

ПСИХОЛОГИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ЯВЛЕНИЙ



СТРЕСС, ВЫГОРАНИЕ,  
СОВЛАДАНИЕ  
В СОВРЕМЕННОМ КОНТЕКСТЕ

---

Под редакцией

А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко



ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК

Психология социальных явлений

Коллектив авторов

**Стресс, выгорание, совладание  
в современном контексте**

«Когито-Центр»

2011

## **Коллектив авторов**

Стресс, выгорание, совладание в современном контексте /  
Коллектив авторов — «Когито-Центр», 2011 — (Психология  
социальных явлений)

ISBN 978-5-9270-0222-1

В книге представлено теоретико-экспериментальное исследование проблем регуляции человеческого поведения, которое открывает новые перспективы, дает новые решения интенсивно разрабатываемых вопросов стресса, выгорания и совладания. Раскрываются проблемы стресса, постстрессовых состояний, профессионального стресса и выгорания, психологии совладания со стрессами и выгоранием у людей разных профессий, особенности совладания в семье, проблемы соотношения защитных механизмов поведения и их онтогенез. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

ISBN 978-5-9270-0222-1

© Коллектив авторов, 2011  
© Когито-Центр, 2011

# Содержание

Предисловие	6
Раздел I	16
Глава 1	16
1.1. Состояние и перспективы исследований психологического стресса	16
1.2. Теоретико-эмпирическое обоснование выделения термина «посттравматический стресс» в самостоятельную категорию[1]	28
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# **Стресс, выгорание, совладание в современном контексте**

© Учреждение Российской академии наук Институт психологии РАН, 2011

\* \* \*

## Предисловие

Представленная коллективная монография является оригинальным трудом ведущих специалистов в области стресса, выгорания и совладания. Монография, объединяя все три психологических феномена, делает шаг вперед к интегративному изучению тесно связанных психических явлений. Изучению этих феноменов были посвящены монографии, например, В. А. Бодрова (2006), Т. Л. Крюковой (2010), В. Е. Орла (2005), Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой (2008), Н. В. Тарабриной (2009), Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленской и Ю. В. Ковалевой (2010). Однако единой, взаимосвязанной картины, отражающей поиск общих оснований фундаментального анализа возможностей человека реагировать на стресс, преодолевать стрессовые состояния и противостоять психическому выгоранию, не только сохраняя психическое здоровье, но и развивая и умножая свои способности по адаптации и регуляции собственного поведения, до настоящего времени не было.

В данной монографии представлено современное состояние изучения проблемы стресса, выгорания и совладания наряду с последними экспериментальными исследованиями в соответствующих проблемных областях. Подобное сочетание теоретического анализа и экспериментальных результатов позволяет получить объемное представление о современных тенденциях в разработке фундаментальных психологических проблем адаптивного поведения человека, его возможностей сопротивления, самосохранения и саморазвития. Логика коллективной монографии позволяет проследить реализацию теоретических вопросов психологии защитного поведения в конкретных исследованиях. Обобщение результатов изучения самых острых и социально значимых проблем психологии стресса, выгорания и совладания предпринято впервые и является новым опытом интеграции разных областей и направлений психологического поиска в одном труде.

Каждый раздел монографии открывается теоретико-аналитическим обзором по соответствующему направлению, а проблемные вопросы раскрываются в конкретных экспериментальных исследованиях.

Проблема стресса, выгорания и совладающего с ними поведения по-прежнему остается фундаментальной научной проблемой, на решении которой в последние годы были сосредоточены усилия ученых разных специальностей и направлений. Ее актуальность обусловлена, в первую очередь, ростом драматических событий и явлений в нашей жизни из-за нарастающих воздействий экстремальных факторов экологического, техногенного, социального характера, вызывающих изменения в психическом статусе, развитие неблагоприятных психических состояний и расстройств психогенной природы. Эти воздействия и психические реакции на них влияют на состояние личностной сферы и межличностных отношений, отражаются на работоспособности, профессиональной эффективности и безопасности труда, состоянии здоровья и профессиональном долголетии, влияют на качество жизни и состояние общества в целом. Кроме того, в большинстве техногенных катастроф человеческий фактор складывается, прежде всего, из реакций на стресс и возможностей его преодоления. Хотя стресс и одно из его последствий – психологическое выгорание – активно изучается, механизмы стресса и возможности его купирования, преодоления остаются недостаточно изученными. Более того, феномен психологического выгорания начал систематически изучаться совсем недавно – с 1990-х годов. При этом открытыми остаются вопросы о критериях выгорания, его обратимости – необратимости, факторах предотвращения выгорания, сохранения психического здоровья и эффективности профессиональной деятельности.

В современной психологии стресс, выгорание и совладающее поведение – это области междисциплинарных исследований, требующие системных, комплексных моделей анализа. Следовательно, их фундаментальное изучение предполагает не только применение систем-

ной методологии исследования, междисциплинарных подходов, но и совершенствование методического инструментария и методов математического анализа. Современные требования к изучению феноменов стресса, выгорания и совладания переводят научный поиск на новый уровень исследований и обобщений, что необходимо для выявления механизмов стресса, психологического выгорания и понимания возможностей совладающего поведения, преодолевающего и сопротивляющегося стрессу.

Одним из новых направлений, разрабатываемых в отечественной психологии, является концепция посттравматических состояний, отличная от представлений о непосредственном реагировании на стрессовые ситуации и события. Разработка критериев посттравматического стресса, факторов и условий его возникновения требует как теоретических, так и экспериментальных усилий. Кроме того, необходимо не только классифицировать внешние факторы, вызывающие посттравматический стресс (боевые действия, природные и техногенные катастрофы, террористические акты, физическое и психологическое насилие), но и выявить индивидуально-психологические особенности сопротивления травматическим факторам среды, динамику преодоления травматических воздействий, длительность и последствия травмы. Психология выгорания тесно связана с психологией стресса, поскольку феномен психологического выгорания наблюдается в ответ на длительные стрессогенные условия. Психология совладающего поведения – недавно возникшая область психологической науки – ищет ответы на вопросы, как человек преодолевает стресс и выгорание, от чего зависит его способность справляться с травматическими событиями, сохранять свою работоспособность и потенциал самореализации. Несмотря на интенсивные исследования в данной области, эти вопросы требуют дальнейшей углубленной разработки и обобщающих моделей. Одной из попыток такого обобщения является ресурсная модель защитного поведения человека, которая обсуждается во всех разделах предлагаемой монографии.

**Раздел I «Стресс, посттравматический стресс и совладающее поведение»** включает две главы.

В главе I «Стресс, посттравматический стресс и совладающее поведение» анализируются теоретические и эмпирические подходы последних лет к исследованию стресса, в частности, ресурсная теория стресса и само понятие «ресурс» применительно к стрессу и его преодолению. Рассматриваются вопросы расхода ресурсов, его индивидуальной и ситуационной специфики, поставлена задача измерения, оценки и оптимизации человеческих ресурсов в экстремальных условиях. Также анализируются вопросы регуляции стресса, его реакций, проявлений и последствий. Отмечен переход от парадигмы каузального редукционизма к трансакционистской позиции в изучении стресса, что выражено в принципе взаимосвязи всех уровней взаимодействия человека и условий жизнедеятельности, а также в принципе развития, когда оно является целью и/ или результатом любого взаимодействия. Это позволяет более глубоко понять вариативность стратегий преодоления стресса, оценить их уместность, эффективность и результативность, а также долгосрочные последствия применения определенных стратегий, проанализировать положительные последствия стресса, разделить понятие преодоления стресса и близкие к нему конструкты. Намечены перспективы дальнейшего изучения стресса.

Отдельные области исследования стресса освещены в книге более подробно. Это специфика профессионального стресса (причины возникновения – через сочетание ситуационных и психологических переменных, преодоление и связанные с ним стратегии поведения, профилактика и коррекция проявлений) и особенности посттравматического стресса.

Обосновано выделение посттравматического стресса в самостоятельную категорию на основе теоретических и эмпирических предпосылок. В качестве ведущей характеристики посттравматического стресса выделяется нарушение целостности личности в результате психотравмирующего воздействия стрессоров высокой интенсивности. Описаны критерии посттрав-

матического стрессового расстройства (ПТСР) и методы его диагностики, эпидемиология, факторы риска для развития ПТСР, последствия травматизации, направления, правила и приемы психотерапевтической работы с людьми, имеющими ПТСР. Поскольку ПТСР приводит к дезинтеграции личности, основная задача психотерапии состоит в достижении интеграции образов Я и мира, что дает возможность позитивной переработки травматического опыта.

Далее в главе приводятся эмпирические исследования ПТСР у ветеранов боевых действий с целью выделения предикторов его возникновения и коррелятов преодоления его последствий. Обнаружена связь личностных характеристик (нейротизма, экстраверсии, склонности к согласию) и общего интеллекта с выраженностью посттравматического стресса. Выявлена сложная ресурсная структура совладания у лиц с высокой негативной эмоциональностью. Обнаружено сочетание личностных свойств, ценностно-смысловых ориентаций, интеллекта и личного опыта, являющееся предиктором высокой выраженности посттравматического стресса. При исследовании факторов преодоления военного стресса была показана положительная связь высокого уровня общей социально-психологической адаптированности ветеранов и показателей субъективной удовлетворенности своим состоянием с высоким уровнем самооценки и смысло-жизненных ориентаций, тенденцией приписывать себе ответственность за события своей жизни, активной жизненной позицией в посттравматический период, способностью к изменению представлений о себе.

Помимо изучения стресса, вызванного участием в боевых действиях, эмпирически выявлено своеобразие адаптации у людей, переживших травматическую ситуацию, не связанную с военным опытом (женщины, перенесшие аборт). Было показано своеобразие контроля поведения, психологической защиты и совладания, а также их соотношения в единой системе адаптации в этой группе. Это соотношение выражено в различном уровне компонентов контроля поведения, использовании как бессознательных, так и сознательных механизмов адаптации, отличающихся различной ориентированностью и степенью продуктивности. Отмечается разная степень интеграции этих механизмов и компенсаторных возможностей адаптационной системы, выражающихся в успешности совладания со стрессом у нетравмированных женщин по сравнению с травмированными.

В главе 2 «Совладающее поведение» дается обобщающая картина исследований совладающего поведения на современном этапе и намечаются проблемные моменты и пути их решения.

В современных исследованиях совладающего поведения выделяются шесть наиболее интенсивно разрабатываемых направлений: 1) изучение факторов совладающего поведения и их взаимодействия; 2) разработка типологии стресса и совладания (виды стрессовых ситуаций и копинг-стратегий: например, копинг избегания и его разновидности); 3) построение моделей ресурсов совладающего поведения (социальных, когнитивных); 4) исследование развития совладающего поведения в онтогенезе (в том числе, передача и «наследование» паттернов копинга, включение наследуемых семейных паттернов совладания в актуальные стратегии копинг-поведения семьи); 5) совладание индивидуального и коллективного субъекта (например, диадический копинг в семье в сравнении со стратегиями каждого члена семьи); 6) изучение особенностей стресса и совладания в кросс-культурных исследованиях.

Были выделены следующие обобщенные факторы совладающего поведения: диспозиционный, динамический, социокультурный и регулятивный. Диспозиционные факторы как устойчивые личностные образования могут выступать предикторами определенного стиля совладающего поведения. Динамический фактор предполагает исследование динамики совладающего поведения в процессе изменения стрессогенных ситуаций (например, в ситуации беременности, развода, потери работы, сдачи экзамена и т. п.). Социокультурные факторы задают, с одной стороны, контекст и границы социальной интерпретации и восприятия стресса, самих трудных жизненных ситуаций, а с другой – возможности социальной поддержки и соци-



ально приемлемые способы совладания. Регулятивный фактор раскрывается через фасилитацию развития совладания и обучения ему как приобретение адаптивных копинг-стратегий или жизненных навыков с целью повышения психосоциальной компетентности субъекта. Копинг-навыки можно приобрести и/или восстановить, направленно формировать в многообразных структурированных (специально созданных) или неструктурированных условиях. В целом, развитие навыков саморегуляции является одной из важнейших целей воспитания и социализации.

