# ЭМПИРИЧЕСКИЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 159.99

## Субъектно-личностные предикторы стрессоустойчивости менеджеров с позиции ресурсно-процессуального подхода

*В. Брутане, Н. Е. Водопьянова, М. А. Круглова*[a]

Санкт-Петербургский государственный университет,
Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9

**Для цитирования:** *Брутане В., Водопьянова Н. Е., Круглова М. А.* Субъектно-личностные предикторы стрессоустойчивости менеджеров с позиции ресурсно-процессуального подхода // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2026. Т. 16. Вып. 3. С. 442–454. https://doi.org/10.21638/spbu16.2026.304

Исследование посвящено ключевым субъектно-личностным предикторам психологической ресурсности, обеспечивающей стрессоустойчивость менеджеров в нестабильной среде. В основе лежит интеграция ресурсно-процессуального подхода (С. Хобфолл, Р. Лазарус) и теории психологических систем (В. Е. Клочко). В эмпирическом исследовании участвовали 142 менеджера (финансовый и IT-сектор). Применялся комплекс методик для оценки вовлеченности, самоконтроля, смысложизненных ориентаций, зрелости личности, ресурсности и стрессоустойчивости. В результате исследования методами корреляционного, факторного и регрессионного анализа выявлен комплекс взаимосвязанных предикторов общей ресурсности ($R^2 = 75{,}39\,\%$). Наибольший вклад в общую объясненную дисперсию зависимой переменной «Общая ресурсность» вносят следующие предикторы (в порядке убывания стандартизированного бета-коэффициента β): целеполагание ($\beta = 0{,}587$); результативность жизни ($\beta = 0{,}365$); процесс жизни ($\beta = 0{,}362$); вовлеченность в работу ($\beta = 0{,}237$); стрессоустойчивость ($\beta = 0{,}179$). Установлено: стрессоустойчивость значимо коррелирует с самоконтролем, локусом контроля — жизнь и гибкостью поведения. Креативность — важный косвенный ресурс, связанный с осмысленностью жизни через механизмы самовыражения и целеполагания. Факторный анализ выделил ведущий фактор «Профессиональная вовлеченность и смысл жизни», объясняющий наибольшую долю дисперсии. Теоретическая значимость работы заключается в эмпирической верификации и дополнении ресурсно-процессуальной модели, где устойчивость трактуется не как статичное свойство (в противовес ранним диспозиционным подходам, например,

[a] Автор для корреспонденции.

© В. Брутане, Н. Е. Водопьянова, М. А. Круглова, 2026

изучавшим устойчивость как так называемую hardiness), а как динамическая способность к продуктивной трансформации личностно-средовых отношений и самоорганизации в стрессогенных ситуациях. Практическая значимость работы определяется тем, что полученные результаты закладывают научную основу и определяют мишени для разработки целостной программы развития стрессоустойчивости, направленной на развитие выявленных ключевых предикторов (целеполагания, смысложизненных ориентаций, вовлеченности). Предлагается использование арт-коучинга как ключевого метода проработки точек бифуркации, активизации самопознания и креативности, что способствует переходу личности на новый уровень системной организации и адаптивности.

*Ключевые слова:* стрессоустойчивость, ресурсы, процессуальность, ресурсно-процессуальный подход, субъектно-личностные ресурсы, смысложизненные ориентации, арт-коучинг.

## Subject-personal predictors of managers' stress resistance from the resource-processual approach perspective

*V. Brutane, N. E. Vodopyanova, M. A. Kruglova*[a]

St. Petersburg State University,
7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation

**For citation:** Brutane V., Vodopyanova N. E., Kruglova M. A. Subject-personal predictors of managers' stress resistance from the resource-processual approach perspective. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2026, vol. 16, issue 3, pp. 442–454. https://doi.org/10.21638/spbu16.2026.304 (In Russian)

The study focuses on key subject-personal predictors of psychological resourcefulness ensuring stress resilience in managers under unstable environments. It integrates the conservation of resources and transactional approach (S. Hobfoll, R. Lazarus) with the theory of psychological systems (V. E. Klochko). The empirical study involved 142 managers from financial and IT sectors. A set of assessments measured work engagement, self-control, life-purpose orientations, personality maturity, resourcefulness, and stress resilience. Correlation, factor, and regression analyses identified a complex of interrelated predictors of general resourcefulness, explaining 75.39 % of the variance. The greatest contribution to the dependent variable's explained variance comes from the following predictors in descending order of standardized beta-coefficient β: goal-setting (β = 0.587); life productivity (β = 0.365); life process (β = 0.362); work engagement (β = 0.237); stress resilience (β = 0.179). Results show that stress resilience significantly correlates with self-control, life locus of control, and behavioral flexibility. Creativity is an important indirect resource, associated with meaningfulness of life through mechanisms of self-expression and goal-setting. Factor analysis identified the leading factor, "Professional Engagement and Meaning in Life", which explains the largest share of variance. The theoretical significance lies in supporting a dynamic model of resilience as a capacity for self-organization, rather than a static trait. Practically, the findings pinpoint intervention targets — goal setting, sense of purpose, and engagement — for resilience-building programs. Art coaching is recommended to address critical decision points, foster self-awareness and creativity, and promote systemic personal adaptation in uncertain professional contexts.

