

УДК: 616.895:159.9.072:64.013.4

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА
С ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬЮ
И НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИЕЙ****И.В. ФРУЦКАЯ, канд. психол. наук, доц. И.Н. АНДРЕЕВА
(Полоцкий государственный университет)**

Проанализированы результаты исследования взаимосвязи посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и творческой активности личности у взрослых (N = 150). Выявлено, что существуют гендерные различия по показателям творческой активности и нервно-психической адаптации. Выделены типы нормативного и травматического развития личности, различающиеся по характеру взаимосвязи ПТСР, показателям нервно-психической адаптации и жизнестойкости.

Ключевые слова: *психическая травма, посттравматическое стрессовое расстройство, творческая активность, жизнестойкость, нервно-психическая адаптация.*

Введение. В последнее десятилетие крайне популярными стали направления в психиатрии и психологии, занимающиеся психическими нарушениями, полученными в результате экстремальных ситуаций. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это связано со многими факторами и угрозами, в т.ч. политическими, социально-экономическими, экологическими, природными.

В отечественной психологии проблема особо трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими авторами, опирающимися на такие понятия, как копинг-стратегии, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, посттравматическое стрессовое расстройство. Среди них, в частности, Н.В. Тарабрина, М.Ш. Магомед-Эминов, Н.Н. Пуховский, Ф.Е. Василюк, К. Муздыбаев, В. Лебедев, М.М. Решетников, Ц.П. Короленко, Ю.А. Александровский [1]. При этом данная проблематика по большей части рассматривается в направлении профилактики психических нарушений, возникающих в результате воздействия экстремальных факторов.

Одним из таких нарушений является *психическая травма* – крайне интенсивное стрессовое переживание, которое превышает адаптационные возможности личности и не может абсорбироваться (поглощаться) и «метаболизироваться» (до конца прорабатываться) психикой. При отсутствии необходимой помощи и проработки психологическая травма может вести к дезадаптации и невротизации личности, а также возникновению посттравматического стрессового расстройства.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – отставленная и/или затяжная патологическая реакция на исключительное по силе психического воздействия, степени угрозы для жизни (природная или техногенная катастрофа, боевые действия, преступное посягательство и пр.) или значимости утраты (смерть близких, разорение и пр.) с повторно вторгающимися в сознание представлениями, отражающими экстремальные события (*Flash-backs*), острыми драматическими вспышками паники или дисфории на фоне хронического чувства оцепенелости, эмоциональной отчужденности, ангедонии, избегания деятельности и ситуаций, напоминающих о травме [2].

В современной отечественной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями. Это и психологическое наполнение введенного Л.Н. Гумилевым понятия пассионарности представителями Санкт-Петербургской психологической школы, и понятие о личностном адаптационном потенциале, определяющем устойчивость человека к экстремальным факторам, предложенное А.Г. Макаковым [3], и понятие о личностном потенциале, разрабатываемое Д.А. Леонтьевым на основе синтеза философских идей М.К. Мамардашвили, П. Тиллиха, Э. Фромма и В. Франкла.

Согласно концепции «*hardiness*», или *жизнестойкость*, предложенной С. Мадди [4], стрессоры (как острые, так и хронические стрессорные воздействия) вызывают физическое и психическое напряжение, которые могут привести к нарушению благополучия в сферах здоровья, отношений, эффективности в работе. Возникновению напряжения способствуют врожденные уязвимости (например, наследственные особенности нервной системы, заболевания), однако жизнестойкие убеждения вместе с социальной поддержкой помогают осуществлению трансформационного совладания, которое, в свою очередь, помогает ослабить стрессогенность воздействий. Аналогично на этапе перехода напряжения в нарушения работы практики, повышающие жизнестойкость и усиливающие противостояние организма стрессу [5].

Однако активно противостоять негативному воздействию стрессов на сегодняшний день невозможно без учета разных адаптационных характеристик личности и изучения стратегий совладающего поведения, направленного на выработку личностью эффективных стратегий преодоления стрессовых

ситуаций. В этом контексте существенное значение приобретают исследования творческого потенциала личности во взаимосвязи с основными процессами преодоления человеком трудных жизненных ситуаций. Преодолевающее, или совладающее, поведение снижает риск возникновения дезадаптации или полностью адаптирует личность. В одном из наших предыдущих исследований мы также прослеживали данную закономерность – творческая активность личности способствует снижению уровня тревожности и уменьшению количества страхов у детей [6].

