

---

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА EDITOR'S NOTES

---

# ПРЕДИСЛОВИЕ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

**Для цитаты:** Холмогорова А.Б. Предисловие главного редактора // Консультативная психология и психотерапия. 2023. Том 31. № 3. С. 5—9.

## FROM THE EDITOR

**For citation:** From the Editor. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2023. Vol. 31, no. 3, pp. 5—9.

### Уважаемый читатель!

Очередной номер нашего журнала посвящен одной из самых горячих и широко дискутируемых в настоящее время тем — проблеме травматического стресса и его последствий для здоровья, включая посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Обсуждать проблему ПТСР вне контекста проблемы стресса и его видов не имеет смысла. Наиболее известный классик и создатель концепции стресса канадский исследователь Ганс Селье был биологом, но в конце концов обратился к социальным и психологическим наукам, так как вне социально-психологического и культурно-исторического контекста изучать проблему стресса у человека оказалось невозможным. Подводя итоги своих классических исследований, он пишет: «Стресс не всегда результат повреждения, мы уже говорили, что несущественно, приятен стрессор или неприятен. Его стрессорный эффект зависит только от интенсивности требований и приспособительной способности организма. Любая нормальная деятельность — игра в шахматы и даже

страстное объятие — может вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда. Вредоносный или неприятный стресс называют «дистресс» (Селье, 1979, с. 29)<sup>1</sup>.

В своих последних работах Г. Селье задался вопросом, что же наиболее опасно, а что, напротив, может защитить человека от разрушительного для психического и физического здоровья дистресса. Вот вкратце его ответ, с учетом того, что именно эмоциональные раздражители он называет самым частым стрессором у человека: «Расположение и благодарность, а также их антиподы — ненависть и жажда мести — более всех других чувств ответственны за наличие или отсутствие вредного стресса (дистресса) в человеческих отношениях» (там же, с. 59). Однако, как пишет современный классик изучения стресса Роберт Сапольски, путь к такому выводу был нелегким, и психологически ориентированным ученым-физиологам пришлось приложить немало сил, чтобы доказать, что стрессовые реакции имеют под собой психологическую основу. В настоящее время существует множество доказательств того, что главный фактор защиты от стресса — это социальная поддержка — та самая благодарность и любовь в широком смысле, о которых пишет Селье в своих последних работах. «...У людей, социально изолированных, симпатическая нервная система гиперактивна... склонность таких людей к сердечным заболеваниям, как выясняется, в два—пять раз выше», — констатирует Р. Сапольски (Сапольски, 2022, с. 291—292)<sup>2</sup>.

В отечественной психологии есть свои классики изучения стресса. Среди них особое место принадлежит Надежде Владимировне Тарабриной, так как именно ей мы обязаны первыми разработками в области травматического стресса. Н.В. Тарабрина в 1998 г. организовала лабораторию травматического стресса в Институте психологии Российской академии наук, многие годы руководила этой лабораторией и вместе со своими сотрудниками вела интенсивные исследования. За 30-летний период работы в институте Н.В. Тарабриной с коллегами было создано новое научное направление — психология посттравматического стресса (ПТС). На базе лаборатории были проведены комплексные исследования посттравматического стресса (ПТС) у участников боевых действий и ликвидации последствий аварии на ЧАЭС, военнослужащих МВД, пожарных, спасателей, беженцев, больных раком молочной железы (РМЖ), онкологических и соматоформных больных, наркозависимых, студентов и младших подростков. В ходе исследований проводилась разработка и адаптация методического ин-

---

<sup>1</sup> Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 124 с.

<sup>2</sup> Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. Спб.: Питер, 2022, 920 с.

струментария для диагностики ПТСР, ПТС и другой сопутствующей психопатологической симптоматики.

Особенно приятно, что наш специальный выпуск открывается статьей Н.Е. Харламенковой и Д.А. Никитиной — продолжателями традиции отечественной школы изучения стресса. Авторы начинают статью с выделения критериев травматического стресса и подчеркивают, что методолого-теоретические принципы анализа проблемы ПТС определены на основе подхода Н.В. Тарабриной к пониманию феноменологии посттравматического стресса и построению его психологической модели. Важным является разделение понятий интенсивного и травматического стресса, которое было предложено Н.В. Тарабриной и на которое опираются авторы данной статьи, рассматривая жизнеугрожающее заболевание в качестве специфического стрессора, который может вначале выступать как интенсивный, а затем привести к глобальной перестройке картины мира и себя в ней, т. е. травматическому стрессу. Теоретический анализ различных аспектов такого стрессора, как жизнеугрожающее заболевание, проведенный в рассматриваемой статье, служит важной основой для проведения дальнейших исследований и постановки задач психологической помощи.

