

**ИЗУЧЕНИЕ ПОВСЕДНЕВНЫХ СТРЕССОРОВ:
МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ПРОБЛЕМЫ.**

О.Ю. СТРИЖИЦКАЯ¹

Санкт-Петербургский государственный университет

г. Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящена изучению повседневного стресса – стресса, возникающего в результате воздействия ежедневных, малоинтенсивных, зачастую малозаметных стрессоров. В статье рассматриваются методологические и методические особенности изучения повседневного стресса. Выделяется два блока методов: тестовые и методы систематического наблюдения. Показана «эволюция» тестовых методов с начала 1980-х годов. Описывается мало известный в России опросник маленьких событий, позволяющий оценить роль не только негативных, но и позитивных событий в формировании повседневного стресса. Среди методов систематического наблюдения рассматриваются полуструктурированное интервью Д. Алмейды, систематическое наблюдение за стрессом в семье М. Перре, Открытые дневники М. О’Коннора. В статье приводятся как ранние, так и современные методы изучения повседневного стресса, рассматриваются преимущества и недостатки каждого из методов.

Ключевые слова: Повседневный стресс, систематическое наблюдение, стрессоры, тестовые методы, методология

¹¹ Статья подготовлена при финансовой поддержке РФФ, проект 16-18-10088 «Комплексное изучение стрессоров повседневной жизни и ресурсы их преодоления в разные периоды взрослости»

Жизнь современного человека наполнена событиями, делами, ритм жизни постоянно ускоряется и человек вынужден ему соответствовать. В такой ситуации уровень стресса, переживаемого человеком, не может не увеличиваться, а стрессовыми могут оказываться не только отрицательные, но и положительные события. Повседневный стресс может складываться из простых ситуаций, которые сами по себе не способны вызвать стрессовые переживания, однако, накапливаясь, объединяя вызванное ими напряжение с другими такими же незначительными событиями, они превращаются в уже совсем другую силу, значимость которой не стоит недооценивать [3, с. 85]. В связи с этим в последнее время все более актуальной становится проблема изучения повседневного стресса и его влияния на благополучие человека, его качество жизни, трудоспособность и здоровье.

События повседневного стресса выступают негативными предикторами психологического благополучия и здоровья человека [11], хотя и не все исследования подтверждают это [7, 16]. Также исследования показывают, что негативные эффекты от воздействия повседневного стресса могут быть значительней, нежели от критических кризисных событий жизни [12, 9], отдельные исследователи предположили, что повседневный стресс опосредует воздействие, оказываемое критическими кризисными событиями жизни [10, 13].

Тестовые методы изучения повседневного стресса

Начиная с середины 1980-х годов разворачивается активная дискуссия о том, каким образом наиболее точно и полно оценить повседневный стресс. Одной из первых появилась шкала трудностей (Hassle Scale, [13]), подвергавшаяся существенной критике в силу того, что она оценивала как собственно повседневные стрессоры, так и их результат, что делало результаты нечеткими и неоднозначными. В 1990 году появляется новый инструмент для изучения повседневного стресса – Опросник недавних жизненных переживаний студентов колледжа (Inventory of College Students’

Recent Life Experiences, ICSRLE) [14]. Этот инструмент показывает интересные связи повседневного стресса и физического и психического здоровья. Однако, несмотря на высокие психометрические показатели и потенциал практического использования данного опросника, остается методологическая потребность в инструментарии, который позволил бы оценивать повседневный стресс на более широкой выборке, на взрослых в целом, а не ограничиваться студентами. Результатом поисковых работ в этом направлении стал опросник недавних жизненных переживаний (Survey of recent Life Experiences, SRLE) [15]. Опросник представляет собой 51 стрессор, которые необходимо оценить по 4-х бальной шкале, все перечисленные стрессоры-переживания носят негативный характер. Для проверки надежности опросника недавних жизненных переживаний, авторы используют еще один схожий инструмент – Шкалу воспринимаемого стресса [8], позволяющий оценить общий уровень переживаемого человеком стресса. Данная шкала не позволяет качественно оценить содержание повседневного стресса и, возможно, отчасти включает и переживания глобального стресса, тем не менее, дает возможность оценить его выраженность. В 2016 году методика была адаптирована и валидизирована для российской выборки [1].

