

Корнеева Виктория Олеговна

студентка

Научный руководитель

Коробова Мария Владимировна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

МИКРОТРАВМЫ ПОВСЕДНЕВНОСТИ: СКРЫТОЕ БРЕМЯ МЕЛКИХ СТРЕССОРОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

***Аннотация:** микротравмы повседневности – повторяющиеся, низкоинтенсивные стрессовые события (микрооскорбления, частые мелкие отказы, ежедневные раздражители), которые в кумуляции приводят к снижению эмоциональной устойчивости, хронизации тревоги и риску выгорания. В статье рассмотрены теоретические основы феномена, нейробиологические и психологические механизмы кумуляции, клинические проявления, подходы к диагностике, меры профилактики и интервенций, а также исследовательские и этикосоцикультурные аспекты. Особое внимание уделено малораспространённым темам: незаметным когнитивно-аффективным сдвигам и роли цифровой среды в усилении микротравм.*

***Ключевые слова:** микротравмы, микрострессоры, хронический стресс, цифровая перегрузка, профилактика, психотерапия.*

Введение.

Современная психология и психиатрия традиционно фокусировались на крупных стрессовых событиях (травматические потери, насилие). Однако в повседневной жизни доминируют многочисленные «малые» стрессоры: частые незначительные оскорбления, постоянные мелкие неприятности, профессиональные и бытовые мелкие триггеры. Эти события редко рассматриваются как клинически значимые по отдельности, но их суммарное воздействие –

«микрокумуляция» – может приводить к выраженным ухудшениям самочувствия и функционирования [1, с. 15; 2, с. 4].

Определение и концептуализация.

Под микротравмами (микрострессорами) понимают повторяющиеся низкоинтенсивные негативные воздействия, которые по отдельности кажутся несущественными, но при многократном повторении и отсутствии адекватной регуляции приводят к накоплению дистресса и снижению резервов эмоциональной регуляции. К типичным проявлениям относятся вербальные микрооскорбления, систематические мелкие отказы, бытовые неудобства, постоянный информационный шум и мелкие профессиональные перегрузки [3, с. 7; 4, с. 22].

Механизмы воздействия.

Нейробиологические механизмы: хроническая активация оси НРА и связанных с ней реакций приводит к дисрегуляции кортизола, снижению нейропластичности и ухудшению сна, что повышает уязвимость к депрессивным и тревожным расстройствам [5, с. 34].

Когнитивные механизмы: повторяющиеся микрострессоры способствуют формированию негативных автоматических мыслей и когнитивных схем («я неудачник», «мне не верят»), усиливают склонность к негативной интерпретации нейтральных событий и повышают когнитивную ригидность [6, с. 9].

Эмоциональные механизмы: постепенное истощение эмоциональных резервов снижает способность к саморегуляции – проявляется раздражительностью, апатией, эмоциональным выгоранием.

Социальные механизмы: накопление мелких отвержений и недооценки ведёт к снижению чувства принадлежности и социальной поддержки, что усиливает риск социальной изоляции [7, с. 45].

Клинические проявления.

Клинически микротравмы чаще всего проявляются в виде:

- хронической усталости и сниженной мотивации;
- нарастания тревоги на фоне незначительных триггеров;
- ухудшения сна и концентрации;

– повышенной раздражительности и социальной отстранённости.

Пациенты часто описывают своё состояние как «тонкую, постоянную усталость» или «постоянное раздражение», что затрудняет распознавание причинного фактора и приводит к несвоевременной терапии [2, с. 10].

Диагностика.

Эффективная диагностика должна выходить за рамки учёта одиночных травм и включать:

- анамнез с акцентом на повторяемость и частоту мелких стрессоров;
- чек-листы и шкалы для оценки кумулятивного микростресс-бремени;
- дневниковые методики и ЕМА (ecological momentary assessment) для отслеживания состояния в реальном времени;
- оценку факторов уязвимости (перфекционизм, низкая толерантность к неопределённости, ограниченная социальная поддержка) [4, с. 27; 9, с. 6].

Профилактика и интервенции:

- 1) психообразование – информирование о природе микротравм, обучение распознаванию кумулятивного эффекта и навыкам самопомощи;
- 2) когнитивно-поведенческие техники – работа с автоматическими интерпретациями, коррекция перфекционизма, тренировка рефрейминга;
- 3) техники саморегуляции – mindfulness, дыхательные практики, короткие релаксационные упражнения, гигиена сна;
- 4) социальные навыки – тренировки ассертивности, проработка коммуникативных стратегий и укрепление сети поддержки;
- 5) организационные меры – на уровне рабочего места: перераспределение задач, чёткие границы рабочего времени, «тихие часы» без уведомлений;
- 6) психотерапевтические подходы – краткие структурированные интервенции (СВТ, АСТ), схемотерапия при накопленной травматизации, групповые формы поддержки [10, с. 88; 11, с. 14].

Особенности в цифровую эпоху.