При создании типологии стресса и совладающих с ним стратегий, прежде всего, рассматриваются виды ситуаций и новые интерпретации содержания копинга, возникшие в последнее время. Описана специфика совладающего поведения в следующих контекстах: экзамена в вузе (экзаменационный стресс); измены и связанной с ней ревности к романтическому партнеру; пролонгированной ситуации нежелательной беременности; стресса, связанного со старением; длительного домашнего насилия; рождения в семье второго ребенка; потери/смерти близкого человека; переживания стресса на рабочем месте; длительного совмещения работающей женщиной нескольких социально значимых ролей; переживания страхов.

Таким образом, поле исследования стрессовых ситуаций и способов совладания с ними существенно расширилось. Так, исследование ситуации длительного внутрисемейного насилия показало, что пребывание в таких условиях «купирует» развитие у женщин системы зрелого поливариативного копинга. В системе помогающего поведения преобладают механизмы психологической защиты и пассивные, ориентированные на избегание копинг-стратегии. Это способствует усилению психической травматизации жертвы, лишая ее чувства субъективного контроля над жизненной ситуацией. Мужеубийство как акт ликвидации хронического стрессора следует рассматривать в качестве способа совладания со стрессом, но в данном случае он является не разновидностью проблемно-ориентированного копинга, а примером крайне деструктивного эмоционально-ориентированного стиля совладания. Финансовые страхи вызывают различные переживания у мужчин и женщин: у первых они предстают как угроза жизни, а у вторых – как чувство потери субъективного контроля над ситуацией, что приводит к различным типам совладающего поведения.

Сложная и неопределенная детерминация копинга, ориентированного на *избегание*, – это одно из новых и перспективных направлений исследования. Проведено изучение новых видов копинга, относящихся к непрямым типам – таких, как шопинг и прокрастинация (откладывание выполнения дел, задания «на потом»). В зависимости от уровня субъектной регуляции и копинг-задач, такие виды копинг-поведения могут относиться к разным стилям: прокрастинация – к эмоционально-ориентированному копингу и копингу, ориентированному на избегание, что также связано с задачами деятельности, возрастом и социальной принадлежностью испытуемых; шопинг – к социально-ориентированному копингу и копингу с ориентацией на избегание. Наличие адаптационного и дезадаптационного потенциала данных стратегий задает определенный алгоритм дальнейшего анализа эффективности различных копинг-стратегий в зависимости от уровня субъектной регуляции, требований ситуации и задач копинга.

Одной из современных тенденций в изучении стресса и совладающего с ним поведения становится создание ресурсной модели, лежащей в основе защитного поведения (Дружинин, 1999; Холодная, 2002; Бодров, 2006; Сергиенко, 2009; Сергиенко и др., 2010; Хазова, 2010; Lazarus, Folkman, 1984; Hobfoll, 1998; Baumeister, Schmeichel, Vohs, 2007). Поиск общей системы защитного поведения, включающего совладание, ведется в разных направлениях, но необходимость разработки обобщающих моделей и выяснения природы и динамики данных механизмов – это самый современный этап изучения психологии саморегуляции человека.

Важнейшим аспектом изучения совладающего поведения является исследование копинг-поведения не только индивида, но и коллективного субъекта. Становится очевидным, что индивидуальное и групповое совладание с трудными жизненными ситуациями обладают своей

спецификой, своеобразием динамики, разными типами копинг-стратегий и восприятием социально-культурного контекста. Наиболее широко совладание коллективного субъекта исследуется на примере семьи. Значительную роль в адаптации к различным стрессовым событиям в семье играет трансгенерация паттернов совладающего поведения. Трансгенерация, являясь разновидностью межпоколенной связи, указывает на ее направленность и предполагает передачу и принятие опыта потомками от предков. Совладанию со стрессом в семье посвящен раздел II.

Одна из современных тенденций в развитии изучения совладающего поведения – исследование культурно-специфических особенностей защитного поведения. Культура – это совокупность создаваемых людьми объективных и субъективных элементов, способствующих общению ее носителей через общий язык, нормы, ценности, убеждения, которые предписывают определенное поведение ее носителям (Триандис, 2007). В этой связи начавшиеся сравнительные исследования совладающего поведения в разных культурах позволяют оценить роль социальных факторов в развитии адаптивного поведения. Так, при сравнении российских и немецких студентов показано, что молодые немцы чаще обращаются к общественным (групповым) формам совладания, тогда как у русских студентов чаще выражено избегание и больше несовладание с ситуацией.

Один из существенных упреков к исследователям совладающего поведения состоит в том, что большинство работ они выполняют с помощью опросников, что снижает валидность полученных результатов. В настоящей главе представлен анализ опыта совладания с трудными ситуациями в условиях чеченского плена на основе данных, собранных и проанализированных польским ученым М. Колембой. В данной работе аргументируется представление о продуктивности и эффективности стратегий, которые ранее относились к непродуктивным и неэффективным. Пригодность и эффективность стратегий избегания и отвлечения подтверждены именно в ситуации плена, где сильно ограничено применение активных, наступательных форм борьбы со стрессом (здесь нет возможности прямого воздействия на стрессор). В совладании со стрессом помогает также юмор, выполняющий важную роль в снижении эмоционального напряжения, высокая степень которого, согласно концепции М. Яниса, является квинт-эссенцией стресса (Terelak, 1995). Запреты, как и механизмы избегания, помогают сохранить эмоциональное равновесие через недопущение мыслей об угрозе в фокус сознания. Все возможные формы активности, включая навязывание себе определенных обязанностей, придумывание занятий и т. д., помогают бороться со стрессом в ситуации плена: внимание отвлекается от трудностей, и такие занятия субъективно ускоряют течение времени. Физические занятия существенно помогают поддерживать в лучшем состоянии свое тело, в результате чего оздоравливается и психика.

**Раздел II «Совладание со стрессом в семье»** представлен *главой 3 «Семейное совладание и несовладание»*. Она открывается теоретическим обзором исследований семьи как системы, целостность которой обеспечивается различными составляющими на разных этапах развития семьи, межпоколенными связями и «наследованием» (трансгенерацией). Отмечается особая направленность исследований на изучение межпоколенного наследования (трансгенерации) как деструктивного, патологизирующего феномена. Дифференцированы, определены и соотнесены ключевые конструкты, описаны психологические механизмы функционирования межпоколенных связей и наследования в семье, что позволяет найти ответ на вопрос о том, как происходит передача и принятие опыта от одного поколения к другому. Представлены теоретические основы и эмпирические возможности исследования трансгенерации паттернов совладающего поведения в семье. Способность справляться со стрессом (трудными жизненными ситуациями) имеет не только индивидуальный контекст, но и является включенной в социальное окружение человека, в частности, в ближайшие для человека отношения – семейные. В связи с этим возрастает интерес психологов к механизмам защиты групп (семьи как малой

группы), которые способствуют поддержанию стабильного равновесия, достижению развития и сохранения целостности в условиях действия как внешних, так и внутренних угроз.

Несмотря на то, что в исследованиях современных отечественных и зарубежных психологов изучение некоторых аспектов защитных механизмов в семейном контексте имеет определенную традицию, все они характеризуются теоретической и эмпирической фрагментарностью и касаются преимущественно индивидуального уровня совладающего поведения. Вводится понятие целостности семьи – качественная характеристика, включающая четыре основных компонента: трансгенерационный, структурный, динамический и пространственный. *Трансгенерационный компонент* целостности семьи отражает процессы, происходящие на протяжении ряда поколений, и отношения между ними, т. е. исторические (генетические) особенности системы. *Структурный компонент* включает внутренние, структурные характеристики семьи как группы. *Динамический компонент* целостности семьи – ряд факторов, обеспечивающих ее функционирование и тем самым жизнедеятельность; это такие характеристики совместной жизнедеятельности, как цели, задачи, функции, показатели функционирования и развития уровней системы семьи. *Пространственный компонент* – это границы и топологические отношения членов семьи (близость/отдаленность), позволяющие четко и ясно функционировать уровням системы семьи, например, выстраивать отношения между семьей и социальным окружением либо между различными подсистемами внутри семьи – индивидуальностями, диадами и т. д.

Все компоненты тесно связаны отношениями иерархии, что вызвано необходимостью подчеркнуть качественную неоднородность семейной целостности. Выделяются три основные задачи семейного совладания, имеющие первостепенное значение и направленные на индивида (партнера или члена семьи), семейную подсистему и семью как целое. Во-первых, совладание семьи снижает стресс каждого партнера. Семейный копинг должен помочь обоим партнерам справиться со стрессом. Во-вторых, происходит улучшение качества взаимоотношений в подсистемах. Семейный копинг оказывает значительное влияние на взаимоотношения: он культивирует чувство «мы», «нас», т. е. порождает представления, что взаимоотношения – источник поддержки в сложных обстоятельствах. В-третьих, семейное совладание способствует сохранению целостности семьи, не позволяет ей разрушаться под воздействием кризисной ситуации. В результате семья преодолевает трудности и продолжает свое функционирование. В соответствии с теоретически разработанной концепцией семейного совладающего поведения и сохранения целостности семьи представлены эмпирические исследования семейного совладания как группового защитного механизма, причем на разных этапах жизненного цикла, в нормально функционирующих и дисфункциональных семьях, в совладающих и несовладающих с жизненными трудностями семьях и в семьях с проблемным членом.

Исследования показали, что семья выступает самостоятельным, активным субъектом, который осуществляет осознанный выбор способов регуляции как на индивидуальном, так и на групповом уровне. Основным критерием совладающей группы с учетом совладающего поведения группового субъекта является *динамический порядок* выбора копинг-поведения. Совладающее поведение семейной группы имеет определенную иерархию: от индивидуального стиля совладания к совместным копинговым усилиям партнеров (либо членов семьи), направленных на преодоление стрессовой ситуации. К критериям совладания относятся: *взаимодействие* – объединение индивидуальных усилий каждого члена семьи и совместных усилий членов семьи (супругов); *значимость копинг-усилий* каждого партнера *для благополучия другого партнера* и их *отношений*; *связанность* (неразрывность связи) с социальным контекстом семейной системы (функциональностью системы, актуальным уровнем адаптации, удовлетворенностью браком и др.).

В данном разделе представлены теоретический анализ и эмпирические результаты исследований фигуры и образа отца как ресурса совладания. Роль отца в развитии ребенка и станов-

лении его адаптивного поведения начала изучаться буквально в последние годы. В контексте проблем совладания подростка с трудностями, на наш взгляд, можно рассматривать *реальную поддержку отца* в трудной ситуации и *опыт взаимодействия с отцом* как ресурсы совладания; *образ отца* как особый личностный ресурс. Сравнительные исследования подростков, растущих с биологическим отцом, отчимом или без отца, показали значимость детско-родительского взаимодействия и образа отца для личностного потенциала подростка. Отец и как реальный человек, взаимодействующий с подростком, и как значимый Другой, представленный в субъективном восприятии дочери или сына, является ресурсной, но при этом достаточно противоречивой фигурой совладания с трудными ситуациями.

Исследования страха беременности и родов в группах женщин самых разных возрастов, социального положения, замужних и незамужних, имеющих и не имеющих детей, подтвердили представления о роли опыта и социальной поддержки (социально-ориентированный копинг) в преодолении страха беременности и родов.

Стресс в ситуации ревности и измены, его проявления у мужчин и женщин, а также способы совладания с ним исследовался с использованием как стандартизированных методов, так и полуструктурированного интервью. Показано, что при различиях течения и выраженности стресса ревности и измены у мужчин и женщин ведущими способами совладания с ним становятся эмоционально-ориентированные стратегии и стратегии избегания.