*Keywords:* stress resilience, resources, processuality, resource-process approach, subject-personal resources, life-purpose orientations, art-coaching.

[a] Author for correspondence.

## Введение

Современный мир характеризуется неопределенностью, неустойчивостью и стремительной изменчивостью. В условиях кардинальных изменений, в том числе цифровой трансформации социальной трудовой жизни, ряд ученых предлагают рассматривать личность как отрытую систему (Анцыферова, 2006; Бергсон, 2019; Олпорт, 2002; Харламенкова, 2023). Личность проявляется «как живая подвижная системная целостность, которая развертывает, изменяет, преобразует и развивает себя в социально значимой совокупности деятельности, реализуя многообразные общественные отношения» (Харламенкова, 2023, с. 471). Прогрессивным является взгляд на стрессоустойчивость личности на основе категории процессуальности, которая существует в условиях постоянного взаимообмена информацией субъекта с внешней средой.

Категория процессуальности в современной психологии разрабатывается в контексте проблемы «изменяющегося человека в изменяющемся мире». В отличие от классического процессного подхода, который фокусируется на анализе отдельных психических процессов и функций, современное понимание процессуальности ориентировано на изучение механизмов эволюционной самоорганизации личности. Речь идет о переходах к новому «типу порядка» — качественным преобразованиям усложняющейся системы личности, которая наполняется опытом, стремится к изменениям и обладает способностью к ним (Kostromina, Grishina, 2018; Костромина, Гришина, 2023).

Таким образом, категория процессуальности раскрывается сегодня как изучение способности личности к эволюционной самоорганизации — к использованию опыта и ресурсов для порождения новых, более сложных и адекватных форм собственного существования в условиях непрерывных изменений. Это переход от психологии бытия к психологии становления.

Субъектно-процессуальный подход к изучению психических состояний предполагает детальное исследование психологических механизмов, ответственных за актуализацию различных состояний, их трансформацию и процессуальные характеристики в динамике личности (Сергиенко, 2023). Важнейшим аспектом динамической системы выступает самоорганизация, которая трактуется как процесс достижения новых состояний через внутренние функции субъекта, включая активность и деятельность (Журавлев, Сергиенко, 2016). Н. В. Гришина и С. Н. Костромина констатируют, что термин «динамика» выступает в качестве характеристики перемещения, а понятию «процессуальность» присуще уникальное свойство непрерывной изменчивости системы во времени, проявляющееся в ее способности к постоянным самопревращениям. С точки зрения данной теоретической модели устойчивость интерпретируется как «динамическая тенденция диалектического взаимодействия стабильности и изменчивости, ориентированная на сохранение целостности индивидуальности за счет поддержания оптимальных структур в текущий момент времени и генерации новых, что создает условия для адаптации, эффективной деятельности и продуктивного существования индивида» (Костромина, Гришина, 2023, с. 39).

В современной психологии личности и здоровья способность преодолевать стресс (копинг) рассматривается как процесс, опосредованный наличием и до-

ступностью внутренних (психологических) и внешних (социальных, материальных) ресурсов человека. Мобилизация этих возможностей способствует выполнению задач и применению стратегий поведения, направленных на предотвращение или уменьшение стресса (Дикая, Наличаева, 2011; Моросанова, 2002; Толочек, 2024; Цюхай, 2021; Chiu, Kwan, 2010). Ранее мы отмечали, что «по своему содержанию понятие "ресурс" является полидисциплинарным, поэтому полная характеристика "ресурса" возможна только как синтез ракурсов разных научных областей гуманитарного знания» (Водопьянова, 2015, с. 47).

Современная психология рассматривает психологические ресурсы в двух ключевых аспектах. Макроуровень связывает их с реализацией жизненных стратегий и раскрытием личностного потенциала. На микроуровне ресурсы трактуются как оперативные возможности, обеспечивающие успешную саморегуляцию, эффективные поведенческие модели и совладание со сложными ситуациями. Таким образом, ресурсная концепция определяет стрессоустойчивость как функцию от способности личности активировать и задействовать резервы, относящиеся к разным ступеням психической регуляции (Дикая, Наличаева, 2011; Ларионова, 2017; Моросанова, 2002; Толочек, 2024).

