

<sup>1</sup>Казахский национальный университет имени аль-Фараби,  
Республика Казахстан, г. Алматы

<sup>2</sup>Реабилитационная клиника Reinhardshöhe, Германия, г. Гессен

<sup>3</sup>Казахская национальная академия искусств имени Т. Жургенова,  
Республика Казахстан, г. Алматы

<sup>4</sup>Таразский Государственный Педагогический Институт, Республика Казахстан, г. Тараз

<sup>5</sup>Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева,  
Республика Казахстан, г. Астана

\*E-mail: berdibayeva.sveta@gmail.com

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ КОНЦЕПЦИЙ СТРЕССОУСТОЙЧИ- ВОСТИ В ГЕРМАНИИ

Целью этой статьи является знакомство читателя с одним из подходов к построению современных программ по стрессменеджменту в Германии в рамках поведенческой психотерапии и ресурсно-ориентированного консультирования. В данной статье будет представлен теоретический обзор таких концепций стрессоустойчивости, как: салютогенная модель (А. Антоновский), трансакциональная модель стресса (Р. Лазарус), теория сохранения ресурсов (С. Хобфолл), ресурсно-ориентированный подход (де Шазер). Данные концепции представлены в русскоязычной литературе, к сожалению, незначительно.

Рассмотрим последовательно каждую из вышеперечисленных концепций. Сначала остановимся на концепции салютогенеза (от лат. *salus* – благополучие, здоровье) израильского медицинского социолога, исследователя стресса Аарона Антоновского, чья концепция, разработанная в 70-х гг. 20 века, является до сих пор одной из центральных в Германии по психологии здоровья, разработке программ по стрессменеджменту и психотерапии, психологическому консультированию в работе с разными формами зависимого поведения.

На сегодняшний день известность А. Антоновского как в РФ, так и в Республике Казахстан, к сожалению, мало соответствует тому вкладу, который он внес в психологию здоровья. А. Антоновский в своей концепции салютогенеза попытался ответить на вопрос, благодаря чему человек способен оставаться соматически и психологически здоровым, несмотря на воздействие стресса. В ходе обследования людей, выживших в концентрационных лагерях во время Второй мировой войны, А. Антоновским и коллегами было выявлено значительное количество хорошо адаптированных людей. Это заставило авторов задуматься над вопросом о факторах, которые помогли этим людям, несмотря на травматический опыт, не только сохранить психологическое здоровье, но и оставаться счастливыми [1].

А. Антоновский, в противовес главенствующей в то время патогенетической парадигме, ориентированной на нахождение ответа на вопрос, каким образом воздействие стрессоров при-

водит к нежелательным болезненным последствиям, ([2], цит. по [1]) предложил salutогенетическую парадигму исследований.

В рамках этой модели внимание исследователя сосредоточено, прежде всего, на случаях успешного преодоления людьми стрессогенных ситуаций, даже если эти случаи идут вразрез с общей тенденцией, и на поиске факторов, способствующих устойчивости к стрессам. Эти факторы могут быть как психологического характера (например, оптимизм как личностная черта), так и связанными с социальным окружением (например, социальная поддержка) или физической средой (например, чистота питьевой воды).

По мнению А. Антоновского [2], даже сам по себе стресс не всегда является патогенным: при определенных условиях он может быть и salutогенным фактором, вызывая напряжение организма, способное провоцировать новые адаптивные реакции. В результате успешного преодоления стресса человек может приобрести позитивный опыт; таким образом, имеет смысл говорить скорее о вызовах, чем о стрессорах, конфликтах или проблемах [3].

«Вопрос уже не в том, каким образом мы можем исключить тот или иной стрессор, но в том, как мы можем научиться жить, и жить хорошо, под действием стрессоров, и, возможно, даже обратить их существование себе на пользу» [4, с. 40]. Последствия стресса – будут ли они негативными, нейтральными или позитивными – зависят не от характера самого стресса, а от индивидуальных способов реагирования на него. А. Антоновский говорит о психологическом здоровье человека как о положении последнего в некоторой точке континуума, лежащего между психическим расстройством и психологическим благополучием. Это позволяет от вопроса о том, как бороться с тем или иным конкретным заболеванием, перейти к вопросу о факторах, благодаря которым человек, вне зависимости от того, в какой точке континуума он находится, движется к полюсу здоровья.

При этом последний понимается не как отсутствие болезни, а как психологическое благополучие, в качестве характеристик которого автор называет работу осознаваемых стратегий совладания (копинга) вместо неосознаваемых защитных механизмов, способность к постоянному творческому приспособлению и росту, продуктивное использование эмоциональной энергии вместо ее растраты, чувство радости вместо чувства страдания, самоотдачу вместо нарцис-

сизма, взаимодействие вместо эксплуатации других людей и др. [3].

Однако А. Антоновский не только ставит вопрос, но и предлагает возможный ответ на него: по его мнению, фактором, укрепляющим здоровье, является чувство связанности (sense of coherence). А. Антоновский [2] определяет чувство связанности как «общую ориентацию личности, связанную с тем, в какой степени человек испытывает проникающее во все сферы жизни, устойчивое, но динамическое чувство, что: стимулы, поступающие из внешних и внутренних источников опыта в процессе жизни, являются структурированными, предсказуемыми и поддаются толкованию; имеются ресурсы, необходимые для того, чтобы соответствовать требованиям, которые вызваны этими стимулами; эти требования являются вызовами, которые стоят того, чтобы вкладывать в них ресурсы и самого себя» [2, с. 19].

Чувство связанности включает в себя три компонента, которые, по мнению А. Антоновского, взаимосвязаны сложным образом и поэтому могут быть выделены лишь в плане теории.

