

УДК 159.9.07:001.89

**Романов Игорь Владимирович**

кандидат психологических наук

Всероссийский научно-исследовательский институт «Градиент» (Московское представительство)

г. Москва, Российская Федерация

romanov969@yandex.ru

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ АДАПТАЦИИ СУБЪЕКТА В УСЛОВИЯХ СТРЕССОГЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ  
в рамках научного проекта № 18-013-00259

### Для цитирования:

Романов И.В. Психологические ресурсы адаптации субъекта в условиях стрессогенных ситуаций // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2020. № 4 (13). С. 61–64. URL: <http://vestnik-spvi.ru/2020/12/019.pdf>

**Аннотация.** В статье рассматривается специфика психологических ресурсов адаптации субъекта к состояниям неопределённости в условиях стрессогенных ситуаций. Анализ психических явлений проводится с позиции информационного подхода, в основании которого находится утверждение о том, что субъективная реальность может рассматриваться как порождаемая психикой информационная модель. Обсуждаются когнитивные, эмоциональные, поведенческие типы ресурсов и основанные на них стратегии противодействия негативному влиянию стрессогенных факторов.

**Ключевые слова:** интеграция психологических знаний, неопределённость, стрессогенность, личностный смысл, информационный подход, субъективная реальность.

Стрессогенные ситуации, глобальными проявлениями которых являются природные и социальные катаклизмы, характеризуются высоким уровнем неопределённости для любого субъекта, оказавшегося в поле их влияния.

Субъектом, в данном случае, может выступать не только отдельно взятая личность, но и социальная группа, обладающая общими эмоционально-ценностными маркерами. «По сути, мы видим вещи не такими, какие они есть, а такими, какие мы есть. Человеку не свойственно непосредственное восприятие, а свойственна трактовка того, что воспринято удобным способом, через свои индивидуальные модели, ценности, убеждения» [5; с. 61]. Следует отметить, что триада терминов: «информация – человек – общество» отражает родовую связь информации с человеком. Большинство дефиниций информации не содержат этой связи в явном виде, но обращаются к ней через вторичные категории, такие как сведения, знаки или символы.

Анализ психических явлений с позиции информационного подхода позволяет прийти к выводу о том, что субъективная реальность, являясь содержанием сознания, может рассматриваться как порождаемая психикой информационная модель [8].

Именно понимание, как отмечает Гарольд

Келли, позволяет человеку «наполнить» предмет личностными смыслами, предполагая влияние субъективного планирования на весь жизненный цикл индивида [15], что особенно важно с точки зрения изучения информационных процессов, формирующих субъективную реальность в стрессогенных условиях. Следовательно, способность человека эффективно адаптироваться к чрезвычайной ситуации напрямую зависит от его способности планировать будущее.

Как показывают исследования, психосоциальные адаптационные механизмы способствуют активации психологических ресурсов. При этом выделяются три вида психологических ресурсов стрессовой адаптации: когнитивные, эмоциональные и поведенческие.

Когнитивные ресурсы формирования стрессоустойчивости представляют собой возможности применения знаний и умений человека в стрессогенных ситуациях. Эмоциональные – осознание и восприятие человеком своих собственных чувств и эмоций, включая сложные эмоции, контролирующие динамику как положительных, так и деструктивных воздействий, такие как страх, печаль, тревога и бессилие.

Поведенческие – ресурсы обеспечивают выражение первых двух типов в жизнедеятельности субъекта. Исходя из логики структурированной

классификации вышеперечисленных психологических ресурсов, поведенческий фактор может быть включён в ту же схему и исследоваться как когнитивно-поведенческий, так и эмоционально-поведенческий тип ресурсов. Когнитивно-поведенческий тип – поведенческие особенности, обусловленные когнитивными ресурсами, имеющими непосредственную связь со смысловой природой субъективной реальности. Концептуальная основа эмоционального поведения, в свою очередь, представляет собой проявление поведения, вытекающего из эмоциональной сферы действительности субъекта [16].

