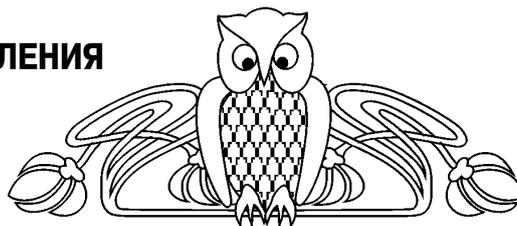




УДК 159.923.2

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В КОНТЕКСТЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

С. И. Кудинов, С. С. Кудинов, А. В. Михеева



Кудинов Сергей Иванович – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной и дифференциальной психологии, Российский университет дружбы народов, Москва, Россия

E-mail: rudn.tgu@yandex.ru

Кудинов Станислав Сергеевич – кандидат психологических наук, доцент, кафедра социальной и дифференциальной психологии, Российский университет дружбы народов, Москва, Россия

E-mail: kudinov84stas@yandex.ru

Михеева Анастасия Валерьевна – кандидат психологических наук, доцент, кафедра социальной и дифференциальной психологии, Российский университет дружбы народов, Москва, Россия

E-mail: ancoravi@gmail.com

Представлены результаты эмпирического исследования, выполненного на выборке респондентов, оставшихся временно безработными. Цель исследования, представленного в данной статье, – выделение индивидуальных предикторов проявления стрессоустойчивости и определение ее значимости для самоактуализации личности. Методологической базой исследования выступили теория интегральной индивидуальности Ф. С. Мерлина, Б. А. Вяткина и теория самоактуализации личности. Согласно теории В. С. Мерлина, личность раскрывается через понимание человека как интегральной индивидуальности, т. е. взаимосвязи ряда свойств, относящихся к нескольким иерархическим уровням, подчиненным различным закономерностям. Структура личности представляется как взаимная связь и организация свойств личности. Эмпирически установлено, что уровни проявления стрессоустойчивости личности обусловлены совокупностью выраженности индивидуальных и личностных характеристик, таких как свойства темперамента и тревожность. Самоактуализация респондентов с разным уровнем стрессоустойчивости имеет отличительные особенности, что указывает на некоторую зависимость этих феноменов, где стрессоустойчивость выступает одним из предикторов самоактуализации личности. Установлено, что индивидуальными предикторами проявления стрессоустойчивости в выборке респондентов с ее низким уровнем выступают тревожность, эмоциональность и низкая пластичность; активность, пластичность и более низкая эмоциональность выступают индивидуальными предикторами проявления стрессоустойчивости в выборке респондентов с высоким уровнем стрессоустойчивости. В заключение сделан вывод о роли стрессоустойчивости как одного из предикторов самоактуализации личности в период ситуативных жизненных трудностей.

Ключевые слова: личность, стрессоустойчивость, самоактуализация, безработные, свойства, предикторы.

DOI: 10.18500/2304-9790-2017-6-4-341-348

Актуализация проблемы исследования

В условиях затянувшегося кризиса проблема стрессоустойчивости личности приобретает

особую значимость, особенно для отдельных категорий граждан. Последствия затянувшегося кризиса привели к ухудшению качества жизни, сокращению рабочих мест, снижению материального благополучия, высокой конкуренции на рынке труда и т. д. Люди оказались не готовы к таким изменениям и в связи с этим все чаще неспособны противостоять стрессовым ситуациям. Современный человек живет в состоянии стресса, в то же время СМИ постоянно вбрасывают информацию, касающуюся внешних угроз и конфликтов, акцентируя контекст войны и противостояния. Увеличивается прессинг на психику людей, повышается тревожность, и это приводит к тому, что фоном их жизни становится страх, неуверенность в завтрашнем дне и агрессия, снижаются ресурсы стрессоустойчивости личности.

При изучении стрессоустойчивости отмечается противоречивость и широкая вариативность понимания сущности данного феномена. Так, в ряде работ стрессоустойчивость понимается как эмоциональная устойчивость и способность контроля своих эмоций [1, 2], способность справляться с большими нагрузками и эффективно решать поставленные задачи в экстремальных обстоятельствах [3, 4], умение управлять эмоциональным возбуждением в процессе выполнения сложной деятельности [5]. В других работах стрессоустойчивость относят к свойству темперамента, позволяющему успешно достигать поставленных целей в деятельности с помощью оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии [6], способность направлять свои эмоциональные переживания на положительное решение предстоящих задач [7, 8]. И наконец ряд ученых понимают стрессоустойчивость как интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке [9].

