УДК 159.944

Нестеренко И.В.
магистрант
факультет прикладной психологии
Санкт-Петербургский государственный институт
психологии и социальной работы
(г. Санкт-Петербург, Россия)

КОПИНГ-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД КАК ОСНОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: *в статье обсуждается методологический вопрос о статусе понятия «стрессоустойчивость»: следует ли рассматривать его как устойчивую черту личности или как динамический процесс. На материале классических теорий стресса (Г. Селье, Р. Лазарус и С. Фолкман, С. Хобфолл) и современных отечественных исследований (В. А. Бодров, А. Б. Леонова, Д. А. Леонтьев, Т. Л. Крюкова) показано, что трактовка стрессоустойчивости как диспозиции затрудняет объяснение ситуативной изменчивости совладающего поведения и ограничивает возможности психологической практики. Обоснована эвристичность копинг-ориентированного подхода, в рамках которого стрессоустойчивость описывается как процесс, разворачивающийся в логике «когнитивная оценка ситуации — выбор стратегии совладания — актуализация ресурсов». Сформулированы методологические следствия процессуального понимания для построения диагностических комплексов и проектирования развивающих вмешательств.*

Ключевые слова: *стрессоустойчивость, психологический стресс, копинг, когнитивная оценка, личностные ресурсы, транзакционная модель, процессуальный подход, развивающее вмешательство.*

Введение.

Понятие «стрессоустойчивость» — один из наиболее употребляемых и одновременно наиболее размытых терминов прикладной психологии: им обозначают и способность переносить экстремальные воздействия, и скорость

восстановления после трудностей. Исследователи, использующие одно и то же слово, нередко измеряют разные вещи, а результаты таких исследований с трудом сопоставляются.

Вопрос о природе стрессоустойчивости не схоластичен. Если она есть стабильная черта, диагностика сводится к одномоментному замеру, а коррекция — к отбору. Если же она представляет собой процесс, адекватной становится иная стратегия — анализ оценки ситуации, выбора средств совладания и располагаемых ресурсов.

Цель настоящей статьи — обосновать продуктивность копинг-ориентированного подхода как основания изучения стрессоустойчивости, показав, почему процессуальная трактовка (оценка — совладание — ресурсы) предпочтительнее трактовки стрессоустойчивости как статичного свойства.

1. Стрессоустойчивость как черта: пределы диспозициональной трактовки.

Исторически первым оформилось понимание стрессоустойчивости как свойства организма. Г. Селье описал неспецифический ответ организма на любое предъявленное требование и общий адаптационный синдром со стадиями тревоги, резистентности и истощения [12, 17]. В этой логике устойчивость к стрессу — характеристика, мало зависящая от содержания ситуации.

В отечественной психологии такая трактовка развита в русле психологии труда. В. А. Бодров и А. А. Обознов определяли стрессоустойчивость через необходимую степень адаптации индивида к экстремальным факторам среды и профессиональной деятельности [3, 4]. Аналогичную линию представляет понимание стрессоустойчивости как интегративного свойства личности, обеспечивающего психологическую стабильность и высокую продуктивность деятельности в условиях фрустрации [2].

Диспозициональная трактовка позволяет строить шкалы и прогнозировать надёжность деятельности, поэтому интегральные шкалы субъективной оценки остаются рабочим инструментом прикладных

исследований [15]. Однако она плохо объясняет ситуативную изменчивость совладания: устойчивый в производственных кризисах человек может быть беспомощен в конфликте с близким. Кроме того, понимание стрессоустойчивости как неизменной черты закрывает путь к развивающей работе: остаётся лишь констатировать уровень и распределять людей по группам.

2. Методологический поворот: транзакционная модель стресса.

Поворот к процессуальному пониманию осуществила когнитивно-транзакционная теория Р. Лазаруса и С. Фолкмана: стресс — не свойство среды, а продукт взаимодействия (транзакции) между человеком и средой, возникающий тогда, когда требования ситуации субъективно оцениваются как превышающие наличные ресурсы [7, 16]. Первичная оценка отвечает на вопрос, что означает для субъекта ситуация — угрозу, потерю или вызов, вторичная — какими средствами он располагает для совладания.

Из этой схемы вытекает иное понимание устойчивости: она определяется не «запасом прочности», а качеством оценки и репертуаром совладания. Р. Лазарус и С. Фолкман различили проблемно-ориентированный копинг, направленный на изменение самой ситуации, эмоционально-ориентированный копинг, направленный на регуляцию эмоционального отклика, и избегающий копинг, который в долгосрочной перспективе дезадаптивен [16]. Важен не сам факт использования стратегии, а её гибкая соотнесённость с ситуацией.