Общепризнанным и очевидным является утверждение, что в поле действия стрессогенных факторов субъективное восприятие информации значительно отличается от восприятия в обычных условиях. В то же время понимание специфики восприятия информации субъектом в стрессогенных условиях может способствовать более эффективному оказанию помощи в адаптации к любым ситуациям с высоким уровнем неопределённости.

Многочисленные исследования динамики и последствий влияния стрессогенных факторов на протекание психических процессов показали, что, в первую очередь, происходит субъективное упрощение и сокращение объёма воспринимаемой информации. В состоянии сильного стресса, человек воспринимать сложные смысловые конструкции, реакции человека становятся более инстинктивными и имеют тенденцию к упрощению [17].

При нахождении субъекта в поле воздействия стрессогенных факторов, у субъекта наблюдается регресс смыслового восприятия реальности переключение, в принятии решений, на усвоенные до автоматизма практики [12].

В силу этого в процессах коммуникации происходит упрощение содержания сообщений, актуальные когниции фиксируются в жёсткой структуре текущих убеждений, даже если они противоречат тем или иным фактам. Достаточно привести пример, когда при стихийных бедствиях люди отказываются эвакуироваться, обосновывая своё поведение тем, что в данный момент погода выглядит спокойной. В качестве вывода, имеющего практическую значимость для служб, занимающихся эвакуацией, является рекомендация необходимости учёта и понимания последствий изменения восприятия субъектом объективной реальности в стрессогенных условиях. Обработка информации в ситуации стресса не подчиняется обычной логике и опирается на сформировавшиеся убеждения, установки и стереотипы субъекта. Подобные убеждения фиксируются в сознании субъекта очень прочно и их нелегко изменить [3]. Субъект пытается избегать, игнорировать факты, образующие диссонанс с активированными

стрессогенной ситуацией убеждениями. В то же время противоречивые и неясные сообщения могут интерпретироваться как согласующиеся с существующими убеждениями. Ситуация усугубляется тем, что стрессогенные ситуации с высоким уровнем неопределённости, по определению не являются стандартными и не имеют однозначных решений. Панические настроения могут усиливаться тем, что даже авторитетные эксперты могут высказывать противоположные мнения, усиливая субъективные ощущения неуверенности и страха [4]. Возрастает вероятность, что принятие решений будет основано на обращении к источникам с неверной или неточной информации.

Современные возможности коммуникации, в том числе активное использование социальных сетей, способствует тому, что при любом возникшем затруднении люди пытаются найти в сети дополнительную информацию и мнения. Фактором, играющим важную роль в ситуациях неопределённости, является то, что реципиент может принять на веру первый встретившийся ответ, что требует особых усилий по контролю над формированием информационного пространства. Отсутствие чёткой и лаконичной информации, и наоборот, противоречивость и расплывчатость «рекомендаций», провоцирует заполнение информационных пробелов субъективной реальности спекулятивной и недостоверной информацией.

Отдельным и важным фактором формирования субъективной реальности является широкий спектр эмоций, который испытывают люди в состояниях неопределённости. Отмечено, что в период стрессовых ситуаций, частным случаем которых являются периоды эпидемий и эпидемиологических угроз, возникают психологические барьеры, препятствующие сотрудничеству и взаимодействию. При коммуникации с субъектом в поле действия стрессогенных факторов, следует ожидать психологических паттернов сопротивления взаимодействию и эффективной коммуникации. Как отмечалось выше, неопределённость является одним из ведущих факторов, определяющих и формирующих поведение и реакции в стрессогенных условиях. Это выражается в том, что субъектом не могут быть адекватно определены масштабы, причины, действия, которые необходимо предпринять для защиты. Очевидно, что эти факторы способствуют возникновению страхов и тревог. Ситуация значительно усугубляется затяжными стрессогенными ситуациями. Именно страх перед неизвестностью или страх неопределённости может быть одной из наиболее изнурительных психологических реакций препятствовать в принятии субъектом правильных решений. В состоянии страха, не имея адекватной ситуации информации, высока вероятность неадекватного, как тактического, так и стратегического