Некоторые ученые характеризуют стрессоустойчивость через физиологические детерминанты, в частности, через общие свойства нервной системы и темперамент [10–13]. Другие авторы относят к стрессоустойчивости копинг-механизмы и механизмы психологической защиты [11, 15–18]. Несмотря на множество проведенных



разнообразных и разносторонних исследований стрессоустойчивости нет ясности в понимании сущности данного феномена, и большинство авторов в качестве синонима употребляют термин «эмоциональная устойчивость», механизмы и сущность которой изучены лучше [19].

Что касается предположений проявления высокой стрессоустойчивости, то и здесь нет единого мнения. В качестве основных приводятся низкая личностная и ситуативная тревожность, низкий уровень нервно-психического напряжения, адекватная самооценка, высокая мотивация достижения успеха, положительное отношение к трудовой деятельности, потребность в самореализации, высокая работоспособность, эмоциональная устойчивость [20–22].

Таким образом, анализ литературы не дает четкого и однозначного ответа на вопрос: какие детерминанты являются системообразующими для проявления высокого уровня стрессоустойчивости и каким образом разные уровни выраженности данного свойства способны оказывать влияние на самоактуализацию личности. Кроме этого, встает вопрос относительно того, как субъекты с разными уровнями стрессоустойчивости способны справляться с ситуативными трудностями, такими как временная потеря работы в связи с сокращением штатных работников.

Цель исследования, представленного в данной статье, – изучение предикторов стрессоустойчивости в контексте самоактуализации у временно безработных.

Выборка, методика и методы исследования

Методологической базой исследования выступили теория интегральной индивидуальности Ф. С. Мерлина [23], теория самоактуализации личности А. Маслоу [24]. Исследование проводилось в Москве. В общую выборку вошли 176 респондентов (85 мужчин и 91 женщина) в возрасте от 25 до 36 лет, безработные, состоящие на учете в Центре занятости населения.

Для изучения стрессоустойчивости применялся опросник стрессоустойчивости личности, разработанный С. В. Субботиным, а также авторская анкета «Самооценка стрессоустойчивости личности». Авторская анкета включала 5 шкал, оценивающих психоэмоциональное состояние респондента в состоянии стресса (из-за потери работы), по 10-балльной шкале: злость, страх, безразличие, депрессия, оптимизм. При исследовании предикторов стрессоустойчивости использовались опросник ситуативной и личностной тревожности Ч. Д. Спилберга – Ю. Л. Ханина и опросник структуры темперамента В. М. Русалова. Самоактуализация респондентов изучалась с помощью самоактуализационного теста Э. Шострема в адаптациях Ю. Е. Амишной, Л. Я. Гозмана. На заключительном этапе исследования проводился интернет-опрос респондентов, ос-

новная цель которого заключалась в выявлении изменений статуса безработного. Полученные данные были обработаны с помощью программы IBM SPSS Statistics. Использовались методы описательной статистики, *t*-критерий Стьюдента, корреляционный анализ Спирмена.

Результаты исследования и их обсуждение

Описательные статистики. На первом этапе исследования были проанализированы данные, полученные по методике стрессоустойчивости. Количественный анализ результатов исследования позволил выделить три группы респондентов с разными уровнями стрессоустойчивости (рис. 1).

Для респондентов с высоким уровнем стрессоустойчивости характерны адаптивная форма поведения, психоэмоциональная устойчивость к внешним раздражителям средней и слабой силы. Они способны выдерживать достаточные психофизические нагрузки и переносить стрессы умеренной интенсивности без ущерба для здоровья. У них отмечается терпимость к неопределенности и неожиданности, крайне редко проявляют необдуманные и преждевременные действия, уверены в своих способностях и возможностях.

Респонденты с низкими показателями стрессоустойчивости обладают противоположными характеристиками. Они восприимчивы к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, у них низкое сопротивление утомляемости, и они чаще, чем стрессоустойчивые, склонны к спонтанности и необдуманности действий и поведения. При сильных стрессовых ситуациях у них развиваются психосоматические расстройства.

На следующих этапах исследования анализировались показатели исключительно в этих полярных группах. Результаты респондентов со средним уровнем стрессоустойчивости не рассматривались. Для выявления статистически значимых различий в проявлениях стрессоустойчивости у респондентов с разными уровнями проявления данного свойства использовался *t*-критерий Стьюдента (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ средних значений показателей стрессоустойчивости у респондентов с разными уровнями свойства (N = 98)

Table 1

Comparative analysis of mean values of stress resistance indicators in respondents with different levels of the property (N = 98)

Показатель	ВУС	НУС	<i>t</i> -критерий	<i>p</i> -уровень
Стрессоустойчивость	25,64	65,32	-7,141	0,001

Примечание. ВУС – высокий уровень стрессоустойчивости, НУС – низкий уровень стрессоустойчивости.

