

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ SOCIAL PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

Стресс: социально-психологическая тема с вариациями

И.Б. Бовина¹ , Б.Г. Бовин²

¹ Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

² Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Москва, Российская Федерация

 innabovina@yandex.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Обращение к проблематике стресса и совладания с ним, безусловно, не является ни новым, ни оригинальным. К настоящему времени самое пристальное внимание ученых привлекают многочисленные аспекты этой проблематики — причины и проявление стресса на всех уровнях анализа, начиная от микроуровней, будь то геном или клетки, до макроуровней, будь то культура и общество. Разработаны и получили свою эмпирическую проверку многочисленные объясняющие модели стресса и способы совладания с ним. Однако обращение к социально-психологическому знанию, через призму которого предлагается взглянуть на стресс, на совладание с ним, отличает настоящую работу от известных читателю трудов отечественных или зарубежных авторов. Эта грань анализа и определяет новизну взгляда на проблему стресса и совладания с ним. **Цель.** Предлагаемый аналитический обзор нацелен на рассмотрение потенциала социально-психологического знания (в именно: атрибутивных теорий, теории социального сравнения, теории социальных представлений, подхода социальной идентичности) для изучения проблематики стресса и совладания с ним. Центральное место в обзоре занимает обсуждение проблематики стресса и совладания с ним в рамках подхода социальной идентичности, в частности, анализируются полученные в различных контекстах экспериментальные результаты, которые позволяют говорить о влиянии *социальной идентификации* и *социальной поддержки* на совладание со стрессом. Все это, несомненно, способствует расширению информационного пространства российских ученых, поскольку знакомит их с тенденциями современного зарубежного социально-психологического знания. **Выводы.** Предпринятый аналитический обзор демонстрирует возможности социально-психологического знания для изучения проблематики стресса и совладания с ним в различных контекстах и популяциях. Намечаются новые горизонты развития социально-психологического знания, приложимого к проблематике стресса и совладания с ним.

Ключевые слова: стресс, атрибутивные процессы, социальное сравнение, социальные представления, социальная идентичность, социальная идентификация, самокатегоризация, социальная поддержка

Для цитирования: Бовина, И.Б., Бовин, Б.Г. (2025). Стресс: социально-психологическая тема с вариациями. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 64—73. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140207>

Stress: social psychological theme with variations

I.B. Bovina¹ , B.G. Bovin²

¹ Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

² Research Institute of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation

 innabovina@yandex.ru

Abstract

Context and relevance. To date the focus of attention of scientists has been on the causes and manifestations of stress at all levels of analysis, from the micro-level, be it genome or cells, to the macro-level, be it culture and society.

However, the theoretical knowledge, through the prism of which it is proposed to look at stress and coping with it, distinguishes the present work from the works of national and foreign authors known to the reader. **Aim:** The aim of the proposed review is to analyze the potential of social psychological knowledge (namely, attribution theories, social comparison theory, social representations theory, social identity approach) for the study of stress and coping with it. A significant aspect of this review is the analysis of stress and coping in the context of the social identity approach. The discussion focuses on experimental results obtained in different contexts, thus allowing the assumption of the role of social identification and social support in relation to coping with stress to be accepted. **Conclusions.** The analysis of the empirical studies demonstrates the potential of social psychological knowledge for coping with stress in an organizational context as well as in a chronic illness situation. This contributes to the expansion of the information space of Russian scientists by familiarizing them with the trends of modern foreign socio-psychological knowledge. This text sets out a series of new horizons in the development of social psychological knowledge, the purpose of which is to address issues of stress and coping strategies.

Keywords: stress, attributional processes, social comparison, social representations, social identity approach, social identification, self-categorization, social support

For citation: Bovina, I.B., Bovin, B.G. (2025). Stress: social psychological theme with variations. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 64–73. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140207>

Введение

Проблематика стресса находится в фокусе внимания представителей целого ряда наук. Насколько позволяет судить научно-аналитическая платформа SJR, в рамках целого ряда наук в разных странах выходят 41 периодическое научное издание, название которого включает термин «стресс».

Изучению проблематики стресса и совладания с ним посвящены труды известных представителей отечественной психологической науки, среди которых: А.Б. Леонова, А.Б. Холмогорова, Т.Л. Крюкова, Д.А. Леонтьев, А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Л.А. Китаев-Смык, П.В. Симонов, Е.П. Белинская, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова, и др.) (Мельникова, Бовина, Дебольский, 2025). Проблематика стресса чрезвычайно привлекательна для исследователей, интерес к ее анализу едва ли исчерпан.

К настоящему времени в фокусе внимания ученых оказываются причины и проявления стресса на всех уровнях анализа, начиная от микроуровней, будь то геном или клетки, до макроуровней, будь то культура и общество (Folkman, 2012). Разработаны и получили многочисленную эмпирическую проверку разнообразные модели (биомедицинская, диспозиционная, ситуационная, транзактная и пр.), объясняющие стресс; сконструированы инструменты для измерения состояний, ассоциированных со стрессом, изучены стратегии совладания со стрессом и другие многочисленные вопросы (Кочетова, Климанова, 2023; Cohen, Gianaros, Manuck, 2016; Folkman, 2012; Lazarus, Folkman, 1984). Обыденный дискурс о стрессе едва ли уступает научному. «Наивные психологи» предлагают свои объяснения стресса и способов того, как управлять им. Справедливость сказанного иллюстрируют подборка книг, предлагаемая в Интернет-магазинах, в которой обсуждается возможность *жизни без стресса*, а также разнообразные блоги, апеллирующие к обыденному знанию.

С точки зрения Р. Лазаруса и С. Фолкман, едва ли можно с уверенностью объяснить происхождение такого масштабного интереса к проблематике стресса (Lazarus, Folkman, 1984). Среди возможных причин называются быстрые социальные изменения (Lazarus, Folkman, 1984), процесс глобализации, неопределенность современного мира, которая сопряжена с фрагментацией привычных социальных категорий, разрывом поколений, и пр.