1. Постижимость связана с тем, в какой степени индивид рассматривает стимулы, с которыми он сталкивается, как имеющие когнитивный смысл, как структурированную, согласованную, ясную и упорядоченную информацию, которую можно предсказать, в противовес информации хаотической, случайной, беспорядочной, непредсказуемой. Человек, обладающий чувством постижимости, не обязательно стремится постичь мир, но рассматривает его как постижимый в принципе; он не избегает неопределенных ситуаций, но уверен, что в них можно обнаружить порядок и смысл.

2. Управляемость связана с тем, в какой степени индивид рассматривает доступные ему ресурсы как достаточные для того, чтобы соответствовать требованиям, которые выдвигают перед ним стимулы. Речь здесь идет не только о тех ресурсах, которыми человек непосредственно располагает и которые он может контролировать, но также и о внешних ресурсах, на которые он может рассчитывать. Так, человек с высоким чувством управляемости верит не в то, что он способен предотвратить те или иные несчастья, а в то, что, используя свои собственные силы и способности или опираясь на помощь друзей, коллег, Бога и другие внешние факторы, он сможет справиться с несчастьями, пережить их.

3. Осмысленность связана с тем, в какой степени человек испытывает эмоциональное переживание того, что жизнь имеет смысл, насколько

он чувствует, что проблемы и требования, которые жизнь ставит перед ним, стоят того, чтобы активно включаться в них, вкладывая свою энергию, что они являются вызовами, которые человек приветствует, а не бременем, которого он стремится избежать.

В отличие от чисто когнитивной постижимости, эмоциональная осмысленность указывает на то, что мир не только упорядочен, но и небезразличен человеку. Например, если работа для человека является осмысленной, она не обязательно приносит ему радость и внутреннее удовлетворение, но может рассматриваться им как средство, необходимое для реализации каких-то субъективно важных целей

Хотя чувство связности и ведет к здоровью, по мнению А. Антоновского, оно не обязательно коррелирует с тем, что мы можем считать здоровым или ценным. Так, нацист или член тоталитарной секты может обладать чувством связности в высокой степени, и, напротив, оно может быть низким у интеллигента, социальная роль которого состоит в том, чтобы сомневаться, обнаруживать противоречия и неразрешимые проблемы.

А. Антоновский говорит о трех путях влияния чувства связности на здоровье [5]: во-первых, он предполагает положительное влияние чувства связности посредством психосоматических механизмов на работу эндокринной и иммунной систем, способствующее поддержанию гомеостаза в организме; во-вторых, по его мнению, люди с высоким чувством связности более мотивированы к тому, чтобы избегать ситуаций или видов деятельности, угрожающих их здоровью, и активно включаться в виды деятельности, способствующие поддержанию здоровья (например, заниматься физическими упражнениями или вовремя обращаться к врачу); в-третьих, по мнению А. Антоновского, чувство связности влияет на процессы когнитивной оценки стресса.

При встрече с источником стресса люди с низким чувством связности будут более склонны оценивать ситуацию как угрожающую, испытывать в связи с этим больше напряжения и действовать непродуктивно или пассивно отказываться от решения проблемы. Люди с высоким чувством связности будут склонны рассматривать потенциальные угрозы как вызовы, таящие новые возможности и, следовательно, стоящие того, чтобы активно искать пути к их преодолению и задействовать все имеющиеся ресурсы.

Люди с высоким чувством связности будут более открыты к обратной связи (информации о

том, насколько эффективна избранная стратегия совладания с проблемой), дающей возможность выбрать новую стратегию в случае неуспеха. Люди с низким чувством связности в свою очередь будут игнорировать обратную связь путем избегания проблемы или самообмана и жестко придерживаться выбранной стратегии. В конечном итоге высокий уровень чувства связности способствует эффективному совладанию с проблемой и снятию напряжения, тогда как неэффективное совладание приводит к сохранению напряжения и, возможно, к разрушительным последствиям, вызванным стрессом.

По мнению А. Антоновского [3], чувство связности формируется в течение всей жизни, но наиболее активно этот процесс протекает в ее первые десятилетия. Источником чувства связности становится жизненный опыт, характеризующийся согласованностью (отсутствием обстоятельств, необъяснимых и непредсказуемых с точки зрения прошлого опыта), сбалансированностью требований (когда задачи соответствуют способностям индивида, при этом скука и пустота, возникающие при недостаточно высоком уровне задач, не менее опасны, чем перегрузка) и участием в принятии решений (когда у человека есть выбор задач, которые он решает, и способов их решения, а его действия влияют на конечный результат).

В течение жизни индивидуальный уровень чувства связности может меняться. На него могут существенно влиять радикальные изменения условий жизни, которые продолжаются длительное время, однако возможны и более слабые изменения в ту или иную сторону, в перспективе оказывающие влияние на здоровье. Подобные изменения могут происходить как под действием внешних факторов, так и в результате собственных действий индивида [4].

Таким образом, модель салютогенеза позволяет рассмотреть стресс как салютогенный фактор, вызывающий напряжение организма, способное провоцировать новые адаптивные реакции. В результате успешного преодоления стресса человек может приобрести позитивный опыт. Фактором, укрепляющим здоровье, является чувство связности, которое А. Антоновский определяет как «общую ориентацию личности, связанную с тем, в какой степени человек испытывает проникающее во все сферы жизни, устойчивое, но динамическое чувство, что: стимулы, поступающие из внешних и внутренних источников опыта в процессе жизни, являются структурированными, предсказуемыми и поддаются

толкованию (постижимость); имеются ресурсы, необходимые для того, чтобы соответствовать требованиям, которые вызваны этими стимулами (управляемость); эти требования являются вызовами, которые стоят того, чтобы вкладывать в них ресурсы и самого себя» (осмысленность).

