

**Векилова С. А.**

## **СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ МНОГОПОКОЛЕННОЙ СЕМЬИ**

*Опубликовано: Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. Вып. 7. – МО.: СВИБТ, 2013. – С. 31-41*

Проблема стресса и его долговременных последствий для человека является острой проблемой российского общества, прошедшего за столетний период своей истории через два социальных кризиса и шесть войн мирового и локального масштаба. В данной работе делается попытка изучить разнообразные виды стрессового опыта россиян, описанные в текстах семейных историй, и отследить их долговременные влияния на функционирование семейной системы.

Стрессом принято считать функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия чрезмерной силы [7]. В зависимости от того, какая из систем организма становится мишенью для исследования, выделяются физиологический, психологический, эмоциональный стресс, однако очевидно, что если мы говорим о человеке, то виды стресса – это разные аспекты целостного процесса на всех уровнях функционирования – от молекулярного биохимического до когнитивного и социального. Само воздействие называется стрессором или стрессовым событием и рассматривается как относительно независимое событие в окружающей среде. Чрезмерные по силе стрессовые опыты получили название психологической травмы. Травматический опыт перерабатывается человеком на сознательном и бессознательном уровнях в течение некоторого латентного периода, который иногда длится более нескольких лет. Со временем он трансформируется в состояние посттравматического стресса, характерное для ветеранов войн, людей, переживших техногенные и экологические катастрофы, а также для детей – жертв насилия. Симптомы посттравматического стресса впервые описаны в США в 1976 году и в настоящее время входят в международную классификацию болезней [6].

Для того, чтобы некое явление стало предметом научного анализа, оно должно быть описано не только качественно, но и количественно. Одной из наиболее известных диагностических методик измерения уровня стресса в психологии является шкала двух американских психологов Томаса Холмса и Ричарда Раэ, опубликованная в 1967 году под названием «Перечень недавних жизненных опытов» (Schedule of Recent Experiences - SRE) scale [8]. Шкала представляет собой иерархический список стрессовых событий с положительным и отрицательным знаком, полученный путем опроса 5000 пациентов, больных туберкулезом. Относительная значимость каждого

пункта шкалы определялась не силой эмоций, которые они вызывают, и не субъективной значимостью событий, а тем, какой масштаб усилий потребуется от человека, чтобы приспособиться к ним. Далее частота встречаемости каждого из событий в индивидуальной жизни была умножена на субъективную оценку «адаптационных усилий» и сопоставлена с объективными признаками течения болезни. Полученные показатели были названы показателями социальной приспособленности (Social Readjustment Scores), они положительно коррелировали с частотой соматических заболеваний, частотами несчастных случаев и физических травм, неудачами в обучении и профессиональной деятельности [4]. Несмотря на то, что в психологии благодаря этой работе Холмса и Раэ появился инструмент измерения стресса и иерархический список «силы» стрессоров, сам конструкт шкалы является культурно специфичным и не всегда соответствует обстоятельствам жизни россиян. Кроме того, перечень стрессовых событий, с которыми столкнулись члены многопоколенной семьи за последние 120 лет своей истории далеко выходят за рамки шкалы Холмса-Раэ. Указанные обстоятельства вынуждают обратиться к традиционной форме изучения явления, к первичному количественному анализу.

Попытки классифицировать изучаемое явление также являются важным этапом его познания. Если классифицировать последствия стресса по критерию силы и длительности воздействия, то выделяются такие реактивные состояния, как стресс, дистресс и посттравматическое расстройство. Исследования также приводят перечень соматических заболеваний, которые развиваются в ответ на стрессовое воздействие, создавая специфические классификаций последствий. К ним в первую очередь относятся нарушения функционирования кишечника, сосудов головного мозга, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также иммунной системы организма [3]. Помимо соматических реакций ответом на стресс может стать любое из заболеваний психического спектра, начиная от хронических тревожных и депрессивных состояний до психозов. До сих пор остаются неясными причины индивидуальной специфичности соматических реакций на стресс [4].