Обращение к проблематике стресса не является чем-то новым и оригинальным. Однако социально-психологический взгляд, через призму которого предлагается взглянуть на стресс и совладание с ним, отличает настоящую работу от известных читателю трудов.

Цель предлагаемого аналитического обзора заключается в том, чтобы продемонстрировать потенциал социально-психологического знания для изучения проблематики стресса и стратегий совладания с ним, уделив первостепенное внимание подходу социальной идентичности. Ключевым в настоящей работе является обсуждение социально-психологической рамки анализа проблематики стресса и совладания с ним, что в полной мере соответствует задаче издания — способствовать расширению информационного пространства российских ученых, предлагая их вниманию тенденции, характерные для современного зарубежного социально-психологического знания.

Стресс: объяснительный потенциал социально-психологического знания

Атрибутивные теории, теория социального сравнения, теория социальных представлений, — все эти теории знакомы читателям, однако их потенциал для изучения проблематики стресса и совладания со стрессом остается в тени, даже если те или иные социально-психологические конструкты и были использованы в концептуальных схемах или соответствующих исследованиях

Атрибуция — это умозаключение, которое направлено на объяснение причин произошедшего события. Человек задается вопросом как о поведении другого человека, так и о своем собственном. Речь идет о предполагаемой причине поведения, которая приписывается личности или обстоятельствам. Ф. Хайдер, стоявший у истоков изучения атрибутивных процессов, подчеркивал, что человек стремится иметь четкую картину мира и возможность контролировать свое окружение, без этого, мир становится случайным и неожиданным. С точки зрения Ф. Хайдера, зачастую атрибутивные процессы запускаются автоматически (Weiner, 1990). Интерес к атрибутивным процессам в связи с проблематикой стресса возник тогда, когда традиционная линия, апеллирующая к диспозиционным конструктам, продемонстрировала серьезные ограничения в качестве предиктора как совладания со стрессом, так и заболевания как результата воздействия стрессогенных факторов (Amirkhan, 1998).

В пользу обращения к проблематике стресса в рамках атрибутивных теорий Дж. Амирхан формулирует три серьезных аргумента (Amirkhan, 1998). 1. Результаты исследований свидетельствуют о том, что люди, оказавшись в стрессовых ситуациях, спонтанно пытаются понять причины такого положения. 2. Атрибуция связана с восприятием ситуации и находится в непосредственной близости к реакции человека на эту ситуацию, по сравнению с личностными диспозициями. Идеи Ф. Хайдера о том, что наивные размышления человека о причинно-следственных связях влияют на его социальное поведение, получили дальнейшее развитие в теории Б. Вайнера (Amirkhan, 1998; Weiner, 1990). 3. Атрибутивные процессы апеллируют к самообвинению и самоконтролю — конструктам, которые, традиционно используются в исследованиях стресса (Amirkhan, 1998). Эмпирические факты, полученные в рамках атрибутивных теорий, демонстрируют, что неудачи, приписываемые внутренним, нестабильным, контролируемым причинам (в отличие от других сочетаний причин), инициировали усилия по решению проблемы или поиску социальной поддержки (Amirkhan, 1998). Это реакции, которые оказались адаптивными для уменьшения как субъективного стресса, так и негативных последствий для здоровья и благополучия человека, связанных со стрессом (Amirkhan, 1998).

Современные исследования демонстрируют применимость атрибуции как объяснительного конструкта в ситуациях кризиса, в контексте, сопряженном со стрессом (Ji, Tao, Wan, 2025).

Социальное сравнение обозначает сопоставление собственных характеристик с характеристиками других людей. Согласно теории социального сравнения, сформулированной Л. Фестингером, и разработанной в работах С. Шехтера, Т. Виллса, Ш. Тейлор, А. Буунка, Дж. Сулс, Л. Уилер и др. (Buunk, 2022; Buunk, Ybema, 1997; Crusius, Corcoran, Mussweiler, 2022; Festinger, 1954; Taylor, Lobel, 1989), человек обращается к соци-

альному сравнению для удовлетворения мотивов: оценивания себя, самоулучшения или самосовершенствования (Buunk, 2022). Люди постоянно предпринимают социальные сравнения (в организационном контексте сотрудники сравнивают свои достижения, зарплату, карьерный потенциал, эмоции и способности) (Buunk, 2022). Влияние этих сравнений на суждения, переживания и поведение может варьироваться: социальные сравнения с другими более успешными (сравнение по восходящей) могут как повысить мотивацию, так и вызвать чувство зависти. Социальные сравнения с менее успешными (сравнение по нисходящей), с одной стороны, могут повысить удовлетворенность собой или заставить человека испытать чувство некоторого злорадства, с другой стороны, вызвать беспокойство и даже страх, вплоть до риска выгорания (Buunk, 2022).