Чувство связности влияет на процессы когнитивной оценки стресса. При встрече с источником стресса люди с низким чувством связности будут более склонны оценивать ситуацию как угрожающую, испытывать в связи с этим больше напряжения и действовать непродуктивно или пассивно отказываясь от решения проблемы. Люди с высоким чувством связности будут склонны рассматривать потенциальные угрозы как вызовы, таящие новые возможности и, следовательно, стоящие того, чтобы активно искать пути к их преодолению и задействовать все имеющиеся ресурсы.

Перейдем к рассмотрению транзакционной модели стресса и копинга (Р. Лазарус). С именем Р. Лазаруса связана разработка когнитивной теории психологического стресса, основу которой составляют положения о роли субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности преодоления стресса. Угроза рассматривается как состояние ожидания субъектом вредного, нежелательного влияния внешних условий и стимулов определенного вида. «Вредоносные» свойства стимула (условий) оцениваются по характеристикам интенсивности его воздействия, степени неопределенности значения стимула и времени воздействия, ресурсов индивида по преодолению такого воздействия. В этих условиях ресурс индивида (субъекта) в основном характеризуется состоянием и потенциями ряда компонентов психологической структуры субъекта.

Р. Лазарус [6] высказал предположение о том, что адаптация к среде определяется эмоциями. В его теории когнитивные процессы обуславливают как качество, так и интенсивность эмоциональных реакций, причем краеугольным камнем является когнитивная оценка, детерминируемая взаимодействием личностных факторов индивида с теми стимулами среды, с которыми он сталкивается. Качество и интенсивность эмоции и результирующее поведение зависят от когнитивной оценки значимости реального или антиципирующего взаимодействия со средой, определяемой исходя из благополучия личности.

Подчеркивая специфику психологического стресса и отличие от биологических и физиологических его форм, Р. Лазарус [6] обращает внимание на необходимость использования адекватных

понятий: «Психологические механизмы должны иметь отличный характер от физиологических, относясь к психологическим, а не физиологическим процессам.

Мы можем искать формальные параллели и взаимосвязи, но процессы не являются тождественными, и мы не можем объяснить зависимость в одной системе, используя понятия, изобретенные в другой. Автор выдвигает идею опосредованной детерминации наблюдаемых при стрессе реакций. По его мнению, между воздействующим стимулом и ответной реакцией включены промежуточные переменные, имеющие психологическую природу. Одним из таких психологических процессов является оценка угрозы, которая представляет собой предвосхищение человеком возможных опасных последствий воздействующей на него ситуации.

Процессы оценки угрозы, связанные с анализом значения ситуации и отношением к ней, имеют сложный характер: они состоят не только из относительно простых перцептивных функций, но и процессов памяти, способности к абстрактному мышлению, элементов прошлого опыта субъекта, результатов его обучения и т.п. Понятие угрозы является основным в концепции Р. Лазаруса, когда он описывает установленный в эмпирических исследованиях сложный комплекс явлений, связанных с поведением человека в трудных условиях. Так, по его мнению, угроза порождает защитную деятельность или защитные импульсы, обладающие теми же характеристиками, которые обычно приписываются эмоциональному состоянию. Они направлены на устранение или уменьшение предполагаемых опасных воздействий и выражаются в различном отношении к последним, например, в отрицании, преодолении ситуации или принятии ее.

Природа защитных механизмов зависит как от ситуационных (характер стимула, его локализация, временные характеристики и т.д.), так и личностных факторов (интеллектуальные возможности субъекта, мотивация, прошлый опыт, предпочтение тех или иных защитных реакций, убеждения удерживающие от некоторых решений и т.д.). Р. Лазарус, однако, не раскрывает, каким образом осуществляется эта зависимость, каковы критерии возникновения того или иного защитного механизма. Важной чертой его концепции является требование учитывать индивидуальный, неповторимый характер структуры личности каждого человека, которая обуславливает различия между людьми в отношении процессов оценки угрозы и преодоления стресса.

Р. Лазарус подчеркивает необходимость разделения оценок угрозы от оценок процесса ее преодоления. С момента оценки угрозы воздействия начинается процесс ее преодоления с целью устранения или уменьшения ожидаемого вредного эффекта. Характер, интенсивность этого процесса зависят от когнитивных оценок сочетания купирующих возможностей субъекта и требований к нему.

Поскольку угроза является решающим фактором психологического стресса, встает вопрос о его критериях. Неявным образом автор принимает за такой критерий различные проявления стресса, особое внимание среди них уделяя физиологическим индикаторам. Он считает, что каждый физиологический индикатор угрозы дает какую-то специфическую информацию об ориентациях индивида по отношению к угрожающему стимулу. В целом, по мнению Р. Лазаруса, анализ различных категорий реакций и их компонентов (вегетативные или биохимические реакции, поведенческие изменения) дает нам наилучший ответ о природе психологических процессов.

Это положение имеет важное значение для оценки концепции Р. Лазаруса в целом. Оно свидетельствует о том, что, признавая, с одной стороны, качественное своеобразие психологического стресса, несводимость его к физиологическим процессам, он, с другой стороны, делает уступку бихевиоризму в вопросе о критериях стресса, полагая, что психологическую природу последнего можно установить на основе непосредственно наблюдаемых реакций. Таким образом, справедливо отметив недостатки анализа психологического стресса, базирующегося на изучении его внешних проявлений и физических характеристик стимула, Р. Лазарус оказался не в состоянии преодолеть их, что привело к внутренним противоречиям в его теоретической схеме.