Согласно теории сохранения ресурсов, предложенной С. Хобфоллом (S. Hobfoll), индивиды стремятся к сохранению, защите, восстановлению и резервированию своих личных ресурсов. Психологическая угроза и стрессовые реакции в значительной степени обусловлены восприятием утраты ресурсов или трудностями, связанными с их восстановлением. В связи с этим ключевыми аспектами являются изучение закономерностей утраты и восстановления ресурсов, а также теоретические и эмпирические исследования ресурсного обеспечения личности на различных этапах жизненного цикла и в различных сферах деятельности, включая анализ закономерностей ресурсного обеспечения работников (Hobfoll, 2011; Hobfoll et al., 2018).

Опираясь на субъектно-ресурсный подход, согласно которому «субъект и ресурсы — это единая система проявления активности человека в процессе реализации различных видов деятельности, в том числе и предметной (трудовой); ресурсы — это субъектные качества, обеспечивающие достижение цели деятельности и психологического благополучия человека (удовлетворенности трудом, самореализации, сохранности профессионального здоровья); актуализированные ресурсы меняют качество жизни человека в мире объектном (материальном) и мире субъектном (субъективной картине мира, мире переживаний, ценностей, жизненной позиции), в социальном, духовном, культурном пространствах; основными функциями субъектных ресурсов является реализация целей, потенциальных возможностей, притязаний личности в соответствии с объективными условиями и требованиями деятельности и среды» (Водопьянова, 2015, с. 49), имеет смысл включить в рассмотрение аспект процессуальности, который обеспечивает понимание многоуровневой природы устойчивости и целостности личности (Костромина, Гришина, 2023).

Логика развития современного научного знания определяет необходимость смены научной парадигмы: от статичного описания структур и процессов следует перейти к изучению динамики, трансформаций и самоорганизации личности в нестабильном мире. Это предполагает, во-первых, рассмотрение личности как открытой самоорганизующейся системы, которая не просто реагирует на изменения среды, а активно перестраивает свою внутреннюю организацию, используя опыт

и ресурсы для перехода на новый уровень сложности и адаптивности (это процесс постоянного становления, а не достижения конечного состояния). Во-вторых, фокус внимания должен сосредотачиваться на механизмах перехода. Ключевым вопросом должен стать вопрос: как происходит качественное преобразование? Должны исследоваться не просто этапы, а триггеры, кризисы, точки бифуркации и условия, при которых система личности обретает новый, более сложный порядок — будь то новая стратегия поведения, иное миропонимание или измененная идентичность. В-третьих, особое значение приобретает активная роль самого человека. Способность к изменениям — это не просто функция, а базовое свойство личности. Человек предстает не пассивным объектом воздействий, а агентом собственного развития, активно использующим свой опыт и стремящимся к усложнению и росту даже в условиях неопределенности. Это, безусловно, порождает методологический вызов, поскольку такой подход требует новых методов исследования — лонгитюдных, диахронических, арт-коучинговых, арт-терапевтических и т. п., дающих возможность уловить нелинейность, скачки и индивидуальные траектории изменений, а не усредненные этапы развития.

Предлагаемая концептуальная модель формирования и актуализации личностных ресурсов стрессоустойчивости основывается на интеграции системных позиций субъектно-ресурсного и процессуального подходов. В ее основу положено представление о личности менеджера как о сложной самоорганизующейся системе. Согласно этому взгляду, «случайные флуктуации в момент возникновения неустойчивых состояний формируют аттракторы, которые ведут систему личности к новому состоянию и изменяют потенцию возникновения других ее состояний» (Костромина, Гришина, 2023, с. 518). Этот нелинейный процесс может лежать в основе формирования «ресурсов субъектов труда как факторов ситуационной и стратегической адаптации, самореализации, профессиональной продуктивности» (Водопьянова, 2015, с. 53).

В рамках нашей модели субъектно-личностные особенности (такие как целеполагание, смысложизненные ориентации, вовлеченность) выступают ключевыми детерминантами (триггерами), которые в условиях профессионального стресса инициируют процессы актуализации имеющихся и формирования новых психологических ресурсов. Операционально эти ресурсы могут быть раскрыты:

1) через когнитивно-регуляторный уровень (ресурсы целеполагания, самоконтроля, гибкость мышления);

2) мотивационно-смысловой уровень (ресурсы осмысленности деятельности и вовлеченности);

3) эмоционально-волевой уровень (ресурс стрессоустойчивости как способность к саморегуляции).

Взаимодействие этих уровней и обеспечивает целостность и эффективность функционирования личности в стрессовой ситуации.

Таким образом, разрабатываемая ресурсно-процессуальная модель стрессоустойчивости менеджеров представляет собой теоретическую схему, которая, с одной стороны, интегрирует представление о ресурсах как факторах профессиональной адаптации и продуктивности (Водопьянова, 2015), а с другой — конкретизирует динамические механизмы (инициируемые личностными детерминантами и реализуемые через многоуровневые ресурсы), которые обеспечивают переход

личности к новому, более адаптивному состоянию в условиях стресса (Костромина, Гришина, 2023). Эмпирической задачей исследования является проверка данной модели и оценка вклада конкретных субъектно-личностных предикторов в общий ресурсный потенциал.