Пример несовладания со стрессом в дисфункциональной семье, приводящего к мужеубийству, показывает, что, несмотря на различия в типах личности женщин, совершивших преступление (тревожный и зависимый тип и агрессивный тип), существует единый комплекс факторов, ведущий к подобным преступлениям: агрессивность супружеского поведения, создающего условия для накопления негативных эмоций и агрессивного взрыва у одних (зависимых) и поддержания агрессии с бесконечным ее «тиражированием» и переводом в плоскость неизбежного взаимодействия у других (возбудимых) женщин; дезадаптивность, непродуктивность имеющихся у женщин паттернов совладающего поведения, преобладание у них незрелых защитных механизмов. Все это в целом приводит к истощению внутренних ресурсов совладания с продолжительной стрессовой ситуацией в семье и ведет к совершению преступления.

**Раздел III «Онтогенез совладающего поведения»** включает главу 4 «Развитие защитных механизмов поведения», посвященную исследованиям переживания стресса и совладания с ним в онтогенезе. Рассматривается соотношение контроля поведения, совладающих стратегий и психологических защит в подростковом возрасте. Показано, что они являются тесно связанными видами адаптивного поведения и динамика копинг-стилей соотносится с динамикой когнитивного контроля. Уровень контроля поведения закономерно связан с выбором стратегий определенной направленности (высокий уровень – с проблемно-ориентированными стратегиями, низкий – со стратегиями эмоциональной разрядки). Обнаружена половая специфика в стилях совладания, степени связей копинг-стратегий и контроля поведения, вариативности стиля совладания. Процесс становления стилей совладания происходит за счет изменения количества и качества связей между копинг-стратегиями и показателями контроля поведения. Общий «скачок» в динамике стиля совладания приходится на период окончания школы и выбора дальнейшего профессионального пути. Эти данные подтверждают существование континуума механизмов индивидуального приспособления, принадлежащих разным уровням организации психики, развивающихся и реализующихся гетерогенно и гетерархически. Применение системно-субъектного подхода позволяет глубже проанализировать регулятивную функцию субъекта в процессе совладания.

В экспериментальном исследовании ранних этапов психического развития показано, что особенности переживания ситуативного стресса у детей связаны как с родительским поведением, так и с биологическими и психологическими характеристиками детей (зиготность, темперамент). У одиночно рожденных детей с переживанием стресса в большей мере связано

строгое, ограничивающее, организующее поведение родителей (прежде всего, матери); у монозиготных близнецов – любящее, поддерживающее, поощряющее поведение матери; у дизиготных – также любящее и поощряющее поведение, но со стороны не только матери, но и отца. Показана возрастная динамика структуры родительской поддержки (соотношения поощряющего и организующего компонентов), а также возрастная динамика связи между поведением родителей и стрессовыми ситуативными переживаниями детей, заключающаяся в приобретении детьми большей самостоятельности в регуляции своего состояния и поведения.

Рассматривается также структура использования ресурсов совладающего поведения людьми разного возраста. Выделяется несколько групп ресурсов: индивидуальные (физиологические и личностные), средовые (ресурсы физической и социальной среды) и деятельностные (связанные с реализацией человека в профессиональной сфере, в области хобби, других вариантах времяпрепровождения). Обнаружено, что в юношеском возрасте большинство испытуемых опирается на средовые и деятельностные ресурсы, а в ранней и средней зрелости – на средовые, причем преимущественно социальные, как и в юношеском возрасте. В то же время в период средней зрелости люди наиболее часто опираются на индивидуальные ресурсы. Во всех возрастах первое место среди ресурсов принадлежит семье и семейным отношениям, однако с возрастом круг лиц, способных оказать поддержку, уменьшается. Наблюдается также значимое снижение использования деятельностного ресурса от периода юности к зрелому возрасту.

**Раздел IV. «Профессиональный стресс, выгорание, совладание и профилактика»** включает две главы.

В разделе объединены работы, анализирующие различные аспекты профессионального стресса. Важным фактором деятельности профессионала в современном обществе является глобализация, причем не только в информационно-технической, но и в психологической сфере. Процессы психологической глобализации отстают от глобализации технической, в результате профессионал оказывается в ситуации «глобализационного шока». Описаны феномены «сопротивления изменениям» и «творческого разрушения», относящиеся к различным вариантам адаптации. Предложена универсальная адаптационная модель, основанная на социальной открытости среды и ресурсах толерантности индивида. Рассмотрены различные типы переидентификации профессионала в зависимости от степени изменения среды и собственной активности человека. Умеренные изменения социальной среды, как позитивные, так и негативные, вызывают конструктивную профессионально-преобразовательную активность субъекта, а чрезмерные, в том числе и позитивные, приводят к стагнации или деструктивной реакции профессионала.

В эмпирических исследованиях стресс и преодоление посттравматических стрессовых состояний анализируются с позиций постнеклассического эволюционно-генетического и субъектного подхода. Приведены результаты лонгитюдного изучения особенностей психологической регуляции посттравматических стрессовых состояний у ветеранов боевых действий. Показана ведущая роль структур сознания и самосознания личности в иерархии детерминант, участвующих в регуляции посттравматических стрессовых состояний, а также единство всех уровней регуляции активности субъекта в рамках единой адаптационной системы. При исследовании стресса и выгорания у лиц опасных профессий (спасателей) была выявлена детерминирующая роль ценностных структур образа Я в возникновении таких нарушений. Преобладающие ценности схожи как внутри группы лиц, подверженных выгоранию и с выраженной стрессовой симптоматикой, так и внутри группы лиц с отсутствием подобных нарушений. В группе успешно адаптирующихся испытуемых представления об идеальных и реализуемых ценностях более согласованы по сравнению с группой дезадаптантов.

*Глава 6 «Психологическое выгорание и совладание с ним»* посвящена теоретико-экспериментальному анализу феномена психологического выгорания, который начал изучаться в оте-

чественной психологии сравнительно недавно – с 90-х годов XX в., в зарубежной науке он также имеет непродолжительную историю исследований (с 1970-х годов). Открывает раздел теоретико-аналитическая работа, в которой раскрывается история возникновения новой для психологии категории психологического выгорания, вскрываются социально-психологические условия возникновения данной проблемы, выделяются основные направления изучения психологического выгорания и современные проблемные вопросы, требующие решений.

Одной из важных проблем является создание теоретических системных моделей психологического выгорания, учитывающих как внешние (условия труда, стрессовые факторы и пр.), так и внутренние (индивидуально-психологические характеристики людей, способность сопротивления стрессогенным ситуациям и т. п.) условия. Другая проблема, требующая своего решения, – «обратимость-необратимость» выгорания. Решение данной проблемы чрезвычайно важно, поскольку оно позволяет не только ответить на вопросы о последовательности использования различных коррекционных мероприятий и об оценке их эффективности, но и установить оптимальную связь этапов протекания выгорания с коррекционными и профилактическими мероприятиями. Проблема критериев выгорания касается степени эффективности применяемых стратегий профилактики и коррекции выгорания. Решение этой проблемы будет во многом зависеть от выбора тех ключевых критериев, которые будут положены в основу такой разработки. Наконец, одной из важнейших задач современного этапа изучения выгорания становится совершенствование методов его диагностики. Указанная проблема, хотя прямо и не относится к методам коррекции и профилактики выгорания, однако требует пристального внимания со стороны исследователей и практиков.

Эмпирическое исследование выгорания представителей социномических профессий – врачей – показало, что низкая выраженность гуманистического компонента эмоциональной направленности интерпретируется как базовая детерминанта (основание), а гармонизирующего компонента – как способствующий фактор (предпосылка) выгорания врачей. На примере изучения выраженности психологического выгорания преподавателей показано регулирующее влияние самоактуализации на динамику выгорания педагогов в течение учебного года. В другом исследовании выгорания учителей и их способности совладания с ним продемонстрировано, что проблемно-ориентированный копинг и избегание как стратегии совладания в большей степени позволяют купировать психологическое выгорание по сравнению с эмоционально-ориентированным копингом. Учителя с авторитарными установками в большей степени подвержены выгоранию в отличие от учителей с демократическими установками. К социномическим профессиям относятся и сервисные (обслуживающие), которые оставались менее изученными. Исследование официантов показало, что позитивное отношение к работе и увлеченность ею отрицательно связаны с эффектами выгорания. Таким образом, современные эмпирические исследования расширяют представления о внутренних факторах психологического выгорания, что способствует продвижению в решении проблемных вопросов данного научного направления.

Коллективный труд, целью которого является интеграция ранее разрозненных направлений исследования стресса, копинга и выгорания, дает панорамную картину современных разработок актуальных психологических проблем способностей человека противостоять вызовам природной и социальной среды. Фундаментальные теоретико-экспериментальные разработки, представленные в данной монографии, с одной стороны, способствуют развитию научных представлений о психологических ресурсах человека и его адаптивных возможностей, а с другой – становятся основой для психологической практики, направленной на профилактику и предотвращение последствий стресса и психологического выгорания.

Книга написана авторским коллективом в следующем составе (в скобках указаны соответствующие параграфы):

Ю. В. Бессонова (5.3), В. А. Бодров (1.1), И. И. Ветрова (4.1), Г. А. Виленская (4.2), С. А. Гончарова (3.4), Ю. С. Гурьянова (6.5), Л. Г. Дикая (6.3), Е.А. Дорьева (Петрова) (4.3.), О. Н. Доценко (6.2), О. А. Екимчик (3.5), Е. П. Ермолаева (5.1), М. Е. Зеленова (1.4), М. Колемба (2.3), Т. Л. Крюкова (2.1, 6.5), Е. В. Куфтяк (3.1), Е. О. Лазебная (5.2, 5.3), Л. И. Лочехина (1.3), Т. С. Микова (1.5), С. А. Наличаева (6.3), А. А. Обознов (6.4), В. Е. Орел (6.1), М. А. Падун (1.3), О. Б. Подобина (3.3), О. В. Полунина (6.4), М. В. Сапоровская (3.2), Е. А. Сергиенко (1.5, 4.1), Н. В. Тарабрина (1.2), С. А. Хазова (2.2), Е. В. Ювенская (3.6), И. В. Ювенский (3.6).

Авторы надеются, что их усилия, воплощенные в коллективной монографии, будут способствовать развитию исследований актуальных проблем психологии человека в современном сложном мире.

*А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко*

## Литература

- Бодров В. А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Пер Сэ, 2006.
- Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008.
- Дружинин В. Н.* Психология общих способностей. СПб.: Питер, 1999.
- Крюкова Т. Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.
- Орел В. Е.* Синдром психического выгорания личности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.
- Сергиенко Е. А.* Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 5 (7). <http://psystudy.ru>.
- Сергиенко Е. А., Виленская Г. А., Ковалева Ю. В.* Контроль поведения как субъектная регуляция. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010.
- Тарабрина Н. В.* Психология посттравматического стресса: теория и практика / Отв. ред. А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
- Триандис Г. К.* Культура и социальное поведение. М.: Форум, 2007.
- Хазова С. А.* Когнитивные ресурсы совладающего поведения: эмпирические исследования. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.
- Baumeister R. F., Schmeichel B. J., Vohs K. D.* Self-Regulation and executive function: The Self as controlling agent // A. W. Kruglanski, E. T. Higgins. Social psychology: Handbook of basic principles. N. Y.: Guilford Press, 2007. P. 516–539.
- Hobfoll S. E.* Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress. New York: Plenum, 1998.
- Lazarus R. S., Folkman S.* Stress, Appraisal and Coping. N. Y.: Springer Publishing House, 1984.
- Terelak J. F.* Stres psychologiczny. Bydgoszcz: Branta, 1995

# **Раздел I**

## **Стресс, посттравматический стресс и совладающее поведение**

### **Глава 1**

#### **Стресс и посттравматический стресс**

##### **1.1. Состояние и перспективы исследований психологического стресса**

Интерес к проблеме психологического стресса в последние десятилетия увеличивается в связи с ростом драматических событий и явлений в нашей жизни из-за нарастающих воздействий экстремальных факторов экологического, техногенного, социального, политического и другого характера, вызывающих изменения в психическом статусе, развитие неблагоприятных психических состояний и заболеваний психогенной природы. Эти воздействия и психические реакции на них влияют на состояние личностной сферы и межличностные отношения, отражаются на работоспособности, профессиональной эффективности и безопасности труда, состоянии здоровья и профессиональном долголетии.