По мнению Л.М. Митиной, адекватное совладающее и творческое поведение характеризуется как реалистическое, гибкое, включающее произвольный выбор, активное поведение, повышающее адекватные возможности человека, в котором человек стремится к самоактуализации, совершенству и реализации своих потенциальных возможностей [7].

Не смотря на актуальность темы, до сих пор не исследованы взаимосвязи ПТСР и творческой активности как фактора, редуцирующего психологическую дезадаптацию личности и структуру взаимосвязи их с адаптационным личностным потенциалом. Кроме того, крайне мало исследований психологической травмы и ПТСР в мирное время на «гражданской» выборке.

В соответствии со сказанным выше, цель нашего исследования **цель нашего исследования:** выявить характер взаимосвязи посттравматического стрессового расстройства и творческой активности личности у взрослых.

Основная гипотеза: существует взаимосвязь между творческой активностью и степенью дезадаптации личности при проявлении психологической травматизации.

Дополнительная гипотеза: существуют гендерные различия в уровне творческой активности, нервно-психической адаптации и жизнестойкости личности.

В качестве эмпирических методов использовались метод тестов и опроса. Применялся следующий **психодиагностический инструментарий:**

- авторская анкета для оценки творческой активности (прил.);
- тест жизнестойкости (скрининговая версия Е.Н. Осина) [8];
- тест «Нервно-психическая адаптация» И.Н. Гурвич [9];
- Миссисипская шкала посттравматического стрессового расстройства (гражданский вариант) [10].

Были использованы следующие **методы обработки данных:** критерий различия *t*-тест Стьюдента для независимых выборок и факторный анализ.

В исследовании приняли участие 150 человек в возрасте от 18 до 27 лет, проживающие на территории Республики Беларусь. Из них 89 женщин и 61 мужчина.

На первом этапе исследования были определены различия между мужчинами и женщинами в выраженности у них творческой активности, жизнестойкости, нервно-психической адаптации и вероятности наличия ПТСР. С этой целью использован *t*-тест Стьюдента для независимых выборок (табл. 1).

Таблица 1. – Творческая активность, жизнестойкость, нервно-психическая адаптация и вероятность наличия ПТСР у мужчин и женщин

	Женщины		Мужчины		<i>p</i>
	М	SD	М	SD	
Творчество	17,16	8,26	7,82	8,74	0,00
Вовлечённость	7,44	3,14	7,74	2,87	0,55
Контроль	7,70	2,63	8,36	2,21	0,11
Риск	6,30	2,49	6,77	2,46	0,26
Жизнестойкость	21,44	7,31	22,87	5,96	0,21
Дезадаптация	35,56	16,04	27,74	15,10	0,00
ПТСР	82,70	18,92	84,31	15,68	0,58

Примечание: М – среднее арифметическое, SD – стандартное отклонение, *p* – уровень значимости.

Согласно таблице, между мужчинами и женщинами выявлены значимые различия только по показателю творческой активности и нервно-психической адаптации. У женщин на достоверно более высоком уровне выражен показатель творческой активности, однако уровень нервно-психической адаптации у них ниже, чем у мужчин. Это не соответствует результатам исследования О.В Рахматуллиной, согласно которым испытуемые, принадлежащие к маскулинному типу гендерной идентичности, наиболее склонны к нервно-психической дезадаптации [10], поэтому может объясняться предоставлением мужчинами социально-желательных ответов в области эмоций, которая является для них сферой уязвимости, поскольку в рамках своей традиционной половой роли мужчины склонны к «ограничительной эмоциональности» – контролю и минимизации эмоциональной экспрессии [11]. По степени влияния травми-

ческой ситуации и показателям жизнестойкости достоверных различий между мужчинами и женщинами не выявлено.

Для определения структуры взаимосвязей между переменными был использован факторный анализ (метод главных компонент, тип вращения – Varimax normilized). Результаты исследования приведены в таблице 2.