Хотя в своем оригинальном виде (Festinger, 1954) теория не содержит в эксплицированном виде указаний на проблематику стресса, идея, согласно которой в ситуации неопределенности человек обращается к социальному сравнению, имплицитным образом указывает на применимость идей Л. Фестингера к проблематике стресса. Благодаря исследованиям С. Шехтера, проблематика стресса оказалась в фокусе внимания теории социального сравнения (Suls, Wheeler, 2012). В работах Ш. Тейлор с коллегами, в концепции Т. Виллса и модели идентификации-контраста А. Буунка и Дж. Ибемы были продемонстрированы механизмы совладания со стрессом, основанные на использовании стратегий социального сравнения (Buunk, 2022; Buunk, Ybema, 1997; Crusius, Corcoran, Mussweiler, 2022; Taylor, Lobel, 1989). Ш. Тейлор с коллегами показали, что, находясь в ситуации серьезного хронического заболевания (рак), требующей совладания с этой угрозой, пациентки использовали стратегию социального сравнения по нисходящей, стремясь установить контакты по восходящей (Taylor, Lobel, 1989), т. е. одновременно используются две разнонаправленные стратегии — для сравнения и для контактов. В логике теории Т. Виллса, субъективное благополучие человека может быть улучшено путем сравнения по нисходящей (когда позитивное изменение положения человека невозможно) (Crusius, Corcoran, Mussweiler, 2022). Общий постулат модели идентификации-контраста А. Буунка и Дж. Ибемы гласит, что в ситуации стресса для людей не существует общего предпочтения в стратегиях сравнения (по восходящей или по нисходящей), само по себе направление сравнения не приводит к позитивному или негативному результату. Сравнение по восходящей, позволяющее идентифицироваться со сравниваемым стандартом, или сравнение по нисходящей, позволяющее контрастироваться со сравниваемым стандартом, будут предпочтительны по сравнению с другими вариантами стратегий сравнения, поскольку они позволяют поддерживать позитивную самооценку (Buunk, Ybema, 1997).

В монографиях по организационной психологии, как отмечает А. Буунк, едва ли уделяется внимание

рассмотрению процессов социального сравнения (Buunk, 2022), в то время как в рамках этого подхода существуют самостоятельные модели для объяснения профессионального стресса и совладания с ним. Эти модели получили эмпирическую поддержку в многочисленных экспериментальных и полевых исследованиях в области здоровья и болезни (Buunk, 2022; Buunk, Ybema, 1997; Crusius, Corcoran, Mussweiler, 2022; Festinger, 1954; Taylor, Lobel, 1989) и в организационном контексте (в случае стресса, ассоциированного с организационным контекстом; связанного с потерей работы, с тем, как человек совладает с этой угрозой своему благополучию) (Buunk, 2022; Buunk, Ybema, 1997; Crusius, Corcoran, Mussweiler, 2022; Suls, Wheeler, 2012).

Обыденный дискурс о стрессе становится понятным в рамках *теории социальных представлений*, сформулированной С. Московиси (Moscovici, 1976). Социальное представление — это своего рода «вселенная» мнений, степень организации которой варьирует от одной группы к другой (Moscovici, 1976). Логика организации представления становится понятной через три измерения: информация, поле представления и социальная установка (Moscovici, 1976). Благодаря своим функциям (трансформация неизвестного и пугающего в известное и понятное, фасилитация коммуникаций среди ее участников, ориентация социального поведения и оправдание социальных отношений, конструирование и управление социальной идентичностью (Дворянчиков и др., 2024)) социальные представления позволяют людям совладать с неопределенностью, выстроив систему объяснений.

Эта теория в значительной степени применима к пониманию наивного дискурса о стрессе, с которым можно столкнуться в повседневной жизни на различных интернет-площадках, доступных для обыденного дискурса. Имеющиеся эмпирические результаты, хотя и немногочисленные на настоящий момент, но убедительно демонстрируют специфику обыденного понимания профессионального стресса в организационном контексте (Oliveira et al., 2013; Salmon, 2018).

Стресс: потенциал подхода социальной идентичности

Подход социальной идентичности (Brown, 2020) включает теорию социальной идентичности, сформированную Г. Тэшфелом (Tajfel, 1972), и теорию самокатероризации, в которой Дж. Тернер (Turner, 1982) развивает и дополняет идеи Г. Тэшфела. Этот подход известен отечественному читателю, и в этом заслуга выдающихся отечественных ученых Г.М. Андреевой, П.Н. Шихирева, В.С. Агеева (Дворянчиков и др., 2023). В недавней работе С. Бержо и Д. Бургиньон говорят следующее об этом подходе: «Авторы, принадлежащие к этой традиции, в 1970-х гг. выдвинули одну из самых влиятельных теорий этого

века — теорию социальной идентичности», которая «... сфокусирована в основном на социальном аспекте идентичности в ущерб ее личностному аспекту, даже если ее продолжение (теория самокатероризации) в большей степени исследовала этот аспект» (Berjot, Bourguignon, 2023, p. 23).

На основе идей, сформулированных в этом подходе отечественными исследователями (Е.П. Белинская, Н.Л. Иванова, Т.Г. Стефаненко), были разработаны оригинальные модели (Дворянчиков и др., 2023). На влиятельность этого подхода лишний раз указывают недавние попытки нового осмыслиения соотношения социальной и личной идентичностей (Белинская, 2024).

Социальная идентичность — это интериоризированная принадлежность человека к группе, соответствующая чувству «кто я в данном контексте» (Tajfel, 1972). Люди относят себя к определенной социальной категории, в результате они ведут себя как группа, а не как индивиды (Tajfel, 1972). Социальная идентичность, актуализированная в том или ином контексте, оказывается призмой интерпретации окружающего мира.

Проблематика стресса является частью новой психологии здоровья (подход социальной идентичности к здоровью), наряду с вопросами стигматизации, депрессии, пищевого поведения, зависимости, старения, и др. (Haslam et al., 2018).

В логике новой психологии здоровья (Haslam et al., 2018) физическое благополучие определяется группами, к которым принадлежит индивид, а также степенью интеграции этих социальных идентичностей в Я-концепцию. Социальные идентичности — это ключевой источник психологической надежности, поскольку идентификация с группами обеспечивает человеку связь с другими, позитивную ориентацию на них. В социальной идентичности человек постигает осмысленность, цель и ценность своего существования, кроме того, получает социальную поддержку. То, насколько человек определяет себя в терминах социальной идентичности, будет для него связываться с чувством контроля, эффективности и власти (Дворянчиков и др., 2023). Ряд процессов, ключевых для здоровья и благополучия (доверие, контроль и поддержка), — это результат групповой динамики, а не характеристики индивида (Haslam et al., 2018). А. Хаслам с коллегами изложили суть новой психологии здоровья в 15 гипотезах, некоторые из них (касающиеся социального влияния, прототипичности и социальной поддержки) получают свою эмпирическую проверку в исследованиях стресса (Haslam et al., 2018).

