

Повседневный и травматический стресс: современные направления исследований

Тарабрина Н.В., Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А., Харламенкова Н.Е. Институт психологии РАН, Москва, Россия

Ключевые слова: повседневный стресс, травматический и посттравматический стресс, совладание со стрессом

Аннотация. В статье представлен краткий обзор современного состояния проблем повседневного и травматического стресса, анализируются психологические аспекты изучения стресса, выделяются основные направления исследования: изучение роли хронологического и субъективного возраста в переживании проблемных жизненных событий; анализ различий в понимании, переживании и отношении к разным жизненным событиям и глобальным рискам; изучение индивидуально-личностных, межличностных или культурно-специфичных особенностей восприятия, понимания, переживания воздействия стрессора. В соответствии с проблемами повседневного и травматического стресса обсуждаются современные тенденции в исследовании защитно-совладающего поведения, жизнеспособности и других ресурсов преодоления последствий психотравматизации.

Одним из методологических просчетов в исследовании проблемы совладания личности с трудными жизненными ситуациями, по мнению Л.И. Анцыферовой, является такой подход к анализу этой проблемы, когда «то или иное событие рассматривается изолированно от ситуаций, предшествующих ему, и от состояния человека», в котором он находился до этого момента (Анцыферова, 1994, с. 4). Автор отмечает, что нередко внимание исследователей привлекает анализ поведения человека в экстремальных ситуациях, тогда как совладание с текущими проблемами, изучение повседневных неприятностей (daily hassles по Р. Лазарусу), повседневных стрессов остается за рамками научного исследования.

На современном этапе развития науки, с целью оценки вклада разных стрессоров в общий жизненный контекст личности, наблюдается тенденция *системно* исследовать и повседневные, и травматические стрессоры, а также связанные с ними психологические последствия воздействия этих стрессоров на человека.

Остро актуальной проблеме *жизненных стрессов*, разных по причине возникновения, течению, уровню травматичности, психологическим последствиям их переживания для человека, совладанию с ними посвящены многие отдельные исследования (Бодров, 2006; Знаков, Турок, 2010; Журавлев, 2016; Сергиенко, 2008; Тарабрина, Быховец, 2014), а также тематические, коллективные работы авторов (Совладающее поведение..., 2008; Стресс, выгорание, совладание..., 2011; Психология повседневного и травматического стресса..., 2016).

Обращение к этой теме связано, прежде всего, с изменением условий жизни современного общества, с повышением уровня стрессогенности социальной, профессиональной, семейной среды, расширением количества стрессоров и увеличением диапазона их интенсивности, появлением проблем, имеющих *комплексный* характер. Наряду с этим, современный человек, благодаря развитию сети информационных технологий и рынка разнообразных услуг, развитию механизмов коллективного совладания с культурной травмой, 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 (Нестик, 2016).

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, а также от субъективного возраста человека. В разные периоды жизни характер переживаемых стрессов и стратегий совладания с ними различается, при этом переживание стресса и способность справиться с ним могут корректироваться самооценкой возраста, поэтому *первое направление* исследования повседневного и травматического стресса может быть связано с изучением роли *хронологического и/или субъективного возраста* человека в переживании проблемных жизненных событий.

Психологические проблемы влияния на человека трудных жизненных ситуаций обнаруживаются в том, что люди по-разному *переживают* и *понимают* их, меняют *отношение* к ним в зависимости от многих факторов, в том числе от специфики социального контекста, обстоятельств, социальной роли, которая в данный момент является для субъекта ведущей. Все это делает возможным выделить *второе направление* изучения стресса и его последствий, определяемое рамками проблемы различий в *понимании, переживании, отношении* к повседневным, экстремальным жизненным событиям и глобальным рискам.

Следующий ракурс исследований связан с изучением проблемы повседневных и травматических стрессоров на *разных уровнях* социально-психологического анализа — личностном, межличностном, групповом, межгрупповом, организационном, социетальном, или культурном. В зависимости от направления исследования, можно выделить собственно личностные факторы отношения к стрессам или разные по масштабности групповые факторы. Изучение *индивидуально-личностных и/или межличностных и/или культурно-специфичных* и других особенностей восприятия, понимания, переживания стрессора является *третьим направлением* в изучении повседневного и травматического стресса и его последствий для человека.

Наряду с тремя *общими* направлениями исследования повседневных и травматических

стрессов можно выделить и другие, не менее важные ориентиры в изучении этой проблемы.