Поскольку существует большое индивидуальное разнообразие типов реакций на стресс и их интенсивности, большинство исследователей предпочитают классифицировать не последствия – типы реакций на стресс, а сами стрессовые события как более объективные параметры стрессового опыта. Р. Стенсруд предлагает классификацию, критерием которой является локализация стрессора в среде. Он описывает экологические стрессоры, существующие в физической среде; стрессогенные события жизни; досадные мелочи жизни; самоиндуцируемые стрессоры – стрессоры жизненного стиля и сознательно употребляемые стрессоры (кофеин, никотин, лекарства) [3]. В зависимости от того, какая из систем психической организации человека подвергается стрессу, выделяются информационный, организационный и коммуникативный виды стресса [4]. Стрессоры социальной природы также могут быть описаны более детально, например: военный (тяжелый

фронтальной стресс); политический (резкое изменение социального статуса, кризис власти); экономический (резкое изменение уровня финансовой защищенности, бедность, нищета); профессиональные виды стресса, приводящие к явлениям эмоционального выгорания; миграционный стресс; тюремный стресс и другие. Однако представленный перечень нельзя считать классификацией.

Для достижения целей данного исследования было необходимо, на базе уже существующих подходов, разработать классификацию, которая вбирала бы в себя все многообразие стрессовых событий, через которые прошли наши соотечественники за прошедшие 120 лет. На основе анализа генограмм и контент-анализа текстов семейных историй 85 многопоколенных семей (5608 человек), был составлен общий перечень таких событий, включающий 27 наименований. При первичной концептуализации материала мы частично опирались на идеи J. Siegrist, который использовал термины «макросоциальные и микросоциальные стрессоры» для описания видов социальных стрессовых событий [10]. Все события, описанные в текстах респондентов, были разбиты на 4 категории (таблица 1).

Первую категорию составили макросоциальные стрессовые события, главная особенность которых состоит в том, что они наступают неожиданно, развиваются по нарастающей траектории – лавинообразно и вызывают в человеке состояние социальной аномии: потери привычных жизненных ориентиров, разрушение привычных форм канализации жизненной энергии, принятых способов интерпретации жизненных событий. Такие события оказывают влияние на большие группы населения, создают прямую угрозу жизни, резко снижают уровень предсказуемости событий и делают невозможным контроль.

Вторая категория получила название «социальные стрессовые события». В нее вошли события, которые связаны с изменением непосредственной социальной среды обитания, при этом общекультурная система ценностей и жизненных ориентиров остается неизменной и понятной субъекту.

Третья категория объединяет стрессовые события, возникающие в межперсональных отношениях. Основная стрессогенность подобных событий состоит в том, что их наступление приводит к серьезному ослаблению системы привычной социальной поддержки человека, снижается уровень эмоциональной защищенности, повышается переживание уязвимости, ранимости человека. Некоторые из вошедших в эту категорию событий нарушают принятую в культуре систему ценностей, например, абсолютную ценность и неприкосновенность человеческой жизни, вызывают у родных переживание вины и провоцируют на «искупающие вину» поступки, - так в семье, в результате работы механизма компенсации, появляются «орденоносцы», «чемпионы», «герои».

Таблица 1. Классификация видов стрессовых событий и частота их встречаемости в генограммах и текстах семейных историй (n=5608 человек, 85 многопоколенных семей)

№	Категории стрессовых событий	Содержание категорий	Кол-во случаев
1.	Макросоциальные стрессовые события	1. Участие в войнах и локальных военных конфликтах	79
		2. Смерть на войне	80
		3. Заключение в нацистском концлагере, плен	16
		4. Блокада Ленинграда	46
		5. Репрессии: расстрел, высылка, принудительные работы	40
		6. Отъем бизнеса, раскулачивание	21
		7. Экологическая катастрофа (Чернобыль)	13
		<i>Сумма:</i>	295
2.	Социальные стрессовые события	8. Эмиграция	93
		9. Миграция, эвакуация, бегство	651
		10. Тюремное заключение	38
		11. Потеря работы	14
		<i>Сумма:</i>	796
3.	Стрессовые события из сферы межличностных отношений	12. Конфликты в семье	40
		13. Развод супругов	324
		14. Лишение родительских прав, отказ от ребенка	9
		15. Усыновление, опека	31
		16. Помещение ребенка в детский дом, приют, интернат	20
		17. Физическое, сексуальное насилие	9
		18. Член семьи пропал без вести в военное или мирное время	24
		19. Смерть ребенка	163
		20. Смерть супруга	63
		21. Смерть родителя	51
		22. Смерть близкого родственника	18
		23. Смерть в результате несчастного случая	57
<i>Сумма:</i>	809		
4.	Стрессовые события внутриличностной сферы	24. Болезнь, ранение, инвалидность	290
		25. Проблемы репродукции	21
		26. Употребление алкоголя, наркотиков	91
		27. Суицид	11
		<i>Сумма:</i>	413
<i>Общая сумма:</i>			<b>2313</b>