А. Хаслам с коллегами предлагают говорить о ключевой роли социальной идентичности в ситуации воздействия стрессогенных факторов и реакции на них (Haslam et al., 2018). Смотря на мир через призму определенной социальной идентичности, человек в большей степени подвержен влиянию членов своей группы, доверяет им, готов к сотрудничеству с членами своей группы (*ингруппы*), а не чужой (*аутгруппы*). Применительно к проблематике стресса представля-

ется возможным утверждать, что доминирующая в определенном контексте социальная идентичность человека позволяет строить предположения, относительно оценки им социальных факторов стресса. А. Хаслам с коллегами (Haslam et al., 2018) предлагают модифицировать вопрос о первичной оценке стресса, заменив местоимения: вместо «Является ли это угрозой для *меня*?» задаваться вопросом: «Является ли это угрозой для *нас* (т. е. той или иной группы, членом которой является человек)?» В действие вступает не личная, а социальная идентичность. Доминирующий социальный контекст заставляет человека самокатегоризироваться в терминах принадлежности к той или иной социальной категории, через призму которой он воспринимает реальность и действует; оценка стресса оказывается разделенной с другими (Haslam et al., 2018).

Так, для спортсменок угроза травмы колена ассоциируется с более высоким стрессом, чем угроза иметь шрам на лице в ситуации, когда спортивная идентичность доминирует над полоролевой. Обратная картина в оценке травм возникает при доминировании полоролевой идентичности: угроза шрама на лице вызывает большее беспокойство, чем травма колена (Haslam et al., 2005).

Варьирование источника информации (член ингруппы vs член аутгруппы) и типа сообщения (выполнение тестового задания ассоциировано со стрессом vs выполнение тестового задания стимулирует интеллектуальную активность) влияло на оценку тестовой задачи в соответствии с логикой социальной идентичности: информация, полученная от члена ингруппы, влияла в направлении сообщения, что не наблюдалось, когда источником был член аутгруппы (Haslam et al., 2004).

Экспериментальные исследования М. Ливайна проливают свет на роль социальной идентичности во вторичной оценке стресса (Haslam et al., 2018): люди будут в большей степени оказывать поддержку другому человеку и получать ее от него при условии разделения общей социальной идентичности. Самокатегоризация, являясь основой для социальной идентичности, оказывается важным регулятором реакции человека на стресс, минимизируя его негативные последствия (Haslam et al., 2018).

Лонгитюдное исследование в организационном контексте продемонстрировало, что идентификация с трудовым коллективом оказывает долгосрочное позитивное влияние на здоровье и физическое благополучие членов группы (в частности — защита от выгорания). И главным механизмом здесь оказывается социальная поддержка, основанная на социальной идентичности (Haslam, Jetten, Waghorn, 2009).

Роль социальной поддержки для благополучия человека была продемонстрирована и в ситуации пандемии Covid-19, которая представляла собой как прямую угрозу здоровью человека, так и косвенную, связанную с изоляцией (Cruwys et al., 2022; Jetten et al.,

2020). Как отмечают исследователи, ощущение своей принадлежности к группе, уверенность в том, что другие готовы прийти на помощь в случае необходимости, способствуют снижению тревоги и стресса, улучшают не только психическое, но и физическое здоровье (Haslam et al., 2018). Сохранить это чувство общности и принадлежности было чрезвычайно важно в ситуации карантинных мер, ограничивающих привычные социальные контакты людей (Cruwys et al., 2022; Jetten et al., 2020).

С опорой на идеи подхода социальной идентичности, А. Хаслам с коллегами (Haslam et al., 2018), по сути, модифицируют транзактную теорию стресса Р. Лазаруса (Lazarus, Folkman, 1984), предложив оценивать ситуацию не с позиции личной, но с позиции социальной идентичности, за счет включения механизма самокатегоризации. Как следствие, первичные и вторичные оценки стресса определяются не интраперсональными особенностями человека, но особенностями конкретной группы, членом которой он является. Чувство социальной поддержки, которое человек получает в результате актуализации соответствующей социальной идентичности, оказывается важной основой для совладания со стрессом (Haslam et al., 2018). Модификация транзактной теории стресса получила неоднократную экспериментальную поддержку (Haslam et al., 2018).

А. Хаслам и С. Рейчер сформулировали интегрированную модель социальной идентичности стресса, предприняв ее проверку в лонгитюдном экспериментальном исследовании со сложной методологической стратегией, в частности включающей методическую триангуляцию измерения стресса (экспертная оценка на основе наблюдения, психометрические методики и измерение физиологического показателя) (Haslam et al., 2018). Группа добровольцев (15 мужчин, отобранных из 322 человек с помощью батареи психоiagnosticsких методик) была помещена в специально созданные условия, имитирующие тюрьму, длительность экспериментального исследования составила 9 дней.

Интегрированная модель объединяет две модели: объясняющую межгрупповую динамику стресса через идеи Г. Тэшфела (Tajfel, 1972) и объясняющую внутригрупповую динамику стресса через теорию самокатегоризации Дж. Тернера (Turner, 1982).

Результаты экспериментальной проверки модели показали, что охранники, хотя и представляли группу, обладающую высоким статусом, испытывали дискомфорт, выполняя свои обязанности. С самого начала участия в эксперименте им не удалось идентифицироваться со своей группой, отсутствие руководителя и координации совместной деятельности ухудшило их положение со временем: в большей степени снизилась идентификация с группой (Haslam et al., 2018), это сопровождалось большим количеством конфликтов среди охранников, отсутствием социальной поддержки, переживанием изоляции, чувства, что каждый работает сам по себе, а не в группе. Им не удалось

противостоять буллингу со стороны заключенных. По мере участия в исследовании у охранников появились признаки депрессии, эмоционального выгорания и физиологического стресса (Haslam et al., 2018).

