



Факультет социальных наук

Департамент психологии

Москва
2024

Аутентичность личности и парадокс устойчивости к травматическому стрессу

Шмарина Татьяна Александровна, департамент психологии НИУ ВШЭ (аспирантка, старший преподаватель, стажер исследователь)

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 20-18-00262,
<https://rscf.ru/project/20-18-00262/>



Ученые, на работы которых мы во многом ссылались



Джордж Бонанно

George A. Bonanno, профессор,
ведущий исследователь феномена
устойчивости к травматическому
стрессу, автор теории
последовательной гибкости
Колумбийский университет, США
<https://www.georgebonanno.com/ab>



Ричард Брайант

Richard Allan Bryant, профессор,
ведущий исследователь в области
травматического стресса
Университет Нового южного Уэльса,
Австралия
<https://research.unsw.edu.au/people/scientia-professor-richard-allan-bryant>



Софья Кимовна Нартова-Бочавер,
профессор, ведущий исследователь
аутентичности
НИУ ВШЭ, Россия



Взгляд на травматический стресс через призму уязвимости

Факторы, способствующие уязвимости и плохому восстановлению после воздействия травмы обычно подразделяют на:

претравматические (pretraumatic),
перитравматические (peritraumatic) и
посттравматические (posttraumatic).



Прогнозирование риска развития ПТСР

- учёт отдельных маркеров острого периода (скромная способность предсказывать последующее ПТСР),
- объединение отдельных, связанных друг с другом рисков в прогностические факторы (большая предсказательная сила),
- сложное статистическое моделирование и прогностические алгоритмы.

Взгляд на травматический стресс через призму устойчивости

Выделяют четыре основные траектории реагирования на потенциально травмирующее событие:

- 1) устойчивость определяется последовательно проявляющимися немногочисленными симптомами ПТСР,
- 2) восстановление связано с начальным дистрессом и последующей ремиссией,
- 3) отсроченное начало определяется низкими начальным уровнем симптомов, увеличивающимся с течением времени,
- 4) хронический дистресс описывается неизменно высоким уровнем ПТСР.

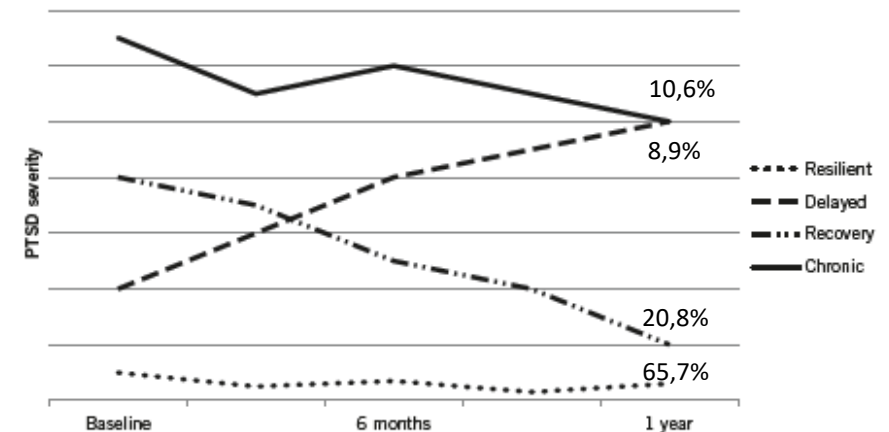


FIGURE 4.2. Common trajectories of posttraumatic stress following trauma.

Bryant, R. A. (2016). Acute stress disorder: What it is and how to treat it. Guilford Publications.



Корреляты устойчивости

В какой-то момент перечень коррелятов устойчивости расширился настолько, что стал более или менее бесполезным:

1. устойчивые люди контролируют свои чувства,
2. осознают себя и внимательны.
3. Они обращают внимание на свои телесные ощущения.
4. Они терпимы к болезненным эмоциям,
5. признают горе и способны встретиться лицом к лицу со своими собственными страхами.
6. Они практикуют заботу о себе,
7. самовоспитание,
8. самосострадание и

9. самоуважение.
10. Они любопытны, и
11. у них хорошее чувство юмора,
12. а также явная способность к радости.
13. Они оптимистичны,
14. полны надежд и
15. терпеливы,
16. но в то же время упорны и
17. суровы.
18. Они обладают хорошими навыками решения проблем,
19. ставят разумные цели,
20. придерживаются подхода, ориентированного на действия,
21. и верят в свои способности.
22. У них широкая

