

Лазаренко Максим Витальевич

студент

Ромашко Роман Сергеевич

студент

Еремеева Алена Андреевна

студентка

Ковалёва Дина Петровна

старший преподаватель

Ишкова Екатерина Валерьевна

канд. психол. наук, преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-152054

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА И ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИХ СТРЕССОВЫХ РЕАКЦИЙ

***Аннотация:** в статье представлен анализ психологических механизмов преодоления стресса и посттравматических стрессовых реакций. Рассмотрены ключевые теоретические модели, включая концепцию жизнестойкости С. Мадди, когнитивно-оценочную теорию Р. Лазаруса и С. Фолкман, а также классификации защитных механизмов и копинг-стратегий. Особое внимание уделено дифференциации адаптивных и неадаптивных форм совладания со стрессом, их взаимосвязи и влиянию на психоэмоциональное состояние. На основе исследований российских и зарубежных авторов обоснована необходимость интеграции персонализированных подходов к стресс-менеджменту, включая рефлексивные практики и развитие навыков саморегуляции.*

***Ключевые слова:** стресс, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), копинг-стратегии, защитные механизмы, жизнестойкость, адаптация, саморегуляция, психоэмоциональное здоровье.*

«Переживание человека – особая эмоциональная сфера психических процессов и состояний, которая воздействует на его поведение и деятельность. Она характеризуется высоким эмоциональным напряжением. К нему в первую очередь относится состояние стресса» – Голева И.В., Тузова Л.В [5, с. 408].

Стресс представляет собой естественный компонент человеческой жизни, формирующийся под воздействием внешних и внутренних факторов. Это ответ организма, сочетающий психологические и физиологические механизмы, который может оказывать как позитивное, так и деструктивное влияние. Кратковременный стресс часто выступает катализатором активности, повышая продуктивность и адаптационные способности. Однако при длительном воздействии он трансформируется в деструктивную силу, провоцируя развитие различных психоэмоциональных расстройств и соматических заболеваний [2, с. 141].

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), в свою очередь, описывается Гареевой Ю.В. как непсихотическое отсроченное нарушение психики, возникающее в ответ на воздействие стрессоров (стихийные бедствия, военные конфликты, акты насилия, техногенные аварии), обладающих потенциалом провоцировать патологические изменения у большинства индивидов [4, с. 965].

Данное состояние формируется как следствие переживания угрожающих жизни или физической целостности событий чрезвычайной интенсивности. Развитие расстройства опосредуется индивидуальными характеристиками личности, включая адаптационный ресурс, устойчивость к стрессу, социально-биологические параметры и предыдущий опыт совладания с кризисными ситуациями. Однако даже с учетом психологических особенностей человека, ПТСР может развиваться даже при полном отсутствии личной предрасположенности [4, с. 965; 6, с. 38].

В 1962 году Л.В. Мэрфи в ходе исследования детских кризисов вводит термин, обобщающий подходы к борьбе со стрессом: копинговые стратегии. Копинг, копинговые стратегии (англ. coping, coping strategy) представляют собой комплекс адаптивных механизмов, актуализируемых индивидом в процессе преодоления стрессогенных факторов. Данный конструкт интегрирует когнитивные, аффективные (эмоциональная саморегуляция) и поведенческие компо-

ненты, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни. В отечественной психологической парадигме концепт приобретает название «переживание» (Ф.Е. Василюк) [1, с. 1433].

Сальваторе Мадди, считаемый одним из ведущих исследователей в данной области, полагал, что способность человека не просто выдерживать стресс, но и расти благодаря трудностям, зависит от особого внутреннего качества – жизнестойкости. Это не пассивная выносливость, а активный подход к жизни, который помогает превращать проблемы в возможности для развития. В основе жизнестойкости по Мадди лежат три взаимосвязанных установки.

Первая – вовлеченность. Это внутренняя готовность участвовать в собственной жизни, видеть смысл даже в сложных ситуациях. Такие люди не отстраняются от проблем, не впадают в апатию, а воспринимают трудности как часть важного пути.

