

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОВСЕДНЕВНОГО И ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА (ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ)*

*А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, Н. В. Тарабрина,
Н. Е. Харламенкова*

Книга посвящена остроактуальной проблеме жизненных стрессов, разных по причине возникновения, течению, уровню травматичности, психологическим последствиям их переживания для человека. Обращение к этой теме связано, прежде всего, с изменением условий жизни современного социума, с повышением уровня стрессогенности социальной, профессиональной, семейной среды, расширением количества стрессоров и увеличением диапазона их интенсивности, появлением проблем, имеющих комплексный характер (Бодров, 2006; Знаков, Турок, 2010; Знаков, 2014; Журавлев, 2016; Тарабрина, Быховец, 2014; Стресс, выгорание, совладание..., 2011). Наряду с этим современный человек, благодаря развитию сети информационных технологий и рынка разнообразных услуг, получает достаточно необходимых ему сведений о поведении в трудных ситуациях, о последствиях воздействия тех или иных стрессоров и о возможных ресурсах совладания с жизненными проблемами (Журавлев, Нестик, 2012).

Уникальность этого коллективного труда состоит не только в том, что он объединил специалистов самых разных областей психологии – психологии развития и социальной психологии, психологии труда, клинической, общей психологии и психологии личности, но и в том, что каждая из представленных работ дает возможность раскрыть более чем один аспект проблемы жизненных стрессов. Объединенные вместе, они создают многоаспектную, но единую картину исследований в области психологии повседневного и травматического стресса, разные стороны которой системно эксплицируются благодаря изучению угроз и реальных стрессоров, последствий их воздейст-

* Работа выполнена по заданию ФАНО РФ № 0159-2016-0006; № 0159-2016-0010.

вия на человеческую психику, стратегий совладания с ними. Представленные в книге работы не утратили своей связи с более ранними исследованиями стресса, логически соединяя эту проблематику с темой совладающего поведения (Бодров, 2006; Крюкова и др., 2008; Рассказова, Гордеева, 2011; Сергиенко, 2008, 2009; Совладающее поведение..., 2008; Стресс, выгорание..., 2011) и исследованиями субъекта и личности в разные периоды взрослости (Анцыферова, 1993, 1994, 1999; Нартова-Бочавер, 2014; Головей и др., 2014; Головей, Данилова, 2015; Знаков, 2012; Личность и бытие..., 2008; Сергиенко, 2011; Психологические исследования личности..., 2016).

Книга состоит из трех разделов, благодаря смысловым акцентам, сделанным в ней, анализируемые проблемы можно обобщить и представить дифференцированно.

Повседневные стрессы являются сугубо индивидуальными событиями в жизни людей, однако их специфика зависит от хронологического возраста человека и значимости жизненных сфер, в которых они возникают (работа Л. А. Головей и О. Ю. Стрижицкой, раздел I «Повседневный стресс: факторы, риски, жизненные сферы»), а также от субъективного возраста человека, т. е. от его собственной оценки своего возраста (Е. А. Сергиенко). В разных возрастах характер переживаемых стрессов, стратегий совладания с ними различается, при этом переживание стресса и способность справиться с ним могут корректироваться самооценкой возраста, поэтому в качестве первой координаты исследований повседневного и травматического стресса может быть выделена координата «*хронологический–субъективный возраст*» человека.

Психологические аспекты влияния на человека различных стрессоров обнаруживаются в том, что люди по-разному *переживают и понимают* их (В. В. Знаков), иначе к ним относятся, причем это *отношение* зависит от многих факторов, в том числе и от уровня их социально-психологического анализа (Т. А. Нестик), следовательно, вторая координата, с нашей точки зрения, может быть обозначена как «*понимание–переживание–отношение*» к разным жизненным событиям и глобальным рискам.

Следующий ракурс исследований, представленных в книге, связан с изучением проблемы на разных уровнях психологического анализа – личностном, межличностном, групповом, межгрупповом, организационном, социальном, или социокультурном (Т. А. Нестик; М. А. Падун и И. А. Псядло; Н. Ф. Михайлова). Авторами показано, что в зависимости от направления исследования можно выделить собственно личностные факторы отношения к стрессам, их пере-

живания или разные по масштабности групповые факторы, включая диаду и триаду: координата *«индивидуально-личностное–межличностное–культурно-специфичное»*).

Три общие координаты исследования повседневных и травматических стрессов прослеживаются в главах раздела I книги, в которых, безусловно, находят отражение и другие аспекты исследуемых проблем.

Исследования раздела II «Травматический стресс и его психологические последствия» посвящены изучению влияния на человека стрессоров высокой интенсивности и их психологических последствий. Вполне закономерно в связи с этим возникают вопросы о характере угроз и реальных стрессоров и о специфике их влияния на человека или на группы людей, изучаемые и ранее (Тарабрина, 2009, 2014; Тарабрина, Журавлев, 2012; Тарабрина, Майн, 2015; Махнач, 2015; и др.). Исследуются, например, последствия длительного проживания людей в ситуации ведения военных действий (Н. В. Тарабрина и И. С. Хажуев), эмоционального оскорбления или пренебрежения (Н. Е. Харламенкова), угрожающего жизни заболевания (Н. В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова и Д. А. Никитина). За многообразными проблемами, поставленными и решаемыми в этих работах, просматривается их специфика с позиции характера интенсивного стрессора: координата *«внешняя–внутренняя психотравмирующая ситуация»*.