Результаты сравнительного анализа свидетельствуют о количественных и качественных

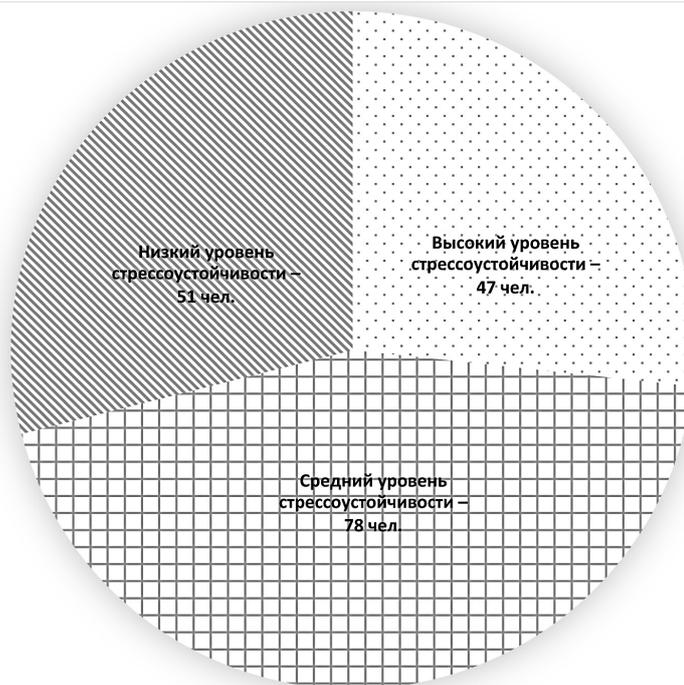


Рис. 1. Количественный показатель выраженности уровней стрессоустойчивости респондентов
 Fig. 1. Quantitative indicator of stress resistance levels severity of respondents

отличиях в проявлениях стрессоустойчивости у респондентов с высоким и низким уровнями данного свойства.

Далее анализировались предикторы стрессоустойчивости в полярных группах: рассмотрим показатели ситуативной и личностной тревожности (табл. 2).

Данные табл. 2 указывают, что показатели ситуативной и личностной тревожности у респондентов с низким уровнем стрессоустойчивости статистически значимо превышают аналогичные показатели у респондентов с высоким уровнем. Этот факт свидетельствует о том, показатели тревожности выполняют значимую роль в формировании и проявлении стрессоустойчивости.

Чем меньше показатели тревожности проявляются у респондентов, тем более выражена их стрессоустойчивость. Об отрицательной зависимости этих свойств личности свидетельствуют данные корреляционного анализа (рис. 2).

Респонденты с высокими показателями стрессоустойчивости, в отличие от респондентов с низкой стрессоустойчивостью, не склонны воспринимать стрессогенные ситуации как опасные или угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги. Они менее подвержены воздействию различных стрессоров в целом.

В качестве предикторов стрессоустойчивости рассматривались также темпераментальные показатели (табл. 3).



Рис. 2. Значимые корреляции показателей стрессоустойчивости и тревожности у респондентов с разными уровнями стрессоустойчивости ($p \leq 0,05$)
 Fig. 2. Significant correlations of stress resistance and anxiety indicators in respondents with different levels of stress resistance ($p \leq 0.05$)



Таблица 2
Сравнительный анализ выраженности показателей тревожности у респондентов с разными уровнями стрессоустойчивости (N = 98)

Показатели	ВУС	НУС	t-критерий	p-уровень
Ситуативная тревожность	27,45	45,24	-5,846	0,003
Личностная тревожность	41,64	54,68	-4,177	0,005

Примечание. Усл. обозначения см. табл. 1.

Таблица 3
Сравнительный анализ выраженности показателей свойств темперамента у респондентов с разными уровнями стрессоустойчивости (N = 98)

Показатели	ВУС	НУС	t-критерий	p-уровень
Эргичность	8,91	6,53	2,599	0,024
Социальная эргичность	10,05	6,97	3,605	0,008
Пластичность	9,27	7,06	2,985	0,011
Социальная пластичность	8,00	4,76	3,928	0,006
Темп	7,73	5,76	2,355	0,034
Социальный темп	7,41	5,18	2,423	0,027
Эмоциональность	2,59	5,79	-3,230	0,009
Социальная эмоциональность	6,23	5,47	1,794	0,078

Примечание. Усл. обозначения см. табл. 1.