Данная теория позволяет сделать ряд важных выводов. Во-первых, одинаковые внешние события могут являться или не быть стрессовыми для разных людей, – личностные когнитивные оценки внешних событий определяют степень их стрессорного значения для конкретного субъекта. Во-вторых, одни и те же люди могут одно и то же событие в одном случае воспринимать как стрессорное, а в другом – как обычное, нормальное. Эти различия могут быть связаны с изменениями в физиологическом состоянии или в психическом статусе субъекта.

Таким образом, когнитивная теория стресса основана на положениях о ведущей роли в его

развитии [6]: психического отражения явлений действительности и их субъективной оценке; познавательных процессов преобразования информации с учетом значимости, интенсивности, неопределенности событий; индивидуальных различий реализации этих процессов и в оценке субъективной опасности, вредности (степени угрозы) стимулов.

Когнитивная теория стресса отражает представление о том, что, во-первых, взаимодействие человека и среды в определенных адаптационных условиях постоянно подвергается изменению. Во-вторых, для того чтобы взаимосвязь между этими переменными была стрессовой, должна быть заинтересованность, высокая мотивация в достижении результатов. Иначе говоря, человек должен представлять, что его взаимодействие (транзакция) с рабочей средой является релевантным к личным целям, имеющим важное значение. В-третьих, психологический стресс возникает только тогда, когда человек оценил, что внешнее и внутреннее требования вызывают чрезмерное напряжение сил или превосходят его ресурсы.

Поскольку человек обычно стремится изменить то, что является нежелательным или недостижимым, то стресс означает скорее динамический процесс, чем статическое состояние. Психическое состояние изменяется на протяжении времени и в зависимости от разных условий среды. Взаимосвязь между человеком и средой не бывает постоянной в течение определенного времени или в период от выполнения одной задачи к другой. Этот принцип становится понятным, если в исследованиях используется изучение внутрииндивидуальных связей в дополнение межиндивидуальным или нормативным с тем, чтобы наблюдать степень стабильности или изменчивости реакций на протяжении времени и в зависимости от адаптационных условий [6].

Обобщая материалы исследований по разработке когнитивной теории психологического стресса, выполненные Р. Лазарусом, его сотрудниками и другими исследователями, следует отметить, что изучение этой проблемы характеризуется теоретическим и экспериментальным многообразием, а также противоречивостью результатов исследований. Однако при всех различиях в подходах к изучению психологического стресса между ними имеется принципиальное сходство. Оно состоит в стремлении определить психологическую сущность стресса через регистрируемые параметры.

Далее рассмотрим теорию сохранения ресурсов (С. Хобфолл) [7]. Теория сохранения ресур-

сов позволяет посмотреть на природу возникновения стресса с точки зрения потери или угрозы потери ресурсов и имеет функциональное значение для объяснения возникновения психологического стресса как у отдельных людей, так и в социальном контексте, объясняя взаимодействия групп, сообществ и социальных систем. Центральным в теории сохранения ресурсов является понятие «ресурсы», представляющее те ценности, которые индивидуумы и сообщества стремятся приобретать, сохранять, преумножать и накапливать.

В психологической литературе ресурсы рассматриваются как значимые предикторы благополучия и качества жизни (Diener, Fujita, 1995; Holohan, Moos, 1990). Р. Лазарус и С. Фолкман в своей теории также говорят о ресурсах, которые индивид учитывает в процессе когнитивной оценки события (Lazarus, Folkman, 1984), однако акцент они делают на ресурсах, доступных для совладания, с учетом оценки которых формируется индивидуальный ответ организма на стрессовые обстоятельства. В рамках ТСП ресурсы приобретают значение не только в контексте совладания, страх потери ресурсов является ключевым предиктором для возникновения стресса.

С точки зрения С. Хобфолла, сами по себе жизненные обстоятельства, такие как смена социального статуса, переезд на другое место жительства, развод, смена работы и пр., не являются стрессогенными, если за ними не стоит актуальная потеря ресурсных запасов, являющаяся ключевым фактором, приводящим к стрессу (Hobfoll et al., 2006) [8].

Сходные результаты были получены в исследовании психологических последствий экономического кризиса, при которых уровень субъективного благополучия был связан не с субъективной оценкой степени влияния кризиса, а с актуальной потерей ресурсов (Иванова, Леонтьев, 2010) [9]. Кросскультурные исследования показывают, что во всех культурах самым стрессовым среди жизненных событий является значительная потеря (здоровья, любимого, работы) (Dohrenwend et al., 1990; Holmes et al., 1967). Страх потери значим в контексте эволюционного развития, так как является важным фактором для поддержания благополучного существования, сохранения жизни и продолжения рода (Hobfoll, 2001; Hobfoll, Lilly, 1993) [10].

Таким образом, состояние стресса наступает в том случае, когда индивид переживает потерю ресурсов или подвергается угрозе потери, а также, если он не получает ожидаемых приобрете-

ний в результате сделанных ранее инвестиций (Hobfoll, 1989). Потеря ресурсов является основной причиной для развития посттравматического стрессового расстройства (Hobfoll et al., 2008).

С позиции большинства теорий стресса, совладание со стрессом рассматривается как реактивный процесс, наступающий вслед за стимулом, после встречи со стрессором. Однако человеку свойственно экстраполировать будущее, и если ему кажется, что оно заключает в себе угрозу, у него развивается стресс в ответ на беспокойство за собственные ресурсы. Поэтому даже не сами по себе события, а знание о том, что они могут наступить в будущем, прогнозирование вероятности их наступления является стрессогенным. На самом деле, опасность может быть не объективной, а иллюзорной, ситуация надуманной, но тем не менее для человека она будет являться стрессовой из-за страха потери ресурсов. В теории также утверждается, что стрессовые события являются ключевыми для развития личности.