Относительно отличным от рассмотренных выше опросников является Опросник маленьких событий (Small Event Inventory, ISLE) [22]. Спецификой данного опросника является то, что он позволяет учесть не только негативные, но и позитивные события. Говоря о стрессе – глобальном или повседневном – исследователи, как правило, заостряют внимание на негативных событиях и переживаниях, как бы игнорируя роль позитивных событий, которые по умолчанию не рассматриваются как стрессовые. Тем не менее, исследования, посвященные эмоциям в стрессе показывают наличие смешанных эмоций. При возникновении стрессовой ситуации, усиливаются негативные эмоции, но при этом траектории изменения позитивных эмоций не вполне очевидны [19,21,23].

Методы систематического наблюдения за повседневным стрессом.

Несмотря на большее разнообразие перечисленных переживаний, недостатком опросника Кона и Макдональд оставалась ограниченность списка этих переживаний – будь это список из пятидесяти или пятисот переживаний, всегда остается шанс, что в жизни человека произошло нечто, не вписывающееся в этот список, что, тем не менее, изменило баланс повседневных стрессоров. В связи с этим появляется подход «нового поколения» - систематические наблюдения и дневниковые исследования. В основе этого подхода лежит идея о том, что разовая оценка повседневных стрессоров за определенный период, как предлагают опросники, не дает достаточно полной информации о повседневных стрессорах и существенный объем данных теряется. В рамках этого направления можно выделить работы М. Перре (M. Perrez), Д. Алмейды (D. Almeida), М. О'Коннора (M. O'Connor). Несмотря на общую идею систематического наблюдения за повседневным стрессом, в их подходах присутствуют и свои специфические отличия.

Модель повседневного стресса, предложенная Д. Алмейдой (D. Almeida, 2005) предполагает, что рассматривая стрессоры мы не должны забывать о том, что восприимчивость к стрессорам индивидуальна и может определяться социо-демографическими и психологическими факторами, в то же время и стрессоры не являются абсолютными объективными явлениями – они обладают такими характеристиками как частота, интенсивность, а также опосредуются субъективной оценкой и отношением к тому или иному событию. В связи с этим все более актуальным кажется использование ежедневных дневников, в которых человек бы описывал не только сами стрессоры, но свои эмоциональные и поведенческие реакции на них. Изначально появившись в бумажном варианте, такие дневники подвергались серьезной критике [20], поскольку погрешность таких исследований была велика – участники исследований могли забывать заполнить дневник, не соблюдать временные рамки и т.д. Однако, в последние годы все большую

популярность стали приобретать телефонные интервью, позволившие в значительной мере исключить эти проблемы. Использование такого подхода сразу дало несколько очевидных преимуществ: во-первых, результаты стали точнее, поскольку исследование проводилось не в лабораторных условиях, а в приближенных к реальным; во-вторых, минимизировалась погрешность, связанную с «забывчивостью» участников исследования, возникавшей при традиционных опросных методах.

Д. Алмейда предложил использовать полуструктурированное телефонное интервью (Daily Inventory of Stressful Events – DISE) [5], позволяющее получить более полную картину, включающую интенсивность стрессоров, их характер, объективную и субъективную тяжесть, и т.д. Интервью включает в себя *базовые вопросы* (например, Произошло ли предыдущий день что-то, что вызвало у Вас несогласие, но Вы промолчали, чтобы не вступать в спор?), *уточняющие вопросы* (например, как это повлияло на Вашу работу?), и вопросы о *первичной оценке стрессора* (например, какова была вероятность, что из-за этой ситуации изменится Ваше финансовое положение/ самооценка?). Этот новый метод вызвал всплеск исследований, направленных на изучение различных аспектов повседневного стресса. На сегодняшний день этот метод является одним из наиболее распространенных в западной психологии при исследовании повседневного стресса.

М. О'Коннор [17] для исследования повседневного стресса предложил ведение открытых дневников, в которых участники исследования могли бы в свободной форме записывать и оценивать те события и переживания, которые с ними происходили в течение дня. Такой формат способствовал выявлению более широкого спектра переживаний, подтверждая, что повседневный стресс исключительно индивидуален, и может проявляться в незначительных деталях и ситуациях, которые не каждый человек сочтет стрессовыми.