Таблица 2. – Основные факторы и их нагрузки после вращения по методу варимакс (выборка в целом)

Фактор	% объясняемой дисперсии	Весовая нагрузка	Название переменной
1	0,449	0,824	Вовлеченность
		0,834	Контроль
		0,827	Риск
		0,975	Жизнестойкость
		-0,282	Дезадаптация
2	0,216	0,597	Творческая активность
		-0,264	Жизнестойкость
		0,711	Дезадаптация
		0,715	ПТСР

Как видно, фактор 1 является фактором взаимосвязи нервно-психической адаптации и жизнестойкости. Он описывается переменными со значительными положительными оценками нагрузок: «Вовлеченность», «Контроль», «Риск», интегральный показатель «Жизнестойкость»; одной переменной с отрицательной оценкой нагрузки – «Нервно-психическая адаптация». Исходя из результатов исследования, взрослые люди, убежденные в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего за счет хорошего контакта с окружающим миром, вовлеченности в происходящее в нем, убежденности в том, что все то, что с ними случается, способствует развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, характеризуются устойчивым психическим здоровьем. Условно можно назвать его фактором нормального развития личности.

Фактор 2 может рассматриваться как фактор взаимосвязи творческой активности, нервно-психической адаптации и ПТСР. Условно можем назвать его фактором травматического развития личности. Ему референтны следующие переменные с положительными оценками нагрузок: «Творческая активность», «ПТСР» и «Нервно-психическая адаптация». Отрицательные оценки нагрузок характерны для переменной «Жизнестойкость». Это означает, что чем больше влияние травматической ситуации на человека, тем менее выражены его адаптация и жизнестойкость и тем более высока его творческая активность. В данном случае последняя может рассматриваться как фактор, повышающий адаптационные возможности личности и влияющих на выбор ею стратегий поведения, направленных на эмоциональное отреагирование тяжело переносимых ситуаций [12].

Выводы. Таким образом, между мужчинами и женщинами выявлены достоверные различия по показателям творческой активности и нервно-психической адаптации. У женщин на достоверно более высоком уровне находится показатель творческой активности, однако уровень нервно-психической адаптации у них ниже, чем у мужчин. По степени вероятности наличия ПТСР и показателям жизнестойкости достоверных гендерных различий не выявлено.

В результате факторного анализа было выделено два фактора, которые можно проинтерпретировать как типы нормативного и травматического развития личности. При нормативном развитии у индивидов с высокими показателями жизнестойкости преобладает более высокий уровень нервно-психической адаптации, и они в меньшей степени подвержены влиянию травматических ситуаций на текущую жизнь. Травматический тип развития индивида, напротив, отличается значительным влиянием травматической ситуации, высокой вероятностью наличия ПТСР, сниженной нервно-психической адаптацией и жизнестойкостью и более высокой творческой активностью.

Можем заключить, что чем более высокого уровня достигает влияние травматической ситуации на человека, тем менее выражены его адаптация и жизнестойкость и более высока его творческая активность. Гипотеза о наличии взаимосвязи между вероятностью наличия посттравматического стрессового расстройства и творческой активностью частично подтвердилась.

Дополнительная гипотеза о существовании гендерных различий в уровне творческой активности, нервно-психической адаптации и жизнестойкости личности также подтвердилась частично: между мужчинами и женщинами существуют достоверные различия только по показателю творческой активности и нервно-психической адаптации. По выраженности степени вероятности наличия ПТСР и показателям жизнестойкости гендерных различий не обнаружено.