В случае наступления стрессовых обстоятельств ресурсы помогают не только оставаться стойким и противостоять их воздействиям, но и сохранять силу и решительность, продолжая развиваться и добиваться поставленных целей, поддерживая физическое здоровье и благополучие. Стремление сохранить и преумножить ресурсы может рассматриваться также в качестве одной из базовых мотивационных тенденций (Hobfoll, 2011 [10]).

В рамках ТСП ресурсы рассматриваются как ценности, которыми обладает индивидуум или сообщество, а также средства, с помощью которых эти ценности могут быть сохранены и преумножены, они подразделяются на четыре группы (Hobfoll, 1989, 2001). Объективные ресурсы – дом, автомобиль, материальные ценности, т.е. объекты, которыми человек располагает.

Социальные ресурсы – должность, звание, замужество, принадлежность к конфессии, т.е. социальные статусы, место индивидов в системе социальной стратификации, которые обеспечивают доступ к остальным ресурсам. Например, определенное положение в обществе может обеспечивать стабильность, уважение и привилегии. Личностные ресурсы, являющиеся персональными характеристиками, такими как оптимизм, самооффективность, жизнестойкость, локус контроля и пр. По мнению С. Хобфолла, личностные ресурсы являются фундаментальными компонентами индивидуальной способности к

адаптации, играющими первостепенную роль в контексте совладания со стрессом (Hobfoll, 1989; Hobfoll, Lilly, 1993) [10].

Энергетические ресурсы – время, деньги и знания, наличие и правильные инвестиции которых способствуют приобретению других ресурсов, перечисленных выше. Необходимо отметить, что ресурсы не существуют независимо друг от друга, а представляют собой систему, ресурсный запас, которым располагает индивидуум или группа. Ресурсы связаны между собой и находятся в зависимости друг от друга, отсутствие или потеря одного ресурса может быть компенсировано наличием или приобретением другого.

Однако не все ресурсы и не во всех ситуациях могут компенсировать друг друга. Например, такие ресурсы, как чувство самоэффективности и социальная поддержка, важны в случае острой потери ресурсов, в то время как на фоне хронического стресса они особенной значимостью не обладают. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса. Основным принципом теории является превалирование значимости потерь по сравнению с приобретениями. Иными словами, процессы потери более интенсивны, чем процессы приобретения, протекают с большей скоростью и имеют более значительные последствия, с большим трудом поддающиеся компенсации (Wellsetal., 1999; Hobfoll, Lilly, 1993; Hobfoll et al., 2003).

Тем более было показано, что людям в целом свойственно переоценивать потери и недооценивать приобретения (Tversky, Kahneman, 1981). В исследовании предпочтений приобретения или сохранения статуса участникам предлагалось определить сумму, которую они готовы заплатить за сохранение имеющегося статуса и за приобретение более высокого.

В подавляющем большинстве случаев сумма за сохранение значительно превышала сумму за приобретение, что также свидетельствует о превалировании потери над приобретением (Pettit et al., 2010). С точки зрения С. Хобфолла, гораздо сложнее предотвратить потерю ресурсов, чем приобрести новые ресурсы. К примеру, социальные контакты, являющиеся ресурсами, которые приобретают все большую значимость в современном информационном обществе, гораздо проще приобрести, чем в последующем их поддерживать.

Потеря одного ресурса приводит к потере других. Начиная терять ресурсы, человек попадает в нисходящую воронку, двигаясь по которой, пытаясь справиться с трудностями, продол-

жает терять все больше и больше (Hobfoll, Lilly, 1993). Например, смерть супруга, рассматриваемая по шкале стрессовых событий (Holmes, Rahe, 1967) в качестве самой стрессогенной, может повлечь за собой потерю социального статуса, экономической поддержки, самооценки, оптимизма, а также и смысла жизни (Parkes, 1970).

Потеря рабочего места также может привести к дальнейшим потерям, лишая человека дохода, статуса, кредита, социальных контактов и пр. В фольклоре подобный цепной механизм потерь находит свое отражение в поговорке «Беда не приходит одна».

Поэтому меры, направленные на остановку нисходящей спирали потерь, не должны ограничиваться поддержанием конкретного ресурса, а должны иметь комплексный характер. В исследовании психологических последствий экономической потери у городских женщин было установлено, что стресс, вызванный материальной потерей, приводит к снижению уровня личностных ресурсов (sense of mastery) и, как следствие, к депрессии и озлобленности, запуская тем самым механизм нисходящей спирали потерь (Hobfoll et al., 2003; Schumm et al., 2006).

Внезапная потеря ресурсов воспринимается острее на фоне хронических потерь. В исследовании психологического состояния беременных женщин также было показано, что уровень депрессии и озлобленности зависит от количества потерянных ресурсов. В особенности наиболее высокий уровень стрессовой симптоматики был выявлен у тех женщин, которые понесли значительные потери еще до наступления беременности (Wellsetal., 1997) [9].

Таким же образом, войдя в восходящую спираль приобретений, человек попадает в восходящую воронку, продолжая преумножать ресурсы. Однако восходящая спираль приобретений является более хрупкой по сравнению с нисходящей воронкой потерь. Нисходящие воронки потерь затягивают человека гораздо сильнее, чем восходящие спирали приобретений. С точки зрения С. Хобфолла, гораздо сложнее выбраться из нисходящей воронки и остановить нарастающие потери, чем оставаться в восходящем потоке приобретений (Hobfoll, Lilly, 1993).

Теория сохранения ресурсов представляет объективный взгляд на причину возникновения стрессового состояния и позволяет глубже раскрыть особенности процессов адаптации к стрессу, совладания с ним и объясняет феномен стрессоустойчивости. Однако некоторые моменты остаются не совсем ясными или противоре-

чивыми, и, несмотря на кажущуюся объективность, теория Стивена Хобфолла представляется еще более субъективной, чем другие теории. Во-первых, индивидуумы и сообщества придают различную степень ценности разным ресурсам.