Еще один подход к изучению повседневного стресса был предложен швейцарским исследователем – М. Перре - метод систематического самонаблюдения за стрессом и копингом в семьях [18,4]. В этом подходе больший акцент был сделан на семейном стрессе. Особенностью данного метода является то, что в нем не только ведутся дневниковые записи стрессовых событий в течение определенного времени, но в этих наблюдениях участвует несколько членов семьи. Методика также оценивает эмоции, совладающие стратегии, результаты и каузальные атрибуции участников стрессового процесса, давая, таким образом, системное описание внутрисемейного стресса. Одновременно и плюсом и минусом данной методологии является ориентация на семейную сферу. С одной стороны, методика позволяет получить исчерпывающие сведения о повседневном семейном стрессе, которые могут быть использованы не только в исследовательских, но и в практических психотерапевтических целях. С другой стороны, этот метод лишь опосредованно касается стрессоров выходящих за пределы семейной системы, оставляя за рамками огромный пласт источников повседневного стресса. Позволив себе немного пофантазировать, мы могли бы себе представить какой огромный материал мог бы быть получен при адаптации данного метода, к примеру, для небольших профессиональных коллективов. В России этот метод хотя и известен, но применяется незначительно в связи с его трудоемкостью. Несколько исследований в этом направлении было выполнено В.А. Абабковым, Н.Ф. Михайловой [2,4]

Обсуждение

Одной из актуальных проблем изучения повседневного стресса в России является относительная ограниченность инструментальной базы. При достаточно широком диапазоне методик и подходов, существующих в западной психологии, в России адаптирована, валидизирована и психометрически проверена лишь небольшая часть этих методов.

Одновременно собственных оригинальных разработок в этом направлении также немного.

Говоря о методологических исследованиях повседневного стресса, хочется отметить несколько моментов. Каждый из исследователей старается подобрать или разработать некоторый идеально-универсальный инструмент, который был бы применим в любом исследовании. Тем не менее, возвращаясь к исследованиям 1980-х годов, и множеству работ, последовавших за ними, повседневный стресс сложно, многогранно связан с огромным количеством факторов и параметров. Для одних он выступает предиктором, для других – результатом, какие-то явления он опосредует. Также, важным аспектом является и то, что повседневный стресс «сложносочиненно» связан с глобальным стрессом и стрессом, возникающим в результате критических событий. Их соотношение остается мало изученным. В связи с этим следует сказать, что, хотя мы и руководствуемся принципом моделирования в исследованиях, тем не менее, сочетание различных подходов в одном исследовании позволяет получать более разнообразные и достоверные данные.

Одной из методических проблем изучения повседневного стресса, на наш взгляд, является акцент на негативных событиях, в то время как, возможно, эмоционально напряженные события положительной валентности, также могут оказывать стрессовое воздействие. Принимая во внимание кумулятивный характер повседневного стресса, мы можем допустить, что позитивные эмоции высокой интенсивности могут приводить к эйфорическим реакциям, за которыми будет следовать чувство усталости, слабости и т.д. Неожиданное приятное известие может также выбить человека из колеи, нарушить его сосредоточенность на работе, как и отрицательное. Однако этот пласт теоретически допустимых составляющих повседневного стресса остается неизученным.

Выводы

Таким образом, представленный анализ позволяет выделить, условно, два подхода к изучению стресса. Первый подход представляет собой опросники и списки стрессоров, которые необходимо оценить/ проранжировать. Второй подход представлен методами систематического наблюдения в различных формах.

Каждый из подходов имеет свои преимущества и недостатки. Так, опросники и тесты позволяют охватить широкий спектр возможных стрессоров, они дают возможность человеку опереться на уже существующий список и примерить эти события на свою жизнь. Однако, при таком подходе события, уникальные для конкретного человека, имеющие стрессовую окраску только лично для него, остаются за рамками исследований.

Методы систематического наблюдения позволяют получить широкий спектр качественных данных, но при этом увеличивается влияние субъективных факторов. Хотя в целом следует отметить, что методы систематического наблюдения все же дают более полную картину повседневного стресса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абабков В.А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О.В., Горбунов И.А., Капранова С.В., Пологаева Е.А., Стуклов К.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник СПбГУ. Сер. 16. Психология. Педагогика. - 2016. – № 2. – С. 6-15.
2. Абабков В.А., Перре М., Планшерел Б. Систематическое исследование семейного стресса и копинга // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. - 1999. - № 2. - С. 4.
3. Купер К., Дейв Ф., О'Драйсколл М. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение. - Харьков: Гуманитарный центр. - 2007. – С. 85