Проблема психологического стресса населения, в том числе специалистов различных областей профессиональной деятельности, приобретает все возрастающую научную и практическую актуальность. Технический прогресс в промышленности, на транспорте, в энергетике и военном деле сопровождается повышением роли человека в достижении высокой эффективности и качества деятельности, безопасности труда. Комплексная автоматизация работы систем управления, широкое применение вычислительной техники, использование информационных моделей индивидуального и коллективного пользования, интенсификация труда коренным образом меняет его характер – упрощаются жестко алгоритмизированные функции специалиста, но возрастает количество возможных проблемных ситуаций и темп работы. Повышается профессиональная и индивидуальная значимость и ответственность за результаты и последствия деятельности.

Труд человека связан с периодическим, иногда довольно длительным и интенсивным воздействием (или ожиданием воздействия) экстремальных значений профессиональных, экологических и других факторов, которое сопровождается негативными эмоциями, перенапряжением физических и психических функций, деструкцией деятельности. Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием указанных факторов, является психологический стресс профессиональной природы. Информационно-когнитивные основания специфики современных видов профессиональной деятельности – операторской, творческой, управленческой т. п. – определяют необходимость рассматривать некоторые особенности проявления стресса в профессиональной деятельности.

Стресс является реакцией организма и психики не столько на физические свойства, факторы ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром (Lazarus, Laupier, 1978; Бодров, 1995, 2000). Это в наибольшей степени продукт наших когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегиям поведения, их адекватному выбору. И в этом заложено понимание того, почему условия возникновения и характер



проявления стресса (дистресса) у одного человека не являются обязательно теми же для другого, а причины и признаки стресса у одного того же человека различаются в разных стрессогенных ситуациях.

Психологический стресс как особое психическое состояние является своеобразной формой отражения субъектом сложной экстремальной ситуации, в которой он находится. Специфика психического отражения обуславливается, в частности, процессами деятельности, особенностями которых (их субъективная значимость, интенсивность, длительность протекания и т. д.) в значительной степени определяется выбранными или принятыми целями, достижение которых побуждается содержанием мотивов деятельности.

Нами психологический стресс рассматривается как «функциональное, психическое состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями субъективного состояния, биохимического, физиологического, психического статуса и поведения человека в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность, вредность условий жизни и деятельности)» (Бодров, 2006а, с. 21).

Несмотря на важное научное и практическое значение психологического стресса, в нашей стране за последние четыре десятилетия опубликовано относительно небольшое количество фундаментальных и аналитических работ по этой проблеме. К ним следует отнести исследования Л. И. Анцыферовой, В. А. Бодрова, Л. Г. Дикой, Л. А. Китаева-Смыка, Т. Л. Крюковой, А. Б. Леоновой, В. И. Медведева, Н. И. Наенко, Н. Н. Суворовой и др. Существенно больше исследований по проблеме психологического стресса проведено и опубликовано за рубежом (С. М. Aldwin, Т. А. Beehr и J. S. Newman, S. Folkman и R. S. Lazarus, P. L. Rice, H. Selye, M. J. Smith и мн. др.).

Исследования закономерностей развития и преодоления психологического стресса имеют относительно короткую историю. Однако за этот относительно короткий период были созданы и обоснованы различные теории и модели биологического, физиологического, психологического, социального стресса. Основу исследований в этой области заложили работы В. Кеннона о гомеостазе и Г. Селье о стрессе как общем адаптационном синдроме.

*Некоторые теоретические положения проблемы развития и преодоления психологического стресса*

Сравнительный анализ теорий и моделей стресса свидетельствует об определенной этапности развития учения о стрессе, преемственности научных позиций и в то же время о различиях во взглядах на доминирующие причины, механизмы регуляции и особенности проявления стресса (Бодров, 1995).

Исследования проблемы психологического стресса в значительной степени основываются на положениях когнитивной теории (Folkman et al., 1979; Lazarus, 1966, 1991; Rosenham, Seligman, 1989; и др.). Основное содержание этой теории сводится к положению о том, что когнитивные процессы определяют качество и интенсивность эмоциональных реакций за счет включения механизмов оценки значимости реального и антиципирующего взаимодействия человека со средой, а также личностной обусловленности этой оценки. Следует признать, что современные представления о сущности психологического стресса, основанные на положениях когнитивной теории стресса, носят наиболее глубокий и универсальный характер. Такое положение обуславливается, во-первых, серьезным научным вниманием ведущих специалистов (физиологов, психологов и др.) к данной проблеме, обширным количеством теоретико-экспериментальных исследований и реализацией в них идей и взглядов на закономерности психического отражения явлений действительности, на механизмы регуляции различных форм активности человека, личностную детерминацию психических состояний и поведения, когнитивные закономерности формирования знаний, психических образов, оценочных суждений и т. д. Во-вторых, теория психологического стресса, несмотря на необходимость ее дальнейшего развития, уже сейчас отражает и объясняет многие особенности возникновения этого состояния в

экстремальных условиях жизни и деятельности, значение индивидуальных особенностей личности в этом процессе, взаимосвязь стресса и различных нарушений здоровья и работоспособности человека и мн. др. вопросы. В работах по данному направлению сохраняются проблемы характера когнитивного отражения стрессогенных ситуаций разной сложности и содержания, а также особенностей личностной детерминации процесса развития стресса различной, в том числе профессиональной, природы.

Изучение механизмов развития психологического стресса позволяет рассматривать процессы когнитивной регуляции этого состояния как системную категорию. Системообразующий фактор такого процесса – соотношение субъективных оценок степени экстремальности ситуации, которые отражаются в чувстве тревоги, напряженности, страха и т. п., а также способности их преодоления, купирования. Оценка является когнитивным медиатором реакции на стресс, опосредуя требования среды и иерархию целей индивида. Формирование представлений о реальной или потенциальной угрозе, ущербе, потере, сложности ситуации вызывает когнитивные процессы, которые обеспечивают интеграцию и интерпретацию информации о субъективно значимых событиях. Эти преобразования информации на основе функционального взаимодействия различных психических процессов сопровождаются избирательным отношением к ней, приданием информации определенных значений, построением на ее основе психических образов ситуаций, восполнением информационных «пробелов» в памяти, снижением ее неопределенности и т. д. (Бодров, 2006а).

Характер оценочных суждений о требованиях ситуационных воздействий и ресурсах личности, необходимых для удовлетворения этих требований, обуславливается такими особенностями субъекта, как его эмоциональность, «личная схема» и степень ожидания неприятных событий, самооценка эффективности личного поведения и собственных реакций в экстремальной ситуации («эффективное» и «результатирующее» поведение – Bandura, 1977). Предрасположенность субъекта к повышенной эмоциональной возбудимости и реактивности проявляется у лиц с преобладанием «пессимистического объяснительного стиля» и негативной направленности самооценки здоровья и самочувствия. Данный уровень регуляции психологического стресса обуславливается активационными процессами, которые формируют личностное отражение, проявление когнитивной системы развития этого психического состояния.

Представленные суждения о когнитивной системе регуляции развития психологического стресса следует рассматривать всего лишь как схему, которая требует развития. Можно предположить, что механизмы регуляции процессов преодоления стресса будут отличаться от описанных выше, в частности, в связи с возрастанием роли не только когнитивных, но и личностных ресурсов человека.

Одно из современных направлений развития теории психологического стресса связано с разработкой концепции роли ресурсов человека в зарождении, развитии и преодолении этого психического состояния. Ресурсный подход в целях изучения особенностей психической активности человека был разработан Дж. Д. Брауном и Е. К. Поултоном (Brown, Poulton, 1961) и в последующем развит М. Дж. Познером и С. Дж. Бойсем (Posner, Boies, 1971), Д. А. Норманном и Д. Дж. Бобровым (Norman, Bobrov, 1975), С. Е. Джексоном и Р. С. Шулером (Jacson, Schuler, 1995) и др. Данный подход наиболее интенсивно разрабатывается применительно к изучению процессов приема и преобразования информации, особенно при совмещенной деятельности человека. Постулируется, что система обработки информации в каждый момент времени располагает изменяющимися, но ограниченными ресурсами. Интерес к так называемым ресурсоподобным свойствам связан, во-первых, с ограниченностью средств обработки информации, которыми располагает человек в каждый данный момент времени, и, во-вторых, с возможностями гибкого распределения и с перераспределением человеком этих средств между разными этапами, стадиями, каналами, уровнями в ходе преобразования информации.

Следует различать объективно наблюдаемые и регистрируемые ресурсоподобные свойства процесса в преобразовании информации и ресурсы как гипотетическую переменную, вводимую для объяснения этих свойств. Для обозначения данной переменной использовались различные термины: внимание, мощность, усилие и, наконец, ресурсы. Вопрос о том, что скрывается за гипотетической переменной «ресурсы», каков ее онтологический статус, является центральным с теоретической точки зрения. Первый вариант ответа на этот вопрос имплицитно подразумевает, что за понятием «ресурсы» скрывается вполне определенное объективно регистрируемое материальное явление (например, активирующая функция ретикулярной формации, изменение кровотока, процессы метаболизма гликопротеина в мозгу и т. д.). Другой вариант ответа связан с пониманием ресурсов как именно теоретического конструкта, отражающем некоторое системное (т. е. идеальное) качество, присущее системе обработки информации или энергии и характеризующем ее свойство ограниченности и распределяемости средств обработки информации и метаболизма веществ в организме; выделение этого объективно существующего, хотя и идеального качества позволяет подойти к принципиальной возможности оценивать, например, количественную меру «вовлечения» различных средств обработки информации в решаемую задачу, т. е. определять информационную нагрузку человека. Согласно третьему варианту, под ресурсами стали понимать ресурсы регуляции, т. е. некоторый функциональный потенциал, обеспечивающий устойчивый уровень выполнения выходных показателей в течение определенного времени.

Развивая идею множественности ресурсов, Д. Навон и Д. Гоффер (Navon, Gopher, 1979) и В. А. Бодров (2000) сформулировали ряд постулатов концепции человеческих ресурсов:

а) «человеческая система» в любой момент обладает определенным количеством возможностей по преобразованию энергии и информации, которые называются ресурсами;

б) деятельность характеризуется количеством использованных ресурсов и адекватностью их применения;

в) трудовая задача в конкретный момент определяется для конкретного человека рядом параметров информации (качество и количество стимулов, кодирование, размещение и т. п.) и человека (профессиональные способности, сложность, значимость и т. п.), соотношение которых обуславливает ресурсообеспеченность деятельности;

г) функция деятельности характеризуется соотношением качества рабочей информации (как результата сопоставления условий выполнения задачи и возможностей субъекта) и величиной ресурсов.

Проблема психологического стресса с позиции ресурсного подхода нашла отражение в его ресурсной модели, согласно которой стресс возникает в результате реальной или воображаемой потери части ресурсов, которые включают поведенческую активность, психические, соматические, профессиональные возможности, личностные характеристики, вегетативные и обменные процессы (Freedu, Hobfoll, 1994). В ресурсной модели стресса привлекательной является принципиальная возможность оценить стресс через категорию потери, расхода ресурсов. Однако остается неясным, в какой степени различия в стрессогенных ситуациях отражаются на составе и количестве востребованных ресурсов, как на этом процессе сказывается исходное значение ресурсов, имеются ли все же эффекты перераспределения ресурсов и в чем они заключаются.

Следует отметить, что данная модель стресса получила концептуальное обоснование только применительно к экстремальным условиям социальных процессов. Представляет интерес, в какой степени другие виды экстремальности могут быть раскрыты через категорию человеческих ресурсов.