Результаты сравнительного анализа показывают, что у стрессоустойчивых респондентов на статистически значимом уровне доминируют практически все указанные свойства темперамента. Исключением являются эмоциональность – она более ярко выражена у респондентов с низким уровнем стрессоустойчивости, и социальная эмоциональность, по которой отсутствуют статистически значимые различия. Содержательно данный факт свидетельствует о том, что для стрессоустойчивых респондентов характерны активность, пластичность и темп, причем как в индивидуальном, так и в социальном аспектах. По всей видимости, их высокая активность в разных сферах жизнедеятельности, а также пластичность поведения и высокий темп жизни способствуют формированию устойчивых адаптивных механизмов и вариативности поведения в нестандартных ситуациях. Они чаще попадают в стрессовые ситуации из-за своей активности, и из-за этого у них развивается устойчивость к стрессогенным факторам. Совершенно противоположная схема поведения прослеживается у респондентов с низкой стрессоустойчивостью. В связи с высокой тревожностью и эмоциональностью, а также инертностью и ригидностью поведения у них формируются стереотипные схемы поведения, ограничивающие возможность расширения поведенческого и коммуникативного пространств, что, в свою очередь, является препятствием для получения нового опыта переживания стрессовых ситуаций и, соответственно, формирования стрессоустойчивого поведения.

Результаты корреляционного анализа также показывают зависимость стрессоустойчивости и свойств темперамента у респондентов с высоким и низким уровнем проявления данного свойства (рис. 3).

На последнем этапе рассматривались показатели самоактуализации у респондентов с разными уровнями стрессоустойчивости (табл. 4).

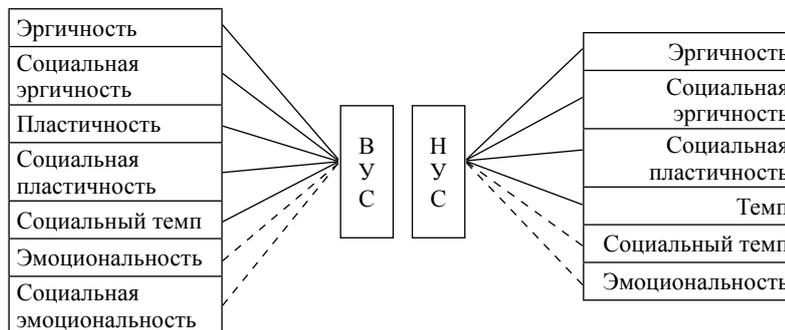


Рис. 3. Значимые корреляции показателей стрессоустойчивости и свойств темперамента у респондентов с разными уровнями стрессоустойчивости ($p \leq 0,05$): ВУС – высокий уровень стрессоустойчивости, НУС – низкий уровень стрессоустойчивости

Fig. 3. Significant correlations of indicators of stress resistance and temperament indicators in respondents with different levels of stress resistance (for $p \leq 0,05$): HLSR – high level of stress resistance, LLSR – low level of stress resistance



Показатели таблицы убедительно свидетельствуют о более высоком уровне самоактуализации у стрессоустойчивых респондентов. По всем характеристикам самоактуализации, за исключением спонтанности, прослеживается доминирование на статистически значимом уровне у стрессоустойчивых испытуемых. Спонтанность чаще реализуется у респондентов с низкими показателями стрессоустойчивости.

Таблица 4
Сравнительный анализ показателей самоактуализации у респондентов с разными уровнями стрессоустойчивости ($N = 98$)

Table 4
Comparative analysis of indicators of self-actualization among the respondents with different levels of stress ($N = 98$)

Показатели	ВУС	НУС	<i>t</i> -критерий	<i>p</i> -уровень
Поддержка	51,10	42,08	3,469	0,007
Гибкость поведения	15,57	11,30	4,420	0,003
Сензитивность к себе	6,12	4,02	3,361	0,008
Спонтанность	8,51	10,39	-2,756	0,012
Самоуважение	13,01	7,27	6,019	0,001
Самопринятие	13,06	9,38	4,158	0,005
Контактность	11,37	9,13	2,531	0,014

Примечание. Усл. обозначения см. табл. 1.