Воздействие психотравмирующих стрессоров и переживаемого дистресса может быть исследовано в диаде, например, «ребенок–мать», при оценке уровня дистресса одного (М. В. Дан) или обоих членов семьи (А. Е. Хаин, А. Б. Холмогорова и Т. В. Рябова). Обсуждаемые работы могут быть сопоставлены сразу по нескольким исследовательским ориентирам, однако мы остановились на одном, который не был ранее выделен: координата *«индивидуальный–семейный дистресс»*. При внимательном знакомстве с этими работами можно обнаружить решение задачи, связанной с оценкой динамики психологического дистресса, которая объединяет оба исследования.

В работах раздела II в основном представлены единичные (точнее, отдельные) стрессоры и последствия их психотравмирующего влияния на людей. Однако за свою жизнь человек переживает воздействие самых разных стрессоров, и кумулятивный эффект их влияния может отражаться на уровне посттравматического стресса, усиливаться в сложных жизненных обстоятельствах или редуцироваться благодаря обращению к особым личностным ресурсам (Е. Н. Дымова, Н. Н. Казымова). Вполне закономерно в связи с этим исследовать как повседневные, так и травматические стрессы с по-

зиции оценки психологических последствий влияния «одного стрессора или комплекса травматических стрессоров».

Совладающее поведение, жизнеспособность, личностная защищенность и другие феномены рассматриваются в разделе III «Ресурсы совладания с жизненными стрессами». В представленных исследованиях нашли отражение различные аспекты переживания и совладания со стрессами, которые продолжают уже сложившиеся традиции их изучения, в том числе по проблемам жизнеспособности, самодетерминации и суверенности личности (Крюкова, 2013; Крюкова, Екимчик, 2015; Махнач, 2016; Нартова-Бочавер, 2009; Проблемы психологической безопасности, 2012; Стрижицкая, 2013; Стресс, выгорание, совладание..., 2011). Системно представлены контроль поведения, совладание и защитные механизмы как индивидуальные ресурсы субъектной регуляции (Е. А. Сергиенко), а также индивидуальный и диадический копинг (Т. Л. Крюкова и Н. С. Шипова), жизнеспособность семьи (А. В. Махнач), континуум защитного поведения подростков (И. И. Ветрова), совладание при наличии опыта переживания стрессов высокой интенсивности (И. С. Хажуев и Н. В. Тарабрина). Общим ракурсом сопоставления этих теоретико-эмпирических работ может быть анализ отдельных стратегий совладания или учет целой системы (построение профиля) стратегий: координата «*индивидуальная стратегия–профиль совладания*».

Другим обобщающим ориентиром исследований совладания с повседневными и психотравмирующими стрессами является изучение его внутренних ресурсов, например, эмоционального интеллекта (Т. С. Киселева и Е. А. Сергиенко) и условно внешних (С. К. Нартова-Бочавер) ресурсов. Последние представляют часть психологического пространства личности, обогащая и укрепляя его. В какой-то степени расширение внутренних ресурсов происходит и при обсуждении проблемы посттравматического роста (Ю. В. Быховец). Понимание того, что совладание со стрессом может происходить посредством саморегуляции, обращения к внутренним ресурсам и/или путем регуляции границ психологического пространства, открывает возможности для обсуждения этой проблемы с учетом континуума средств совладания «*внутренние–внешние ресурсы*».

В общем замысле данного коллективного труда и отдельных направлений (координат) исследования проблемы повседневных и травматических стрессоров, специфики их переживания и психологических последствий, конечно, не могут быть исчерпывающим образом представлены все детали проведенных изысканий, ведь любое обобщение склонно игнорировать особенности пред-

мета исследования (см.: Методология комплексного человекознания..., 2008; и др.). Хорошо понимая этот недостаток метода обобщения, перейдем далее к краткому изложению содержания статей каждого раздела книги.

Раздел I «Повседневный стресс: факторы, риски, жизненные сферы» объединил работы, в которых обсуждается проблема повседневных трудностей, а также наиболее общие вопросы, которые касаются факторов отношения к ситуации как стрессовой – возрастных, половых, социальных, культурных и др. Отличительная особенность всех статей раздела – системный характер исследований, в которых нашли отражение ключевые вопросы психологии повседневного стресса и до некоторой степени психологии ненормативных стрессов (глобальных рисков, террористической угрозы и др.).