При анализе положений ресурсной теории стресса возникают вопросы о сущности процессов расхода ресурсов (как это происходит и в чем выражается), о специфичности ресурсов, об индивидуальных различиях в интенсивности расхода в однотипной ситуации, об изменении

расхода ресурса в различных ситуациях и т. п. Ответы на подобные вопросы можно искать, в частности, в развитии и использовании представлений о «поверхностной» и «глубокой» адаптационной энергии (Селье, 1979). Предположение о существовании двух мобилизационных уровней адаптации поддерживается рядом исследователей (Китаев-Смык, 1983; Медведев, 1979). Эта адаптационная энергия представляет собой часть наличного ресурса индивида (энергетического, когнитивного, личностного, поведенческого), который оперативно мобилизуется на обеспечение требований стрессогенной ситуации. Данная часть ресурсов человека может рассматриваться как его скрытый и актуализированный в конкретной ситуации резерв, способный компенсировать эффекты неблагоприятного воздействия внешних факторов среды (ситуации) и субъективной сложности оценочных процессов (Бодров, 2000, 2006а).

Особенности ресурсного обеспечения любой деятельности, в том числе по преодолению стресса, связаны с повышением или снижением уровня активации функций организма и психики. Разные классы стрессогенных факторов отражаются в системах неспецифической (тонической) и специфической (фазической) активности (Шапкин, 1999). В нормальных условиях обе системы ресурсного обеспечения работают по принципу взаимной компенсации (снижение активности одной системы ведет к повышению другой); при нарушении режима труда, сна и т. п. страдают процессы неспецифической активации, а при воздействии неблагоприятных факторов содержания и условий деятельности ухудшаются процессы специфической активации.

#### *О механизмах психической регуляции психологического стресса*

В проблеме психологического стресса еще недостаточно изучен вопрос о механизмах регуляции его реакций, проявлений и последствий. Исходя из когнитивной теории, признаки стресса их характер и интенсивность определяются не столько силой экстремальных воздействий, сколько величиной ресурсов человека. Категория «ресурсы человека» в литературе излагается, как правило, в форме перечисления способностей, побуждений, опыта, знаний и т. п., которые обеспечивают преодоление стресса. Однако такой качественный подход явно недостаточен, так как он не раскрывает величины ресурсов, его трудно сопоставить с физическими, психофизиологическими, энергетическими характеристиками экстремальных воздействий. Возникает задача разработки аппарата измерения человеческих ресурсов, количественной оценки их системной оптимизации в экстремальных условиях.

В изучении механизмов регуляции психологического стресса следует отметить внимание к процессам информационно-энергетического взаимодействия физиологических и психологических систем деятельности и, в частности, к усилительной роли различных факторов в развитии метаболических и вегетативных процессов. Именно это положение сближает взгляды физиологов и психологов на природу психологического стресса и на роль психического отражения экстремальной ситуации и субъективной значимости событий, которые определяют интенсивность воздействующих факторов и запускают адекватные реакции физиологических систем жизнедеятельности.

Конкретный вклад в развитие представлений о механизмах регуляции психологического стресса внесли исследования закономерностей нервно-психического напряжения и положения концепции о его системной организации. Однако эта концепция нуждается в дальнейшем развитии с позиций изучения закономерностей личностной детерминации данного состояния, а также значения сенсорно-перцептивного канала запуска процесса формирования напряженности. Такую роль при психологическом стрессе может играть система представлений о травмирующих событиях (психические образы событий), «вторичные» (отставленные во времени) эмоции, процессуальные сложности решения ситуационных задач и т. д.

Концепция Г. Н. Кассиля (1983) о нейро-гуморально-гормональной регуляции стресса получила широкое признание. Однако представленная автором функциональная система регуляции внутренней среды организма человека актуализируется при длительных интенсивных

стрессовых ситуациях. Но неясно, как она работает при остром стрессе, при хронических переживаниях, связанных с утратой, угрозой, сложностью ситуации и т. п. Возникает также вопрос: а имеются ли какие-либо специфические элементы взаимосвязи в данной системе регуляции, характерные для состояния стресса.

Центральное место в когнитивной системе стресса занимают вопросы о стрессовых оценках и средствах преодоления (купирования, противодействия) стресса. Доказательства и заключения о составе и содержании компонентов регуляции процесса развития и преодоления стресса содержатся в ряде положений. Первое положение – о понятии угрозы экстремального воздействия, т. е. субъективного предвосхищающего суждения о возможности неблагоприятных последствий от воздействия, и о когнитивных процессах преобразования информации. Второе положение касается стрессовых оценок, определяющих значение и влияние процесса, купирующего стресс: первичная оценка – характеристика типа ситуации, вторичная оценка – определение соотношения между требованиями ситуации и способностью к их преодолению, переоценка – коррекция первичной и вторичной оценки. Третье положение отражает типы событий, ситуаций, которые характеризуют особенности стрессовых оценок: травмирующей потери и утраты, угрозы экстремального воздействия, сложности проблемы и задачи. Четвертое положение сводится к обоснованию факторов, влияющих на стрессовые оценки, это а) эмоции, связанные с данным событием, б) неопределенность ситуации, в) значимость события. Пятое положение определяет детерминирующее влияние индивидуальных характеристик человека на стрессовые оценки и его купирующие возможности, включающие когнитивные, мотивационные, эмоционально-волевые, темпераментальные, характерологические особенности, предшествующий опыт, знание способов и стратегий поведения при экстремальных воздействиях и т. д.

#### *Причины возникновения психологического стресса в профессиональной деятельности*

Возникновение психологического стресса определяется воздействием на человека экстремальных факторов, связанных с содержанием, условиями, организацией профессиональной деятельности. Для развития стресса важным условием является состояние мотивационно-потребностной, эмоционально-волевой и когнитивной сферы субъекта труда, которые обуславливают субъективную значимость экстремальной ситуации, наличие готовности и возможности ее преодоления, способность выбора рациональной стратегии поведения в этих условиях и т. д.

Экстремальные ситуации могут быть кратковременными, и тогда актуализируются программы реагирования, которые в человеке всегда «наготове», и длительными, которые требуют адаптационной перестройки функциональных систем, иногда субъективно крайне неприятной, а подчас неблагоприятной для здоровья. При кратковременных сильных воздействиях происходит интенсивное расходование «поверхностных» адаптационных резервов. Если этих резервов недостаточно для ответа на экстремальные требования среды, а темп мобилизации «глубоких» резервов недостаточен для возмещения расходуемых адаптационных резервов, то человек может погибнуть при совершенно неизрасходованных «глубоких» функциональных возможностях. Длительный стресс характеризуется постепенной мобилизацией и расходом как «поверхностных» резервов, так и «глубоких» ресурсов.

Психологический стресс может возникнуть при выполнении человеком продуктивной деятельности и является своеобразной формой отражения субъектом сложной ситуации, в которой он находится. Эта ситуация в целом или ее отдельные элементы становятся значимыми для человека, что и является предпосылкой для возникновения у него напряженности. Психологическая специфика состояния напряженности (стресса) зависит не только от силы внешних воздействий на человека, но и от личностного смысла цели деятельности, оценки ситуации, в которой он находится. По определению В. Д. Небылицына (1976), экстремальные раздражители представляют собой крайние (предельные) значения тех элементов ситуации, которые или

создают оптимальный фон для деятельности, или, во всяком случае, не вызывают ощущения дискомфорта. Однако оценка (ощущение) того предела, при котором эти элементы, их сдвиги в крайние значения становятся «пределными», является сугубо субъективной, индивидуальной величиной. В зависимости от индивидуального типа психической реактивности, характера эмоционально-поведенческого реагирования различных индивидов одно и то же объективно экстремальное воздействие вызывает существенно различные реакции.

Причины возникновения профессионального стресса связаны с экстремальными воздействиями, прежде всего, факторов рабочего процесса, а также с влиянием организационных, социальных, экологических и технических особенностей трудовой деятельности. По механизмам развития профессиональный стресс человека можно отнести к категории психологического стресса, в основе которого лежат нарушения информационно-когнитивных процессов регуляции деятельности. И в этой связи все те жизненные события, которые сопровождаются психической напряженностью (независимо от сферы жизнедеятельности человека), могут быть источником психологического стресса или оказывать влияние на его развитие в профессиональной деятельности.

Анализ данных литературы и результатов проведенных нами исследований позволил нам определить основные причины профессионального стресса, связанные с неблагоприятным состоянием, экстремальными значениями факторов (компонентов) организации, содержания, средств и условий деятельности, их чрезмерным воздействием на конкретного человека и несоответствием его функциональных возможностей требованиям деятельности:

1 Организационные характеристики – структура, управление, цели, результаты производственного процесса;

2 Рабочие характеристики – содержание и средства работы, физико-химические, технические и социальные условия труда;

3 Индивидуальные характеристики – профессиональные (уровень знаний, навыков, умений, опыта, удовлетворенности работой), морально-нравственные качества, психологические качества (мотивация, профессиональные способности, психические состояния, когнитивные процессы и др.), физиологические функции, физические качества.

На примере изучения информационного стресса человека-оператора установлено, что по роли в формировании стресса все его причины можно разделить на:

– *непосредственные*, которые служат объективно неблагоприятным фактором информационного взаимодействия человека и техники, источником экстремальной рабочей нагрузки и «пусковым моментом», начальным этапом развития стресса;

– *главные*, отражающие неблагоприятные индивидуальные особенности субъекта деятельности, которые определяют возможности возникновения состояния стресса у конкретного человека, механизмы регуляции и способы преодоления этого состояния;

– *сопутствующие*, которые способствуют появлению и проявлению непосредственных и главных причин стресса, а также предрасполагают субъекта деятельности к развитию у него этого состояния (Бодров, 2000).

#### *Преодоление (совладание) психологического стресса*

Учение о противодействии стрессу связано со взглядами многих отечественных и зарубежных психологов на деятельную, самостоятельную, конструктивную сущность личности (Анцыферова, 1994; Бодров, 2000, 2006а; Крюкова, 2004; Медведев, 1979; Aldwin, 1994; Lazarus, 1966; Rice, 1987; и др.).

Проблема преодоления стресса, его профилактика и коррекция, восстановление нормального функционального состояния в западной литературе получило отражение в понятиях «coping stress» (преодоление стресса) и «coping behavior» (поведение по преодолению, совладающее поведение). Сущность «coping» заключается в наиболее эффективной адаптации человека к требованиям стрессогенной ситуации, а с позиций превентивного преодоления –

в создании и поддержании ситуации (содержание задач, условия и организация жизни и деятельности субъекта) в соответствии с функциональными, конституциональными, психологическими и другими возможностями человека. Эта проблема включает изучение индивидуальных различий в формировании и реализации процессов превентивной и оперативной (коррекционной) защиты организма и психики от стрессогенных воздействий, развития и проявлений различных стратегий и стилей поведения в этих условиях, личностной детерминации процессов преодоления, роли индивидуальных ресурсов и функциональных резервов организма и психики в становлении и проявлении способов преодоления стресса и другие вопросы.

Изучение феноменов преодоления стресса охватывает широкий круг вопросов, однако целый ряд аспектов этой проблемы еще недостаточно изучен, а именно: рассмотрение преодоления стресса как процесса противодействия привычным условиям жизни и деятельности; определение преодоления как процесса формирования личностных ресурсов субъекта и регуляции их проявления; выявление особенностей взаимного различия и взаимосвязи результатов преодоления и активации психолого-физиологических ресурсов человека; изучение индивидуальных особенностей проявления ресурсов, стратегий и стилей преодоления и их взаимодействия и т. д.

Процесс преодоления стресса следует рассматривать, по крайней мере, на трех уровнях. Во-первых, на уровне личных и социальных ресурсов, которыми располагает индивид для противодействия стрессу. Личные ресурсы – это, прежде всего, представления о собственных способностях, умениях, самоэффективности в решении проблемы, а также уровень оптимизма в оценке возможности ее разрешения. Социальные ресурсы включают оказание социальным окружением практической и эмоциональной поддержки в стрессовой ситуации. Во-вторых, преодоление стресса часто отождествляется с процессом проявления специфических когнитивных и поведенческих стратегий, которые используются для управления стрессовыми условиями и эмоциональными реакциями на эти условия. В-третьих, преодоление стресса осуществляется в условиях проявления индивидуального стиля поведения или реакции индивида, т. е. индивидуально своеобразных способов реализации одних и тех же стратегий преодоления.