4. Михайлова Н.Ф. Систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга у членов семей здоровых лиц (в связи с задачами психодиагностики, психогигиены и психопрофилактики) // Дисс. на соискание канд. псих. наук. – СПб. - 1998 . – 192 с.
5. Almeida D. M., Wethington E., Kessler R. C. The Daily Inventory of Stressful Experiences (DISE): An interview-based approach for measuring daily stressors // *Assessment*. - 2002. - № 9. - P. 41–55.
6. Almeida, D. M. Resilience and Vulnerability to Daily Stressors Assessed via Diary Methods // *Current Directions in Psychological Science*. – 2005. - №14(2). – P. 64-68. doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00336.x
7. Baer P.E., Garmezy L.B., McLaughlin R.J., Pokorny M.J. Stress, coping, family conflict, and adolescent alcohol use // *Journal of Behavioral Medicine*. – 1987. Vol.10. – P. 449. doi:10.1007/BF00846144
8. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // *Journal of Health and Social Behavior*. - 1983. - Vol. 24, P. 385–396.
9. DeLongis A., Coyne J.C., Dakof G., Folkman S., Lazarus R.S. The relationship of hassles, uplifts, and major life events to health status // *Health Psychology*. - 1982. - Vol.1. - P. 119-136.
10. Eckenrode J. Impact of chronic and acute stressors on daily reports of mood // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1984. – Vol.46. – P. 907–718.
11. Flannery R.B. Major Life Events and Daily Hassles in predicting Health Status: Methodological inquiry // *Journal of Clinical Psychology*. - 1986. - Vol.42. - P. 485-487.
12. Holahan C.K., Holahan C.J. Life stress, hassles, and self-efficacy in ageing: A replication and extension // *Journal of Applied Social Psychology*. – 1987. – Vol.17. – P. 574–592.
13. Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus R.S. Comparison of two modes of stress measurements: Daily hassles and uplifts versus major life events // *Journal of Behavioral Medicine*. - 1981. - Vol.4. - P.1–39

14. Kohn P.M., Lafreniere K., Gurevich M. The Inventory of College Student's Recent Life Experiences: A decontaminated hassles scale for a special population // *Journal of Behavioral Medicine*. – 1990. – Vol.13(6). – P. 619-630. <http://dx.doi.org/10.1007/BF00844738>
15. Kohn P.M., Macdonald J.E. The survey of recent life experiences: A decontaminated hassles scale for adults // *Journal of Behavioural Medicine*. – 1992. Vol.15(2). - P. 221–236.
16. Nowak J., Matheson S.L., McLean N.L., Havard P. Regenerative trait and cold hardiness in highly productive cultivars of alfalfa and red clover // *Euphytica*. – 1992. – Vol.59. – P. 189. doi:10.1007/BF00041272
17. O'Connor D.B., Conner M., Jones F. McMillan B., Ferguson E. Exploring the benefits of conscientiousness: an investigation of the role of daily stressors and health behaviors *annals of behavioral medicine*. – 2009. – Vol.37. – P. 184. doi:10.1007/s12160-009-9087-6
18. Perrez M. Stress and Coping with stress in the Family. Forschungsbericht. Psychologisches Institut, 1994.- P.18.
19. Röcke C., Li S.-C., Smith J. Intraindividual variability in positive and negative affect over 45 days: Do older adults fluctuate less than young adults? // *Psychology and Aging*. – 2009. - Vol 24(4). – P. 863-878.
20. Stone A.A., Shiffman S., Schwartz J.E., Broderick J.E., Hufford M.R. (2002). Patient non-compliance with paper diaries // *British Medical Journal*. – 2002. Vol.324. – P. 1193–1194.
21. Uchino B. N., Berg C. A., Smith T. W., Pearce G., Skinner M. Age-related differences in ambulatory blood pressure during daily stress: Evidence for greater blood pressure reactivity with age // *Psychology and Aging*. – 2006. - №21(2). – P. 231-239.
22. Zautra A.J., Guarnaccia C.A., Dohrenwend B.P. Measuring small life events // *American Journal of Community Psychology*. – 1986. – Vol.14. – P. 629–655.

23. Zautra A.J., Johnson L.M., Davis M.C. Positive Affect as a Source of Resilience for Women in Chronic Pain // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2005. – Vol.73(2). – P. 212-220.