Результаты исследования, посвященного повседневным стрессорам и их специфике в зависимости от возраста, значимости жизненных сфер и ресурсов совладания, обсуждаются в работе Л. А. Головей и О. Ю. Стрижицкой «Особенности структуры повседневных стрессоров и ресурсов личности в разные периоды взрослости». Масштабность исследования определяется значительным возрастным диапазоном выборки и системой факторов, учитываемых при анализе данных и их обсуждении. Важным аспектом исследования является соотношение профессиональных и непрофессиональных стрессов и анализ полученных в исследовании данных об их принципиальной нераздельности. Сопоставление нескольких возрастных периодов по распространенности повседневных стрессов, связанных с профессиональной деятельностью, семейным взаимодействием, межличностным общением, социальными и экономическими условиями проживания, позволило определить специфичность каждого из этих периодов по наибольшей значимости тех или иных стрессоров. Ценность исследования состоит в комплексном анализе системы разнообразных стрессов и стратегий защитно-совладающего поведения в разные периоды взрослости. В статье делается вывод о связи выделяемых повседневных стрессов со спецификой решения задач в разные периоды взрослости и значимостью жизненных сфер, об изменении копинг-поведения в зависимости от возраста человека, опыта преодоления им трудных жизненных ситуаций и его личностных качеств.

Субъективный возраст как самовосприятие человеком собственного возраста с учетом возрастных, половых, социальных и социально-психологических различий комплексно анализируется в работе Е. А. Сергиенко «Роль субъективного возраста в регуляции

жизнедеятельности». В статье широко представлены данные зарубежных ученых, а также результаты собственного теоретико-эмпирического исследования субъективного возраста; верифицирована гипотеза о том, что субъективная возрастная идентичность выполняет регулирующую роль личности, отражая возможности субъекта справляться с жизненными задачами. Эта гипотеза подтверждена на разных выборках респондентов. Автором и его учениками показано, что наблюдается общая тенденция увеличения разницы между реальным и субъективным возрастом на поздних этапах онтогенеза, однако внутри возрастных групп выделяются респонденты, занижающие, завышающие и адекватно оценивающие свой возраст. Показаны различия между людьми разного возраста в оценке качества своего здоровья, в совладании со стрессовыми ситуациями в случае занижения своего реального возраста, которые проявляются в большей напряженности в регуляции поведения и в совладании в период молодости, и в ресурсности поддержания здоровья, решении жизненных проблем и регуляции поведения в пожилом возрасте. Описан и обсуждается феномен положительной иллюзии оценки возраста.

В работе *В. В. Знакова* «Социально-демографические и психологические различия в понимании москвичами террористической угрозы» проводится теоретический анализ влияния на человека критических событий, в том числе понимания и переживания угрозы этого типа. Проведенное эмпирическое исследование позволило сравнить понимание и переживание террористической угрозы до и после взрывов на станциях метро «Лубянка» и «Парк культуры» 29 марта 2010 г. с учетом социально-демографических переменных (пол, возраст и др.), выявить внутригрупповые различия. Анализ и обсуждение результатов проводится в статье в контексте широкого понимания проблемы терроризма, его социокультурных, религиозных и иных истоков. Автор статьи показывает, что различия в понимании природы терроризма следует искать в неодинаковости способов осмысления мира, придании разного значения когнитивному и иррационально-чувственному переживанию, которые типичны для разных культур. Наряду с этим показано, что понимание террористической угрозы меняется в зависимости от жизненной ситуации («до терактов» или «после терактов») и отличается большей рациональностью террористической угрозы при ее реальности. В заключительной части работы автором освещены перспективы исследования проблемы понимания террористической угрозы и практическая значимость подобных исследований.

В работе Т.А. Нестика «Психологические факторы отношения личности и группы к глобальным рискам» на разных уровнях социально-психологического анализа – межличностном, групповом, межгрупповом, организационном, социетальном – раскрываются психологические особенности отношения к глобальным рискам личности и группы. Ссылаясь на разные исследования (например: Bostrom, Cirkovic, 2008), автор понимает под глобальными рисками вероятные события или условия, которые могут нанести серьезный урон одновременно нескольким странам или отраслям мировой экономики. В статье дана развернутая характеристика глобальных рисков, посредством психологических категорий «антиципация», «переживание», «осмысление» раскрыта психологическая составляющая отношения к глобальным рискам. Детально анализируются временная перспектива, сверхоптимизм, вера в справедливость мира, тревога как личностные характеристики отношения к глобальным рискам, а также содержательные и структурные характеристики социальных сетей, групповая рефлексивность и групповое мышление, эффекты самосбывающихся пророчеств как межличностные, групповые и организационные факторы отношения к глобальным рискам. Описаны феномены межгрупповой интеграции и дифференциации, ценности и нормы, регулирующие отношение к будущему в культуре, социально-экономическая ситуация в мире и государстве как межгрупповые и социетальные факторы отношения к глобальным рискам. В заключение определены перспективы психологического исследования отношения к глобальным рискам.

Выраженность негативной аффективности и особенности регуляции эмоций в разных культурах рассматриваются в работе М.А. Падун и И.А. Псядло «Регуляция эмоций и психологический дистресс у представителей российской и итальянской культур». Авторами теоретически обосновано положение о важности регуляции эмоций для адаптации человека в современном мире, совладания с повседневными стрессорами, а также положение о культурной специфичности регуляции эмоций и ее зависимости от индивидуалистических или коллективистских социальных установок, поддерживаемых в той или иной культуре. По результатам эмпирического исследования, уровень психологического дистресса – выраженность негативного аффекта и психопатологических признаков – оказался выше у представителей итальянской культуры; выявлены различия в стратегиях регуляции эмоций: русские для регуляции эмоционального состояния гораздо чаще итальянцев прибегают к переоценке событий, а также чаще фокусируются на собственной негативной

роли и в меньшей степени склонны к катастрофизации. В статье обсуждается вопрос об отсутствии различий в переживании позитивных эмоций представителями двух сравниваемых культур, проводится сравнение полученных данных с результатами исследования стратегий регуляции эмоций других авторов, обсуждается эффективность стратегии подавления эмоций и ее влияние на эмоциональное благополучие в обеих культурах, а также роль самообвинения в выраженности негативного аффекта у итальянцев.