Наконец, четвертую категорию составили стрессоры личностной природы. Несмотря на то, что к этой категории авторы иногда относят ролевые конфликты личности, разрушение жизненных перспектив, целей и ценностей [7], полученный в нашем исследовании материал не содержит описаний событий такого рода. К данной категории были отнесены опыты,

связанные с осознанием ограниченности собственных возможностей и конечности своей жизни. Кроме того, в нее вошли факты употребления алкоголя и наркотиков, которые являются следствием уже перенесенного стресса и в свою очередь являются самоиндуцируемыми стрессорами, так как приводят к эскалации стресса у самого употребляющего и его близких.

Визуальный образ представленной классификации мог бы иметь вид концентрической диаграммы, где наружная оболочка отражает стрессоры макросоциальной природы, а ядерная часть – стрессоры внутриличностной природы. Стрессоры внешней оболочки нарушают важные элементы индивидуальной картины мира человека, но, поскольку они продолжаются длительное время, иногда годы, и затрагивают большие группы населения, то время, чувство общей беды и поддержка, смягчают остроту индивидуальной реакции человека на данный стресс. Тем не менее, именно фронтовой опыт – это опыт, который с высокой долей вероятности приводит к психической травме и посттравматическим расстройствам. Стрессовые события социального уровня не являются общими с социальной группой, они связаны с отрывом от непосредственного социального контекста жизни, с перемещением в иную культурную среду, поэтому, помимо их прямого действия на человека, они вызывают острое чувство оторванности от группы поддержки, разобщенности и субъективно переживаются достаточно остро [1]. Стрессовые события межличностной сферы вызывают крайне острые переживания, так как разрушают наиболее значимую и сильную часть сети социальной поддержки. Стрессовые события внутриличностной сферы разрушают экзистенциальные параметры существования и вызывают сильные, иногда непереносимые по эмоциональному накалу, переживания. Однако, сложно, как уже было сказано выше, однозначно считать одни стрессоры эмоционально более емкими, чем другие. Необходимо также осознавать, что ни одна из описанных категорий стрессоров не является независимой, и стрессовый опыт вышележащего уровня неминуемо приведет к стрессовым опытам каждого следующего уровня, так как меняет личностные характеристики человека и снижает его адаптивные возможности.

Результаты, отраженные в таблице 1 и на рисунке 1, дают представление об объемах стрессового опыта членов многопоколенной семьи, отрефлексированного семейной памятью. Они позволяют говорить о том, что две жизненные сферы – межличностная и социальная – являются примерно равно значимыми и наиболее стрессогенными в субъективном опыте членов многопоколенной семьи (соответственно 809 и 796 стрессовых событий). Категория внутрисемейных межличностных отношений является первой по насыщенности стрессовыми событиями. В этой сфере опыты утраты в сумме занимают первое место (376 случаев). Семейные истории часто описывают опыты смертей близких, при этом событие смерти нередко затмевает жизнь и становится тем единственным, что пишется в семейной истории о данном человеке. Несмотря на то, что люди умирают во всех возрастах, смерти детей оставляют в памяти более сильный след, чем все

другие. Близкие значения принимают события разрушения супружеских отношений – разводы (324 случая). Супружеские отношения, по определению, являются крайне сложными, поскольку, вступая в них, человек должен пройти сложный путь от идеализации и иллюзий к зрелым отношениям принятия и примирения. Развод является сильным стрессом как для членов пары, так и для прародителей и детей, и захватывает своим эмоциональным полем значительное количество людей.