Недостающее звено — ресурсы — было концептуализировано в теории сохранения ресурсов С. Хобфолла, согласно которой стресс разворачивается как процесс утраты или угрозы утраты ресурсов (энергетических, временных, социальных, личностных) [14]. Совладание — деятельность по сохранению и приращению ресурсов, а устойчивость — производная от объёма и подвижности ресурсного фонда.

В отечественной психологии процессуальную линию развивали В. А. Бодров [3], А. Б. Леонова [8], Т. Л. Крюкова с коллегами [6]. Д. А. Леонтьев

предложил интегративную модель, в которой устойчивость к стрессу образуют три способности: прогнозировать возможные стрессоры и готовиться к ним, гибко применять копинг-стратегии в зависимости от контекста и извлекать уроки из пережитого стресса, восстанавливая ресурсы [9].

3. Триада «оценка — совладание — ресурсы» как операциональная рамка.

Копинг-ориентированный подход описывает стрессоустойчивость как последовательность трёх функциональных звеньев. Первое звено — когнитивная оценка: одна и та же ситуация может быть оценена как катастрофа, как решаемая задача или как вызов, и от неё зависит вся дальнейшая динамика. Устойчивые люди отличаются не отсутствием переживаний, а характером интерпретации: там, где тревожный видит угрозу, устойчивый видит задачу.

Второе звено — совладание, то есть выбор и реализация стратегии. Совладание — не «предпочтение» человека в целом, а акт выбора в конкретной ситуации, зависящий от оценки, опыта и оставшихся ресурсов, диагностически значим не только профиль стратегий, но и их гибкость — способность переключаться между проблемно- и эмоционально-ориентированными средствами.

Третье звено — ресурсы: личностные образования (самоотношение, осмысленность жизни), поддерживающие связи, энергетические резервы. Ресурсы не константа: они истощаются хроническим стрессом и восстанавливаются при удачном совладании, что делает систему цикличной.

Стрессоустойчивость в этой логике есть качество функционирования всей триады: насколько адекватна оценка, насколько гибко совладание, насколько восполняем ресурсный фонд. Такое определение не отменяет интегративных, фиксирующих лишь наблюдаемый итог, а раскрывает механизм за ним.

4. Методологические преимущества процессуальной трактовки.

Первое преимущество — объяснительное: процессуальная трактовка непосредственно объясняет ситуативную вариативность совладания — меняются оценка и ресурсные условия, меняется и качество устойчивости.

Второе — измерительное. Диагностика должна быть многосоставной: интегральная шкала дополняется измерением копинг-стратегий, тревожности и самоотношения, для каждого звена триады есть валидированные русскоязычные инструменты (шкалы воспринимаемого стресса [5], опросники совладающего поведения [6], методики самоотношения). Многосоставная диагностика позволяет локализовать «слабое звено»: иногда дело не в дефиците стратегий, а в самообвинении.

Третье — развивающее. Звенья триады поддаются тренировке: оценку можно переучивать, репертуар стратегий — расширять, ресурсы — восполнять. Диспозициональная трактовка даёт развивающей работе слабое обоснование: черту можно лишь «учитывать».

Четвёртое — экологическое. Процессуальный подход включает в анализ среду: требования ситуации, поддержку, обратную связь. Это делает его пригодным для особых групп в специфических стрессовых средах, например для родителей детей-спортсменов, на которых одновременно действуют родительские и спортивные стрессоры [10, 11, 13].

5. Ограничения и проблемы интеграции.

Трудности процессуальной трактовки также реальны. Во-первых, она осложняет межгрупповые сравнения: процессные данные менее «стабильны», чем чертовые показатели, и требуют повторных измерений. Во-вторых, между ресурсами и стратегиями совладания нет жёсткой дихотомии: самоотношение и осмысленность одновременно являются и диспозициями, и компонентами процесса, адекватный выход — их сопряжение: диспозициональный уровень задаёт условия процесса, а процесс реализует и постепенно перестраивает диспозиции.

В-третьих, процессуальный подход требует осторожности в интерпретации: высокая «успешность» совладания не тождественна психологическому благополучию. Чрезмерный гиперконтроль может внешне выглядеть как устойчивость, оставаясь формой защитного отчуждения. Адаптивная устойчивость предполагает не подавление переживаний, а гибкое осознанное управление ими.