К примеру, для одного смерть супруга или потеря работы расценивается как событие, ставящее под угрозу дальнейшее существование и несущее за собой огромные потери, тогда как для другого, наоборот, оно может привести к положительным изменениям в жизни, связанным с получением наследства и обретением свободы.

В исследованиях, приведенных выше, этот важный, на наш взгляд, аспект не учитывался. Респонденты давали отчет о потерях и приобретениях, однако индивидуальная значимость, которую они придают отдельным ресурсам, не контролировалась. Во-вторых, при эквивалентной потере разные люди испытывают не одинаковый уровень стресса. В теории утверждается, что уровень стресса зависит как от количества доступных (Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса на данный момент ресурсов), так и от количества предшествующих потерь.

Основная идея заключается в том, что ситуативная потеря ресурсов воспринимается гораздо острее и приводит к гораздо большему уровню стресса на фоне хронических и прошлых потерь. Однако в данном случае ускользает из поля зрения феномен привыкания к потерям. Хронические потери способны как истощать ресурсные запасы, так и закалять индивидуумов и сообщества, делая их менее восприимчивыми к последующим потерям и наделяя опытом адаптации. Этот факт также выпал из поля зрения исследователей. В-третьих, в теории утверждается, что индивидуумы, имеющие скудный ресурсный запас, более подвержены стрессовым обстоятельствам [9].

Согласно С. Хобфоллу, наличие мощного ресурсного запаса имеет огромную значимость при столкновении с трудными ситуациями. Те, кто имеет мощный ресурсный запас, меньше подвержены потерям, более адаптивны, им есть что инвестировать. Однако в случае, когда для большинства ситуация может являться стрессовой, отдельные индивидуумы могут не проявлять стрессовой симптоматики, так как опасность потери ресурсов им не грозит по причине их отсутствия.

Например, в результате разрушительного стихийного бедствия люди лишаются крова, что приводит к сильнейшему стрессу, однако для

бездомных нищих ситуация не является в такой степени стрессовой, как для бывших владельцев роскошных апартаментов, так как им нечего терять. Таким образом, вероятно, что индивидуумы и сообщества, имеющие богатые ресурсные запасы, могут быть подвержены большему воздействию стрессовых обстоятельств, а также иметь более высокий уровень беспокойства за имеющиеся ресурсы, пропорциональный их количеству.

Рассмотрим ресурсно-ориентированный подход (С.Шазер). Краткосрочная терапия, ориентированная на решение (BriefSolutionFocusFamilyTherapy-BSFT), как направление сформировалась в конце 1970-х годов. Наиболее известная модель этого подхода разработана в Милуокском центре краткосрочной терапии. Основателями подхода являются Стив де Шазер (StevedeShazer) и Инсу Ким Берг (InsooKimBerg). Краткосрочная терапия является потому, что средняя продолжительность работы с клиентами в ней составляет, как правило, 12 – 14 сессий [11;12].

Стив де Шазер и Инсу Ким Берг приводят достаточно много случаев из практики, где значимый и, главное, устойчивый эффект достигается уже после 1 – 3 сессий. Однако не краткосрочность, а именно ориентированность на решение является наиболее принципиальным отличием этого подхода от других методов работы. На сегодняшний день подход имеет много последователей (он известен не только в США, но очень популярен, например, в Скандинавских странах), практикуется большое количество его разнообразных модификаций (см., например, Ахола Т., Фурман Б., 2000, 2001). Идеология краткосрочной терапии, ориентированной на решение, сложилась еще к концу 1970-х годов, но его развитие в течение 1980-х и начале 1990-х годов сопровождалось активным поиском различных вариантов наиболее точной и последовательной концептуализации постклассических идей.

Становление модели, разработанной в Милуокском центре, проходило в несколько этапов. Условно можно выделить ранний и поздний этапы разработки этой модели. 1990-е годы охарактеризовались новой и значительно более мощной волной интереса к подходу. Вероятно, это связано с широким распространением и признанием методологических принципов и идей постклассической рациональности, постструктурализма, постмодернизма.

Это происходит благодаря постоянным творческим усилиями Стива де Шазера по система-



тизации и концептуализации новых терапевтических идей и вкладу Инсу Ким Берг в становление подхода. Благодаря усилиям И.К. Берг в современном терапевтическом мышлении возобладало позитивное оптимистическое мировоззрение дзен-буддизма, ее терапевтический стиль характеризуется элегантной лаконичностью (работы Инсу Ким Берг менее «теоретичны» и отличаются выраженной практической ориентацией, она много работала в социальной сфере – см., например, InsooKimBerg, 1994) [12].

Сегодня краткосрочная терапия, ориентированная на решение, воспринимается как подход, отличающийся свежим и оригинальным терапевтическим мышлением, в основе которого лежит конструктивная (и конструктивистская) терапевтическая идеология.

Существенное влияние на становление основных принципов BSFT оказали: Ориентированный на решение подход, реализованный в чрезвычайно эвристичной и изобретательной по своей природе практике Милтона Эриксона, а также в теоретических моделях Грегори Бейтсона и Дона Джексона. Именно в практике работы Эриксона основатели краткосрочной терапии нашли пример терапевтического мышления, не скованного следованием той или иной позитивистской объяснительной концепции, учитывающего «язык» и способ понимания реальности самим клиентом и в силу этого являющегося образцом порождения множества локальных концепций случаев, разрешаемых каждый раз не универсально, а уникально.