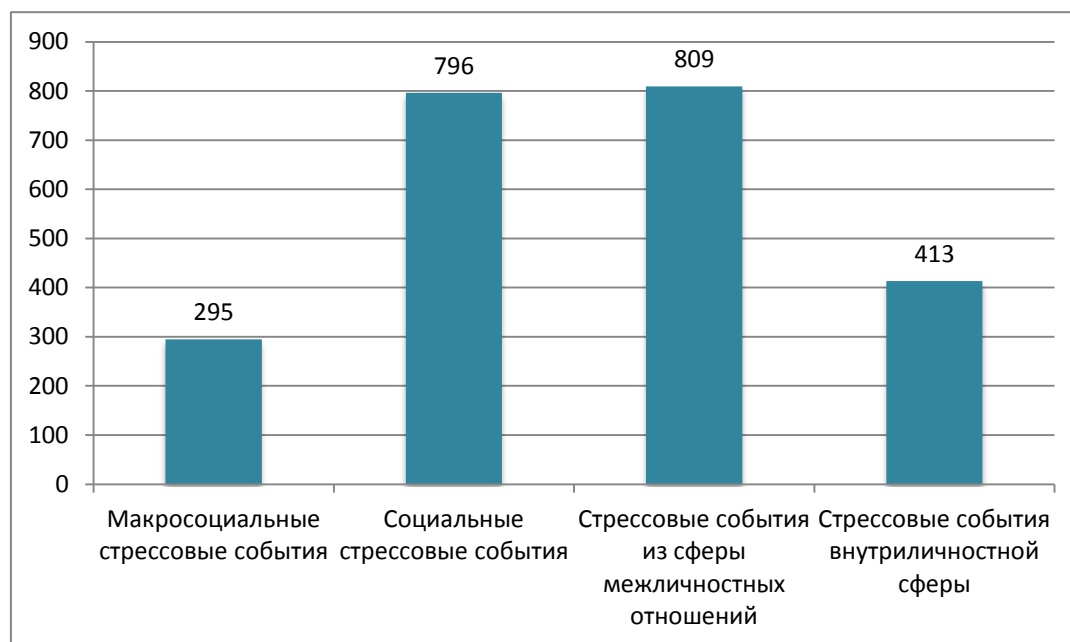


Рисунок 1. Количество стрессовых событий в каждой из 4-х выделенных категорий.

Социальная категория содержит название 4-х видов стрессовых событий, среди которых миграционный стресс составляет наиболее насыщенную категорию. Семья активно перемещается по территории России в поисках лучшей жизни, эти перемещения не всегда имеют добровольный характер, но, даже если это не эвакуация, не распределение после учебы и не поиск работы, их суть – это «уход». Лексический анализ глаголов, используемых для описания движения, говорит о том, что частоты глаголов «уехать, уйти» преобладают над частотами глаголов «приехать, прийти» [1].

Категория стрессовых событий внутрличностной природы (413 случаев) уступает двум первым по количеству описаний, но не по тяжести эмоциональных переживаний, которые они вызывают. И четвертое место по количеству занимает категория «стрессовые события макросоциального уровня». К ней относятся катастрофы глобального масштаба – политические репрессии периода революции 1917 года, 1-ая мировая, гражданская, Финская 100-дневная и Великая Отечественная войны, «войны мирного времени» - Афганская и Чеченские войны; блокада Ленинграда и Чернобыльская атомная катастрофа. Несмотря на то, что макросоциальные стрессовые события были опытом представителей первых трех поколений

многопоколенной семьи, и респонденты непосредственно в них не участвовали, семейная память, возможно, не всегда полно, но сохраняет даты, места событий и имена участников.

Исследования стрессового опыта человека часто приводят доказательства того, что одни стрессовые опыты провоцируют другие, формируя череду последовательных дисфункций в семье. В исследованиях трехпоколенных семей анализируются пролонгированные во времени эффекты стрессового опыта, накапливаемые членами последовательных поколений данной семьи. Например, изучается, каким образом травматический опыт выживших жертв Холокоста проявляется в их семейном поведении. Авторы исследований доказывают значимо более высокий уровень тревоги в материнстве таких женщин, что прямо сказывается на пониженной самооценке и личностной неуверенности их детей, поскольку такие матери сильно ограничивают активность ребенка и блокируют его опыты самостоятельности. При этом трансмиссия семейной тревоги прослеживается не только в первом, но и во втором поколении детей [9]. Взгляд на членов семьи как на дискретных, независимых членов семейной системы дополняется в концепции М. Боуэна пониманием того, что члены семейной группы идентифицированы друг с другом и высоко чувствительны к эмоциональным состояниям своих членов; эти состояния легко захватывают целую семейную группу и становятся ее общей характеристикой [5]. Особой взаимной проницаемостью, по-видимому, характеризуются детско-материнские отношения. Сиблинговые и супружеские отношения также характеризуются определенной, но меньшей степенью слияния.