- перспектива,
23. они визуализируют устойчивость в своей жизни и
24. обладают способностью принимать перемены.
25. Когда случаются плохие вещи, они пишут о них,
26. находят смысл и
27. идентифицируют себя скорее как выжившие,
28. чем как жертвы.
29. Они способны превратить невзгоды в благоприятные возможности.
30. Они духовны и
31. религиозны,
32. морально сильны,
33. практикуют благодарность и
34. находят время для

- уединения.
35. Они вовлечены в свою жизнь,
36. преданы своему делу и
37. наслаждаются чувством цели.
38. У них есть четкое чувство автономии и
39. контроля над своей жизнью,
40. но они также альтруистичны,
41. принимают,
42. прощают и
43. не осуждают.
44. Они осознают свои собственные ограничения и
45. признают свои ошибки, и
46. они помогают другим,
47. но также способны попросить о помощи,

- когда они в ней нуждаются.
48. Они надежно привязаны к своим ближайшим членам семьи и друзьям,
49. и у них есть поддерживающие отношения с другими людьми.
50. У них хорошие гены, и
51. они регулярно занимаются спортом.



Чаще других в исследованиях упоминаются такие корреляты устойчивости как:

1. личностные переменные,
2. социальная поддержка со стороны близких и сообщества,
3. оптимизм и вера в собственную способность справиться,
4. финансовая обеспеченность (высокий доход),
5. образованность,
6. копинг-стратегии и стратегии регуляции эмоций, умение испытывать и выражать положительные эмоции (например счастье и радость),
7. а также минимальный поиск глобального или ситуативного смысла произошедшего события (проявляющийся стремлением сосредоточиться на решении проблемы; а также отсутствием руминативного компонента (депрессивной задумчивости и чрезмерной рефлексии), мыслительной заикленности на поиске ответов на вопросы «За что?», «Если бы...», «Почему все не сложилось по-другому?»).



Парадокс устойчивости

Но даже если объединить все эти качества, коррелирующие с устойчивостью вместе, «сложить» или применить инструменты машинного обучения, – они не приобретут должную предсказательную способность и мало что скажут о вероятной траектории адаптации.

Поведение человека – это всегда оценка «логики» ситуации и реакция-компромисс между затратами и выгодами, а также выраженными личностными чертами и вызовом конкретной ситуации.



Устойчивость как упорядоченный процесс последовательной гибкости

- у устойчивости сложная и неоднородная траектория.
- из-за распространённости среди большого количества людей, предположительно существует несколько разных «маршрутов» устойчивости, приводящих к одному и тому же результату.

Гибкая саморегуляция

В понимании Джорджа Бонанно, в основе устойчивости лежит двухкомпонентный процесс гибкой саморегуляции (flexible self-regulation), включающий в себя:

последовательную гибкость (flexibility sequence) и

гибкость мировоззрения (flexibility mindset).



Последовательная гибкость

включает в себя:

- оценку контекстуальных сигналов,
- процесс вынесения решений о том, каким будет наилучший ответ в конкретный момент времени, реализация этого ответа и
- регулярный контроль эффективности выбранной стратегии реагирования с возможностью изменять ее, в случае такой необходимости.



Гибкость мировоззрения

Гибкость мировоззрения – это то, что способствует проявлению последовательной гибкости, а именно – это:

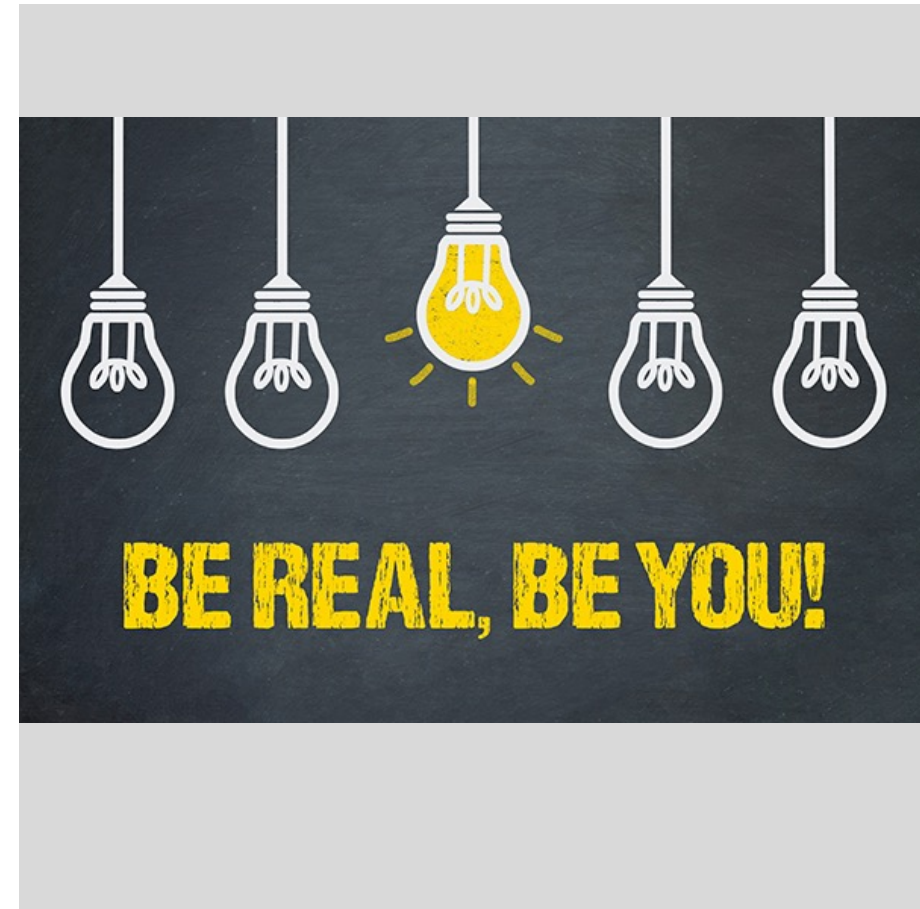
- убежденность в том, что человеку хватит ресурсов, чтобы приспособиться к изменившейся реальности. В основе такого мировоззрения лежат три взаимосвязанных убеждения:
- оптимизм в отношении будущего,
- уверенность в способности справиться и
- готовность думать об угрозе как о вызове.