Стратегии преодоления стресса могут быть направлены на выполнение ряда функций, включая изменение стрессогенных условий, отвлечение внимания от стрессовой ситуации и т. п. Предложен ряд классификаций различных функций преодоления стресса на макро- и микроаналитическом уровнях. Так, Р. Лазарус, С. Фолькман, Р. Лонье различали стратегии, сфокусированные на стрессогенной проблеме (в форме усилий воздействия на ситуацию, разрешение проблемы) или на эмоции (в форме усилий, направленных на регуляцию эмоциональных состояний, связанных со стрессом). Анализ стратегий на микроуровне позволил их систематизировать по видам. Например, были определены такие виды стратегий преодоления, как социальная поддержка, поиск необходимой информации, переоценка ситуации, избегание нежелательной проблемы, снижение нервно-психической напряженности, решение проблемы и др. (А. Stone, Y. S. Greenberg, E. Kennedy-Moore и M. Newman). Р. Лазарус и его коллеги установили следующие виды стратегий: конфликтное преодоление стресса, избегание (отдаление), самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, решение проблемы, ее переоценка. Л. И. Анцыферова выделила стратегии преобразующие, приспособительные, самосохраняющие, метастратегические, а также стратегии нравственного совершенствования.

Предложенная нами классификация стратегий преодоления стресса основана на их систематизации по признакам: а) *превентивной, оперативной и комплексной* направленности воздействий; б) ориентированности приемов регуляции поведения по преодолению *на личность* (собственные эмоциональные переживания, реакции и установки в отношении стрессогенных ситуаций), *на решение проблемы* (на оценку или вмешательство в ситуацию), *на поведение по избеганию трудных ситуаций*; в) *активности или пассивности* форм преодоле-

ния; г) характера мобилизованных на преодоление *личных ресурсов* (психологических, физиологических, социальных, профессиональных). Некоторые стратегии достаточно четко дифференцируются по перечисленным признакам, другие же отражают полиморфизм признаков и обладают многофункциональными свойствами (Бодров, 2006а). Классификация стратегий поведения по преодолению стресса представлена в таблице 1.

В связи с разнообразием условий проявления экстремальности в субъект-объектных отношениях, особенностями механизмов регуляции состояния стресса разработано большое количество различных методов и средств преодоления стресса (Вальдман с соавт., 1979; Дикая, 2003; Леонова, Кузнецова, 1993; Марищук, Евдокимов, 2001; и др.). На основании анализа литературных материалов и результатов собственных исследований нами разработана классификация приемов профилактики и коррекции состояния стресса (Бодров, 2006а).

### **1. Профилактическое (превентивное) направление**

#### *1.1. Приемы группового опосредованного воздействия*

1.1.1. Эргономическое проектирование деятельности (ее содержания, средств, условий, организации);

1.1.2. Оценка и формирование профессиональной пригодности (психологический отбор, экспертиза, обучение, тренировка, адаптация к труду и др.);

#### *1.2. Приемы индивидуального непосредственного воздействия*

1.2.1. Обеспечение здорового образа жизни (рациональный режим труда, отдыха, питания, закаливание, физкультура, активный отдых и др.);

### **Таблица 1**

Классификация стратегий поведения по преодолению стресса



Тип стратегий	Превентивное (профилактическое) направление	Оперативное (коррекционное) направление	
I. Преобразующие	1) практические действия и вербальные формы реагирования		
	2) «антиципирующие»		
	3) перестройка когнитивной структуры		
	4) коррекция своих ожиданий и надежд		
	5) «идущее вниз сравнение»		
	6) «идущее вверх сравнение»		
			7) решение проблемы
		8) «рационализация»	
		9) «компенсация»	
II. Приспособление к трудным ситуациям	10) изменение своего отношения к ситуации		
	11) изменение личностных свойств		
	12) снижение психической напряженности		
	13) установление социальных взаимосвязей		
	14) идентификация личности с более удачливыми людьми		
			15) «проекция»
			16) «оппозиция»
	17) «замещение»		
III. Контроль за стрессом	18) поиск необходимой информации		
	19) знание ощущений при стрессе		
IV. «Самораскрытие» и «катарсис»	20) знание, на чем фокусировать контроль		
	21) «самораскрытие»	22) «катарсис»	
23) стимуляция за достойное поведение в стрессовых условиях			
V. Избегание трудных ситуаций	24) «фокусирование на эмоциях»		
		25) «конструктивное отвлечение внимания»	
		26) «подавление и отрицание»	
		27) «интеллектуализация»	
	28) «пассивный протест»		
VI. «Самопоражающие» стратегии	29) курение, прием наркотиков и алкоголя, самолечение		

1.2.2. Адаптация к экстремальным условиям;

1.2.3. Социальное и медицинское обеспечение

## **2. Коррекционное (оперативное) направление**

2.1. Методы и средства внешнего индивидуального воздействия

2.1.1. Физиотерапевтическая регуляция (рефлексотерапия, электротерапия, гидротермотерапия, оксигенотерапия);

2.1.2. Массаж;

2.1.3. Эстеторегуляция (функциональная музыка, библиотерапия, арттерапия и др.);

2.1.4. Фармакологическая регуляция (нейролептики – седативные и антипсихотические, транквилизаторы, общеседативные средства, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропные средства и др.)

2.2. *Приемы психической саморегуляции*

2.2.1. Саморегуляция мышечного тонуса и ритма дыхания, идеомоторная тренировка;

2.2.2. Аутогенная тренировка;

2.2.3. Медитация;

2.2.4. Биологическая обратная связь.

## *Заключение*

Изучение проблемы развития и преодоления психологического стресса в профессиональной деятельности свидетельствует о том, что наиболее существенные научные достижения в этой области получены благодаря переходу в исследованиях от парадигмы каузального редукционизма к транзакционистской точке зрения. В проблеме стресса особое значение имеют два положения транзакционизма. Во-первых, положение о том, что факторы (переменные) среды (ситуации) и субъекта (его индивидуальные особенности), процесса и результата их взаимодействия (функционального состояния) влияют друг на друга, как на различных уровнях их анализа, так и внутри каждого уровня. Как считает К. Олдвин (Aldwin, 1994), если психика и тело взаимодействуют, то системы органов, подвергаясь регуляции со стороны мозга, одновременно являются и объектом взаимодействия со стороны психики и всего того, что на нее влияет (например, общество и культура). Так, кажущиеся различными уровни анализа – социокультурный, психологический, биологический – на самом деле взаимосвязаны. Психологическое благополучие человека достигается не только непосредственным распределением ресурсов, но и влиянием культуры и общества на психическое состояние и выраженность стресса. Во-вторых, согласно теории транзакционизма, процессы развития являются частью любого взаимодействия. Многие исследователи стресса ориентировались на непосредственную ситуацию и пытались показать, как, например, отношение к ней влияет на процесс и результат развития и преодоления стресса, т. е. на процесс оценивания ситуации и индивидуальных возможностей человека. Транзакционистская (транзактная) модель предполагает высокую вероятность того, что психика и организм изменяются в результате взаимодействия. Ряд авторов (В. Шонфенг, С. Хобфол и др.) учитывали этот факт в своих моделях стресса и рассматривали преодоление как средство профилактики и борьбы с функциональным (психическим) истощением.

С позиций транзакционизма представляется возможным понять и объяснить ряд сложных и спорных положений проблемы преодоления стресса.

1. Нельзя определить преодоление просто как «стремление к достижению (успеху)» или «избегание». В зависимости от типа стратегии и длительности ее использования может облегчать или усложнять решение проблемы. Стратегии «избегания» могут облегчать решение, если играют роль временного перерыва, отсрочки, которые позволяют набраться сил. Качественные различия в способах «стремления к успеху» могут привести также к их неэффективности или результативности преодоления. Вид и результат стратегии преодоления всегда зависят от ситуации. Люди используют различные стратегии на разных фазах решения проблемы, часто балансируя между «стремлением» и «избеганием». Кроме того, эти стратегии имеют разные результаты в зависимости от обстоятельств. Использование «избегания» в случае контролируемости ситуации может увеличивать психологические трудности и серьезность проблемы, но

такая стратегия может быть полезна в неконтролируемых обстоятельствах. Способ «стремление к успеху», вообще-то полезный, может нанести вред, если используется в ситуациях, не поддающихся контролю.

2. Вариативность использования стратегий преодоления частично зависит и от индивидуальных склонностей. Однако в большинстве случаев требования ситуации изменяют стратегии. Существуют групповые (культурные, классовые, профессиональные и др.) различия в понимании реакций «стремление к успеху», не говоря уже о различиях в их оценки. Таким образом, подходы, исследующие исключительно личностное влияние, методологически более чисты, так как их шкалы имеют большую внутреннюю надежность, но их внешняя валидность ниже.

3. Стандартные подходы преодоления чересчур подчеркивают контролируемость внешней среды и эмоций. В то же время лучшей стратегией иногда становится отсрочивание действий, позволяя событиям идти своим чередом. Много незначительных стрессоров по своей природе несущественны, и их игнорирование может являться лучшей стратегией. К. Олдвин (Aldwin, 1994) показано, что значительная часть стратегий преодоления коррелирует с низкой эффективностью, т. е. их использование только ухудшает проблему. Существует опасность подавления естественных эмоций; действительно, в некоторых ситуациях и у некоторых категорий людей поощряется выражение эмоций, их подавление вредно.

4. Необходимо дифференцировать процесс преодоления и его результат (эффективность). Взятая сама по себе стратегия преодоления еще не является наилучшей. Прилагаемые усилия должны соответствовать требованиям ситуации и важности стрессора. Наиболее эффективно то преодоление, при котором требуется меньше всего усилий, принимая во внимание, что трата сил в тривиальных обстоятельствах не эффективна и ведет к отрицательным результатам. Для компенсации чрезмерно сложной ситуации стрессогенные стимулы вызывают и более активное поведение по преодолению эмоции дистресса. Статистическое исследование отношений между преодолением и его эффективностью требуют более сложных методов оценки; использование простых корреляций или уравнений регрессии, скорее всего, даст сомнительные результаты. Для более точного понимания эффективности стратегии преодоления надо управлять или степенью стрессогенности стимула, или видом использованного преодоления, или же изучать условия, когда эта стратегия становится эффективной.

5. Результативность стратегий преодоления надо рассматривать на разных уровнях, включая физиологический, психологический, социальный и поведенческий. Стратегии могут быть полезны на одном уровне и повлечь за собой неуместные затраты на других. Для конкретной ситуации необходимо найти стратегию, исходя из принципа «минимум затрат и максимум выгоды», что нелегко для многих ситуаций.

6. Влияние тех или иных стратегий преодоления стресса должно быть рассмотрено в динамике. Большинство моделей адаптации построены на принципе гомеостаза; они предполагают, что преодоление служит для восстановления равновесия. Действительно, многие проблемы незначительны по интенсивности воздействия, и их преодоление выполняет, прежде всего, гомеостатические функции. Однако преодоление может также приводить в движение процессы усиления функциональных реакций, которые в конечном счете могут иметь непредвиденные результаты. С одной стороны, легко использовать стратегию, целесообразную в данных обстоятельствах, но это может иметь неблагоприятные долгосрочные последствия. Наоборот, способность переносить, выдерживать актуальный стресс в конечном счете может быть выгодна.

7. Изучение только отрицательных последствий стресса дает одностороннюю картину преодоления. Общепринятая точка зрения и научные факты показали, что психологический стресс может иметь положительные последствия: повышение физической выносливости, рост мастерства и чувства собственного достоинства, расширение жизненных перспектив, увели-

чение набора стратегий преодоления для использования в будущих стрессогенных ситуациях. Однако нужен некоторый минимальный уровень ресурсов, чтобы предотвратить появление дезадаптации, а иногда при дефиците необходимых ресурсов неблагоприятное воздействие или простая неудача могут свести на нет любые выгоды. В литературе нередко высказывается мысль о том, что надо считать преодоление стресса не просто расходом сил и эмоций, но и стимулом для развития.

