

*Елисеев Дмитрий Валерьевич*

магистрант

*Иванова Наталья Георгиевна*

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный  
педагогический университет им. В.П. Астафьева»

г. Красноярск, Красноярский край

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПСИХОЛОГИИ

*Аннотация:* в статье анализируется устойчивость личности к стрессовым ситуациям в контексте психологического благополучия. Исследуются труды российских учёных, обращающих внимание на двуединую природу стресса как стимулятора личностного развития. Рассматриваются различные уровни ответных реакций на стресс и методики повышения устойчивости к нему, в числе которых когнитивно-бихевиоральная терапия и тренировки эмоционального интеллекта. Особое внимание уделяется роли социального окружения и культурных аспектов в формировании устойчивости к стрессу.

*Ключевые слова:* устойчивость к стрессу, приспособление, самоконтроль, здоровье психики, личностные ресурсы.

Устойчивость к стрессу считается ключевым элементом психического благополучия и за последние десятилетия привлекла особенное внимание исследователей. В российской научной среде этот вопрос изучался многими авторитетными специалистами, внёсшими существенный вклад в осмысление процессов стресса и адаптации.

Одним из пионеров в изучении устойчивости к стрессу был Н.Д. Левитов. Он в своём исследовании «Фрустрация как один из видов психических состояний» отмечает, что стресс может выступать не только как разрушительный элемент, но и как возможность для роста личности. Научный вклад Левитова

Н.Д. заключается в подчёркивании роли стресса в качестве триггера развития, что способствует приобретению новых умений, закаливанию духа и улучшению приспособляемости. Исследователь выделяет три уровня ответа на стрессовые ситуации: физиологический, психологический и социальный, что помогает лучше разобраться в многоаспектности данного феномена [5].

На физиологическом уровне происходят биохимические и физиологические ответы организма на стресс, включая мобилизацию гормонов адреналина и кортизола, которые готовят организм к незамедлительной реакции – «сражаться или бежать». Хотя такие реакции могут быть полезными в кратковременной перспективе, продолжительное влияние стресса может стать причиной физиологических и психологических нарушений.

Психологический уровень связан с эмоциональными ответами и когнитивными операциями, включая оценку, трактовку и осмысление стрессовых обстоятельств. Обозначается, что параметры индивидуальности, включая самооценку, уверенность и степень беспокойства, играют ключевую роль в способности человека противостоять стрессу. К примеру, люди с высокой устойчивостью к стрессу склонны обращаться к конструктивным методам его преодоления, вроде переосмысления обстоятельств и применения юмора, что способствует более успешному преодолению непростых ситуаций.

На уровне социального взаимодействия рассматривается связь индивида с окружением и системами поддержки, например, семьёй и друзьями. Н.Д. Левитов акцентирует, что присутствие социальных связей и помощь со стороны близких существенно увеличивают способность противостоять стрессу [5].

Работы иных учёных, включая И.В. Дубровину и Т.Л. Крюкову, также подчёркивают значение социальной поддержки в процессе адаптации к стрессам. В своих изысканиях И.В. Дубровина делает упор на двойственность происхождения стрессоустойчивости, обусловленную личностными и социальными элементами. Т.Л. Крюкова анализирует культурные детерминанты стресса и

---

стратегии совладания, указывая на значимость социокультурного контекста в развитии устойчивости к стрессу [2].

Исследование, проведенное Н.Д. Левитовым, показало, что стрессоустойчивость поддается развитию через положительное осмысление стрессовых событий и активное внедрение адаптивных стратегий. Он предлагает механизмы, нацеленные на переосмысление стресса, благодаря чему человек способен не только справляться с трудностями, но и превращать их в возможности для своего развития. В числе рекомендаций автора – развитие рефлексии и самоанализа, что способствует лучшему осознанию собственных реакций и формированию более результативных методик противостояния стрессу [5].

Следовательно, труды Н.Д. Левитова раскрыли новые перспективы восприятия стресса, предложив многоуровневый подход к его воздействию на личность. Его концепции о двойственной природе стресса -разрушительной и конструктивной – стали основой для последующих исследований в дисциплине психологии стресса и его устойчивости. Значимо подчеркнуть, что методики, внедрённые Н.Д. Левитовым, современное психологическое сообщество высоко ценит исследования в области стрессоустойчивости, которые продолжают вдохновлять специалистов на разработку новейших подходов к поддержке индивидов в периоды психологических напряжений.