Вторая – контроль. Речь не о тотальном управлении событиями, а о вере в то, что можно влиять на ситуацию или хотя бы на свое отношение к ней. Такие люди не ждут, пока всё разрешится само, а ищут решения, верят в свои силы и меньше поддаются тревоге.

Третья – принятие вызова. Здесь трудности воспринимаются как неизбежная, но полезная часть жизни. Вместо страха перед переменами такие люди остаются гибкими, пробуют новое и видят в кризисах шанс для роста.

Вместе эти установки создают «щит» против стресса. Чем чаще человек преодолевает сложности, тем сильнее становится его жизнестойкость. Мадди подчеркивал: важно не избегать проблем, а активно с ними работать – тогда даже негативный опыт помогает становиться лучше. Жизнестойкость, по его мнению, – это не статичная черта, а навык, который можно развивать через практику и осознанный выбор в трудных ситуациях [7, с. 2–3].

Модель Р. Лазаруса и С. Фолкман объясняет, как люди справляются со стрессом через призму своего восприятия. Согласно этой теории, стресс возникает не из-за самих событий, а из-за того, как человек их оценивает. Сначала происходит первичная оценка – человек определяет, насколько ситуация угро-

жает его благополучию. Например, потеря работы может восприниматься как катастрофа или как шанс найти что-то лучшее. Затем следует вторичная оценка – анализ своих возможностей: «Смогу ли я это преодолеть? Какие ресурсы у меня есть?». Именно здесь проявляется жизнестойкость: люди с этим качеством реже видят в проблемах угрозу и больше верят в свои силы.

Жизнестойкость действует на обе стадии оценки. Во-первых, она помогает не преувеличивать опасность, а во-вторых – усиливает уверенность в своих действиях. Благодаря этому человек выбирает активные стратегии: ищет решения, адаптируется, учится новому. Те, у кого жизнестойкость слабее, чаще избегают проблем, подавляют эмоции или смиряются, что редко приводит к успеху.

Важно, что выбор стратегий – не статичен. По мере развития ситуации и накопления опыта человек может пересматривать свои оценки. Например, после первых неудачных попыток решить проблему жизнестойкий человек не впадает в отчаяние, а ищет альтернативные пути. Модель Лазаруса и Фолкман показывает, почему одни люди сдаются под давлением, а другие растут: всё зависит от внутренних установок, которые, как фильтр, преобразуют стресс в уроки или в тупики [7, с. 3–4].

Сурменок И.У., систематизируя спектр стресс-факторов, акцентирует необходимость формирования навыков оперативной саморегуляции в условиях повышенной стрессогенности современной среды. Автор обосновывает, что развитие компетенций по самостоятельной коррекции психоэмоциональных реакций на ранних стадиях стрессового воздействия становится критически важным элементом индивидуальной адаптации. Данный тезис отражает потребность в интеграции методов копинг-поведения и психопрофилактики в повседневные практики как механизма противодействия кумулятивному эффекту хронических стрессоров [8, с. 63]. Эделева Е.М. подчеркивает нелинейный характер восстановительных процессов, указывая на необходимость подбора персонализированного подхода, позволяющего каждому субъекту оптимизировать траекторию восстановления [9, с. 732], об этом же говорится и в статье Бадмаевой А.О., Ангирова А.В., Муевой А.В. «Поскольку защитные механизмы являются произ-

водными эмоций, то они, по аналогии с эмоциями, классифицируются на базовые (отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование) и вторичные (к их числу относятся все остальные)» – добавляют они [1, с. 1434], как раскрывая отдельные понятия:

- отрицание – когда человек не хочет замечать неприятную правду, чтобы не тревожиться. Например, чувствует боль, но убеждает себя, что всё в порядке;
 - проекция – приписывание другим своих скрытых негативных чувств;
 - рационализация – попытка объяснить свои поступки «логичными» отговорками вместо честного признания;
 - регрессия – возврат к детскому поведению в стрессе;
 - сублимация – перевод негативных порывов в полезное русло;
 - интеллектуализация – анализ проблемы «головой», без чувств;
 - замещение – срыв злости на безопасном объекте, например, в виде повышения тона на членов семьи после конфликта на работе;
 - вытеснение – бессознательное «стирание» болезненных воспоминаний;
- Так и описывая их взаимосвязь.