## Методика и организация исследования

Цель исследования — выявить субъектно-личностные предикторы общей ресурсности, которая рассматривается как ключевой фактор, опосредующий успешное противостояние профессиональному стрессу у менеджеров.

Гипотезы исследования:

1. Уровень общей ресурсности менеджеров значимо связан с комплексом их субъектно-личностных характеристик, относящихся к сферам мотивации и смысла (вовлеченность, смысложизненные ориентации), саморегуляции (самоконтроль) и личностной зрелости (адаптивность, креативность, самоуважение).
2. Наибольший вклад в прогнозирование общей ресурсности вносят характеристики, связанные с целеполаганием, осмысленностью деятельности и вовлеченностью в работу.

**Выборка исследования.** В исследовании приняли участие 142 человека: менеджеры высшего ($n = 47$) и среднего звена ($n = 95$), занятые в финансово-экономической и IT-сферах (РФ). Возраст респондентов — от 20 до 60 лет (M = 42 года, SD = 8,7). Для контроля возможного влияния возраста и стажа на показатели устойчивости к профессиональному стрессу в анализ были включены в качестве контрольных переменных: общий стаж работы и стаж работы в должности менеджера. Состав выборки по полу: 60 мужчин (42,3 %) и 82 женщины (57,7 %).

**Обоснование выбора диагностического инструментария.** Диагностический комплекс был сформирован для измерения трех ключевых блоков переменных, соответствующих компонентам ресурсно-процессуальной модели:

1. Критериальная (зависимая) переменная: Общая ресурсность.
   ✓ Методика: Опросник потерь и приобретений персональных ресурсов (ОППР, Н. Е. Водопьянова с соавт., 2023). Обоснование выбора: методика ОППР является интегральным измерителем текущего состояния личностных ресурсов, что напрямую соответствует конструкту общей ресурсности как центральному элементу модели. Показатели потери и приобретения ресурсов отражают динамический аспект ресурсного потенциала в условиях стресса.
2. Блок субъектно-личностных предикторов (независимые переменные):
   • Мотивационно-смысловой блок (ресурсы вовлеченности и осмысленности):
   ✓ Утрехтская шкала увлеченности работой (UWES, В. Шауфели (W. Schaufeli)). Обоснование: вовлеченность (энергичность, энтузиазм, поглощенность) является ключевым мотивационным ресурсом, обеспечивающим устойчивость к выгоранию и стрессу в профессиональной деятельности.
   ✓ Тест «Смысложизненные ориентации» (СЖО, Д. А. Леонтьев). Обоснование: показатели (цели, процесс, результативность жизни, локус кон-

троля) отражают систему смысловых регуляторов, которая, согласно исследованиям, является фундаментальным ресурсом совладания со стрессом и основой личностной зрелости.

• Регуляторно-поведенческий блок (ресурсы саморегуляции и адаптивности):

✓ Вопросник самоконтроля (Г. С. Никифоров и др.). Обоснование: способность к самоконтролю в эмоциональной, деятельностной и социальной сферах является операциональным механизмом управления поведением и состояниями в стрессогенных ситуациях.

✓ Методика личностной зрелости (POI, Э. Шостром (E. Shostrom)). Использованы ключевые шкалы: «Гибкость поведения» (Ex), «Спонтанность» (S), «Самоуважение» (Sr). Обоснование: данные шкалы измеряют аспекты адаптивности, аутентичности и самоотношения, которые, согласно теории, характеризуют зрелую, устойчивую личность, способную к продуктивной трансформации в условиях кризиса.

• Интегральный показатель стрессоустойчивости:

✓ «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» (И. А. Усатов). Обоснование: данный показатель был включен в блок предикторов для проверки его взаимосвязи с другими ресурсными характеристиками и оценки его уникального вклада в общую ресурсность.

**Процедура исследования.** Исследование проводилось методом поперечного среза (cross-sectional). Участникам в онлайн-формате был предложен единый диагностический комплекс. Обработка данных проводилась с использованием методов математической статистики в программе IBM SPSS Statistics 26: корреляционный анализ (Спирмена), множественный линейный регрессионный анализ и факторный анализ (метод главных компонент с варимакс-вращением) для выявления структуры взаимосвязей между переменными.

## Результаты и их обсуждение

**Предварительный анализ данных и различия в выборке.** Анализировались 32 показателя, отражающих субъектно-личностные характеристики менеджеров ($n = 142$). Для проверки нормальности распределения использовался критерий Шапиро — Уилка. Большинство исследованных переменных имеют распределение, отклоняющееся от нормального закона распределения ($p < 0{,}05$), что обусловило выбор непараметрических методов для дальнейшего анализа (критерий Манна — Уитни, корреляция по коэффициенту Спирмена).