реагирования на возникающие угрозы. Снижению уровня негативных психологических реакций может служить информационное воздействие: формирование информационной среды точными и лаконичными оценками уровня опасности и предоставляются сообщения о действиях, воспринимая которые нивелируются чувства беспомощности и безысходности. Избежать безнадежности и беспомощности в ситуациях неопределённости – жизненно важная коммуникативная задача управления динамикой стрессогенных ситуаций.

Одним из видов психологической защиты в ситуации неопределённости является отрицание. Отрицание выражается в отказе признавать либо неизбежный вред, либо вред, который уже произошёл. Одной из причин возникновения защиты в виде отрицания может являться то, что субъект не получил достаточно информации. Причиной субъективного недостатка информации может быть не отсутствие информации представление её в форме слишком сложной для восприятия в состоянии неопределённости, вызванной стрессогенностью ситуации. Отрицание может быть преодолено через предоставление субъекту чёткой, последовательной информации из источника, к которому у субъекта существует или не утрачено доверие [10].

Эмпирические данные, полученные при исследовании психических явлений во время стрессогенных ситуаций, показывают, что субъект довольно редко действует абсолютно иррационально. Например, упоминаемая выше реакция «бегство или нападение», в контексте филогенеза, является рациональной и имеет соматическую основу. Адреналин, управляющий фактор, вызывает несколько реакций: увеличение частоты сердечных сокращений, обогащение крови, в том числе демпфированным кислородом. В целом, это вегетативные реакции, повышающие физическую способность к выживанию в ситуации угрозы. Стратегии бегства или нападения – это рациональные реакции, особенно на крайних стадиях борьбы и далеко не всегда могут быть отнесены к такому явлению как паника, что, к сожалению, является очень привлекательной темой для средств массовой информации, формирующей информационную среду субъекта.

Как показывают проведённые опросы, люди крайне отрицательно относятся к микшированию информации, предоставляемой им в чрезвычайных ситуациях. Статистическая обработка формируемого средствами массовой информации контента, в частности, в ситуации повышенной эпидемиологической угрозы, обнаруживает необоснованно завышенную долю негативной информации. В ходе психологических исследований было неоднократно показано, что негативный

эмоциональный фон является фактором отрицательных психосоматических последствий [14]. Неоправданно увеличиваемые потоки негативной информации, повторяющиеся негативные образы, например, демонстрация картинок, на которых люди умирают, или находятся в бедственном положении – способствуют нагнетанию состояний страха и тревоги, но не формированию поведения адекватного ситуациям реальных угроз. Выявлено влияние повторяющихся негативных образов, формируемых средствами массовой информации на увеличение показателей симптомов посттравматических стрессовых расстройств и депрессий [11].

Отдельно следует отметить влияние социальной среды на уровень стрессоустойчивости субъекта, рассматривая при этом социальную среду как социально-психологический ресурс преодоления стрессогенных ситуаций. А.В. Ананьев пишет о влиянии и значении моральной поддержки и сострадания на социально-психологическую устойчивость в состояниях стресса [1]. Исследователи У. Энсел и Н. Лин также выявили взаимосвязь между стрессом и социальной поддержкой. Отмечается, что в случае непосредственной социальной поддержки адаптация субъекта к воздействию стрессогенных факторов может быть значительно ускорена [13]. Харви Вайнштейн и его коллеги приходят к выводу, что в стрессогенных условиях отсутствие социальной поддержки психическое здоровье человека подвергается опасности [18]. Именно поэтому социальную поддержку можно рассматривать как механизм минимизации стрессогенных последствий.