Для того, чтобы понять, каким образом разные виды семейного стрессового опыта связаны между собой, был проведен корреляционный анализ данных (рисунок 2). Системообразующими показателями корреляционной плеяды оказываются 3 показателя внутриличностной сферы – алкогольная зависимость, суицид и соматические болезни членов многопоколенной семьи; при этом в центр плеяды попадает показатель количества больных. Именно он связан положительными значимыми коэффициентами корреляции с макросоциальным стрессором «участие в войне» (0,28;  $P \leq 0,1$ ); социальными стрессорами: «эмиграция» (0,25;  $P \leq 0,5$ ), «миграция» (0,35;  $P \leq 0,01$ ), «тюремное заключение» (0,28;  $P \leq 0,1$ ), «потеря работы» (0,26;  $P \leq 0,5$ ); стрессорами межличностной природы «разводом» (0,32;  $P \leq 0,1$ ), «физическим насилием» (0,26;  $P \leq 0,5$ ), «смерть одного из супругов» (0,28;  $P \leq 0,1$ ) «смертью в результате несчастного случая» (0,28;  $P \leq 0,1$ ) и внутриличностным стрессором «количество завершенных суицидов» (0,29;  $P \leq 0,1$ ). Так болезнь членов многопоколенной семьи (а в историях семьи наиболее часто упоминаются инсульт и инфаркт миокарда), можно рассматривать как своеобразную «неспецифическую реакцию организма» на стрессоры разнообразной природы, что подтверждено многими исследователями стресса [2, 3]. Другим примером «неспецифической реакции» на стресс является алкогольная зависимость, которая связана еще

более сильными коэффициентами корреляции в основном со стрессами межличностной природы: с семейными конфликтами (0,48;  $P \leq 0,01$ ), разводом (0,35;  $P \leq 0,01$ ), смертью супруга (0,23;  $P \leq 0,5$ ), физическим насилием в семье (0,45;  $P \leq 0,01$ ) и такой формой нарушения социального здоровья, как тюремное заключение (0,54;  $P \leq 0,01$ ).