Группа заключенных превратилась в группу в психологическом смысле: у них сформировалась социальная идентичность, ощущение социальной поддержки позволило им достичь совместных целей. Признаки депрессии и физиологического стресса со временем снизились (Haslam et al., 2018).

А. Хаслам и С. Рейчер продемонстрировали, как идентификация с группой позволяет снизить негативные последствия стресса (Haslam et al., 2018).

Результаты, полученные в этом экспериментальном исследовании, были подкреплены и другими эмпирическими фактами, полученными на примере других популяций (представителях различных этнических групп) в различающихся контекстах (профессиональном и образовательном), у представителей различных профессий (будь то творческие или спортивные коллективы) (Brance, Chatzimpyros, Bentall, 2023; Dunstone, Reynolds, C rdenas, 2024; Gillman, Turner, Slater, 2023; Haslam et al., 2024a; Haslam et al., 2024b; La Rue et al., 2024; Steffens et al., 2024; Stevens et al., 2024). Полученные эмпирические результаты дают серьезную эмпирическую поддержку гипотезе А. Хаслама о роли идентификации в совладании со стрессом.

Транзактная теория стресса Р. Лазаруса (Lazarus, Folkman, 1984) получает еще одну модификацию с опорой на идеи подхода социальной идентичности. Как отмечают С. Бержо и Н. Жиле (2011), стигматизация — это мощный стрессогенный фактор; необходимы некоторые уточнения классической транзактной теории стресса Р. Лазаруса для того, чтобы учесть особенности ситуации, с которой сталкивается человек при стигматизации.

И. Гофман, используя древнегреческий термин, предлагает трактовать стигму как знак на теле человека, указывающий на испорченность его идентичности (телесная отметина свидетельствует о том, что человек — раб или преступник) (Goffman, 1963).

С опорой на эмпирические факты, С. Бержо и Н. Жиле (2011) констатируют: люди совладают с ситуациями, где имеется угроза идентичности, не так успешно, как с ситуациями, где угроза идентичности отсутствует. Как следствие, авторы отмечают, что «... необходимо проводить различие между тем, что ощущимо в ситуации и с чем можно справиться (например, с помощью традиционных стратегий совладания), и тем, что ситуация означает для идентичности» (Berjot, Gillet, 2011, p. 3). Совладание с последствиями дискриминации, когда человеку отказывают в рабочем месте (на основании принадлежности к социальной категории — пол, возраст, этническая принадлежность и пр.), не тождественно тому, как совладать с тем, что это означает для его идентичности, в частности, если апеллировать к личной идентичности, то дискриминация может трактоваться как указание на то, что чело-

век — обладает весьма посредственными способностями. Трактовка на уровне социальной идентичности — может быть рассмотрена как оскорбление группе, которой отказывают в определенных правах. Авторы вносят определенные уточнения в исходную модель Р. Лазаруса, в частности модифицируют характеристики личности и ситуации, добавляя ключевые характеристики стигмы (контролируемость и видимость) (Berjot, Gillet, 2011).

Среди характеристик личности (Berjot, Gillet, 2011) предлагается уделить внимание степени осознания (обнаружения) стигматизации в своем окружении, распознаванию признаков отвержения, особенностям убеждений, мотивации, идеологическим установкам и др). Среди характеристик ситуации, кроме особенностей социальной системы, выделенных Г. Тэшфелом (Tajfel, 1972): проницаемость границ группы, стабильность статуса группы, легитимность статусных отношений, — Бержо и Жилле выделяют социальную поддержку, а также ситуативные признаки, которые указывают человеку на наличие угрозы для его идентичности. На уровне оценки в модели сформулированы два предположения: 1) в зависимости от человека и контекста ситуация может быть оценена как угроза или вызов; 2) ситуация может быть угрозой или вызовом личной идентичности, социальной идентичности или личной и социальной идентичностям одновременно.

На уровне совладания предлагается говорить о двух мотивах (Berjot, Gillet, 2011) — о защите и об усилении идентичности (в обоих случаях — личной или социальной).

Стратегии защиты личной идентичности (Berjot, Gillet, 2011): приписывание причин дискриминации (причины неудач приписываются предвзятому отношению со стороны других), индивидуальная мобильность (в отличие от оригинальной трактовки, предложенной Г. Тэшфелом (Tajfel, 1972). В контексте данной модели речь идет о так называемом устранении идентичности, отказе от социальной идентификации); последняя стратегия — своего рода самоуничтожение — предполагает, что человек заявляет о препятствиях на пути к успеху перед реализацией этого действия. В случае неудачи это позволяет ему защитить свою идентичность, а в случае успеха — усилить ее (Berjot, Gillet, 2011). *Стратегии защиты социальной идентичности*: снижение значимости актуальной социальной идентичности; выборочное обесценивание или рассмотрение как менее важных для самоопределения тех или иных аспектов деятельности, с которыми они плохо справляются; наконец, выборочная аффилияция, предполагающая усиление социальных контактов в ингруппе для поиска поддержки и переоценки своей идентичности. *Стратегия усиления личной идентичности*: самоутверждение (усиление своих качеств в собственных глазах или в глазах других). *Стратегии усиления социальной идентичности*: социальная конкуренция, социальная креативность (обе стратегии сформу-

лированы в рамках теории социальной идентичности), подтверждение своей социальной идентичности (Berjot, Gillet, 2011). Авторы указывают на применимость этой модели для образовательного контекста (Berjot, Gillet, 2011).