Результаты проведенного исследования создают основу для дальнейшего изучения проблемы взаимосвязи ПТСР и творческой активности, а также могут быть использованы психологами в области консультирования, психокоррекционной и просветительской работе, для разработки тренинговых и профилактических программ, спецкурсов по развитию уровня жизнестойкости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психогении в экстремальных условиях / Ю.А. Александровский [и др.] – М. : Медицина, 1991. – 195 с.
2. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
3. Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков / Психол. журн. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16–24.
4. Maddi, S.R. Hardiness and Mental Health / S.R. Maddi, D.M. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Vol. 63. – № 2. – P. 265–274.
5. LaGreca. The Psychosocial factors in surviving stress. Special Issue: Survivorship: The other side of death and dying / LaGreca // Death studies – 1985. – Vol. 9. – № 1. – P. 23–36.
6. Фруцкая, И.В. Значение мульттерапии для развития эмоционального интеллекта и коррекции страхов у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста / И.В. Фруцкая // НИРС 2013 : сб. науч. работ студентов Респ. Беларусь / редкол.: А.И. Жук (пред.) [и др.]. – Минск : Изд. центр БГУ, 2014. – С. 448.
7. Митина, Л.М. Учитель как личность и профессионал. Психологические проблемы / Л.М. Митина. – М. : Дело, 1994. – 216 с.
8. Осин, Е.Н. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте / Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 2013. – № 2. – С. 147–165
9. Гурвич, И.Н. Тест нервно-психической адаптации / И.Н. Гурвич // Вестн. гипнологии и психотерапии. – 1992. – № 3. – С. 46–53.
10. Рахматуллина, О.В. Гендерные особенности нервно-психической адаптации студентов колледжа / О.В. Рахматуллина // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары, 12 марта 2015 г. / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары : Интерактив плюс, 2015. – 198 с.
11. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – СПб. : БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
12. Малышев, И.В. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и ценностной сферы личности в процессе профессиональной социализации в экстремальных условиях // Изд. Саратов. Ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2010. – Т. 10, вып. 4. – С. 74–78.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета для оценки творческой активности

Пол _____ Возраст _____ Специальность/характер работы _____

1. Увлекаетесь ли Вы в данное время каким-либо творчеством (выпишите):
 - написанием стихов, песен, музыки, художественных текстов, рисованием;
 - хореографией, вокалом, театральным искусством, игрой на музыкальном инструменте;
 - рукоделием, конструированием, созданием моделей чего-либо;
 - свой вариант _____;
 - нет, ничем.
2. Как долго Вы занимаетесь этим видом творчества?
 - а) с детского сада/младших классов школы;
 - б) со среднего/старшего звена школы;
 - в) с поступления в университет;
 - д) начал(а) во время обучения в вузе;
 - е) после завершения обучения/при поступлении на работу.
3. Что побудило Вас к выбору этого направления творчества?
 - а) настоящие родители;
 - б) за компанию с друзьями;
 - в) необходимость (учебная/профессиональная);
 - д) необходимость, ставшая любимым делом;
 - е) обдуманное желание.
4. Как часто Вы уделяете время выбранному виду творчества?
 - а) каждый день;
 - б) более одного раза в неделю;
 - в) более одного раза в месяц;

- d) более одного раза в год;
 - e) реже.
5. *Оцените степень своей увлеченности выбранным делом:*
- a) не представляю своей жизни без него;
 - b) это важная часть моей жизни, но не основная;
 - c) занимаюсь им только по мере необходимости;
 - d) могу легко отказаться от него;
 - e) практически не имею желания к этой деятельности.
6. *Есть ли у Вас творческие достижения (грамоты, публикации, выставки)? Если да, то какие?*

Обработка результатов

Проводится путем суммирования баллов за все ответы опросника.

- 1) каждый выбранный вид творческой активности оценивается в 1 балл;
- 2) a = 5 баллов, b = 4 балла, c = 3 балла, d = 2 балла, e = 1 балл;
- 3) a = 1 балл, b = 2 балла, c = 3 балла, d = 4 балла, e = 5 баллов;
- 4) a = 5 баллов, b = 4 балла, c = 3 балла, d = 2 балла, e = 1 балл;
- 5) a = 5 баллов, b = 4 балла, c = 3 балла, d = 2 балла, e = 1 балл;
- 6) положительный ответ оценивается в 3 балла.

Поступила 17.05.2017

INTERRELATION OF POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER WITH CREATIVE ACTIVITY, HARDINESS AND NEUROMENTAL ADAPTATION

I. FRUTSKAYA, I. ANDREYEVA

The article analyzes the results of the study of the relationship between posttraumatic stress disorder (PTSD) and creative activity in adulthood (N = 150). It was revealed that there are gender differences in the indicators of creative activity and neuromental adaptation. Types of normative and traumatic personal development are distinguished. They are differs in the nature of the relationship between PTSD, neuromental adaptation and hardiness.

Keywords: *mental trauma, post-traumatic stress disorder, creative activity, hardiness, neuromental adaptation.*