Качественно это проявляется в том, что респонденты с высокой стрессоустойчивостью самостоятельны в принятии решений, руководствуются собственными принципами и убеждениями, однако при этом не вступают в конфликт с окружающими и социальными нормами. Они обладают выраженной способностью к межличностному взаимодействию, принятию быстрых и адекватных решений в реализации своих ценностей в разных сферах жизнедеятельности. Они ведут себя естественно и даже раскованно в выражении своих эмоций, при этом сохраняют способность к целенаправленным и осмысленным способам поведения, хорошо осознают собственные чувства и используют приобретенные в жизни навыки и

умения для их реализации. Стрессоустойчивым респондентам в большей степени свойственна способность ценить свои достоинства и уважать себя. Они менее склонны к критике своих поведенческих и характерологических недостатков. Более того, они часто считают, что их недостатки являются продолжением их достоинств. Вполне очевидно, что в психологическом плане это более состоявшиеся и зрелые личности, которые могут принимать себя вне зависимости от степени оценки своих недостатков и достоинств. Также этим респондентам свойственно стремление воспринимать природу человека в целом как позитивную. Они считают, что люди в целом по своей природе добрые и хорошие, и это позволяет им менее критично относиться к окружающим. Стрессоустойчивые респонденты считают, что в целом их окружают «хорошие люди», благодаря чему им удается довольно быстро устанавливать с окружающими близкие и эмоционально насыщенные отношения. Доминирование в иерархии их ценностей, таких как доброта, справедливость, уважение к себе и окружающим, искренность, открытость, порядочность, указывает на стремление к гармоничным, здоровым отношениям в социуме, отказ от желания манипулировать окружающими в своих интересах. Кроме этого, стрессоустойчивые респонденты лучше понимают экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», так как они способны наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Они характеризуются и более творческой направленностью личности, что указывает на их выраженную самоактуализацию.

Данные корреляционного анализа позволили зафиксировать статистически значимые зависимости между уровнями стрессоустойчивости и составляющими самоактуализации (рис. 4).

Как видно на представленном рисунке, между стрессоустойчивостью и характеристиками самоактуализации выявлены прямые зависимости. Различия в корреляционных зависимостях у респондентов с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости практически идентичны. У первых в отличие от менее стрессоустойчивых,

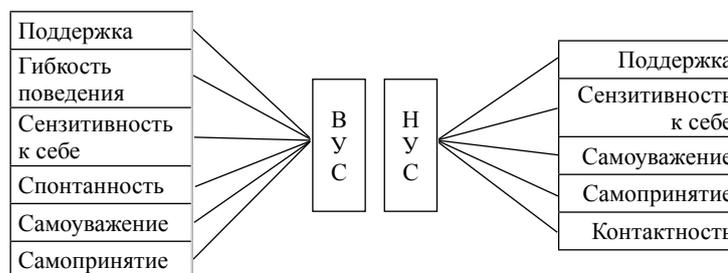


Рис.4. Статистически значимые связи между уровнями стрессоустойчивости и составляющими самоактуализации

Fig.4. Statistically significant links between levels of stress resistance and self-actualization components



обнаружены дополнительные связи стрессоустойчивости с гибкостью поведения и спонтанностью: они указывают на более широкий арсенал вариативного поведения в самых разнообразных и непредсказуемых ситуациях. Респонденты с низкой стрессоустойчивостью не способны на такой диапазон поведения. В то же время у них обнаружена дополнительная связь данного свойства с контактностью. Это свидетельствует о том, что стрессоустойчивость у данных респондентов

может повышаться, если они будут видеть явную поддержку и заинтересованность окружающих в их жизни.

Результаты анкетирования и опроса также показали существенные различия в показателях у респондентов с разными уровнями стрессоустойчивости: так, при анализе шкал анкеты было установлено, что менее стрессоустойчивые респонденты больше склонны к переживанию негативных эмоциональных реакций (табл. 5).

Таблица 5

Сравнительный анализ выраженности эмоциональных показателей в баллах у респондентов с разными уровнями стрессоустойчивости (N = 98)

Table 5

Comparative analysis of emotional indicators expression (in points) for respondents with different levels of stress resistance (N = 98)

Респонденты	Шкалы				
	Злость	Страх	Безразличие	Депрессия	Оптимизм
С высокой стрессоустойчивостью	4	3	5	1	7
С низкой стрессоустойчивостью	7	8	2	4	3

Показатели таблицы свидетельствуют о том, что респонденты с низким уровнем стрессоустойчивости в ситуациях стресса выражают чаще, чем стрессоустойчивые, такие эмоциональные проявления, как страх, злость и несколько меньше – депрессию и безразличию. У стрессоустойчивых респондентов несколько слабее отмечается реагирование на стрессы такими эмоциональными проявлениями. В то же время у стрессоустойчивых при потере работы отмечается высокий показатель оптимистичности. По всей видимости, это может быть связано с тем, что стрессоустойчивые респонденты в таком возрасте воспринимают уход с работы не как трагедию, что характерно чаще всего для людей предпенсионного возраста, а как возможность проявить себя в новых условиях и реализовать в других обстоятельствах.