Так, при исследовании влияния на человека стрессоров высокой интенсивности и их психологических последствий закономерным образом возникает вопрос о *характере таких стрессоров* (например, участие в военных действиях, угрожающее жизни заболевание, эмоциональное, физическое и др. виды насилия, природные и антропогенные катастрофы и др.) и об особенностях их влияния на человека или группы людей. За многообразием проблем, которые обычно решаются в подобного рода работах, просматривается особая тема исследования — изучение специфики психотравмирующих ситуаций как *внешних или внутренних стрессоров*. Переживания, вызванные влиянием внутренних стрессоров, например, угрожающих жизни заболеваний, часто сопровождаются чувством вины, что в значительной мере усугубляет состояние человека, имеющего такое заболевание (Н.В. Тарабрина и др., 2005, 2010 и др.).

Воздействие психотравмирующих стрессоров и переживаемого дистресса может быть исследовано в диаде, например, «ребенок—мать», при оценке уровня дистресса одного или обоих членов семьи. Это направление исследования следует соотнести с изучением *индивидуального и/или семейного дистресса*. Анализ последствий влияния посттравматического стресса у одного из членов семьи на психическое состояние других ее членов — актуальное и интенсивно разрабатываемое направление в психологии посттравматического стресса, которое развивается благодаря усилиям российских, американских и европейских ученых (А.Б. Холмогорова, М.В. Дан, С.Л. Rowe et al., С. Palmer и др.).

Приближая сугубо научные исследования проблемы повседневного и травматического стресса к реальной жизни, современные специалисты предлагают изучать не только единичные (точнее, отдельные) стрессоры и последствия их психотравмирующего влияния на людей, но и влияние нескольких (совокупности) стрессоров, которые пережил человек в течение своей жизни. Кумулятивный эффект их влияния может отражаться на уровне посттравматического стресса, усиливаться в сложных жизненных обстоятельствах или редуцироваться благодаря обращению к особым личностным ресурсам. Вполне закономерно в связи с этим исследовать как повседневные, так и травматические стрессы с позиции оценки психологических последствий влияния *одного стрессора и/или комплекса травматических стрессоров* (Н.В. Тарабрина и др.).

Различные аспекты переживания и совладания со стрессами, которые продолжают уже сложившиеся традиции их изучения, в том числе по проблеме жизнеспособности, самодетерминации и суверенности личности (Л.И. Анцыферова, Т.Л. Крюкова, А.В. Махнач, С.К. Нартова-Бочавер и др.), аналогичным образом анализируются в современных работах в

связи с изучением актуально переживаемого и отсроченного стресса. Например, в отдельных статьях коллективного труда (Психология повседневного и травматического стресса ..., 2016), обсуждаются проблемы контроля поведения, совладания и защитных механизмов как индивидуального ресурса субъектной регуляции (Е.А. Сергиенко), а также индивидуальный и диадический копинг (Т.Л. Крюкова, 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, Н.В. Тарабрина). Общим ракурсом сопоставления этих теоретико-эмпирических работ может быть анализ отдельных стратегий совладания или, наоборот, учет целой системы (построение профиля) стратегий, т.е. изучение *индивидуальных стратегий и/или профиля совладания*.

Другим обобщающим ориентиром исследований совладания с повседневными и психотравмирующими стрессами является изучение внутренних ресурсов совладания, например, эмоционального интеллекта и условно внешних ресурсов, например, домашней среды как жизненной сферы человека (С.К. Нартова-Бочавер). В какой-то степени расширение внутренних ресурсов совладания происходит и при обсуждении проблемы *посттравматического роста*. 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*.

Современные работы по проблеме совладания с жизненными трудностями и потерями характеризует смещение фокуса внимания с изучения отдельных стратегий совладания на понимание защитно-совладающего поведения как системы внутренних и внешних ресурсов, которая реализуется путем интеграции совладания в континуум защитного поведения человека, а также за счет расширения его возможностей обращением к стратегиям опережающего (проактивного) копинга. Выделение и сравнение индивидуальных и групповых копинг-стратегий, анализ представлений о жизнеспособности семьи как ресурсе совладающего и адаптивного поведения, системное исследование проблемы посттравматического стресса и посттравматического роста и др. - все это новые тенденции в разработке обсуждаемого нами научного направления.