Изучение устойчивости к стрессу получило значимый импульс благодаря работам Е.В. Барановой и И. Качая. В их научном труде стресс анализируется как сложный процесс, оказывающий воздействие на действия и чувства людей. Основное внимание исследователей сосредоточено на взаимодействии индивидуальных и общественных факторов в процессе формирования стрессоустойчивости. Подчеркивается возможность развития данных качеств через обучение методам регулирования эмоций и стресса.

Не менее весомый вклад внес А.Н. Леонтьев, акцентировавший в своих работах внимание на личностных особенностях в контексте стрессоустойчивости. Леонтьев А.Н. выделяет важность внутренних ресурсов, таких как самопозна-

ние, самооценка и умение самостоятельно управлять своими состояниями. Он отмечает, что особы с высокой стрессоустойчивостью обладают развитой способностью к самоанализу и могут эффективно противостоять эмоциональным вызовам, что способствует их адаптации к меняющемуся окружению.

Также важны исследования Т.Л. Крюковой, которые подчеркивают значимость социально-культурных аспектов в процессе формирования способности сопротивляться стрессу. Она указывает на то, что в разных культурах существуют уникальные методы контроля над стрессом, влияющие на уровень стрессоустойчивости личности.

Обзор научных публикаций свидетельствует о том, что отечественные психологи не просто теоретически исследовали стрессоустойчивость, но и предложили практические рекомендации для ее укрепления. Значительный вклад в данную сферу внес Г.В. Залевский, изучивший психотерапевтические и тренировочные методы, направленные на повышение уровня устойчивости к стрессу. Академик подчеркивает значимость развития как когнитивных, так и эмоциональных умений для эффективного противостояния стрессам. В рамках его научных трудов выделяется когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) как один из передовых методов. Данная методика направлена на коррекцию деструктивных моделей мышления и убеждений, способствующих усилению стрессовых реакций. Исследователь акцентирует, что путем осмысления и трансформации мыслительных процессов, субъекты способны обучиться адекватно отвечать на стрессовые вызовы. Это предполагает переосмысление сложных обстоятельств не как непреодолимые преграды, а как шанс для личностного роста. основополагающий принцип методики заключается во взаимосвязи мыслей, чувств и действий, а также в возможности модифицировать эмоциональные реакции через преобразование мыслительной деятельности [7].

В своих научных работах Е.В. Баранова уделяет особое внимание культивированию эмоционального интеллекта как ключевого аспекта устойчивости к стрессу. Эмоциональный интеллект охватывает умение идентифицировать,

контролировать собственные чувства и понимать эмоции окружающих. Ученая рассматривает высокую степень эмоционального интеллекта как фактор, усиливающий способность лиц эффективно противостоять стрессу за счет управления собственными эмоциональными состояниями и оптимального использования социальной поддержки. В ее публикациях представлены разнообразные обучающие программы, направленные на улучшение данных компетенций, включая методики саморегуляции, развития эмпатии и улучшения коммуникативных навыков [1].

Обобщая литературные источники, можно сделать вывод, что отечественная психологическая наука обладает обширной историей исследований в области стрессоустойчивости. Вклад ученых, в числе которых Н.Д. Левитов, А.Н. Леонтьев, Т.Л. Крюкова и другие, оказался значимым для глубокого понимания данной тематики, подчеркивая ее многоаспектность и неотъемлемую роль в достижении личного и общественного благополучия.

### *Список литературы*

1. Баранова Е.В. Тренинг стрессоустойчивости: профилактика и преодоление стрессов: научная и учебная литература / Е.В. Баранова. – М.: Когито-Центр, 2011.
2. Дубровина И.В. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия / И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – М.: Академия, 2008. EDN QXVJXH
3. Крюкова Т.Л. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения / Т.Л. Крюкова; КГУ им. Н.А. Некрасова; КГТУ, 2015. – 236 с. EDN VXFDUH
4. Качай И. Когнитивно-поведенческая терапия: практическое пособие для специалистов / И. Качай. – Издательские решения, 2023.
5. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1967. – №6.

6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание личность / А.Н. Леонтьев. – М., 1975.

7. Залевский Г.В. Когнитивно-поведенческая психотерапия: учебное пособие для вузов / Г.В. Залевский, Ю.В. Кузьмина, В.Г. Залевский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2022.