И наконец, результаты последнего этапа исследования – интернет-опроса через три месяца после потери работы – показали, что в группе с высоким уровнем стрессоустойчивости 95,1% респондентов оказались трудоустроены на новом месте работы, а 4,9% проходят переобучение по другим специальностям. При этом уход с прежней работы они расценили как вполне обычную практику оптимизации кадров в организации в современных социально-экономических условиях. Немного другие данные опроса получены в выборке респондентов с низким уровнем стрессоустойчивости: через три месяца после увольнения с работы трудоустроились на новых местах 76,4%, проходят обучение 13,7 и остались не устроены еще 9,9%. Это указывает на большую вариативность и, соответственно, социально-психологическую адаптивность стрессоустойчивых респондентов.

Выводы

Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что уровни проявления стрессоустойчивости зависимы от индивидуально-личностной детерминации субъекта. Высокие показатели ситуативной и личностной тревожности выступают определенными предпосылками снижения стрессоустойчивости личности. Субъект в данной ситуации утрачивает способность к противостоянию стресс-факторам, а его поведение в большей степени носит ригидный и стереотипный характер.

В качестве темпераментальных предикторов высокого уровня стрессоустойчивости выступают эргичность, пластичность и темп, в то время как эмоциональность и социальная эмоциональность являются барьерами проявления стрессоустойчивости личности.

Установлено, что разные уровни стрессоустойчивости избирательно взаимосвязаны с самоактуализацией респондентов. Высокие показатели стрессоустойчивости активизируют самоактуализацию личности, тогда так респонденты с низким ее уровнем испытывают трудности в проявлениях самоактуализации и самореализации. Выявлено также, что респонденты с высоким уровнем стрессоустойчивости более активны и адаптивны в социуме, у них более широкий диапазон вариативного поведения. У респондентов с низким уровнем стрессоустойчивости отмечаются преимущественно стереотипные формы самовыражения, что значительно затрудняет их адаптацию и самореализацию.

Полученные в эмпирическом исследовании данные могут послужить основой для разработки



коррекционно-адаптивных программ сопровождения респондентов, переживающих стрессовые состояния.

Библиографический список

1. *Аминев Н. А., Изюмова С. А.* О физиологической природе связей между эмоциональной устойчивостью и свойствами нервной системы человека // *Вопр. психологии.* 2000. № 5. С. 128–133.
2. *Милерян Е. А.* Эмоционально-волевые компоненты надежности оператора // *Очерки психологии труда оператора.* М., 1974. С. 5–82.
3. *Данилова Н. Н., Крылова А. Л.* Физиология высшей нервной деятельности. М., 1997. 432 с.
4. *Маленова А. Ю.* К вопросу о когнитивной оценке личностью стрессогенной ситуации (на примере ситуации экзамена) // *Психология в вузе.* 2008. № 3. С. 50–61.
5. *Марищук В. Л., Евдокимов В. И.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001. 260 с.
6. *Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М.* Надежность в спорте. М., 1985. 213 с.
7. *Арсланьян В.* Как пережить экзамены? // *Математика.* Приложение к газете «Первое сентября». 2007. № 9. С. 19–26.
8. *Черникова О. А.* Соперничество, риск, самообладание в спорте. М., 1980. 104 с.
9. *Зильберман П. Б.* Эмоциональная устойчивость оператора // *Очерки психологии.* 2000. № 2. С. 149–155.
10. *Вяткин Б. А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., 1981. 112 с.
11. *Небылицын В. Д.* Избранные психологические труды. М., 1990. 408 с.
12. *Саперова Е. В.* Изучение функционирования сердечно-сосудистой системы студентов в условиях экзаменационного стресса с учетом индивидуальных психологических и биологических особенностей : дис. ... канд. биол. наук. Чебоксары, 2008. 226 с.
13. *Теплов Б. М.* Избр. тр. : в 2 т. М., 1985. 385 с.
14. *Аббков В. А.* Защитные психологические механизмы и копинги : анализ взаимоотношений. СПб., 2004. 158 с.
15. *Амирхан Д.* Фактор аналитического измерения копингов : показатель копинг-стратегий. М., 1990. 98 с.
16. *Лазарус Р. С.* Транзактная теория и научное исследование эмоции и копинга. М., 1987. 67 с.
17. *Сирота Н. А., Ялтонский В. М., Лыкова Н. М.* Базисные копинг-стратегии у подростков 11–12 лет из неблагополучной и благополучной среды // *Вопр. наркологии.* 2003. № 1. С. 36–46.
18. *Фолкман С.* Персональный контроль, стресс и копинг-процессы. М., 1984. 54 с.
19. *Бодров В. А.* Психологический стресс : развитие и преодоление. М., 2006. 528 с.
20. *Андреева А. А.* Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов : дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2009. 219 с.
21. *Баранов А. А.* Стрессоустойчивость и мастерство педагога. Ижевск, 1997. 108 с.
22. *Хуторная М. Л.* Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний : дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2007. 182 с.
23. *Мерлин В. С.* Темперамент как фактор трудовой деятельности // *Мерлин В. С.* Очерк теории темперамента. Пермь, 1973. С. 148–167.
24. *Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы. М., 1999. 424 с.