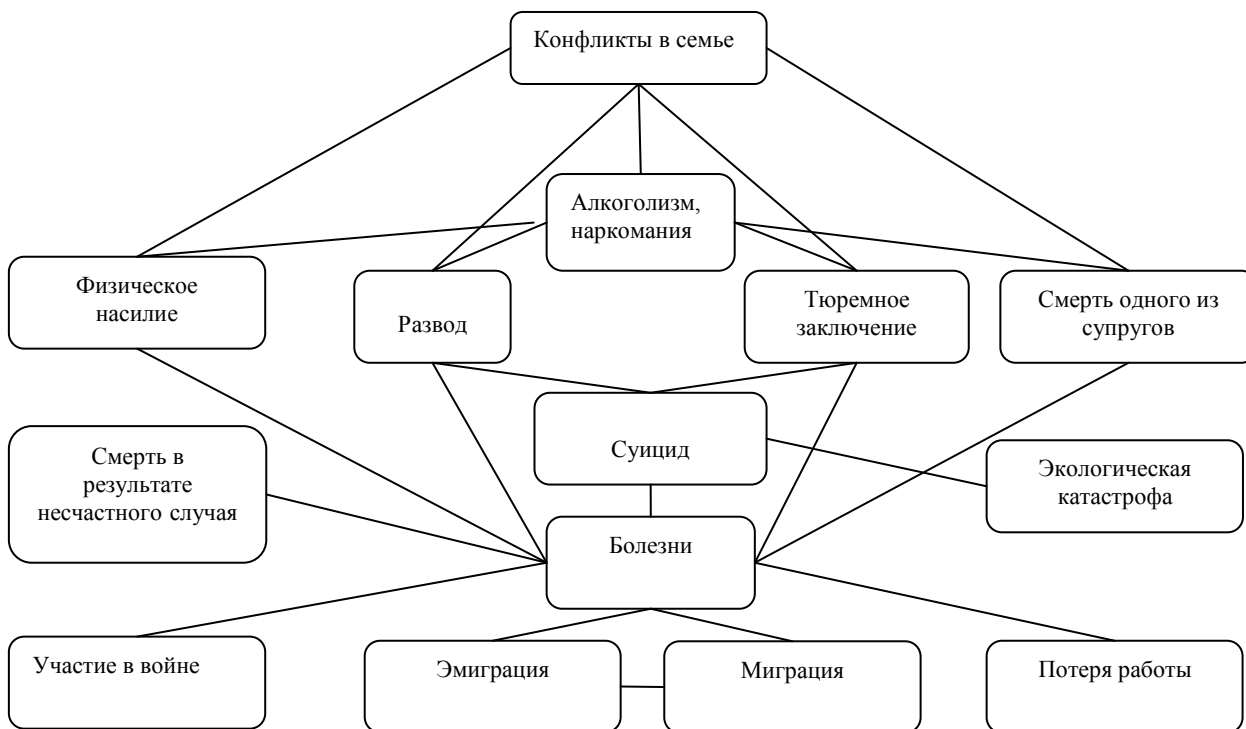


Рисунок 2. Корреляционная плеяда показателей взаимосвязи различных видов стрессовых событий.

Суицидальность оказалась, хотя и не так сильно, но связанной со стрессорами каждой из четырех выделенных категорий – макросоциальными: Чернобыльская атомная катастрофа (0,25;  $P \leq 0,5$ ), социальными: тюремное заключение (0,34;  $P \leq 0,1$ ), межличностными: развод (0,39;  $P \leq 0,01$ ) и внутриличностными стрессорами: болезни (0,29;  $P \leq 0,1$ ), что позволяет предположить, что она имеет более многозначную, поливалентную природу, чем это принято считать. Таким образом, можно утверждать, что, чем большее количество членов многопоколенной семьи пережили стрессовые события макросоциальной, социальной и межличностной природы, тем больше в этой семье будет хронически болеющих и пьющих людей, а также будет повышаться риск суицидальности.

Для анализа поколенной динамики объемов стрессового опыта многопоколенной семьи были проанализированы соответствующие данные, представленные в таблице 2 и на рисунке 3. Наибольшие суммарные значения стрессового опыта, как это ни удивительно, характерны не для поколений гражданской и второй мировой войны, а для послевоенного



поколения, рожденного в 1950-1960-е гг. При этом наибольший вклад в итоговую сумму делают стрессоры социальной и межличностной природы.

Таблица 2. Поколенная динамика среднего количества стрессовых событий каждой из 4-х категорий на материале 85 многопоколенных семей.

Категории стрессовых событий	Стрессоры				Сумма
	Макросоциальные	Социальные	Межличностные	Внутриличностные	
1 поколение	0	0,03	0	0	0,03
2 поколение	0,25	0,26	0,55	0,08	1,86
3 поколение	1,39	1,41	1,40	0,76	4,96
4 поколение	1,40	2,56	2,51	1,63	8,1
5 поколение	0,41	3,13	3,20	1,65	8,39
6 поколение	0,02	2,06	1,56	0,61	4,25
7 поколение	0	0,19	0,29	0,12	0,6