Сопоставление выраженности характеристик между менеджерами высшего ($n = 47$) и среднего ($n = 95$) звена с использованием U-критерия Манна — Уитни выявило значимые различия ($p < 0{,}05$). Менеджеры высшего звена демонстрируют статистически более высокие показатели по следующим шкалам:

• энергичность ($U = 1580$, $p = 0{,}008$) и энтузиазм ($U = 1621$, $p = 0{,}012$) в профессиональной деятельности (UWES);

• результативность жизни ($U = 1695$, $p = 0{,}028$) и локус контроля — Я ($U = 1650$, $p = 0{,}019$) (СЖО);

• Общий индекс ресурсности ($U = 1710$, $p = 0{,}032$) (ОППР).

Возраст респондентов (от 20 до 60 лет, M = 42, SD = 8,7) и общий стаж работы были включены в анализ как контрольные переменные. Корреляционный анализ Спирмена показал значимые, слабые, положительные взаимосвязи стажа респондентов с уровнем самоконтроля в деятельности ($r_s = 0{,}21$, $p < 0{,}05$) и локусом контроля — жизнь ($r_s = 0{,}19$, $p < 0{,}05$).

**Взаимосвязи между ключевыми переменными.** Обнаружен комплекс значимых ($p < 0{,}01$) положительных корреляций между показателями ресурсности, смысложизненных ориентаций, вовлеченности и саморегуляции.

Стрессоустойчивость (по методике И. А. Усатова) обнаружила умеренные положительные связи с ключевыми переменными, что подтверждает ее статус как отдельного, но взаимосвязанного компонента ресурсной системы. Наиболее сильные корреляции выявлены:

- с локусом контроля — жизнь ($r_s = 0{,}358$, $p < 0{,}01$): восприятие жизни как управляемой и осмысленной;
- самоконтролем в деятельности ($r_s = 0{,}348$, $p < 0{,}01$): способность к волевой регуляции;
- гибкостью поведения ($r_s = 0{,}342$, $p < 0{,}01$): адаптивность в меняющихся условиях;
- индекс ресурсности ($r_s = 0{,}340$, $p < 0{,}01$): интегральный показатель ресурсного потенциала.

Это позволяет рассматривать данные характеристики как важные сопутствующие ресурсы (предикторы) стрессоустойчивости, формирующие общий адаптационный профиль менеджера.

Креативность показала значимую связь как с индексом ресурсности ($r_s = 0{,}360$, $p < 0{,}01$), так и с общим показателем осмысленности жизни ($r_s = 0{,}308$, $p < 0{,}01$). В контексте исследования эта взаимосвязь важна как иллюстрация одного из возможных косвенных механизмов влияния личностного потенциала на ресурсность: через генерацию новых смыслов и целей (механизм целеполагания) и глубокое самопознание (механизм самовыражения).

**Факторная структура субъектно-личностных характеристик.** Для выявления латентной структуры взаимосвязей между 32 переменными был проведен факторный анализ по методу главных компонент. Адекватность данных подтверждается высоким показателем KMO = 0,872 и значимостью теста сферичности Бартлетта ($\chi^2 = 42107$, $p < 0{,}001$). Вращение варимакс позволило выделить пять факторов с собственным значением > 1, которые в совокупности объясняют 68,3 % общей дисперсии.

Фактор 1: «Профессиональная вовлеченность и смысл» (объясняет 24,7 % дисперсии). Включает высокие нагрузки (> 0,80) по шкалам энергичности, энтузиазма, поглощенности работой (UWES) и осмысленности жизни (СЖО). Это указывает на тесную связь между мотивационной заряженностью профессиональной деятельностью и общим смысловым фоном личности.

Фактор 2: «Адаптивная саморегуляция и зрелость» (15,1 % дисперсии,). Объединяет шкалы гибкости поведения, самоконтроля, самоуважения и локус контроля — Я, отражая блок регуляторно-личностных компетенций.

Фактор 3: «Стрессоустойчивость и поведенческий контроль» (11,4 % дисперсии). Включает показатель стрессоустойчивости и шкалы социального самокон-

троля, подтверждая операциональную связь устойчивости со способностью управлять поведением в социальном контексте.

Факторы 4 и 5 («Личностная синергия» и «Ресурсный баланс») вносят меньший вклад в структуру, включая шкалы синергии, креативности, а также показатели баланса ресурсов (ОППР).

**Регрессионная модель предикторов общей ресурсности.** Для проверки гипотезы о ведущих предикторах был проведен множественный регрессионный анализ (метод Enter). В качестве зависимой переменной (Y) выступил интегральный индекс ресурсности (ОППР). В модель вошли семь предикторов (X), отобранных на основе теоретической значимости и силы корреляций.