Образец для цитирования:

Кудинов С. И., Кудинов С. С., Михеева А. В. Индивидуальные особенности проявления стрессоустойчивости в контексте самоактуализации личности // *Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акрмеология образования. Психология развития.* 2017. Т. 6, вып. 4 (24). С. 341–348. DOI: 10.18500/2304-9790-2017-6-4-341-348.

Individual Characteristics of Stress Resistance in the Context of Self-Actualization of Personality

Sergey I. Kudinov

Peoples' Friendship University of Russia
10/2, Miklykko-Maklaya Str., Moscow, 117198, Russia
E-mail: rudn.tgu@yandex.ru

Stanislav S. Kudinov

Peoples' Friendship University of Russia
10/2, Miklykko-Maklaya Str., Moscow, 117198, Russia
E-mail: kudinov84stas@yandex.ru

Anastasia V. Mikheyeva

Peoples' Friendship University of Russia
10/2, Miklykko-Maklaya Str., Moscow, 117198, Russia
E-mail: ancoravi@gmail.com

The article covers the results of the empirical study performed on a sample of respondents who were temporarily unemployed. The purpose of the study presented in this article is to identify individual predictors of stress resistance and to determine its significance for self-actualization of a person. The methodological basis for the research was the theory of integral individuality by F. S. Merlin, B. A. Vyatkin, and the theory of self-actualization of personality. According to the theory by V. S. Merlin, personality is revealed through the understanding of a person as an integral individuality, i.e. the interrelation of a number of properties belonging to several hierarchical levels subordinated to different regularities. The structure of personality is represented as a mutual connection and organization of personality traits. It is empirically established that the levels of manifestation of a person's stress resistance are conditioned by the combination of individual and personal characteristics, such as temperamental properties and anxiety. Self-actualization of respondents with different levels of stress resistance has distinctive features, which indicates some dependence of these phenomena, where stress resistance is one of the predictors of self-actualization of the individual. It is established that anxiety, emotionality and low plasticity are the individual predictors of manifestation of stress resistance in the sample



of respondents with a low level of stress resistance; activity, plasticity and lower emotionality are the individual predictors of the manifestation of stress resistance in the sample of respondents with a high level of stress resistance. In conclusion, we made the conclusion about the role of stress resistance as one of the predictors of self-actualization of personality in the period of situational difficulties in life.

Key words: personality, stress resistance, self-actualization, unemployed, features, predictors.