Ценным и мало разработанным направлением в изучении последствий влияния на человека различных стрессоров является *анализ понятий*, который позволяет дифференцировать и специфицировать отдельные предметные области достаточно широкой научной проблематики — *психологии повседневного и травматического стресса*. Становление и развитие новой области исследования — психологии посттравматического стресса стимулировало исследователей к тому, чтобы провести сравнение понятий

травматического и посттравматического стресса (Н.В. Тарабрина). В настоящее время обосновывается необходимость того, чтобы соотнести между собой категории интенсивного стресса и психологической безопасности, а также сопоставить отдельные виды безопасности — военную, экономическую, информационную, социальную, экологическую в контексте анализа проблемы интенсивного стресса на события и посттравматического стресса.

Заключение

Разнообразие обсуждаемых в статье направлений исследования повседневного стресса, а также таких его видов как травматический и посттравматический стресс, подтверждает тот факт, что эта область исследования продолжает интенсивно развиваться. Подобное развитие приводит к естественной дифференциации ранее относительно целостной области исследования на отдельные предметные сферы со своими подходами, задачами, методами. Как можно было заметить, с целью повышения внешней валидности исследования усиливаются тенденции, связанные со сближением результатов эмпирических исследований, данных наблюдения и естественного эксперимента. Эти процессы происходят за счет включения в программу исследования новых факторов, например, не только переменной «хронологический возраст», но и переменной «субъективный возраст», не только индивидуально-психологических характеристик, но и социально-психологических и культурных факторов и др.

Совершенно очевидным стало использование в эмпирическом исследовании факторных планов эксперимента и учет влияния на психологию человека не одной, а целой совокупности переменных. Эта тенденция проявляется в психологии повседневного, травматического и посттравматического стресса как тенденция анализа целой «картины жизненных стрессоров, травматических событий» и их последствий, что в полной мере соотносимо с расширением предметного поля психологического исследования повседневного и травматического стресса как явлений, которые происходят в определенном контексте, определенной системе отношений человека с другими людьми, определенных жизненных обстоятельствах. Системный и вариативный характер стратегий защитно-совладающего поведения, обоснование возможностей личностного роста как последствий влияния на человека экстремальных стрессоров, ресурсность жизнеспособности и др. подтверждают открытость этой области психологии новым научным тенденциям.

Исследование выполнено в соответствии с Государственным заданием ФАНО РФ № 0159-2016-0004.

Список литературы

Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.

Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.

Знаков В.В., Турок Е.М. Понимание и переживание террористической угрозы // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2010. № 1. С. 58–69.

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.

Нестик Т.А. Жизнеспособность группы как социально-психологический феномен // Институт психологии РАН. Социальная и экономическая психология. 2016. Т. 1. № 2. С. 29–61.

Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Под ред. А.Л. Журавлева, Н.В. Тарабриной, Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенковой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.

Сергиенко Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 67–84.

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 контексте / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011.

Тарабрина Н.В., Быховец Ю.В. Террористическая угроза. Теоретико-эмпирическое исследование. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014.

Тарабрина Н.В., Генс Г.П., Журавлев А.Л., Короткова Л.И., Ворона О.А., Падун М.А. Роль психосоциальных стрессоров в динамике угрожающих жизни болезней (на примере рака молочной железы) // Фундаментальные науки – медицине: Тезисы докладов. М., 2005. С. 42–44.

Тарабрина Н.В., Журавлев А.Л., Курчакова М.С., Падун М.А., Шаталова Н.Е. Психофизиологические механизмы эмоционального реагирования на психическую травму, вызванную диагностированием угрожающего жизни заболевания (на примере рака молочной железы) // Фундаментальные науки – медицине: Тезисы докладов. М., 2010. С. 59–60.

Zhuravlev A.L., Tarabrina N.V., Sergienko E.A., Kharlamenkova N.E.

Key words: everyday stress, traumatic and post-traumatic stress, coping with stress

Abstract. Theoretical analysis of the problem of everyday and traumatic stress in modern psychology are presented. The psychological aspects of problem study and the main directions of research are discussed. They are the study of the role of the chronological and subjective age in experiencing of problem life events; the analysis of differences in understanding, experiencing and the relation to different life events and global risks; the study of individual, personal, interpersonal or culturally specific features of perception, understanding, experiencing of the stressors. In accordance with the problem of daily and traumatic stress, current trends in the study of protective-coping behavior, resilience and other resources for overcoming the consequences of psychotraumatization are discussed.