Дальнейшие исследования развития способностей преодоления стресса на жизненном и профессиональном пути будут иметь большое значение для решения этой перспективной проблемы. Можно предположить, что использование теории когнитивно-социального обучения позволит интегрировать многие факторы развития, которые влияют на процесс обучения преодолению стресса, в частности, понять ряд вопросов его развития.

Необходимо изучать закономерности изменения стратегий преодоления развития человека. Исследования двух конкретных типов преодоления стресса – решения социальных проблем и отвлечения внимания – показали, что развитие этих стратегий связано с особенностями когнитивного развития.

Следует изучить процессы обучения преодолению стресса. Одним из условий, имеющих важное значение, является специфичность разных моделей развития способностей преодоления стресса в зависимости от возраста, пола, социального окружения и других факторов. Знания этих закономерностей будут способствовать выявлению неадаптивных способностей преодоления, коррекции процесса освоения конкретных стратегий поведения и разработке программ обучения адаптивным стратегиям преодоления стресса.

Будущие исследования надо направить на изучение преемственности навыков и способностей преодоления стресса в процессе их развития. Исследования свидетельствуют о том, что ряд сформированных способностей и навыков поведения по преодолению стресса на ранних стадиях развития связан с аналогичными стратегиями и на более поздних стадиях.

Исследования проблемы преодоления психологического стресса направлены на теоретико-экспериментальное обоснование методов и способов противодействия ему. Борьба со стрессом (дистрессом) предусматривает разработку и внедрение различных мероприятий профилактического характера, а также приемов оперативной регуляции (коррекции) этого состояния, которые изложены в работах Ю. А. Александровского, Ю. Г. Бобкова, В. М. Виноградова, В. А. Бодрова, С. Гремлинг и С. Ауэрбаха, Л. Г. Дикой, В. М. Звоникова, Б. Д. Карвасарского, А. Б. Леоновой, В. С. Лобзина и М. М. Решетникова, В. Л. Маришука и В. И. Евдокимова, А. Г. Панова, А. В. Шакула, К. Олдвин, Ф. Райс и других ученых.

## 1.2. Теоретико-эмпирическое обоснование выделения термина «посттравматический стресс» в самостоятельную категорию<sup>1</sup>

В истории цивилизации человек всегда сталкивался с угрозой для своего существования, однако именно XX век характеризуется резким увеличением количества антропогенных и техногенных катастроф, «горячих точек» в различных регионах планеты; мир буквально захлестывает эпидемия тяжких преступлений против личности. Эти ситуации характеризуются, прежде всего, сверхэкстремальным воздействием на психику человека и переживаются вначале как **травматический стресс**, который впоследствии у *части* людей вызывает разные проявления **посттравматического стресса**. Своему возникновению понятие посттравматического стресса обязано анализу, в первую очередь, клинических наблюдений последствий влияния на человека экстремальных факторов, в основном *военного стресса, а также последствий воздействия антропогенных и стихийных катастроф*. Итогом этих наблюдений

---

<sup>1</sup> Работа поддержана грантом РФФИ № 11-06-00 260.

и их последующего анализа явилось выделение специфического для этих случаев психического расстройства, обозначенного как **post-traumatic stress disorder – PTSD** (посттравматическое стрессовое расстройство – ПТСР) в американском психиатрическом классификаторе – DSM (American Psychiatric Association..., 1994).

ПТСР возникает как затяжная или отсроченная реакция на ситуации, сопряженные с серьезной угрозой жизни или здоровью. Интенсивность стрессогенного воздействия в этих случаях бывает столь велика, что личностные особенности или предшествующие невротические состояния уже не играют решающей роли в генезе ПТСР.

За последние десятилетия в мировой науке резко возросло количество научно-практических исследований, посвященных травматическому и посттравматическому стрессу. Можно говорить о том, что исследования в области травматического стресса и его последствий для человека выделились в *самостоятельную междисциплинарную область науки – психотравматологию*.

В отечественной психологии исследования ПТСР ведутся недавно, и их начало совпадает со временем радикальных переустройств нашего общества. Введение ПТСР в 10-й пересмотр Международного классификатора болезней, в соответствии с которым работают отечественные специалисты, интенсифицировало исследовательские работы в этой области, актуальность которых непрерывно растет в связи с растущим количеством жертв травматического стресса (МКБ-10. Классификация психических и поведенческих расстройств, 1995; Клиническая психиатрия, 1998; Абабков, Перре, 2004; Тарабрина, 2009).

Введение ПТСР в классификаторы неоднозначно оценивалось разными специалистами в разных странах; вместе с заметным прогрессом исследований в этой области повышается дискуссионность проблем, с ними связанных. Особенно это касается соотношений семантических полей понятий «травматический и посттравматический стресс» и зависимости уровня реакции от интенсивности стрессора (*dose-response model*). Также остро дискутируются вопросы о включении чувства вины в регистр посттравматических симптомов, о влиянии мозговых нарушений, эффекте стресс-гормонов, искажений памяти при диагностировании ПТСР, возникшего в результате сексуального насилия в раннем детстве, о влиянии социально-политической обстановки в обществе на постановку диагноза ПТСР и т. п. Несмотря на определенный скептицизм некоторых специалистов, возражающих против выделения ПТСР, количество стран, применяющих в клинической практике диагноз ПТСР, выросло в последние десятилетия с 7 до 39 (Figueira, da Lus, Braga, Mauro, Mendloowich, 2007). Выявленная тенденция роста исследований в области ПТСР связана, прежде всего, с ростом международной террористической активности.

Большая часть работ по ПТСР посвящена эпидемиологии, этиологии, динамике, диагностике и терапии ПТСР. Исследования проводятся на самых разных контингентах: участниках боевых действий, жертвах насилия и пыток, антропогенных и техногенных катастроф, больных с угрожающими жизни заболеваниями, беженцах, пожарных, спасателях и т. д.

Основные понятия, которые используют исследователи, работающие в этой области, – это «травма», «травматический стресс», «травматические стрессоры», «травматические ситуации» и «посттравматическое стрессовое расстройство».

В зарубежных исследованиях понятия «post-traumatic stress disorder», «traumatic stress», «post-traumatic stress» контекстуально зависимы, вне эмпирических работ часто используются как синонимы. В отечественных исследованиях к категории ПТСР обращаются довольно часто; в научно-популярных изданиях используются понятия «травматический» и «посттравматический» стресс или просто «стресс».

*Теоретические основы разделения понятий «стресс» и посттравматический стресс»*

Анализ и обобщение теоретических подходов к изучению ПТСР и данных эмпирических исследований позволил Н. В. Тарабриной обосновать необходимость выделения термина

«посттравматический стресс» как имеющего самостоятельное психологическое содержание, что позволяет ввести его в научный дискурс психологической науки. Посттравматический стресс определен как *симптомокомплекс*, характеристики которого отражают, прежде всего, нарушение целостности личности в результате психотравмирующего воздействия стрессоров высокой интенсивности. Эмоционально-когнитивные личностные изменения при этом могут достигать такого уровня, при котором у человека как субъекта нарушается способность осуществлять основную интегрирующую функцию.

Основой для такого выделения служит критерий наличия в биографии индивида травматического события, связанного с угрозой жизни и сопровождающегося переживанием негативных эмоций интенсивного страха, ужаса или чувства безвыходности (беспомощности), т. е. пережитого травматического стресса, одним из психологических последствий которого и является посттравматический стресс. Основным дифференциально-диагностическим параметром, характеризующим ПТСР на психологическом уровне, являются эмоционально-личностные изменения человека, которые отражают нарушение целостности индивидуальности. Было показано, что только высокий уровень выраженности посттравматического стресса коррелирует с клинической картиной ПТСР и, согласно отечественной клинической психологии, представляет психологическую картину ПТСР (Тарабрина, 2009).

Однако последствия пребывания человека в травматических ситуациях не ограничиваются развитием острого стрессового расстройства (ОСР) или ПТСР (которому, как правило, коморбидны: депрессия, паническое расстройство и зависимость от психоактивных веществ); диапазон клинических проявлений последствий сверхэкстремального воздействия на психику человека, безусловно, шире и выражается широким континуумом разных форм психической дезадаптации.

Необходимо отметить острую актуальность исследований проблем посттравматического стресса, обусловленную, прежде всего, высокой социально-экономической значимостью проблемы в современном обществе, а также потребностью в целостном теоретико-методологическом анализе и интеграции различных направлений в области изучения психологических последствий пребывания человека в травматических ситуациях. Особой актуальностью обладает необходимость разработки научно обоснованной классификации посттравматических *когнитивно-эмоционально-личностных изменений* в психике человека, что особенно важно при выборе мишеней психокоррекционной и психотерапевтической работы.

Современные представления о ПТСР сложились окончательно к 1980-м годам, однако информация о воздействии травматических переживаний фиксировалась на протяжении столетий.

#### *Критерии, методы диагностики и эпидемиология ПТСР*

Существуют проблемы, связанные с созданием классификаций психиатрических расстройств. Отмечается, что к настоящему моменту усиливаются интегративные тенденции при очередном их пересмотре. В настоящее время готовится пересмотр как МКБ-10, так и DSM – IV.

#### **Диагностические критерии ПТСР в МКБ-10<sup>2</sup>:**

А Больной испытал воздействие **стрессорного события** или ситуации (как краткое, так и длительное) исключительно угрожающего или катастрофического характера, что способно вызвать общий *дистресс* почти у любого индивидуума.

Б **Стойкие воспоминания или «оживление» стрессора** в навязчивых реминисценциях, ярких воспоминаниях или повторяющихся снах либо повторное переживание горя при воздействии ситуаций, напоминающих или ассоциирующихся со стрессором.

---

<sup>2</sup> В отечественную литературу Post-traumatic stress disorder (PTSD) вошло в переводе как «стрессовое» расстройство, а в МКБ-10 оно обозначено как «стрессорное».

В Больной обнаружил **фактическое избегание или стремление избежать** обстоятельства, напоминающие либо ассоциирующихся со стрессором.

Г Одно из двух:

1) **психогенная амнезия**, частичная или полная в отношении важных аспектов периода воздействия стрессора;

2) **стойкие симптомы повышения психологической чувствительности или возбудимости** (не наблюдавшиеся до действия стрессора), представленные любыми двумя из следующих: а) *затруднения засыпания или сохранения сна*; б) *раздражительность или вспышки гнева*; в) *затруднения концентрации внимания*; г) *повышения уровня бодрствования*; д) *усиленный рефлекс четверохолмия*.

Д. Критерии Б, В и Г возникают в течение шести месяцев стрессогенной ситуации или в конце периода стресса (МКБ-10. Классификация..., 1995).

К **травматическим событиям** непосредственно относятся следующие (но не ограничиваются ими): *боевой опыт, насильственные нападения на личность (сексуальное или физическое насилие, ограбление, групповое нападение), пребывание в качестве заложника, террористические нападения, пытки, содержание в концентрационных лагерях, природные и промышленные катастрофы, автомобильные катастрофы, ситуации, когда человеку ставится диагноз неизлечимой, опасной для жизни болезни*.

Выделяются два типа травматических событий: 1) *краткосрочное, неожиданное* и 2) *постоянное и повторяющееся воздействие травматического стрессора – серийная или пролонгированная травматизация (например: повторяющееся физическое или сексуальное насилие, боевые действия)*. Вначале травма переживается как тип 1, но по мере того как травматическое событие повторяется, жертва переживает, помимо негативных эмоций, вызванных ситуацией, страх повторения травмы.

Выделяются разные виды ПТСР: устанавливается диагноз **«острый ПТСР»**, когда продолжительность симптомов менее 3 месяцев; **«хронический ПТСР»**, когда симптомы длятся 3 месяца или более; **«ПТСР с отсроченным началом»**, когда прошло, по крайней мере, 6 месяцев между травматическим событием и началом симптомов. ПТСР может развиваться в любом возрасте, включая детский. Обычно симптомы возникают в течение *первых трех месяцев после травмы, хотя начало появления симптомов может быть отсрочено на месяцы или даже годы*. Часто нарушение сразу совпадает с критериями **острого стрессового расстройства (ОСР)**, возникающего непосредственно вслед за травмой, симптомы которого имеют место в течение 1 месяца после стрессового события.