References

1. Aminev N. A., Izyumova S. A. O fiziologicheskoy prirode svyazey mezhdru emotsional'noy ustoychivost'yu i svoystvami nervnoy sistemy cheloveka [About physiological origin of connections between emotional resistance and properties of human nervous system]. *Voprosy psikhologii* [Voprosy Psychologii], 2000, no. 5, pp. 128–133 (in Russian).
2. Mileryan E. A. Emotsional'no-volevye komponenty nadezhnosti operatora [Emotional and voluntary components of operator's reliability]. In: *Ocherki psikhologii truda operatora* [Essays of psychology of operator's work]. Moscow, 1974, pp. 5–82 (in Russian).
3. Danilova N. N., Krylova A. L. *Fiziologiya vysshey nervnoy deyatel'nosti* [Physiology of higher nervous activity]. Moscow, 1997. 432 p. (in Russian).
4. Malenova A. Yu. K voprosu o kognitivnoy otsenke lichnost'yu stressogennoy situatsii (na primere situatsii ekzamina) [To problem of personality's cognitive valuation of stressful situation (the example of the situation of the exam)]. *Psikhologiya v vuze* [Psychology at high school], 2008, no. 3, pp. 50–61 (in Russian).
5. Marishchuk V. L., Evdokimov V. I. *Povedenie i samoregulyatsiya cheloveka v usloviyakh stressa* [Human behavior and self-regulation in stress conditions]. St. Petersburg, 2001. 260 p. (in Russian).
6. Plakhtienko V. A., Bludov Yu. M. *Nadezhnost' v sporte* [Reliability at sport]. Moscow, 1985. 213 p. (in Russian).
7. Arslan'yan V. Kak perezhit' ekzameny? [How to survive exams?]. *Matematika. Prilozhenie k gazete «Pervoe sentyabrya»* [Mathematics. Supplement to newspaper "The 1st of September"], 2007, no. 9, pp. 19–26 (in Russian).
8. Chernikova O. A. *Sopernichestvo, risk, samoobladanie v sporte* [Rivalry, risk, composure at sport]. Moscow, 1980. 104 p. (in Russian).
9. Zil'berman P. B. Emotsional'naya ustoychivost' operatora [Operator's emotional resistance]. *Ocherki psikhologii* [Essays of psychology], 2000, no. 2, pp. 149–155 (in Russian).
10. Vyatkin B. A. *Upravlenie psikhicheskim stressom v sportivnykh sorevnovaniyakh* [Management of psychical stress at sport competitions]. Moscow, 1981. 112 p. (in Russian).
11. Nebylitsyn V. D. *Izbrannye psikhologicheskie trudy* [Elected psychological papers]. Moscow, 1990. 408 p. (in Russian).
12. Saperova E. V. *Izuchenie funktsionirovaniya serdechno-sosudistoy sistemy studentov v usloviyakh ekzamenatsionnogo stressa s uchedom individual'nykh psikhologicheskikh i biologicheskikh osobennostey*: dis. ... kand. biol. nauk [Research of functioning students' cardiovascular system in conditions of exam stress with due regard to individual psychological and biological features: diss. ... cand. of biology]. Cheboksary, 2008. 226 p. (in Russian).
13. Teplov B. M. *Izbr. tr.*: v 2 t. [Elected papers: in 2 vol.]. Moscow, 1985. 385 p. (in Russian).
14. Ababkov V. A. *Zashchitnye psikhologicheskie mekhanizmy i kopingi: analiz vzaimootnosheniy* [Defense psychological mechanisms and copings: analysis of interrelations]. St. Petersburg, 2004. 158 p. (in Russian).
15. Amir Khan D. *Faktor analiticheskogo izmereniya kopingov: pokazatel' koping-strategiy* [Factor of analytic measurement of copings: indice of coping-strategies]. Moscow, 1990. 98 p. (in Russian).
16. Lazarus R. S. *Tranzaktnaya teoriya i nauchnoe issledovanie emotsii i kopinga* [Transactional theory and research of emotion and coping]. Moscow, 1987. 67 p. (in Russian).
17. Sirota N. A., Yaltonskiy V. M., Lykova N. M. *Bazisnye koping-strategii u podrostkov 11–12 let iz neblagopoluchnoy i blagopoluchnoy sredy* [Basic coping-strategies by 11–12-years-old adolescents from unfavorable and favorable environment]. *Voprosy narkologii* [Questions of addictology], 2003, no. 1, pp. 36–46 (in Russian).
18. Folkman S. *Personal'nyy kontrol', stress i koping-protsessy* [Personal control, stress and coping processes]. Moscow, 1984. 54 p. (in Russian, trans. from English).
19. Bodrov V. A. *Psikhologicheskiy stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow, 2006. 528 p. (in Russian).
20. Andreeva A. A. *Stressoustoychivost' kak faktor razvitiya pozitivnogo otnosheniya k uchebnoy deyatel'nosti u studentov*: dis. ... kand. psikh. nauk [Stress resistance as factor of development of students' positive relation to learning activity: diss. ... cand. of psychology]. Tambov, 2009. 219 p. (in Russian).
21. Baranov A. A. *Stressoustoychivost' i masterstvo pedagoga* [Teacher's stress resistance and skills]. Izhevsk, 1997. 108 p. (in Russian).
22. Khutornaya M. L. *Razvitie stressoustoychivosti studentov v usloviyakh intellektual'nykh ispytaniy*: dis. ... kand. psikh. nauk [Development of students' stress resistance in conditions of intellectual challenges: diss. ... cand. of psychology]. Tambov, 2007. 182 p. (in Russian).
23. Merlin V. S. *Temperament kak faktor trudovoy deyatel'nosti* [Temperament as factor of labor activity]. In: Merlin V. S. *Ocherk teorii temperamenta* [Essay of temperament theory]. Perm', 1973, pp. 148–167 (in Russian).
24. Maslou A. *Novye rubezhi chelovecheskoy prirody* [New boards of human nature]. Moscow, 1999. 424 p. (in Russian, trans. from English).

Cite this article as:

Kudinov S. I., Kudinov S. S., Mikheyeva A. V. Individual Characteristics of Stress Resistance in the Context of Self-Actualization of Personality. *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2017, vol. 6, iss. 4 (24), pp. 341–348 (in Russian). DOI: 10.18500/2304-9790-2017-6-4-341-348.