Актуальной научной проблемой являются системные исследования семьи. В работе *Н. Ф. Михайловой* «Стресс повседневной жизни семьи, имеющей больного ребенка или родителя: системный подход» поставлена задача изучения семейного стресса и семейного копинга в семьях, имеющих детей с сенсорными нарушениями (слепых и слабовидящих; глухих и слабослышащих), в семьях, имеющих подростка с нормальным развитием, а также в семьях, имеющих больного родителя (мать, страдающую неврозом). Теоретический анализ проблемы показал важность исследования семьи как системы и необходимость на современном этапе развития науки анализировать варьирование семейного стресса от индивидуального до диадического и триадического. В статье обоснован методический подход к сбору материала, который состоит в применении метода систематического наблюдения, приближенного к изучению стресса в естественных условиях. Анализируемые в работе результаты показали специфику повседневных стрессоров, эмоций в момент стресса, каузальную атрибуцию стресса, контролируемость и решение проблемы, копинг и эффект копинга у отцов, матерей и детей из разных семей. Систематизированно представлены предикторы адекватного и неадекватного копинга отца, матери и неадекватного копинга ребенка. В статье четко показана зависимость копинг-поведения одного члена семьи от уровня и типа стресса, переживаемого другими; оценены характер, уровень повседневных стрессов семей, имеющих детей с сенсорными нарушениями и с нормальным сенсорным развитием, семей, в которых мать страдает неврозом, а также стратегии их совладания со стрессом. Декларируемая в некоторых исследованиях взаимосвязь копинга, стрессов, ответственности и других особенностей у членов различных семей не только верифицируется в настоящей работе, но и конкретизируется, доказываясь с привлечением большого и разнообразного эмпирического материала.

В целом в работах, включенных в этот раздел, широко представлены различные факторы развития стресса, среди которых значи-

тельное место занимают собственно психологические переменные – личностные особенности, субъективный возраст, понимание и переживание стрессов, отношение к ним, каузальная атрибуция и др. Четко определена тенденция рассматривать стресс как системное явление с позиции его системной детерминации, комплекса проявлений и последствий. Намечена перспектива исследования проблемы повседневных стрессов, которые в зависимости от ряда факторов могут становиться травматическими, а последние вследствие высокой вероятности возникновения – повседневными травмирующими событиями.

В разделе II «Травматический стресс и его психологические последствия» представлены работы, посвященные разным аспектам психологии посттравматического стресса, вызванного такими интенсивными стрессорами, как война, угрожающее жизни заболевание, оскорбление или пренебрежение, болезнь близкого человека и др. Вследствие невозможности строгого разграничения проблематики исследования повседневного и травматического стресса, его переживаний, последствий и совладания в работах этого раздела, кроме анализа признаков посттравматического стресса и психопатологической симптоматики, анализируются проблемы совладания со стрессом, в частности, проблема личностной зрелости, социальной поддержки, особенностей жизненной перспективы и др. Новым поворотом в исследовании ПТС стало изучение динамики посттравматического стресса, прежде всего, изменения его уровня и связи с психопатологической симптоматикой в зависимости от различных факторов.

Посттравматические реакции и, как правило, сопутствующие им признаки тревожности и депрессии, а также стили совладания, выявленные у гражданского населения и сотрудников правоохранительных органов (участников контртеррористической операции) в условиях длительной ЧС, анализируются и обсуждаются в работе Н. В. Тарабриной и И. С. Хажуева «Психологические последствия переживания интенсивного стресса участниками контртеррористической операции и гражданским населением». В статье показано, что гражданское население Чеченской Республики РФ и сотрудники правоохранительных органов по-разному переживают отсроченный посттравматический стресс, вызванный военной угрозой: у гражданских лиц преобладает навязчивое воспроизведение травматических событий, а у силовиков – признаки гипервозбуждения при ПТСР. Наряду с признаками посттравматического стресса анализируются стили совладающего поведения и их специфика у сра-

ниваемых групп населения. Авторы выделяют избегающие формы совладания со стрессом преимущественно у сотрудников правоохранительных органов, а выраженность психопатологических признаков (депрессии, тревоги и суицидальных когниций) – у гражданского населения.