В рамках подхода социальной идентичности (с учетом развития ее мотивационного аспекта М. Хоггом (Hogg, 2023) возможен анализ *пенитенциарного стресса* (Мельникова, Бовина, Дебольский, 2025). Оказавшись в новой и незнакомой среде, которая затрудняет привычные способы сохранения и поддержания чувства общности и принадлежности, осужденный, к тому же, остро переживает неопределенность относительно себя самого в этом мире, относительно собственного будущего (Hogg, 2023). Не имея криминальной идентичности, осужденный оказывается уязвимым к воздействию радикальных и экстремистских идей. В ситуации неопределенности присоединение к группам с экстремистскими и радикальными убеждениями позволяет снизить неопределенность путем обретения всеохватывающей, ригидной, эксклюзивной, предписывающей в крайней степени, социальной идентичности и чувства Я (Hogg, 2023). Как следствие, преодолевается пенитенциарный стресс. Знание об особенностях социальной идентичности в пенитенциарном контексте необходимо для преодоления пенитенциарного стресса у осужденных путем, исключающим радикализацию.

Заключение

Цель настоящего аналитического обзора состояла в том, чтобы продемонстрировать отечественному читателю потенциал социально-психологического знания для объяснения стресса и совладания с ним; первостепенное внимание удалено подходу социальной идентичности.

Атрибутивные теории, теория социального сравнения, теория социальных представлений и подход социальной идентичности обладают серьезным объяснительным потенциалом, применимым для изучения проблематики стресса и совладания с ним, особенно в ситуации кризиса.

В рамках подхода социальной идентичности (Jetten, 2025) А. Хасламом с коллегами (Haslam et al., 2018) и С. Бержо, Н. Жиле (Berjot, Gillet, 2011) разработаны две модификации классической модели стресса Р. Лазаруса (Lazarus, Folkman, 1984) —

Вслед за А. Хасламом с коллегами представляется возможным резюмировать основные идеи анализа проблематики стресса через призму подхода социальной идентичности следующим образом: 1) оценка стрессора (как угрожающего или не угрожающего) зависит от оценки этого стрессора через призму доминирующей социальной идентичности; 2) социальная идентичность, будучи основой для эффективной социальной поддержки, позволяет минимизировать нега-

тивные последствия стресса; 3) социальная идентичность может трансформировать переживание стресса; 4) наконец, — самое парадоксальное: группы являются как важным источником стресса, так и средством его преодоления (Gillman, Turner, M, Slater, 2023; Haslam et al., 2018; Haslam, Reicher, Levine, 2012).

Безусловно, идея социальной поддержки в связи с совладанием со стрессом не является новой. В частности, индикатор контактов пациента как критерий успешности реабилитации этого пациента после хирургического вмешательства давно используется в медицине. Подход социальной идентичности вовсе не претендует на открытие. Важным оказывается то, что в рамках этого подхода выстраивается объяснительная система (социальная поддержка входит в нее наряду с другими конструктами), получившая многочисленную экспериментальную проверку (Haslam et al., 2018; Haslam, Reicher, Levine, 2012).

Кроме того, на основе подхода социальной идентичности, в рамках теории неопределенности-идентичности М. Хогга (Hogg, 2023), свое объяснение получает *пенитенциарный стресс*. Как следствие, это теоретическое знание, проверенное в эмпирических исследованиях, является собой достаточно серьезное основание для разработки практических рекомендаций, необходимых для работы с осужденными (Дворянчиков и др., 2023).

Представленный здесь анализ потенциала социально-психологического знания для изучения проблем стресса и совладания с ним позволяет определить ряд перспектив дальнейших действий. Мы ограничимся здесь только несколькими.

Во-первых, обещающим видится сравнительный анализ представленной здесь социально-психологической перспективы изучения стресса и совладания с идеями, моделями и концепциями отечественных авторов (например, Иванова и др., 2018; Леонтьев, 2016).

Во-вторых, теория социальных представлений является достаточно продуктивной рамкой, которая позволила бы проанализировать то, как в многочисленных коммуникациях порождаются наивные объяснения стресса, как они используются для совладания с ним.

В-третьих, в логике одной из гипотез новой психологии здоровья (Haslam et al., 2018), согласно которой множественные социальные идентичности (социальные идентичности являются позитивными, значимыми и совместимыми друг с другом) позволяют человеку иметь своего рода психологические ресурсы, позитивно влияющие на его здоровье и благополучие, можно полагать, что у человека имеется больше ресурсов совладания со стрессом.

Наконец, в рамках подхода социальной идентичности достаточно своевременной видится эмпирическая проверка модели, сформулированной С. Бержо и Н. Жиле, позволяющей объяснить специфику стигматизации как мощного стрессогенного фактора (Berjot, Gillet, 2011).