**Методы диагностики ПТСР.** Основными методами, применяющимися в ходе обследования для диагностики посттравматических стрессовых расстройств, являются *клиническое диагностическое интервью (SCID) и шкала CAPS*. SCID включает ряд диагностических модулей (блоков вопросов), обеспечивающих диагностику психических расстройств по критериям DSM-4 (аффективных, психотических, тревожных, вызванных употреблением психоактивных веществ и т. д.). Конструкция интервью позволяет работать *отдельно с любым модулем, в том числе и с модулем ПТСР*. В каждом модуле даны четкие инструкции, позволяющие экспериментатору при необходимости перейти к беседе по другому блоку вопросов. При необходимости для постановки окончательного диагноза могут привлекаться независимые эксперты. Авторами методики предусмотрена возможность ее дальнейших модификаций в зависимости от конкретных задач исследования.

**Шкала клинической диагностики CAPS (Clinical-administered PTSD Scale)**, применяется, как правило, дополнительно к SKIDу для клинической диагностики *уровня выраженности* симптоматики ПТСР и *частоты* ее проявления. Применение методики не только дает возможность оценить по пятибалльной шкале каждый симптом с точки зрения частоты и интенсивности проявления, но и определить достоверность полученной информации (Тарабрина, 2009).

В мировой психологической практике при обследовании лиц, переживших экстремальные, стрессовые ситуации, применяется большой психометрический методический комплекс по результатам заполнения которого можно судить об особенностях психологического состояния у обследуемых субъектов.

Одним из апробированных методов психодиагностического обследования, который может быть использован в экспертнодиагностической работе с лицами, пережившими травматический стресс, являются русскоязычные версии следующих методик (см.: Психология посттравматического стресса, 2007):

1 *Шкала оценки тяжести воздействия травматического события* (Impact of Event Scale – Revised – IOES-R) широко применяется в исследованиях ПТСР. Она основана на большом количестве наблюдений, опубликованных М. Горовиц синдрома стрессовых реакций и направлена на измерение трех основных сфер ответных реакций на травматический стресс: феномена навязчивых переживаний (вторжение), феномена избегания любых напоминаний о травме и феномена физиологической возбудимости. IOES-R позволяет выяснить степень проявления симптомов в течение последних 7 дней.

2 *Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций* – специально разработанная шкала для оценки степени выраженности посттравматических стрессовых реакций. Она состоит из 39 утверждений, отражающих внутреннее состояние людей, переживших ту или иную травматическую ситуацию.

3 *Опросник депрессивности Бека* предназначен для оценки наличия депрессивных симптомов и позволяет диагностировать состояние депрессивности у обследуемого на текущий период. Эта методика показала свою диагностическую значимость при работе с лицами, принимавших участие в боевых действиях и переживших травматический стресс.

4 *Опросник для оценки выраженности психопатологической симптоматики SCL-90-R (шкала Дерогатиса)* состоит из 90 утверждений, отражающих наличие определенных соматических и психологических проблем у обследуемого. Шкала SCL-90-R используется как инструмент для определения актуального, имеющегося на данный момент симптоматического статуса индивида. Показано, что SCL-90-R хорошо дифференцирует пациентов с диагнозом посттравматическое стрессовое расстройство.

**Эпидемиология.** Распространенность ПТСР в популяции зависит от частоты травматических событий, количество которых растет во всех развитых странах. Можно говорить о травмах, типичных для определенных политических режимов, географических регионов, в которых особенно часто происходят природные катастрофы, и т. п. В 1990-е годы показатели частоты возникновения ПТСР отчетливо возросли: если в 1980-х годах они соответствовали 1–2 %, то в недавних исследованиях, опубликованных в США, – 7,8 %, причем имеются выраженные половые различия (10,4 % для женщин, 5,0 % для мужчин). Так, Р. Кесслер с соавт., изучали выборку мужчин и женщин в возрасте от 15 до 24 лет и обнаружили, что 8 % имели ПТСР; при этом у незамужних женщин был больший риск подверженности этому расстройству. ПТСР как следствие травматических событий наблюдалось: у мужчин, если они были свидетелями чьего-то тяжелого ранения или убийства или сами подвергались риску быть убитым, а у женщин, если они подвергались сексуальному нападению. Было также установлено, что 61 % мужчин и 51 % женщин встретились в течение жизни, как минимум, с одним травматическим событием. В работе Р. Кесслера с соавт. (см. таблицу 2) приведены следующие статистические данные (Kessler et al., 1995).

## Таблица 2

Частота различных травм и последующего развития ПТСР (без учета половых различий) в репрезентативной американской выборке



Характер травмы	Частота травмы, %	Частота развития ПТСР, %
Изнасилование	5,5	55,5
Сексуальное домогательство	7,5	19,3
Война	3,2	38,8
Угроза применения оружия	12,9	17,2
Телесное насилие	9,0	11,5
Несчастные случаи	19,4	7,6
Свидетель насилия, несчастного случая	25,0	7,0
Пожар/стихийное бедствие	17,1	4,5
Плохое обращение в детстве	4,0	35,4
Пренебрежение в детстве	2,7	21,8
Другие угрожающие жизни ситуации	11,9	7,4
Другие травмы	2,5	23,5
Наличие какой-либо травмы	60,0	14,2

Анализ результатов эпидемиологических исследований показывает, что наличие ПТСР коррелирует с определенными психическими нарушениями, которые либо возникают как следствие травмы, либо присутствуют изначально. К числу таких нарушений относятся: невроз тревоги; депрессия; склонность к суицидальным мыслям или попыткам; медикаментозная, алкогольная или наркозависимость; психосоматические расстройства; заболевания сердечно-сосудистой системы. Данные исследований свидетельствуют о том, что у 50–100 % пациентов, страдающих ПТСР, имеется какое-то из перечисленных сопутствующих заболеваний, а чаще всего два или более. Кроме того, для пациентов с ПТСР особую проблему представляет высокий показатель самоубийств или попыток самоубийства.

В результате широкого обследования населения было обнаружено, что процент распространенности ПТСР колеблется в диапазоне от 1 % до 14 % с вариативностью, связанной с методами обследования и особенностями популяции. Обследование индивидов из группы риска (например, ветеранов войны во Вьетнаме, пострадавших от извержений вулкана или криминального насилия) дало очевидное повышение норм распространенности диагноза от 3 % до 58 %. Н. Бреслау с соавт., изучавшие выборки молодых совершеннолетних людей в возрасте от 21 до 30 лет, обнаружили, что 39 % подвергались в течение жизни хотя бы одному травматическому воздействию из тех, которые описаны в DSM-III-R (Breslau, 1991). Х. Резник с соавт. изучали национальную выборку взрослых замужних женщин США и показали высокую вероятность развития у них ПТСР. Были выявлены скрытые травматические события (часто сексуальные и физические нападения); 69 %, женщин подвергались вообще каким-либо травматическим воздействиям на протяжении жизни. Кроме того, они обнаружили, что 12 % респондентов имели на протяжении жизни диагноз ПТСР (Resnick et al., 1993).

Ф. Норрис установила, что 69 % из обследованной ею выборки подвергались, как минимум, одному травматическому воздействию на протяжении жизни, 21 % пережили подобные события за последний год и что 7 % – средняя распространенность ПТСР. При этом чернокожие мужчины чаще подвергаются травматическим воздействиям, а молодые люди чаще страдают ПТСР (Norris, 1992). В нашей стране не проводилось общенационального исследования травмы, однако есть все основания считать, что у нас от посттравматического стрессового расстройства страдает не меньший процент населения.

**Коморбидность и факторы риска ПТСР.** В многочисленных исследованиях показано, что развившемуся у человека ПТСР, как правило, **сопутствуют (т. е. коморбидны)**

такие психические расстройства как **депрессия, дистимия, паническое расстройство и зависимость от психоактивных веществ**. Коморбидность при ПТСР является скорее *правилом, чем исключением*. Данные коллективного исследовательского проекта ПТСР в США показывают, что 91 % ветеранов войны во Вьетнаме с диагнозом ПТСР по сравнению с 41 % группы ветеранов без ПТСР имеют, кроме него, по крайней мере, еще одно психическое заболевание. Аналогичное исследование, проведенное среди населения, т. е. сравнение групп с ПТСР (другой этиологии, чем боевой стресс) и без ПТСР подтверждает эти данные. Однако *существенным ограничением для этих исследований является то, что в них нельзя установить, были ли эти расстройства до возникновения ПТСР*. Но, даже если коморбидные расстройства возникли после воздействия травматического события, то они своим возникновением усиливают вероятность развития ПТСР. Прояснить природу и причины психопатологических черт при ПТСР невозможно без решения проблемы причин коморбидности психопатологии.

Эта задача частично решается в исследованиях *влияния генетических факторов на развитие ПТСР*. В масштабном исследовании Р. Питмен с соавт. изучались монозиготные близнецы, ветераны войны во Вьетнаме; было показано, что выраженность психопатологических черт у ветеранов-близнецов с ПТСР, по крайней мере, *в три раза* выше, чем в группе без ПТСР. Близнецы с ПТСР показали также значимо более высокий уровень *депрессивных расстройств, дистимии и панического расстройства*. У них также отмечено большее количество пережитых в анамнезе травматических событий, т. е. они изначально имели более высокий риск возникновения ПТСР. Они также имели более *высокий уровень алкогольной зависимости*. Можно предполагать, что наличие таких психических болезней, как депрессия, дистимия и паническое расстройство, представляет другие аспекты травматизации, приобретаемые индивидами под воздействием травматических ситуаций (Pitman, 1997).

Гипотеза о существовании наследственной предрасположенности к возникновению ПТСР подтверждается, например, исследованиями, в которых показано, что 30 % всех симптомов ПТСР имеют *генетическую* основу и что тяжесть ПТСР выше у того, кто имел близнеца с ПТСР. Причем риск выше для монозиготных, чем для дизиготных близнецов. В исследовании Р. Ехуда получены данные, свидетельствующие о том, что *вероятность развития ПТСР выше у тех людей, чьи родители сами переживали ПТСР* (Yehuda, 1998). По меньшей мере в четырех исследованиях показано, что у лиц с ПТСР наблюдается снижение размеров *гиппокампа*. Делается попытка объяснить этот феномен, основываясь на результатах исследований, выполненных на животных, в которых отмечается, что стресс у животных вызывает нарушение мозговых структур. Однако необходимо помнить, что эти данные являются *результатом корреляционных исследований*. Существует как теоретическая, так и эмпирическая поддержка гипотез, согласно которым *уменьшенный размер гиппокампа предсказывает травму у лиц с ПТСР* (William, True et al., 1993).

Таким образом, есть все основания говорить о том, что среди факторов риска развития ПТСР *биологические и генетические факторы* обладают наибольшим весом, т. е. являются наиболее точными предикторами возникновения ПТСР.

#### *Характеристика психических функций при ПТСР*

Описывая воспоминания больных о травматических событиях, Дж. Шарко назвал их «паразитами ума». У людей с ПТСР драматически нарушена способность *к интеграции травматического опыта* с другими событиями жизни. Травматические воспоминания существуют в памяти не в виде связанных рассказов, а состоят из интенсивных эмоций и тех соматосенсорных элементов, которые актуализируются, когда страдающий ПТСР находится в возбужденном состоянии или подвержен стимулам или ситуациям, напоминающим ему о травме. В силу того, что травматические воспоминания остаются неинтегрированными в когнитивную схему индивида и практически не подвергаются изменениям с течением времени (что составляет природу

психической травмы), жертвы остаются «застывшими» в травме как в актуальном переживании, вместо того чтобы принять ее как нечто, принадлежащее прошлому.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.