Эмоциональное оскорбление и пренебрежение и его отдаленные психологические последствия для человека анализируются в работе *Н. Е. Харламенковой* «Эмоциональное оскорбление и пренебрежение и его психологические последствия для личности в разные периоды взрослости». Показано, что эмоциональное оскорбление или пренебрежение отсроченно влияет на психику человека и проявляется в актуальном переживании травмы вне зависимости от ее давности. В статье приводятся аргументы в пользу того, что наряду с тяжелой утратой близких, экономической нуждой и другими стрессорами, психологические последствия влияния которых оказываются самыми серьезными, эмоциональное оскорбление и пренебрежение также крайне разрушительно влияет на психику человека. Показано, что длительность воздействия стрессора и возрастной период, в течение которого осуществлялось его влияние – в 26–35 и 36–45 лет, вносят вклад в развитие посттравматического стресса и в его уровень.

В работе *А. Е. Хаин, А. Б. Холмогоровой и Т. В. Рябовой* «Уровень и динамика дистресса в семейной системе у пациентов подросткового возраста, проходящих лечение в отделении трансплантации гемопоэтических стволовых клеток (ТГСК)» представлены результаты пилотажного исследования уровня эмоционального дистресса у пациентов-подростков и их матерей, его особенностей и динамики на этапах подготовки и активного лечения в отделениях ТГСК. Дополнительно проводилась оценка особенностей семейной системы и стиля семейных эмоциональных коммуникаций отдельно подростком и матерью и определялась их взаимосвязь с уровнем и особенностями эмоционального дистресса. Авторами показана разная динамика уровня эмоционального дистресса подростков и родителей на этапах подготовки и активного лечения, а также соотношение уровня дистресса с системой других показателей, регистрируемых в ходе исследования (усталость, тревожность и др.). В статье обсуждается проблема связи уровня эмоционального дистресса с разными характеристиками семейной системы и стиля эмоциональных семейных коммуникаций, прежде всего, сплоченностью и гибкостью/адаптивностью, стилем эмоциональных коммуникаций в семье у подростков и ухаживающих за ними родите-

лей на этапах подготовки и лечения. В целом важно подчеркнуть, что в исследовании не только доказана связь эмоционального дистресса с характеристиками семейной системы и стилем семейных коммуникаций, но и показаны различия в этих связях на разных этапах трансплантации гемопоэтических стволовых клеток у больных подростках.

Актуальными и все более востребованными в настоящее время становятся исследования психологических последствий влияния на психику человека опасного заболевания. В работе *Н. В. Тарабриной, Н. Е. Харламенковой и Д. А. Никитиной* «Посттравматический стресс и психопатологическая симптоматика при тяжелых соматических заболеваниях» проводится теоретический анализ проблемы переживания человеком отсроченного психотравмирующего влияния онкологических и неонкологических заболеваний. Проведено сравнение результатов эмпирического исследования нескольких групп больных и показана специфика психопатологической симптоматики, которая обнаруживается при разных видах заболеваний. Специально анализируется особая группа больных, имеющих в анамнезе онкологическое заболевание «менингиома», демонстрируется специфичность этой группы пациентов с точки зрения обнаруживаемых у них психопатологических симптомов.

Н. Н. Казымова в работе «Жизненная перспектива как фактор устойчивости человека к переживанию террористической угрозы» обращается к вопросу об индивидуальных психологических ресурсах человека как внутреннего фактора преодоления стресса. В качестве такого фактора рассматриваются особенности жизненной перспективы (отношение к будущему, протяженность и содержание перспективы), помогающие личности противостоять воздействию террористической угрозы. Проведенный анализ выявил различия в структуре мотивационной сферы в группах респондентов с высоким и низким уровнем переживания угрозы терактов. Направленность стрессовых переживаний также обусловлена полом. Женщины, остро переживающие террористическую угрозу, проецируют тревогу на других людей, беспокоясь об их безопасности, тогда как мужчины с высокой интенсивностью переживания угрозы терактов беспокоятся в большей степени о самосохранении.

В работе *Е. Н. Дымовой* «Уровень посттравматического стресса и удовлетворенность личности социальной поддержкой в условиях строгой регламентации социальных ролей» обсуждаются результаты исследования посттравматического стресса в группе солдат срочной службы, связь уровня ПТС с психопатологической симп-

томатикой и удовлетворенностью социальной поддержкой. Автор останавливается на существенно важном для психологии посттравматического стресса вопросе, а именно на определении характера психотравмирующих событий в опыте обследуемой выборки. С помощью различных статистических процедур верифицируется гипотеза исследования и утверждается, что при высоком уровне ПТС у части обследуемой выборки существенно повышен профиль психопатологической симптоматики и определяется недостаточность социальной поддержки. Обосновываются различия в уровне социальной поддержки у солдат срочной службы с разным уровнем ПТС, даются объяснения полученным результатам в аспекте проблемы жизнедеятельности человека в условиях строгой регламентации социальных ролей.

В работе *М. В. Дан* «Личностная зрелость матерей и эмоциональное принятие совершеннолетнего ребенка с первым психотическим эпизодом» обсуждается проблема психологической дистанции, или принятия/непринятия своего совершеннолетнего ребенка, у которого произошел первый психотический эпизод. Автором приведены четкие доказательства в пользу выдвинутой гипотезы о том, что у матерей с высоким уровнем личностной зрелости, переживших первый психотический эпизод своего совершеннолетнего ребенка, отсутствует рассогласование между «презентируемым», или социально одобряемым, и реальным эмоциональным отношением к ребенку, а у матерей с низким уровнем личностной зрелости эти показатели эмоционального отношения к ребенку не согласованы. Автор показывает теоретическую и практическую значимость проведенного исследования, иллюстрирует связи и зависимости анализом единичного случая.