Принципы работы Эриксона могут проследиваться только на достаточно обобщенном уровне – как некие принципы построения эффективного контакта с клиентом. В работах Г. Бейтсона и Д. Джексона, по мнению Стива де Шазера, впервые была теоретически оформлена и продемонстрирована в действии идея учета «внутренней» обработки информации клиентом, открывшая принципиально новые терапевтические возможности [13].

Идеи представителей Института психических исследований (Mental Research Institute) – П. Вацлавика, Дж. Укленда и др. Стив де Шазер, указывая на эту преемственность, отмечают принципиальную важность рассмотрения проблемы клиента как части интерактивного процесса, в который он по определению включен, а также особую экономичность и прагматичность, свойственные этому подходу.

Очевидно значительное влияние на становление идей данного подхода Миланской школы

системной семейной терапии, в которой было развито представление о необходимости принимать в расчет свойственные семье системы понятий и верований (представление о семейном мифе), установки по отношению к собственной проблеме и по отношению к работающим с ними терапевтам. Представителями этой школы был наглядно проиллюстрирован феномен сложной системы взаимоотношений между клиентской и терапевтической системами и создана техника позитивной коннотации, вытекающая из необходимости совладания с этими сложностями терапевтического контакта.

Существенна для развития идеологии BSFT и разработка миланцами принципов командной работы. Наконец, даже, казалось бы, далекое по исходным теоретическим основаниям направление стратегической семейной терапии Дж. Хеши и К. Маданес (где «внутренняя обработка» ситуации клиентом не принимается в расчет и главным является смена нефункциональной поведенческой последовательности на последовательность функциональную) внесло в развитие BSFT идею четкого и конкретного терапевтического контракта и необходимости ориентации на специфические цели (хотя достигается это принципиально разными путями).

Необходимо заметить также, что конструктивистское мировоззрение, лежащее в основе BSFT, опора на непроблемные ресурсы клиентов, понимание терапевтического контакта не как воздействия, а как информационного по своей природе взаимодействия, как системы, способной порождать более комфортные для клиентов «тексты», чем те проблемные «тексты», которые возникают в процессе их социального взаимодействия, сближает данный подход с бурно развивающимися последние двадцать лет постмодернистскими подходами. Наряду с нарративной психотерапией, BSFT занимает здесь основное место.

Основные теоретические положения. Краткосрочная терапия, ориентированная на решение, представляет собой развитие классической системной семейной терапии. Ее своеобразие заключается в том, что, сохраняя в качестве центрального принцип системности, она основывается на его дальнейшем развитии, ассимилируя идеи современной постклассической теории познания, а также семиотики, постмодернизма, постструктурализма. Коротко остановимся на этих теоретических положениях.

В краткосрочной терапии, ориентированной на решение, в качестве системы выступает сам

процесс терапевтического взаимодействия как некая экосистема, в которую включены клиентская подсистема (один или несколько человек) и подсистема терапевта (терапевтическая команда). Следствия этого взгляда на терапевтический процесс таковы: в терапевтическом фокусе подхода оказывается не клиентская семейная система как терапевтический объект, а собственно процесс терапевтического взаимодействия указанных подсистем. Терапевт исходит из того, что настоящим содержанием процесса терапии является не собственно процесс его воздействия на клиентскую систему, а циркулярный процесс взаимодействия – обмена информацией (эффективный или неэффективный) между двумя указанными подсистемами.

Поведение человека обусловлено и опосредовано внутренними понятийными структурами (фреймами). То, как человек видит себя и свою ситуацию, опосредует его действия в ней, а опыт действия в этой ситуации (успешное – неуспешное) определяет видение ее и себя (и наоборот), то есть это циркулярная зависимость. В этом смысле проблема человека представляет собой некий проблемный текст, складывающийся из определенного видения клиентами самих себя как проблемных, и вытекающих из этого видения «фактов», которые, в свою очередь, определяют восприятие ими самих себя и т.д.

Представление о такой круговой зависимости, так же как и о циркулярности происходящего в терапии взаимодействия, определяет логику работы краткосрочного терапевта. Именно в этот «текст» (в широком смысле), складывающийся в процессе коммуникации человека с миром и собой, в случае его «проблемности» вносит необходимую интервенцию коммуникация, осуществляющаяся в процессе терапии.

Преодоление симптома тогда не столько связывается с перестройкой семейной системы взаимодействия (в данном случае это следствие), сколько зависит от возникновения в процессе терапевтического информационного обмена приемлемого для клиентов и взятого ими на вооружение «внепроблемного» жизненного текста и соответствующих жизненных стратегий. Для «запуска» этого процесса необходимо, чтобы в ходе терапевтического информационного взаимодействия двух подсистем удалось внести в проблемный текст клиентов то «различие», которое «порождает различие», то есть станет основой необходимых изменений.

Это оказывается возможным только тогда, когда терапевт определенным образом настраивает свое собственное видение ситуации и проявлений клиентов. То есть когда он готов выделять и находить исключения из «проблемного текста» клиентов и способствовать созданию не-проблемного текста – как не менее вероятного, чем проблемный.

Это означает, что видение терапевтом семейной системы должно быть двойственным, поскольку предполагает умение видеть существующую (проблемную) ситуацию сквозь будущую (непроблемную, желаемую). Неспособность терапевта создать такую разность видений интерпретируется в этом подходе как потеря нейтральности. С другой стороны, представление терапевта об изменениях, необходимых семье, не должны быть оторваны от реальности жизни клиентов. Отсюда вытекает другой принцип – изморфности, то есть соответствия представления терапевта о необходимых изменениях клиентов их реальной жизненной ситуации.