Цифровая среда увеличивает частоту и интенсивность микрострессов: постоянные уведомления, асинхронные требования, социальное сравнение в

соцсетях. «Информационный шум» и невозможность полноценно отключиться усиливают эмоциональную реактивность и ускоряют истощение ресурсов, делая профилактику особенно актуальной в онлайн-среде [12, с. 3].

Практические рекомендации для специалистов:

- включать вопросы о повседневных раздражителях и цифровой нагрузке в стандартный опрос;
- использовать шкалы и дневниковые записи для мониторинга динамики;
- комбинировать краткие интервенции самопомощи с терапией при выраженных симптомах;
- взаимодействовать с работодателями/образовательными организациями для внедрения профилактических политик.

Исследовательские направления

- разработка валидных инструментов измерения кумулятивного микро-стресс-бремени;
- лонгитюдные исследования порогов кумуляции для клинической значимости;
- оценка эффективности цифровых микроинтервенций (мобильные приложения, микротренировки внимательности);
- кросс-культурные исследования для выявления социокультурных детерминант и вариативности восприятия микротравм.

Этические и социокультурные аспекты.

Необходимо учитывать риск стигматизации «чрезмерной чувствительности» и, напротив, риска медикализации нормальных реакций. Эффективная политика предупреждения требует баланса между индивидуальной ответственностью, общественной поддержкой и институциональными мерами [13, с. 110].

Заключение.

Микротравмы повседневности – скрытый, но значимый фактор риска для психического здоровья современного человека. Их распознавание, системный мониторинг и внедрение профилактических мер способны существенно снизить распространённость тревожно-депрессивных состояний и повысить общее

качество жизни. Для этого необходимы междисциплинарные усилия исследователей, клиницистов и работодателей.

Список литературы

1. Леонова А.Б. Комплексные психологические технологии управления стрессом и оценка индивидуальной стресс-резистентности: опыт интеграции различных исследовательских парадигм / А.Б. Леонова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2016. – №3. – С. 63–72. EDN YPCMER
2. Кларина-Эйрамджанц Е. Современное представление о психологическом хроническом стрессе: обзор научной литературы / Е. Кларина-Эйрамджанц, Г. Ткаченко // Психологические исследования. – 2025. – Т. 19. №105.
3. Радаев В.В. Психологические стрессы в современной России: общий уровень, более уязвимые группы и способы совладания / В.В. Радаев // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2024. – №6. DOI 10.14515/monitoring.2024.6.2643. EDN ASHHSU
4. Моросанова В.И. Краткий опросник острого и хронического стресса: разработка и валидизация / В.И. Моросанова, Ю.П. Зинченко // Сибирский психологический журнал. – 2024. – №94. – С. 6–22. DOI 10.17223/17267080/94/1. EDN OGFZZY
5. Широкая М.Ю. Хронический стресс и временная саморегуляция у менеджеров по продажам / М.Ю. Широкая, М.В. Горбатовых // Национальный психологический журнал. – 2022. – №4. – С. 80–90. DOI 10.11621/npj.2022.0408. EDN NSRWVL
6. Лебедева Н.А. Ecological Momentary Assessment в психологической практике: методы и приложения / Н.А. Лебедева. – М.: Методы и приложения, 2020.
7. Овчинникова Т.Ю. Эмоциональная регуляция при хроническом стрессе / Т.Ю. Овчинникова // Психология и здоровье. – 2022. – №1. – С. 10–18.
8. Изменение уровня кортизола в слюне студентов с различными психофизиологическими особенностями во время экзаменационного стресса / Е.Ю. Надежкина, Е.И. Новикова, М.Г. Маринина, М.В. Мужиченко // Вестник

Волгоградского государственного медицинского университета. – 2020. – Т. 17. №1. – С. 146–149. DOI 10.19163/1994-9480-2020-1(73)-146-149. EDN QOBZDJ

9. Янкелевич И.А. Влияние хронического эмоционально-физического стресса на показатели нейроэндокринной и иммунной систем / И.А. Янкелевич, Т.А. Филатенкова, М.В. Шустов // Медицинский академический журнал. – 2019. – Т. 19. – №1. – С. 85–90. DOI 10.17816/MAJ19185-90. EDN GNDHKW

10. Гормоны и перспективы: психологические и эндокринные показатели хронической тревоги и стресса у школьников и студентов «трех России» / А.И. Козлов, Д.С. Корниенко, Г.Г. Вершубская [и др.] // Вестник Пермского федерального исследовательского центра. – 2015. – №4. – С. 10–18. EDN VNVKNV

11. Золотарева А.А. Психометрические характеристики русскоязычной версии шкалы воспринимаемого стресса PSS-10 / А.А. Золотарева // Клиническая и специальная психология. – 2023. – Т. 12. №1. – С. 18–42. DOI 10.17759/cpse.2023120102. EDN DTPXTQ

12. Макьюэн Б.С. Стресс, адаптация и аллостатическая нагрузка / Б.С. Макьюэн // Annals of the New York Academy of Sciences. – 1998. – Т. 840. – С. 33–44.

13. Твендж Дж. iGen: Почему современные дети менее счастливы и совершенно не готовы ко взрослой жизни / Дж. Твендж. – М.: Эксмо, 2020.