Заключение.

Понятие стрессоустойчивости в психологии существует в двух основных трактовках — диспозициональной и процессуальной. Диспозициональная удобна для измерения и отбора, но ограничена в объяснении ситуативной изменчивости совладания и обосновании развивающей работы. Копинг-ориентированный подход, восходящий к транзакционной модели Р. Лазаруса и С. Фолкмана и опирающийся на ресурсную логику С. Хобфолла, позволяет рассматривать стрессоустойчивость как процесс в триаде «когнитивная оценка — совладание — ресурсы», такая трактовка даёт объяснительную, измерительную, развивающую и экологическую опоры для исследований и практики.

Практический вывод: диагностика стрессоустойчивости должна быть комплексной [1] (оценка, стратегии, ресурсы, тревожность, самоотношение), а вмешательство — работа с механизмом, а не с итогом: переучивание оценки, расширение репертуара совладания и восстановление ресурсного фонда. Перспективу дальнейшей работы мы видим в эмпирической проверке процессной модели на выборках, испытывающих хронические жизненные нагрузки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
3. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. 2000. Т. 21, № 4. С. 32–40
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы // Психологический журнал. 1995. Т. 16, № 3. С. 27–39
5. Золотарева А.А. Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) // Клиническая и специальная психология. 2023. Т. 12, № 1. С. 18–42 https://doi.org/10.17759/cpse.2023120102
6. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В., Замышляева М.С. Адаптация методик, изучение совладающего поведения Way of Coping Questionnaire (Опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкмана) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 57–76
7. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Леви Л. Л.: Медицина, 1970. С. 178–208
8. Леонова А.Б. Комплексные психологические технологии управления стрессом и оценка индивидуальной стресс-резистентности: опыт интеграции различных исследовательских парадигм // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2016. № 3. С. 63–72 https://doi.org/10.11621/vsp.2016.03.63
9. Леонтьев Д.А. Личностные ресурсы и стрессоустойчивость: интегративный подход: автореф. дис. … д-ра психол. наук. М., 2023. 48 с.
10. Мисиюк Ю.В., Тихонова И.В. Адаптация Шкалы родительского стресса (PSS): исследование на российских матерях с детьми разного возраста // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2026. Т. 16, № 1. С. 167–189 https://doi.org/10.21638/spbu16.2026.112
11. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. 319 с.
12. Селье Г. Стресс без дистресса / пер. с англ. М.: Прогресс, 1982. 272 с.

13. Тихонова И.В. Родительские состояния, связанные со стрессом: понятийный дискурс и дифференциация // Вестник Костромского государственного университета. 2022. Т. 28, № 2. С. 84–92

14. Хобфолл С. Стресс, культура и сообщество: психология и физика перемен / пер. с англ. М.: Когито-Центр, 2015. 224 с.

15. Шамухаметова Е.С., Самылова О.А. Стрессоустойчивость и копинг-стратегии у студентов // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 3. С. 59–67 https://doi.org/10.35266/2949-3463-2024-3-6

16. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 445 p.

17. Selye H. A syndrome produced by diverse nocuous agents // Nature. 1936. Vol. 138. P. 32 https://doi.org/10.1038/138032a0

Nesterenko I.V.

master's degree student

Faculty of Applied Psychology

St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work

(St. Petersburg, Russia)

COPING-ORIENTED APPROACH AS A BASIS FOR STUDYING INDIVIDUAL STRESS RESILIENCE

Abstract: *the article examines whether stress resilience should be understood as a stable personality trait or a dynamic process. Drawing on classical theories of stress developed by Hans Selye, Richard Lazarus and Susan Folkman, and Stevan Hobfoll, as well as contemporary Russian research by Vladimir Bodrov, Anna Leonova, Dmitry Leontiev, and Tatyana Kryukova, it shows that treating stress resilience as a disposition makes it difficult to explain situational variations in coping behavior and limits the possibilities of psychological practice. The article argues for a coping-oriented approach in which stress resilience is understood as a process unfolding through cognitive appraisal of a situation, selection of a coping strategy, and activation of resources. It outlines the methodological implications of this process-based understanding for developing assessment batteries and designing developmental interventions.*

Keywords: *stress resilience, psychological stress, coping, cognitive appraisal, personal resources, transactional model, process-based approach, developmental intervention.*