Что такое «аутентичность»?

Аутентичность – это «целостность феноменальной и эмпирической личности, единство жизненной истории и декларируемых ценностей» (Нартова-Бочавер, 2011, с. 27).

Формула аутентичности по Стивену Джозефу:
Аутентичность = узнать себя + научиться
отвечать за себя + быть собой (Джозеф, 2017).





Значение аутентичности для жизни

Многочисленные исследования доказывают положительные связи аутентичности с позитивными переживаниями, надеждой на будущее, самооценкой, креативностью и многими другими качествами.

Аутентичность восхваляют, называя «краеугольным камнем благополучия» (Джозеф, 2017, с. 10) и аттрактором, постижение которого обеспечит кратчайший путь к смыслу (Нартова-Бочавер, 2011).





Роль аутентичности на рабочем месте

На рабочем месте аутентичность усиливает мотивацию, способствует развитию лидерских качеств, повышает вовлеченность в деятельность и удовлетворенность от ее выполнения. Служит буфером к выгоранию (Бочавер, 2022) и помогает бороться с токсичностью (Джозеф, 2017).





Аутентичность у сотрудников служб оперативного реагирования

В контексте двух перечисленных пунктов: 1) травматический опыт, катализирующий в людях желание аутентичной жизни, и 2) значимая прогностически благоприятная роль аутентичности в сфере работы, нас заинтересовал вопрос: какую роль играет аутентичность на работе, повседневная деятельность которой связана с травматическим опытом?





Аутентичность как черта личности и как состояние

Аутентичности на работе – это не только черта личности (trait), но и состояние (state).

Черта (trait) – характерный и довольно стабильный во времени паттерн мышления, чувства и поведение, по степени выраженности которого можно различать людей.

При этом состояние (state) – это ограниченное конкретной ситуацией и краткое по времени довольно яркое ощущение (Schmitt, 2020).





Проблемы и механизмы преодоления

Аутентичность свидетельствует о благополучии, стимулирует мотивацию продолжения работы, тогда как неаутентичность сигнализирует о дисбалансе, способном привести к избеганию или отказу от выполнения должностных обязанностей. Также снижение аутентичности состояния может рассматриваться как один из первичных симптомов выгорания или травматизации.





Литература

- Бочавер К.А., Резниченко С.И. Личностная аутентичность как ресурс преодоления синдрома профессионального выгорания // Психологический журнал. 2022. Том 43. № 2, С. 61-71
- Джозеф С. Аутентичность: как быть собой. Альпина Паблишер; 2017
- Нартова-Бочавер С.К. Понятие аутентичности в зарубежной психологии личности: история, феноменология, исследования. Психологический журнал. 2011. Том 32. № 6, С.18-29.
- Шмарина Т.А. Аутентичность личности и парадокс устойчивости к травматическому стрессу: обзор исследований // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3, На рецензировании.
- Bryant R. A. Acute stress disorder: What it is and how to treat it. Guilford Publications, 2016.
- Casas J.B., Benuto L.T. Breaking the silence: A qualitative analysis of trauma narratives submitted online by first responders // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2022. T. 14. no. 2. pp. 190–198.
- Schmitt M., Blum G. S. State/trait interactions //Encyclopedia of personality and individual differences. 2020, pp. 5206-5209.