Эти два требования иллюстрируют представление о принципе бинокулярности (deShazer, 1985): при зрительном восприятии объемное изображение любого предмета может возникать только при передаче информации на сетчатку обоих глаз, которые, будучи симметричными, при этом все-таки разнятся. Если проекция на оба глаза окажется совершенно идентичной (потеря нейтральности терапевтом) и изображения совпадут полностью, то предмет будет плоским, а информация о нем – обедненной. Если они будут слишком различаться (отсутствие изморфности), то предмет не будет воспринят вовсе.

Применительно к терапевтическому взаимодействию первый случай будет означать присоединение терапевта к «проблемности» и невозможность для клиента стимулировать процесс новых жизненных стратегий на основе внесенного полезного различия в восприятие ситуации. Второй случай будет означать, что клиенты не смогут принять «картинку» функционального устройства их семьи, предложенную терапевтом (как слишком далекую от их жизненной реальности), что сделает терапевтический контакт невозможным.

Наконец, способность вносить «различие, порождающее различие» (понятие, введенное Грегори Бейтсоном и используемое в терапии, ориентированной на решение), предполагает необходимость опираться на представление о клиентской подсистеме как о постоянно изменяющейся реальности.

Рассмотрение клиентской подсистемы как статичного объекта в процессе терапии противоречит самой логике терапевтической работы, направленной на изменение. Именно поэтому терапевт воспринимает клиентскую подсистему как постоянно меняющуюся реальность, в которой происходят как необходимые изменения, так и перемены, тормозящие достижение желаемой

цели, и настроен на отслеживание и закрепление первых, наряду с уже описанной логикой работы.

Таким образом, в данной статье были рассмотрены теоретические подходы к построению современных программ по стрессменеджменту в Германии в рамках поведенческой психотерапии и ресурсно-ориентированного консультирования.

### Литература

- 1 Antonovsky A., Bernstein J. Pathogenesis and Salutogenesis in War and Other Crises: Who Studies the Successful Copier? // Stress and coping in time of war: generalizations from the Israeli experience / Ed. N.A. Miigram. – N.Y.: Brunner/Mazel, 1986. – С. 52-65.
- 2 Antonovsky A. Health, Stress and Coping. – San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
- 3 Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence // Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences. 1985. \fcl. 22. N4. – С.273-280.
- 4 Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health //Advances, Institute for Advancement of Health. – 1984. – Vol. 1. – N 3. – С. 37-50.
- 5 Antonovsky A. Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey-Bass, 1979, Antonovsky A. Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass, 1988, Korotkov D. The Sense of Coherence: Making Sense Out of Chaos // P. T. P. Wong, P. S. Fry (Eds.) The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications. Mahwah. – New Jersey: Lawrence Erlbaum, 1998. – С. 50-70.
- 6 Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N.Y.: Springer, 1984.
- 7 Hobfoll S. Conservation of resource theory: its implication for stress, health, and resilience // S. Folkman (ed.). The Oxford handbook of stress, health, and coping. – N.Y.: Oxford University Press, 2011.
- 8 Hobfoll S., Lilly R.S. Resource conservation as a strategy for community psychology // Journal of Community Psychology. – 1993. – С. 128–148.
- 9 Иванова Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса Позитивная психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – № 3. – С.119–135.
- 10 Hobfoll S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings // Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2011. 84. – С. 116–122.
- 11 Shazer S. Clues: Investigating solutions in brief therapy. WW Norton & Co, 1988. – 202 с.
- 12 Berg I.K. Family based services: solution and focused approach. WW Norton & Co, 1994. – 226с.
- 13 Ериксон М., Хейли Дж. Стратегии семейной терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000. – 432 с.

### References

- 1 Antonovsky A., Bernstein J. Pathogenesis and Salutogenesis in War and Other Crises: Who Studies the Successful Copier? // Stress and coping in time of war: generalizations from the Israeli experience / Ed. N.A. Miigram. – N.Y.: Brunner/Mazel, 1986. – S. 52-65.
- 2 Antonovsky A. Health, Stress and Coping. – San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
- 3 Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence // Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences. 1985. \fcl. 22. N4. – S.273-280.
- 4 Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health //Advances, Institute for Advancement of Health. – 1984. – Vol. 1. – N 3. – S. 37-50.
- 5 Antonovsky A. Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey-Bass, 1979, Antonovsky A. Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass, 1988, Korotkov D. The Sense of Coherence: Making Sense Out of Chaos // P. T. P. Wong, P. S. Fry (Eds.) The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications. Mahwah. – New Jersey: Lawrence Erlbaum, 1998. – S. 50-70.
- 6 Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N.Y.: Springer, 1984.
- 7 Hobfoll S. Conservation of resource theory: its implication for stress, health, and resilience // S. Folkman (ed.). The Oxford handbook of stress, health, and coping. – N.Y.: Oxford University Press, 2011.
- 8 Hobfoll S., Lilly R.S. Resource conservation as a strategy for community psychology // Journal of Community Psychology. – 1993. – S. 128–148.
- 9 Ivanova T.Ju. Teorija sohraneniya resursov kak ob#jasnitel'naja model' vznikoveniya stressa Pozitivnaja psihologija. Psihologija. Zhurnal Vysshejshejshkoly ekonomiki. – 2013. – T. 10. – № 3. – S.119–135.
- 10 Hobfoll S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings // Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2011. 84. – S. 116–122.
- 11 Shazer S. Clues: Investigating solutions in brief therapy. WW Norton & Co, 1988. – 202 s.
- 12 Berg I.K. Family based services: solution and focused approach. WW Norton & Co, 1994. – 226s.
- 13 Erikson M., Hejli Dzh. Strategii semejnoy terapii. M.: Institut obshhegumanitarnyh issledovaniy, 2000. – 432 s.