Список источников / References

1. Белинская, Е.П. (2024). Соотношение социальных и персональной идентичностей: Современное состояние проблемы. *Социальная психология и общество*, 15(4), 5–11. <https://doi.org/10.17759/sps.2024150401>
Belinskaya, E.P. (2024). Correlation of Social and personal identities: Current state of the problem. *Social Psychology and Society*, 15(4), 5–11. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2024150401>
2. Дворянчиков, Н.В., Бовин, Б.Г., Мельникова, Д.В., Белова, Е.Д., Бовина, И.Б. (2023). Риск радикализации в подростковой среде: теория, факты и комментарии. *Социальная психология и общество*, 14(4), 23–37. <https://doi.org/10.17759/sps.2023140402>
Dvoryanchikov, N.V., Bovin, B.G., Melnikova, D.V., Belova, E.D., Bovina, I.B. (2023). Risk of radicalisation in adolescents: Theory, facts and comments. *Social Psychology and Society*, 14(4), 23–37. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2023140402>
3. Дворянчиков, Н.В., Мельникова, Д.В., Белова, Е.Д., Бовина, И.Б. (2024). Социальные представления о теле: теория, факты и комментарии (Часть 1). *Психология и право*, 14(2), 219–238. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2024140216>
Dvoryanchikov, N.V., Melnikova, D.V., Belova, E.D., Bovina, I.B. (2024). Social Representations of the Body: Theory, Facts and Commentary (Part 1). *Psychology and Law*, 14(2), 219–238. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2024140216>
4. Иванова, Т.Ю., Леонтьев, Д.А., Осин, Е.Н., Рассказова, Е.И., Кошелева, Н.В. (2018). Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности. *Организационная психология*, 8(1), 85–121. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35088255> (дата обращения: 27.05.2025).
Ivanova, T.Yu., Leontiev, D.A., Osin, E.N., Rasskazova, E.I., Kosheleva, N.V. (2018). Contemporary issues in the research of personality resources at work. *Organizational Psychology*, 8(1), 85–121. (In Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=35088255> (viewed: 27.05.2025).
5. Кочетова, Ю.А., Климакова, М.В. (2023). Зарубежный опыт профилактики стресса, связанного с пандемией COVID-19. *Современная зарубежная психология*, 12(2), 84–93. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120208>
Kochetova, J.A., Klimakova, M.V. (2023). Foreign experience in the prevention of the COVID-19 pandemic stress. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 12(2), 84–93. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120208>
6. Леонтьев, Д.А. (2016). Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*, 62, 18–37. <https://doi.org/10.17223/17267080/62/3>
Leontiev, D.A. (2016). Autoregulation, resources, and personality potential. *Siberian Psychological Journal*, 62, 18–37 (In Russ.). <https://doi.org/10.17223/17267080/62/3>
7. Мельникова, Д.В., Бовина, И.Б., Дебольский, М.Г. (2025). Совладающее поведение осужденных: К вопросу о потенциале теории социальной идентичности. *Психология и право*, 15(1), 140–157. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2025150110>
Melnikova, D.V., Bovina, I.B., Debolsky, M.G. (2025). Coping behavior of convicts: Towards the potential of social identity theory. *Psychology and Law*, 15(1), 140–157. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2025150110>
8. Amirkhan, J.H. (1998). Attributions as predictors of coping and distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(9), 1006–1018. <https://doi.org/10.1177/0146167298249008>
9. Berjot, S., Bourguignon, D. (2023). *Le Soi et l'identité en psychologie sociale: Fondements, concepts et applications*. Paris: Dunod.
10. Berjot, S., Gillet, N. (2011). Stress and coping with discrimination and stigmatization. *Frontiers of Psychology*, 2, Article 33. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00033>
11. Brance, K., Chatzimpyros, V., Bentall, R.P. (2023). Increased social identification is linked with lower depressive and anxiety symptoms among ethnic minorities and migrants: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 99, Article 102216. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102216>
12. Brown, R. (2020). The social identity approach: Appraising the Tajfelli legacy. *The British Journal of Social Psychology*, 59(1), 5–25. <https://doi.org/10.1111/bjso.12349>
13. Buunk, A. (2022). Social Comparison in Organizations. In: J.M. Peiro (Ed.), *Oxford Research Encyclopedia of Psychology* (pp. 813–830). New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.554>
14. Buunk, B.P., Ybema, J.F. (1997). Social comparisons and occupational stress: The identification-contrast model. In: B.P. Buunk, F.X. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory* (pp. 359–388). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://doi.org/10.4324/9780203774106>
15. Cohen, S., Gianaros, P.J., Manuck, S.B. (2016). A stage model of stress and disease. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 456–463. <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>
16. Crusius, J., Corcoran, K., Mussweiler, T. (2022). Social comparison: Theory, research, and applications. In: D. Chadee (Ed.), *Theories in Social Psychology* (pp. 165–187). Hoboken: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781394266616.ch7>