По совокупности представленных в этом разделе исследований и их содержанию следует сказать, что, несмотря на многочисленность исследований стресса и методов совладания с ним, нельзя считать эти по-прежнему остро актуальные проблемы окончательно решенными, поэтому механизмы и закономерности отсроченного влияния стрессоров высокой интенсивности на психику человека продолжают верифицироваться на новом эмпирическом материале. Явная новизна исследований состоит в их комплексности и системном характере.

В разделе III «Ресурсы совладания с жизненными стрессами» предпринята попытка расширения исследований и обобщения представлений о совладающем поведении. Современным аспектом его изучения является исследование не только копинг-поведения ин-

дивида, но и коллективного субъекта. При этом становится очевидным, что индивидуальное и групповое совладание с трудными жизненными ситуациями обладают своей спецификой, своеобразием динамики, типами копинг-стратегий и восприятием социально-культурного контекста.

В работе Е. А. Сергиенко «Контроль поведения в континууме защитного поведения» на новом уровне выполнен автором и ее учениками исследование и в сопоставлении с работами других ученых обосновывается и верифицируется конструкт «контроль поведения» как психологический индивидуальный ресурс субъектной регуляции. В статье формулируется положение о контроле поведения как внутреннем ресурсе способностей человека, определяющем индивидуальные формы и варианты поведения в стрессовых ситуациях; формулируется и доказывается предположение об индивидуальном паттерне контроля поведения как своеобразном соотношении когнитивного, эмоционального и волевого компонентов и его связи с типами стратегий совладания и защитными механизмами. На теоретическом и эмпирическом уровнях сопоставляются контроль поведения, совладание и защитные механизмы личности. Автор аргументирует ключевые положения работы данными, полученными в ходе эмпирических исследований контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом возрасте, при травматическом опыте аборта, при родовом стрессе, а также исследовании людей с разной степенью регламентации профессиональной деятельности и при изучении эмоционального интеллекта. В статье проведено интересное и важное для систематизации психологического знания сопоставление конструктов «контроль поведения» и «жизнеспособность субъекта».

В работе Т. Л. Крюковой и Н. С. Шиповой «Измена в близких отношениях: стресс, совладание, последствия» авторы обращаются к сравнительному анализу индивидуального и диадического копинга. Эмпирическое исследование позволило авторам показать взаимовлияние симптомов переживания стресса и копинг-стратегий. Отмечается большая частота применения индивидуальных стратегий совладания партнерами и большая выраженность негативных диадических копинг-стратегий (высокие значения конфликтного стиля, ухода в собственные переживания/интересы). В ситуации измены индивидуальные стратегии совладания сознательно предпочитают диадическим. Кроме того, показана невысокая продуктивность индивидуального копинга, который не позволил половине участников исследования преодолеть симптомы стресса, вызван-

ные данной ситуацией и редкое применение позитивных диадических стратегий совладания, приводящих к сохранению отношений.

В близкой по тематике работе А. В. Махнача «Жизнеспособность семьи: новый объект и концептуальные предпосылки исследования» жизнеспособность семьи раскрывается как системная характеристика, обеспечивающая способность отвечать на стрессы различного генеза с использованием свойственных именно ей защитных психологических механизмов и с привлечением семейных ресурсов, предполагающих умение и готовность семьи совладать, меняться, адаптироваться и развиваться. Автор подробно анализируют имеющиеся подходы, создает интегративную модель жизнеспособности семьи, которая отражает возможности мобилизации ее внешних и внутренних ресурсов для совладания и адаптации, позволяя семье достигать конечной цели – разрешения проблемы. Это является свидетельством жизнеспособности семьи в предложенных жизнью обстоятельствах. Автор подчеркивает, что жизнеспособность семьи, включая способность совладания со стрессогенными ситуациями, не сводится к сумме индивидуальных возможностей, а составляет новое системное явление.

Работа С. К. Нартовой-Бочавер «Дом как источник личностной защищенности в юношеском возрасте» фактически развивает и расширяет проблематику ресурсности защитного поведения; обсуждаются не только защитные, но и стимулирующие функции домашней среды. В ходе теоретико-эмпирического исследования формулируется и проверяется гипотеза о том, что домашняя среда представляет собой предиктор личностной защищенности, при этом данная связь модерируется полом и местом проживания человека. Обнаружено, что дом как ресурс поддержки имеет наибольшее значение для юношей-москвичей, девушек из регионов и в меньшей степени – для иногородних юношей, проживающих в общежитии. В статье дается развернутый анализ полученных данных и их подробная интерпретация. Показано, например, что меньшая восприимчивость к ресурсной функции дома наблюдается у девушек, участвующих в домашней рутине, для которых дом является обыденным. Автор объясняет это тем, что в соответствии с принципом дополнительности обыденное, будучи вынужденным и детерминированным, слабо поддерживает функционирование и развитие личности, а стимулирует ее то, что выходит за рамки повседневности. В исследовании показано, что стабилизирующие функции дома по сравнению со стимулирующими вносят больший вклад в параметры чувств защищенности юношей и девушек.