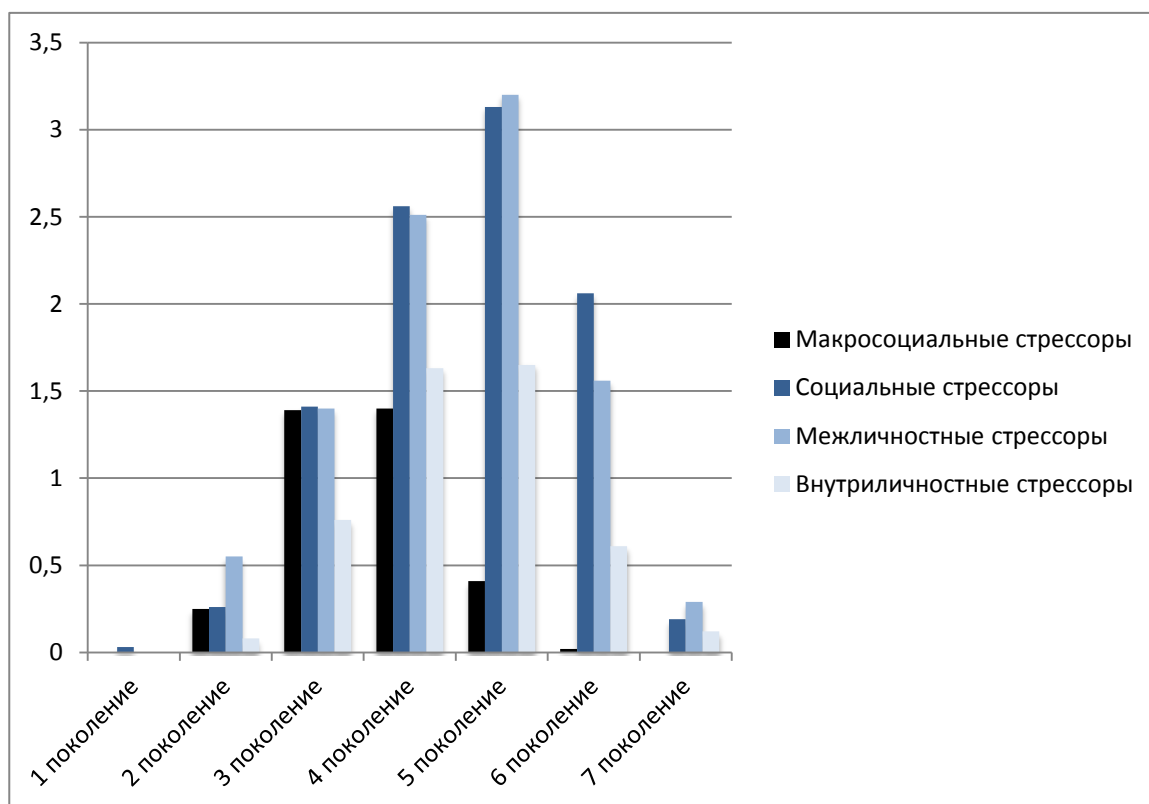


Рисунок 3. Поколенная динамика видов стрессового опыта.

Таким образом, в данном исследовании получены эмпирические доказательства того, что стрессовый опыт членов старших поколений семьи влияет на супружество и родительство членов последующих поколений, провоцируя рост числа разводов и конфликтных отношений в браке и вызывая разнообразные девиации развития детей. Человек, переживший сильный стресс, существенно изменяется в своих коммуникативных характеристиках. Меняется его чувствительность к состояниям другого, падает способность замечать нюансы в поведении, воспринимать и предвидеть события, резко снижается способность к эмоциональным вкладам (эмоциональным инвестициям), а именно эти способности играют решающую роль в развитии благополучных супружеских и родительских отношений. Дети, выросшие у родителей, переживших сильный стресс и психологическую травму, оказываются в ситуации хронического неудовлетворения своих базовых потребностей – потребностей в безопасности, любви и самоуважения, что и приводит к невротизации, психопатизации и нарушению взаимоотношений. А поскольку на стрессовые опыты старшего поколения наслаиваются стрессовые опыты каждого следующего поколения семьи, общий уровень эффективности семейного функционирования будет падать.

Полученный результат позволяет по-новому взглянуть на стратегию оказания психологической помощи населению, заменить точечный формат оказания помощи – по запросу, на поколенный анализ накопленного стрессового опыта и работу по коррекции межпоколенных стратегий коммуникации.

#### *Литература:*

1. Векилова С. А. Многопоколенная семья в географическом пространстве: гомеостатический / гетеростатический модусы существования // European social science journal. Т. 5, 2011. С. 51-58.
2. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса: психологическая антропология стресса. М.: Академический проект, 2009. 943 с.
3. Стенсруд Р. Средовой стресс // Психологическая энциклопедия. 2-ое изд. / Под ред. Р. Корсини и А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. С. 852-853.
4. Стотленд Э. Стресс // Психологическая энциклопедия. 2-ое изд. / Под ред. Р. Корсини и А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. С. 869-870.
5. Теория семейных систем М. Боуэна: основные понятия, методы и клиническая практика. М.: Когито-Центр, 2005. 496 с.
6. Фридман М. Дж. Посттравматическое стрессовое расстройство // Психологическая энциклопедия. 2-ое изд. / Под ред. Р. Корсини и А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. С. 618-620.
7. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.

8. Holmes T. H., Rahe R. H. (1967). Social readjustment rating scale. *J. Psychosom. Res.* 11, 213-218.
9. Scharf M. (2007) Long-term effects of trauma psychological functioning of the second and third generation of Holocaust survivors. *Development and Psychopathology*, 19, 603-622.
10. Siegrist J. Psychological factors and stress // *Encyclopedia of stress*, v. 3. 299-304 pp.