Модель является статистически значимой: $F(7, 134) = 58{,}37$, $p < 0{,}001$. Она объясняет 75,39 % дисперсии зависимой переменной ($R^2 = 0{,}7539$, скорректированный $R^2 = 0{,}7401$). Стандартная ошибка оценки (SEE) составляет 0,214. Результаты представлены в таблице.

*Таблица.* **Результаты множественного регрессионного анализа (зависимая переменная — индекс ресурсности)**

| Предиктор (X) | β (стандарт.) | B (нестандарт.) | Стандартная ошибка B | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| Константа | – | 0,076 | 0,010 | 7,592 | < 0,001 |
| 1. Целеполагание | 0,587 | 0,531 | 0,093 | 5,710 | < 0,001 |
| 2. Результативность жизни | 0,365 | 0,312 | 0,064 | 4,882 | < 0,001 |
| 3. Процесс жизни | 0,362 | 0,298 | 0,062 | 4,765 | < 0,001 |
| 4. Вовлеченность (интегр.) | 0,237 | 0,205 | 0,053 | 3,840 | < 0,001 |
| 5. Стрессоустойчивость | 0,179 | 0,154 | 0,054 | 2,831 | 0,005 |
| 6. Энтузиазм | 0,134 | 0,116 | 0,052 | 2,228 | 0,028 |
| 7. Энергичность | 0,101 | 0,087 | 0,059 | 1,472 | 0,144 |

*Примечание:* β — стандартизованный коэффициент; B — нестандартизованный коэффициент.

Анализ модели: ведущим предиктором общей ресурсности является целеполагание ($\beta = 0{,}587$), что подтверждает центральную роль смысловой регуляции. Существенный вклад также вносят показатели осмысленности жизни (процесс и результат) и вовлеченности в работу. Стрессоустойчивость вносит значимый, но меньший самостоятельный вклад, что согласуется с ее ролью как одного из компонентов ресурсной системы, тесно связанного с выявленными личностными детерминантами. Переменные «Энтузиазм» и «Энергичность», будучи частью фактора вовлеченности, в регрессионной модели уступают по прогностической силе интегральному показателю вовлеченности.

**Обсуждение результатов.** Полученные результаты подтверждают выдвинутые гипотезы и эмпирически обосновывают ресурсно-процессуальную модель стрессоустойчивости менеджеров. Модель интегрирует представление о личностных детерминантах (предикторах), среди которых ключевую роль играют целеполагание и осмысленность, и многоуровневой системе ресурсов (от мотивационно-смысловых до регуляторно-поведенческих), обеспечивающих адаптацию.

Теоретическая значимость заключается в конкретизации механизмов, через которые субъектно-личностные характеристики (триггеры) запускают процессы актуализации ресурсов. Практическая значимость определяется четким выделением мишеней для психологического вмешательства: программы развития стрессоустойчивости для менеджеров должны быть сфокусированы в первую очередь на развитии навыков целеполагания, углублении смысловой составляющей профессиональной деятельности и повышении уровня вовлеченности, что создает фундамент для всей ресурсной системы.

## Заключение

Проведенное исследование позволило выявить ключевые субъектно-личностные предикторы актуализации ресурсов стрессоустойчивости у менеджеров в условиях современной нестабильной профессиональной среды. Полученные результаты эмпирически подтверждают положения субъектно-ресурсного и процессуального подходов, демонстрируя, что стрессоустойчивость является не статичным свойством, а динамическим, процессуальным состоянием, обеспечиваемым постоянным взаимодействием и мобилизацией личностных ресурсов.

Ресурсная основа стрессоустойчивости формируется такими характеристиками, как целеполагание, осмысленность жизни (включая ее процесс, результат и локус контроля), самоконтроль (особенно в деятельности), гибкость поведения и вовлеченность в работу. Регрессионный анализ показал, что именно эти переменные являются значимыми предикторами общего уровня ресурсности ($R^2 = 75{,}39\,\%$).

Креативность выступает важным косвенным ресурсом, тесно связанным с осмысленностью жизни через механизмы глубокого самопознания (самовыражение) и постановки значимых целей. Это позволяет рассматривать ее как катализатор процесса поиска и обретения смысла, что, в свою очередь, повышает устойчивость личности к стрессу.

Факторный анализ позволил выявить латентную структуру взаимосвязей между субъектно-личностными характеристиками менеджеров. Наибольший вклад в объяснение общей дисперсии данных вносит первый фактор — «Профессиональная вовлеченность и смысл жизни». Это свидетельствует о том, что в данной выборке показатели внутренней мотивации (энергичность, энтузиазм, поглощенность работой) и экзистенциальной определенности (осмысленность жизни) тесно взаимосвязаны и образуют единый основополагающий комплекс характеристик, лежащих в основе выявленной структуры ресурсного потенциала.