К изучению роли внутренних ресурсов совладания обращаются авторы следующей работы Т. С. Киселева и Е. А. Сергиенко «Роль эмоционального интеллекта в саморегуляции и совладании у руководителей и неруководителей малого и среднего бизнеса». В работе обсуждается роль эмоционального интеллекта как внутреннего ресурса человека в эффективности регуляции его жизнедеятельности. Проверялось предположение о том, что уровень развития эмоционального интеллекта взаимосвязан с различными сторонами саморегуляции, обуславливает выбор оптимальных стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями, показателем чего выступает субъективное экономическое благополучие. Результаты исследования показали, что эмоциональный интеллект становится предиктором саморегуляции, способов совладающего поведения и субъективного экономического благополучия. Выявлены различия и специфика связей исследуемых параметров у руководителей и лиц, не занимающих руководящие позиции. У первых обнаружены более высокие уровни развития почти по всем параметрам осознанной регуляции, руководители также в большей степени склонны выбирать более продуктивные стратегии совладания, направленные на решение проблем и меньшей – избегать проблемы по сравнению с неруководителями.

Важнейшим современным аспектом изучения психологического защитного поведения становится представление о проактивном преодолении. Проактивное совладающее поведение в отличие от реактивного (направленного на компенсацию потерь или уменьшение вреда от уже произошедших стрессовых событий) ориентировано в большей степени на будущее и состоит из усилий по формированию и развитию общих ресурсов личности.

В работе И. И. Ветровой «Контроль поведения как фактор проактивного совладающего поведения в подростковом возрасте» эмпирически верифицируется представление о континууме защитного поведения, охватывающего неосознаваемые и сознательные механизмы защитного поведения, опирающиеся на внутренние ресурсы регуляции – контроль поведения (Сергиенко, 2009). Экспериментальное исследование подростков позволяет заключить, что существует непрерывность континуума защитных механизмов от полностью осознаваемых (проактивное совладание) до неосознаваемых (психологические защиты), показывает постепенное «включение» контроля поведения в обеспечение адаптивных механизмов по мере движения их в более осознаваемую область.

Две работы данного раздела посвящены проблеме преодоления последствий посттравматического стресса (ПТС).

В работе Ю. В. Быховец «Проблема соотношения позитивных и негативных изменений после переживания травматического события» анализируются исследования, предполагающие не только возможность преодоления ПТС, но и личностный рост. В теории посттравматического роста (ПТР) можно выделить два противоположных решения. Первое заключается в том, что ПТР означает обретение опыта позитивных изменений, происходящих с человеком в результате столкновения со сложными жизненными кризисами, которые проявляются в осознании ценности жизни, укреплении межличностных отношений, чувстве собственной силы, изменении жизненных приоритетов, изменении роли духовных и экзистенциальных целей жизни. Вторая позиция состоит в том, что ПТР – это иллюзия, и негативные эмоциональные последствия психической травмы имеют более серьезные и глубокие последствия в посттравматическом периоде. Автор статьи полагает, что возможности ПТР тесно взаимосвязаны с интенсивностью ПТС, личностными особенностями и социальной поддержкой.

В работе И. С. Хажуева и Н. В. Тарабриной «Социально-демографические факторы совладающего поведения лиц с опытом переживания стрессов высокой интенсивности» был проведен повторный анализ выраженности ПТС и способов совладания с ним после относительной стабилизации ситуации. Показано, что длительное воздействие травмирующих стрессовых факторов высокой интенсивности способствовало преимущественному использованию респондентами более пассивных форм совладания, ориентированных главным образом на избегание и эмоциональное решение проблемных ситуаций, которые характерны для чеченской популяции в условиях мирного времени. Высокая интенсивность и патогенность стрессовых воздействий, не поддающихся контролю, резко ограничивали репертуар активных способов совладания, тем самым способствуя более частой выработке социально оправданных пассивно-избегающих копинг-стратегий.

Обобщая работы, посвященные возможностям преодоления стрессовых ситуаций разной этиологии, следует отметить усиление фокуса исследований на внутренних и внешних ресурсах совладания, интеграцию совладания в континуум защитного поведения человека, обращение к опережающим копингам (проактивному копингу), выделение и сравнение индивидуальных и групповых стратегий и их эффективности, разработку представлений о жизнеспособности семьи как ресурсе совладающего и адаптивного поведения. Важна также постановка вопроса о последствиях преодо-

ления психотравмирующих стрессов и возможности личностного роста.

Значение представленных в данном разделе работ состоит не только в получении новых знаний о совладающем поведении, но и в возможности поставить новые и сложные вопросы, в которых совладающее поведение выступает как индивидуальная и/или коллективная характеристика человека в сложной иерархической организации регуляции и направленности его поведения.

