and Mechanisms of Defense*. London, Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis, 1937. 191 p. (Russ. ed.: Freud Anna. *Ego i mekhanizmy zashchity*. Moscow, Eksmo Publ., 2003. 265 p.).

16. Horney Karen. *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization*. New York, W. W. Norton & Co, 1950. (Russ. ed.: Horney Karen. *Nevroz i lichnostnyi rost*. Saint Petersburg, East European Institute of Psychoanalysis Publ., 1997. 464 p.).

17. Maslow Abraham H. *Motivation and Personality*. New York, Harper & Row, Publishers, Inc., 1954. 369 p. (Russ. ed.: Maslow A. *Motivatsiya i lichnost'*. Saint Petersburg, Evraziya Publ., 2008. 352 p.).

18. D'yachenko M. I., Kandybovich L. A., Ponomarenko V. A. *Gotovnost' k deyatel'nosti v napryazhennykh situatsiyakh: psikhologicheskii aspekt* [Readiness for an activity in stressful situations]. Minsk, Universitetskoe Publ., 1985. 176 p.

19. Muzdybaev K. Strategy of life obstacles management. Theoretical analysis. *Zhurnal sotsiologii i sotsial'noi antropologii = The Journal of Sociology and Social Anthropology*, 1998, vol. 1, iss. 2, pp. 100-111. (In Russian).

Информация об авторах

Каширина Лариса Васильевна — доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии, Институт экономики и управления в медицине и социальной работе, 350042, Российская Федерация, г. Краснодар, ул. Садовая, 218, e-mail: LarisaDarisa@yandex.ru.

Новикова Ксения Владимировна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Тихоокеанский государственный университет, 680035, Российская Федерация, г. Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136, e-mail: kv_novikova@mail.ru.

Библиографическое описание статьи

Каширина Л. В. Внутренняя гармония как фактор устойчивости к стрессу / Л. В. Каширина, К. В. Новикова // Психология в экономике и управлении. — 2016. — Т. 8, № 1-2. — С. 51-59. — DOI : 10.17150/2225-7845.2016.8(1-2).51-59.

Author info

Kashirina, Larisa V. — Doctor of Psychology, professor of General and Social Psychology Department, Institute of Economics and Management in Medicine and Social Sphere, 218 Sadovaya St., 350042, Krasnodar, Russian Federation, e-mail: LarisaDarisa@yandex.ru.

Novikova, Ksenia V. — PhD of Pedagogic Sciences, associate professor of Psychology Department, Pacific National University, 136 Pacific St., 680035, Khabarovsk, Russian Federation, e-mail: kv_novikova@mail.ru.

Reference to article

Kashirina L. V., Novikova K. V. Internal harmony as a stress resistance factor. *Psikhologiya v ekonomike i upravlenii = Psychology in Economics and Management*, 2016, vol. 8, no. 1-2, pp. 51-59. DOI: 10.17150/2225-7845.2016.8(1-2).51-59. (In Russian).