С учетом полученных результатов программа развития стрессоустойчивости должна быть не набором разрозненных тренингов, а целостной системой, направленной на одновременное воздействие на социальные и психологические аспекты, что приведет к синергетическому эффекту и положительной динамике. Регрессионный анализ показал, что ресурсность зависит от комплекса взаимосвязанных переменных (цели, процесс, результат, вовлеченность). Воздействие только на один компонент (например, только на навыки тайм-менеджмента) будет малоэффективным, так как не затронет системные связи. Необходима программа, которая параллельно развивает целеполагание и осмысленность; повышает вовлеченность и энергетический тонус; укрепляет самоконтроль и гибкость; активизирует лич-

ностные ресурсы через творчество. Это возможно через внедрение блоков арткоучинга для проработки стрессовых ситуаций и поиска новых смыслов.

Такой комплексный подход создаст условия для эмерджентности — возникновения нового, более высокого уровня системной организации личности, характеризующегося повышенной адаптивностью и устойчивостью.

С позиций процессуального подхода полученные результаты можно рассмотреть не как перечень статических черт, а как описание динамического ландшафта системы «личность менеджера». При этом ресурсы выступают как аттракторы: выявленные ресурсы (цели, смыслы, самоконтроль) можно рассматривать как состояния, к которым система стремится и которые придают ей устойчивость в условиях хаоса и стресса. Задача психологического вмешательства — усилить эти зоны стабильности. Стресс рассматривается как фактор изменения: стрессогенная ситуация является тем самым моментом неустойчивости, который может привести как к дезинтеграции, так и к переходу на новый, более сложный уровень функционирования. Это не угроза, а возможность для системы перестроиться.

Ресурсно-процессуальная модель предполагает, что устойчивость — это не отсутствие изменений, а способность к продуктивной трансформации. Следовательно, программа развития должна быть нацелена не на «защиту от стресса», а на формирование способности управлять процессом изменений: принимать неопределенность, использовать креативность для генерации новых путей, мобилизовывать и перераспределять внутренние ресурсы для совершения осмысленного скачка к новому состоянию.

Таким образом, разрабатываемая модель позволяет перейти от диагностики отдельных ресурсов к управлению процессом ресурсообразования в ходе преодоления профессиональных вызовов, что открывает новые перспективы для повышения не только стрессоустойчивости, но и профессионального и личностного роста менеджеров в целом.

**Литература**

*Анцыферова Л. И.* Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. 2-е изд., испр. и доп. М.: Ин-т психологии РАН, 2006.

*Бергсон А.* Творческая эволюция. М.: Академический проект, 2019.

*Водопьянова Н. Е.* Современные концепции ресурсов субъекта профессиональной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2015. Вып. 1. С. 45–54.

*Дикая Л. Г., Наличаева С. А.* Самоактуализация как ведущая детерминанта субъектной саморегуляции эмоционального выгорания педагога // Журавлев А. Л., Сергиенко Е. А. (ред.). Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: тр. Ин-та психологии РАН. М.: Ин-т психологии РАН, 2011. С. 422–442.

*Журавлев А. Л., Сергиенко Е. А.* (*ред.*). Принцип развития в современной психологии. М.: Ин-т психологии РАН, 2016.

*Костромина С. Н., Гришина Н. В.* Процессуальный подход в психологии личности // Научные подходы в современной отечественной психологии / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленская. М.: Ин-т психологии РАН, 2023. С. 504–524.

*Ларионова Л. И.* Проблема ресурсного подхода в психолого-педагогической литературе // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Т. 6, № 6а. С. 50–58.

*Моросанова В. И.* Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002. Т. 23, № 6. С. 5–17.

*Сергиенко Е. А.* Системно-субъектный подход в психологии // Научные подходы в современной отечественной психологии / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленской. М.: Ин-т психологии РАН, 2023. С. 241–272.

*Олпорт Г. У.* Становление личности: избранные труды / под общ. ред. Д. А. Леонтьева; [пер. с англ. Л. В. Трубицыной, Д. А. Леонтьева]. М.: Смысл, 2002.

*Толочек В. А.* Динамика актуализации интрасубъектных ресурсов и успешность субъекта / // Психологический журнал. 2024. Т. 45, № 6. С. 63–72.

*Харламенкова Н. Е.* Динамический подход Л. И. Анцыферовой к психологическому исследованию личности: новые грани проблемы // Научные подходы в современной отечественной психологии / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленской. М.: Ин-т психологии РАН, 2023. С. 461–477.

*Цюхай Е. И.* Особенности переживания эмоционального выгорания в нарративах педагогов // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. 2021. № 2. С. 87–96.

*Chiu C. Yu., Kwan L. Y. Y.* Culture and creativity: A process model // Management and Organization Review. 2010. Vol. 6, no. 3. P. 447–461.

*Hobfoll S. E.* Conservation of resource caravans and engaged settings // Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2011. No. 84. P. 116–122.

*Hobfoll S. E., Halbesleben J., Neveu J.-P., Westman M.* Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. 2018. No. 5. P. 103–128.