1. Копинг-стратегии как адаптивные способы использования защитных механизмов: сублимация, юмор, альтруизм.

2. Неадаптивные защитные механизмы как неэффективные копинг-стратегии: отрицание, вытеснение, проекция, рационализация.

3. Взаимозаменяемость [1, с. 1435–1438].

Одним из подходов к борьбе со стрессом является практика ведения рефлексивного дневника, показавшая высокую эффективность: у 64% участников исследования метода были отмечены положительные изменения в самоощущении и поведении [3, с. 45].

Проведённый анализ психологических механизмов преодоления стресса и посттравматических стрессовых реакций позволяет сформулировать ряд принципиально значимых выводов. Интеграция ключевых теоретических моделей – концепции жизнестойкости Сальваторе Мадди и когнитивно-оценочного подхо-

да Р. Лазаруса и С. Фолкман – открывает перспективы для разработки комплексных программ стресс-менеджмента. Объединение этих парадигм демонстрирует, что формирование внутренних установок (вовлечённости, контроля, принятия вызовов) способствует трансформации реактивных копинг-стратегий в проактивные, что особенно актуально для групп риска развития ПТСР, таких как сотрудники экстренных служб.

Важным аспектом является двойственная роль защитных механизмов. Как показали исследования, даже неадаптивные формы (отрицание, проекция) могут выполнять временную защитную функцию, предоставляя ресурс для мобилизации в острых стрессовых ситуациях. Однако их доминирование требует своевременного психологического вмешательства, что подчёркивает необходимость дифференцированной диагностики.

Список литературы

1. Бадмаева А.О. Понятие «копинг-стратегии» и пример защитных механизмов личности / А.О. Бадмаева, А.В. Ангиров, А.В. Мыева // Вестник науки. – 2024. – №12(81). – С. 1432–1440. EDN PBMQGA
2. Психология стресса: механизмы, последствия и методы преодоления / С. Бегжиков, М. Ваисова, А. Шахымова [и др.] // IN SITU. – 2024. – №12. – С. 141–142.
3. Галой Н.Ю. Практика ведения рефлексивного дневника как способ работы со стрессом у студентов / Н.Ю. Галой // Проблемы современного образования. – 2023. – №4. – С. 37–47. DOI 10.31862/2218-8711-2023-4-37-47. EDN ZCETVN
4. Гареева Ю.В. Психологические особенности лиц с посттравматическим стрессовым расстройством / Ю.В. Гареева, О.И. Политика // Вестник науки. – 2024. – №11(80). – С. 965–970. EDN DHNBVE
5. Голева И.В. Теоретический анализ проблемы стресса и взаимосвязь со стрессоустойчивостью / И.В. Голева, Л.В. Тузова // Вестник науки. – 2024. – №3(72). – С. 408–417. EDN BGILBK

6. Лолаева А.С. Влияние детской психологической травмы на взрослую жизнь / А.С. Лолаева, М.З. Худалова // Психолог. – 2024. – №2. – С. 33–48. DOI 10.25136/2409-8701.2024.2.70417. EDN WBKFUJ

7. Радченко А.М. Психологические стратегии совладания: роль жизнестойкости в преодолении трудностей / А.М. Радченко // Концепт. – 2025. – №8. – 10 с.

8. Сурменок И.У. Психология стресса и его профилактика / И.У. Сурменок // Вестник магистратуры. – 2024. – №3-1(150). – С. 58–66. EDN RTXLAJ

9. Эделева Е.М. Психология травмы, как переживания влияют на личность / Е.М. Эделева // Вестник науки. – 2024. – №10(79). – С. 727–733. EDN LVVQIB