17. Cruwys, T., Fong, P., Evans, O., Rathbone, J.A. (2022). A community-led intervention to build neighbourhood identification predicts better wellbeing following prolonged COVID-19 lockdowns. *Frontiers in psychology*, 13, Article 1030637. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1030637>
18. Dunstone, E.K., Reynolds, K.J., Crdenas, D. (2024). The role of group memberships and school identification on student well-being. *The British journal of social psychology*, 63(1), 403–428. <https://doi.org/10.1111/bjso.12685>
19. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
20. Folkman, S. (Ed.). (2012). Stress, health, and coping: An overview. *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 3–11). New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0001>
21. Gillman, J.C., Turner, M.J., Slater, M.J. (2023). The role of social support and social identification on challenge and threat cognitive appraisals, perceived stress, and life satisfaction in workplace employees. *PLoS one*, 18(7), Article e0288563. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288563>
22. Goffman, I. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. N.Y.: Published by Simon and Shuster Inc.
23. Haslam, C., Jetten, J., Cruwys, T., Dingle, G.A., Haslam, S.A. (2018). *The New Psychology of Health: Unlocking the Social Cure*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315648569>
24. Haslam, S.A., O'Brien, A., Jetten, J., Vormedal, K., Penna, S. (2005). Taking the strain: Social identity, social support, and the experience of stress. *The British journal of social psychology*, 44(3), 355–370. <https://doi.org/10.1348/014466605X37468>
25. Haslam, S.A., Jetten, J., O'Brien, A., Jacobs, E. (2004). Social identity, social influence and reactions to potentially stressful tasks: Support for the self-categorization model of stress. *Stress and Health*, 20(1), 3–9. <https://doi.org/10.1002/smj.995>
26. Haslam, S.A., Jetten, J., Waghorn, C. (2009). Social identification, stress and citizenship in teams: A five-phase longitudinal study. *Stress and Health*, 25(1), 21–30. <https://doi.org/10.1002/smj.1221>
27. Haslam, S.A., Fong, P., Haslam, C., Cruwys, T. (2024a). Connecting to community: A social identity approach to neighborhood mental health. *Personality and Social Psychology Review*, 28(3), 251–275. <https://doi.org/10.1177/10888683231216136>
28. Haslam, S.A., Haslam, C., Cruwys, T., Sharman, L.S., Hayes, S., Walter, Z., Jetten, J., Steffens, N.K., Cardona, M., La Rue, C.J., McNamara, N., Killezi, B., Wakefield, J.R.H., Stevenson, C., Bowe, M., McEvoy, P., Robertson, A.M., Tarrant, M., Dingle, G., Young, T. (2024b). Tackling loneliness together: A three-tier social identity framework for social prescribing. *Group Processes & Intergroup Relations*, 27(5), 1128–1150. <https://doi.org/10.1177/13684302241242434>
29. Haslam, S.A., Reicher, S.D., Levine, M. (2012). When other people are heaven, when other people are hell: How social identity determines the nature and impact of social support. In: J. Jetten, C. Haslam, A.S. Haslam (Eds.), *The social cure: Identity, health and well-being* (pp. 157–174). London: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203813195>
30. Hogg, M.A. (2023). Walls between groups: Self-uncertainty, social identity, and intergroup leadership. *Journal of Social Issues*, 79(2), 825–840. <https://doi.org/10.1111/josi.12584>
31. Jetten, J. (2025). Social Identity. In: M.C. Frank, A. Majid (Eds.), *Open Encyclopedia of Cognitive Science*. Cambridge: MIT Press. <https://doi.org/10.21428/e2759450.d85def4e>
32. Jetten, J., Reicher, S.D., Haslam, S.A., Cruwys, T. (2020). *Together apart: the psychology of COVID-19*. London: SAGE Publications Ltd.
33. Ji, Y., Tao, W., Wan, C. (2025). A systematic review of attribution theory applied to crisis events in communication journals: Integration and advancing insights. *Communication Research*, OnlineFirst, 1–36. <https://doi.org/10.1177/00936502251319843>
34. La Rue, C.J., Haslam, C., Bentley, S.V., Lam, B.C.P., Steffens, N.K., Branscombe, N.R., Haslam, S.A., Cruwys, T. (2024). Groups 4 retirement: A new intervention that supports well-being in the lead-up to retirement by targeting social identity management. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 97(1), 1–26. <https://doi.org/10.1111/joop.12458>
35. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
36. Moscovici, S. (1976). *La psychanalyse: son image et son public*. Paris: Presses Universitaires de France. 652 p.
37. Oliveira, J.D., Achieri, J.C., Pessoa Jnior, J.M., Miranda, F.A.N., Almeida, M.D.G. (2013). Nurses' social representations of work-related stress in an emergency room. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 47(4), 984–989. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420130000400030>
38. Salmon, T. (2018). *Représentations sociales et stress au travail: une approche psychosociale: Diss. Dr. Sci. (Psychol.)*. Aix-Marseille. Aix-en-Provence.
39. Steffens, N.K., Greenaway, K.H., Moore, S., Munt, K.A., Grundmann, F., Haslam, S.A., Jetten, J., Postmes, T., Skorich, D.P., Tatachari, S. (2024). Meta identification: Perceptions of others' group identification shape group life. *European Journal of Social Psychology*, 54(1), 341–363. <https://doi.org/10.1002/ejsp.3014>
40. Stevens, M., Cruwys, T., Olive, L., Rice, S. (2024). Understanding and improving athlete mental health: A social identity approach. *Sports Medicine*, 54, 837–853. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-01996-4>

41. Suls J., Wheeler L. (2012). Social comparison theory. In: P.A.M. Van Lange, A.W. Kruglanski, E.T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 460–482). Los Angeles: Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n23>
42. Tajfel, H. (1972). La catgorisation sociale. In: S. Moscovici (Ed.), *Introduction la psychologie sociale, I* (pp. 385–426). Paris: Larousse.
43. Taylor, S.E., Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological review*, 96(4), 569–575. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.96.4.569>
44. Turner, J. (1982). Towards a cognitive redefinition of the social group. In: H. Tajfel (Ed.), *Social identity and intergroup relations* (pp. 15–40). London: Cambridge University Press.

Информация об авторах

Бовина Инна Борисовна, доктор психологических наук, доцент, профессор, кафедра клинической и судебной психологии, факультет юридической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9497-6199>, e-mail: innabovina@yandex.ru

Бовин Борис Георгиевич, кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник, Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (ФКУ НИИ ФСИН России), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9255-7372>, e-mail: bovinbg@yandex.ru

Information about the authors

Inna B. Bovina, Doctor of Science (Psychology), Docent, Professor, Department of Clinical and Legal Psychology, Faculty of Legal Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9497-6199>, e-mail: innabovina@yandex.ru

Boris G. Bovin, Candidate of Science (Psychology), Docent, Leading Researcher, Research Institute of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9255-7372>, e-mail: bovinbg@yandex.ru

Вклад авторов

Бовина И.Б. — разработка концепции анализа литературы; выбор текстов для анализа; анализ текстов; аннотирование, написание и оформление рукописи.

Бовин Б.Г. — выбор текстов для анализа; анализ текстов; аннотирование, написание рукописи.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Inna B. Bovina — development of a literature analysis strategy; selecting texts for analysis; analysing texts; annotation, writing and design of the manuscript.

Boris G. Bovin — selecting texts for analysis; analysing texts; annotation, writing the manuscript.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Декларация об этике

Критерий не является релевантным.

Ethics statement

The criterion is irrelevant.

Поступила в редакцию 24.12.2024

Received 2025.12.24.

Поступила после рецензирования 05.06.2025

Revised 2025.06.05.

Принята к публикации 06.06.2025

Accepted 2025.06.06.

Опубликована 30.06.2025

Published 2025.06.30.