*Kostromina S. N., Grishina N. V.* The future of personality theory: A processual approach // Integrative Psychological and Behavioral Science. 2018. March. P. 1–11.

Статья поступила в редакцию 21 сентября 2025 г.;
рекомендована к печати 28 февраля 2026 г.

Контактная информация:

*Брутане Винета* — аспирант; https://orcid.org/0009-0001-0490-570X, vbrutane@gmail.com
*Водопьянова Наталия Евгеньевна* — д-р психол. наук, проф.;
https://orcid.org/0000-0001-9751-913X , vodop@mail.ru
*Круглова Марина Анатольевна* — канд. психол. наук, доц.;
https://orcid.org/0000-0001-7959-7097, m.kruglova@spbu.ru

## References

Allport, G. V. (2002). *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*. Moscow, Smysl Publ. (In Russian)

Antsyferova, L. I. (2006). *Personality development and problems of gerontopsychology*, 2nd ed. Moscow, Institute of Psychology of the RAS Press. (In Russian)

Bergson, A. (2019). *Creative evolution*. Moscow, Akademicheskii proekt Publ. (In Russian)

Chiu, C. Yu., Kwan, L. Y. Y. (2010). Culture and creativity: A process model. *Management and Organization Review,* 6 (3), 447–461. https://doi.org/10.1111/j.1740-8784.2010.00194.x

Dikaia, L. G., Nalichaewa, S. A. (2011). Self-actualization as a leading determinant of the subject self-regulation of teacher's emotional burnout. In: A. L. Zhuravlev, E. A. Sergienko (eds). *Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste: trudy Instituta psikhologii RAN* (pp. 422–442). Moscow, Institute of Psychology of the RAS Press. (In Russian)

Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology,* 84 (1), 116–122. https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2010.02016.x

Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J.-P., Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior,* 5, 103–128. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640

Kharlamenkova, N. E. (2023). L. I. Antsyferova's dynamic approach to the psychological study of personality: New facets of the problem. In: A. L. Zhuravlev, E. A. Sergienko, G. A. Vilenskaia (eds). *Nauchnye*

*podkhody v sovremennoi otechestvennoi psikhologii* (pp. 461–477). Moscow, Institute of Psychology of the RAS Press. (In Russian)
Kostromina, S. N., Grishina, N. V. (2018). The future of personality theory: A processual approach. *Integrative Psychological and Behavioral Science,* 52 (2), 1–11. https://doi.org/10.1007/s12124-018-9422-1 (In Russian)
Kostromina, S. N., Grishina, N. V. (2023). A process approach in personality psychology. In: A. L. Zhuravlev, E. A. Sergienko, G. A. Vilenskaia (eds). *Nauchnye podkhody v sovremennoi otechestvennoi psikhologii* (pp. 504–524). Moscow, Institute of Psychology of the RAS Press. (In Russian)
Larionova, L. I. (2017). The problem of the resource approach in psychological and pedagogical literature. *Psikhologiia. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniia*, 6 (6A), 50–58. (In Russian)
Morosanova, V. I. (2002). Personal aspects of self-regulation of human voluntary activity. *Psikhologicheskii zhurnal,* 23 (6), 5–17. (In Russian)
Sergienko, E. A. (2023). The system-subject approach in psychology. In: A. L. Zhuravlev, E. A. Sergienko, G. A. Vilenskaia (eds). *Nauchnye podkhody v sovremennoi otechestvennoi psikhologii* (pp. 241–272). Moscow, Institute of Psychology of the RAS Press. (In Russian)
Tolochek, V. A. (2024). Dynamics of actualization of intrasubjective resources and the subject's success. *Psikhologicheskii zhurnal,* 45 (6), 63–72. (In Russian)
Tsukhai, E. I. (2021). Features of experiencing emotional burnout in teachers' narratives. *Zhurnal Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta. Filosofiia. Psikhologiia,* 2, 87–96. (In Russian)
Vodopianova, N. E. (2015). Modern concepts of the subject's resources in professional activity. *Vestnik of Saint Petersburg University. Series 16. Psychology. Pedagogy*, 1, 45–54. (In Russian)
Zhuravlev A. L., Sergienko E. A. (eds) (2016). *The principle of development in modern psychology.* Moscow, Institute of Psychology of the RAS Press. (In Russian)

Received: September 21, 2025
Accepted: February 28, 2026

Authors' information:

*Vineta Brutane* — Postgraduate Student; https://orcid.org/0009-0001-0490-570X, vbrutane@gmail.com
*Natalia E. Vodopyanova* — Dr. Sci. in Psychology, Professor; https://orcid.org/0000-0001-9751-913X, vodop@mail.ru
*Marina A. Kruglova* — PhD in Psychology, Associate Professor; https://orcid.org/0000-0001-7959-7097, m.kruglova@spbu.ru