В отечественной психологии была разработана концепция личностного адаптационного потенциала: А.Г. Маклаков [6] и Д.А. Леонтьев [9]. Личностный адаптационный потенциал, включает нервно-психологическую устойчивость, самооценку, социальную поддержку и другие психические структуры, обеспечивающие сопротивляемость стрессогенным факторам. Д.А. Леонтьев использует термин «личностный потенциал», определяя его как интегральную характеристику личностной зрелости.

На важность понимания процессов, происходящих в таких ситуациях, обращают внимание в своих работах М.К. Мамардашвили [7] и Л.И. Анциферова [2] считая, что способность человека к планированию ситуаций и знание основных закономерностей этих процессов являются наиболее важным фактором в снижении травматических последствий действия стрессогенных факторов.

Концептуально, различные способы внутренней адаптации или защитного поведения можно рассматривать как тип перехвата, основанный

на других ресурсах и навыках. Знание правил поведения в поле действия стрессогенных факторов является когнитивным ресурсом преодоления негативных последствий их воздействия.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья: учебное пособие. СПб.: Питер, 1998. 312 с.
2. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–19.
3. Бодров В.А. Информационный стресс. М.: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
4. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты. М.: Изд-во РАГС, 1998. 125 с.
5. Иванова С.А., Суевин А.Г. Хожение по дебрям информации, или Алгоритмы понимания: Познание в эпоху незнания: самоучитель работы с информацией. М.: ЛЕНАНД, 2019. 352 с.
6. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
7. Мамардашвили М.К. Эстетика мышления. М.: «Московская школа политических исследований», 2000. 416 с.
8. Романов И.В. Субъективная реальность как информационная модель сознания // Вестник МГЛУ. Образование и педагогические науки. М.: МГЛУ. 2019. Вып. 4 (833). С. 262–275.
9. Современная психология мотивации / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. 342 с.
10. Субботина Л.Ю. Психологические защиты. Ярославль: Академия развития, 2006. 112 с.
11. Тоффлер Э. Шок будущего. М.: «Издательство АСТ», 2004. 557 с.
12. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
13. Ensel, W. and Lin, N. 1991. "The Life Stress and Psychological Distress." In Journal of Health and Social Behavior. Dec. 32(4):321–341.
14. Johnston W.M., Davey G.C. The psychological impact of negative TV news bulletins: the catastrophizing of personal worries. Br J Psychol. 1997. pp. 85–91.
15. Kelley, H. 1967. "Attribution Theory in Social Psychology." In Nebraska Symposium on Motivation, edited by D. Levine, vol.15. Lincoln: University of Nebraska Press.
16. Naira Hakobyan, Anna Khachatryan. Structure of Person's Psychological Resources in Emergency Situations // Proceedings of the 9th International RAIS Conference on Social Sciences and Humanities (April 4, 2018). Available at SSRN: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3179044>.
17. Schwabe, L., Joëls, M., Roozendaal, B., Wolf, O. T. & Oitzl, M. S. Stress effects on memory: an update and integration. Neurosci. Biobehav. 2012 Rev. 36, pp. 1740–1749.
18. Weinstein, N., M. Klotz, and P. Sandman. 1988. "Optimistic Biases in Public Perceptions of the Risk from Radon." In Lessons from a Study in Radon Risk Communication. N.Y.

**Romanov Igor Vladimirovich**

PhD of Psychology (Candidate of Psychological sciences)

All-Russian Research Institute "Gradient" (Moscow office)

Moscow, Russian Federation

romanov969@yandex.ru

#### PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF ADAPTATION OF THE SUBJECT IN STRESSFUL SITUATIONS

**Abstract.** The article deals with the specifics of psychological resources of adaptation of the subject to States of uncertainty in stressful situations. The analysis of mental phenomena is carried out from the position of the information approach, which is based on the statement that subjective reality can be considered as an information model generated by the psyche. Cognitive, emotional, and behavioral types of resources and strategies based on them to counteract the negative impact of stressful factors are discussed.

**Keywords:** integration of psychological knowledge, uncertainty, stress, personal meaning, information approach, subjective reality.