В книге обсуждаются новые аспекты исследования повседневного и травматического стресса, открываются широкие перспективы его изучения и практической реализации. В разных частях книги отмечается актуальность и перспективность исследований стрессогенных ситуаций и их влияния на психику человека, которая обусловлена значительными социальными трансформациями и появлением новых социальных феноменов. Наряду с этим отмечаемая востребованность исследований стресса определяется и глубиной проводимого в этом направлении поиска, обоснованной смелостью ученых, которые берутся за столь сложный предмет исследования, их деликатностью в процессе обсуждения непростых жизненных вопросов с людьми, имеющими негативный жизненный опыт.

Можно надеяться, что настоящая книга вызовет интерес у широкого круга профессионалов и людей, интересующихся проблемами психологии стресса, а авторы продолжат свои исследования в этой области.

Литература

- Анцыферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 2. С. 3–17.
- Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
- Анцыферова Л. И. Способность личности к преодолению деформаций своего развития // Психологический журнал. 1999. Т. 20. № 1. С. 6–19.
- Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Пер Сэ, 2006.
- Головей Л. А., Стрижицкая О. Ю., Кризулина А. В. Позитивное функционирование личности в пожилом возрасте: комплексный подход // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 36. С. 9. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 20.08.2016).

- Головей Л. А., Данилова Ю. Ю. Семейные факторы формирования доверия и удовлетворенность жизнью в подростковом возрасте // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. Психология. Педагогика. Социология. 2015. Вып. 1. С. 28–37.
- Журавлев А. Л. Особенности социально-психологического исследования терроризма (вместо предисловия) // Соснин В. А. Психология терроризма и противодействие ему в современном мире. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 7–11.
- Журавлев А. Л., Нестик Т. А. Групповая рефлексивность: основные подходы и перспективы исследований // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 4. С. 27–37.
- Знаков В. В. Многомерный мир субъекта // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2012. № 3. С. 18–29.
- Знаков В. В., Турок Е. М. Понимание и переживание террористической угрозы // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2010. № 1. С. 58–69.
- Знаков В. В. Когнитивное и аффективное бессознательное в понимании чужого как врага // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2014. № 1. С. 3–14.
- Крюкова Т. Л. Когнитивная психология совладания с одиночеством // Вестник Костромского гос. ун-та имени Н. А. Некрасова. 2013. Т. 19. № 2. С. 93–97.
- Крюкова Т. Л., Екимчик О. А. Совладание со стрессом в контексте близких (партнерских) отношений // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. 2015. Т. 157. Кн. 4. С. 203–214. URL: http://krfu.ru/portal/docs/F_1265047249/157_4_gum_22.pdf (дата обращения: 16.07.2016).
- Крюкова Т. Л., Журавлев А. Л., Сергиенко Е. А. Основные направления психологических исследований совладающего поведения (вместо предисловия) // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2008. С. 7–21.
- Личность и бытие: субъектный подход: Материалы научной конференции / Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. В. Знаков, З. И. Рябикина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
- Махнач А. В. Профессиональная замещающая семья: статус, проблемы, решения // Проблема сиротства в современной России: психологический аспект / Отв. ред. А. В. Махнач, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 341–400.

- Махнач А. В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Методология комплексного человекознания и современная психология / Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
- Нартова-Бочавер С. К. Единство субъекта и бытия как основа естественной психотерапии // Субъектный подход в психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 482–497.
- Нартова-Бочавер С. К. Развитие идей Л. И. Анцыферовой о методологии практической психологии личности // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 6. С. 35–45.
- Проблемы психологической безопасности / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Н. В. Тарабрина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.
- Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы / Отв. ред. М. И. Воловикова, А. Л. Журавлев, Н. Е. Харламенкова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования: Электрон. науч. журн. 2011. № 3 (17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 20.05.2016).
- Сергиенко Е. А. Субъектная регуляция совладающего поведения // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 67–84.
- Сергиенко Е. А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции // Психологические исследования: Электрон. науч. журн. 2009. № 5 (7). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 13.02.2016).
- Сергиенко Е. А. Системно-субъектный подход: обоснование и перспективы // Психологический журнал. 2011. № 32 (1). С. 120–132.
- Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
- Стресс, выгорание, совладание в современном мире / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011.
- Стрижицкая О. Ю. Самодетерминация в период поздней взрослости и старения: теоретические подходы и проблемы // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. Психология. Педагогика. Социология. 2013. Вып. 4. С. 118–127.

Вместо предисловия

- Тарабрина Н. В.* Психология посттравматического стресса. Теория и практика. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
- Тарабрина Н. В.* Посттравматический стресс у больных угрожающими жизни (онкологическими) заболеваниями // Журнал консультативной психологии и психотерапии. 2014. № 1. С. 40–63.
- Тарабрина Н. В., Быховец Ю. В.* Террористическая угроза. Теоретико-эмпирическое исследование. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014.
- Тарабрина Н. В., Журавлев А. Л.* Психологическая безопасность: на пути к комплексным, междисциплинарным исследованиям (вместо предисловия)// Проблемы психологической безопасности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 5–21.
- Тарабрина Н. В., Майн Н. В.* Межпоколенческая психотравматизация усыновителей и качество приемной семьи // Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 517–545.
- Bostrom N., Cirkovic M. M.* Introduction // Global Catastrophic Risks / Ed. by N. Bostrom, M. M. Cirkovic. L.–N. Y.: Oxford University Press, 2008. P. 1–29.