Вторая статья в разделе «Теория и методология» представляет собой попытку интеграции различных теоретических подходов к такому важному явлению, как детское горе. Автор статьи А.А. Баканова прослеживает динамику взглядов исследователей этой проблемы и указывает на отход в настоящее время от жесткой причинно-следственной связи «детское горе в виде утраты близкого — психические расстройства во взрослом возрасте». Результаты современных исследований демонстрируют, что получение достаточной поддержки и тепла в момент действия самого тяжелого стрессора позволяет значительно смягчить весь спектр опасных психофизиологических и психологических реакций. Недаром после тяжелых травматических событий более эффективной оказывается хорошая система естественной поддержки, чем профессиональная помощь. Это дает надежду специалистам на повышение эффективности помощи детям, на чью долю выпадает тяжесть утраты, с помощью привлечения их ближайшего социального окружения.

Следующие две статьи текущего номера представляют собой теоретические обзоры существующих методов психотерапии ПТСР. Первый обзор, представленный нашими коллегами из Санкт-Петербурга А.В. Васильевой, Т.А. Караваевой и Д.С. Радионовым, претендует на достаточно полное освещение наиболее признанных методов психологической помощи при ПТСР, а второй концентрируется на одном, но возможно наиболее таинственном из них — методе десенсибилизации

и переработки движениями глаз (EMDR). Широкая картина сопоставительной эффективности разных подходов в лечении ПТСР показывает, что к наиболее обоснованным на настоящий момент относится когнитивно-бихевиоральная психотерапия. Хочется отдать должное автору второго обзора Е.В. Казенной, которая, приводя данные о преимуществе метода EMDR над другими, в частности в аспекте снижения интрузии, не забывает упомянуть, что эти данные нуждаются в дальнейшей проверке. Будем надеяться, что метод EMDR, эффективность которого подтверждена результатами многочисленных научных исследований, будет находить все больше сторонников и репертуар специалистов, помогающих смягчить боль тяжелых травм и взрослым и детям, будет расширяться.

Раздел «Эмпирические исследования» открывает статья наших коллег из Казани В.А. Степашкиной и Н.Р. Сулеймановой. Приводятся данные, доказывающие перестройку базовых убеждений у лиц с высоким уровнем переживания травматических событий в направлении большей социальной отчужденности и переживания мира как враждебного. Данные подтверждают известные факты о стойкости последствий травматического стресса в виде изменения картины мира и указывают на важность восстановления доверия к миру как одного из необходимых условий реабилитации. Второе исследование петербургских авторов А.В. Гончаренко и С.Н. Костроминой посвящено последствиям пережитого насилия — наиболее глубокому по тяжести травматическому стрессу, связанному именно с человеческим фактором и ставшему острой проблемой современного общества. Очень важно, что авторы дополняют сухую статистику феноменологическими данными из описаний испытуемыми своих переживаний, где доминируют чувства вины и потери внутренней опоры. Выводы исследования указывают на возможности применения феноменологии в психотерапии с жертвами домашнего насилия.

Наконец, завершает статьи сборника исследование Ю.В. Быховец, которая также, как и авторы первой статьи номера, является ученицей и последовательницей отечественного классика изучения травматического стресса Н.В. Тарабриной. Если первая статья была посвящена такому типу стрессора, как жизнеугрожающее заболевание, то в последней статье номера исследуется влияние на психологическое состояние населения скрытой угрозы в виде вируса COVID-19. Уникальность полученных результатов заключается в сопоставлении эмпирических данных разных исследований, проведенных ранее под руководством Н.В. Тарабриной: сравнивается выраженность психопатологической симптоматики у ликвидаторов аварии на ЧАЭС, косвенных жертв терактов и переболевших/не переболевших COVID-19 респондентов.

Также описана динамика психологического состояния населения в период пандемии COVID-19 (2020—2022). Автор делает вывод о высоком уровне стрессогенности невидимого стрессора COVID-19, хоть он и уступает по масштабности последствий таким стрессорам, как авария на ЧАЭС и угроза терактов.

В заключение хотелось бы выразить благодарность постоянному автору наших дайджестов — Елене Можяевой, которая на этот раз представила последние материалы по широко дискутируемой новой диагностической категории — комплексному посттравматическому стрессовому расстройству (КПТСР). Эти материалы ставят больше вопросов, чем дают ответов, но тем они интересны и важны, так как еще очень многое остается непонятным и дискуссионным на территории под названием «травматический стресс».

Желаем нашим читателям надежной и доброжелательной поддержки со стороны их ближнего и дальнего окружения, которая лучше всего защищает нас от разных видов стресса, если и не устраняя сам стрессор, то значительно смягчая его действие.

*А.Б. Холмогорова*