

*На правах рукописи*

**МИХЕЕВА АНАСТАСИЯ ВАЛЕРЬЕВНА**

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДИКТОРЫ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ  
У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН**

Специальность: 19.00.01 – общая психология,  
психология личности, история психологии

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Москва  
2017

Работа выполнена на кафедре социальной и дифференциальной психологии филологического факультета Российского университета дружбы народов

**Научный руководитель:**

почетный работник высшего профессионального образования РФ,  
доктор психологических наук, профессор **Кудинов Сергей Иванович**

**Официальные оппоненты:**

доктор психологических наук (19.00.01), профессор **Грошев Игорь Васильевич**, профессор кафедры психологии ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма»

кандидат психологических наук (19.00.01), доцент **Одинцова Ольга Витальевна**, доцент кафедры управления ФГБОУ ВО «Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (Технология. Дизайн. Искусство)»

**Ведущая организация:**

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет»

Защита диссертации состоится 28 апреля 2017 г. в 12.00 часов на заседании диссертационного совета Д 212.203.22 при Российском университете дружбы народов по адресу: 117198, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 6, зал № 1.

С диссертацией можно ознакомиться в Учебно-научном информационном библиотечном центре (Научной библиотеке) РУДН.

Автореферат диссертации размещен на сайтах [www.rudn.ru](http://www.rudn.ru) и <http://mon.gov.ru>.

Автореферат диссертации разослан «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

Ученый секретарь

диссертационного совета Д 212.203.22

кандидат педагогических наук,

доцент

В. Б. Куриленко

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность темы исследования.** В настоящее время в связи с изменением социально-экономической и политической обстановки в России и в мире стрессоустойчивость личности приобретает особую значимость. Во-первых, последствия затянувшегося кризиса привели к ухудшению качества жизни народа, 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 не способны противостоять стрессовым ситуациям, демонстрируют низкую стрессоустойчивость. Во-вторых, ухудшение экологической обстановки приводит к тому, что человек становится все более подвержен заболеваниям, в том числе психогенным. В-третьих, средства массовой информации постоянно вбрасывают информацию относительно внешних угроз и конфликтов на межгосударственном и региональном уровнях, 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 адаптационные возможности психики. Кроме того, в крупных городах наблюдается огромное количество трудовой миграции, что также приводит к социальным конфликтам: расхождения и диссонанс в культуре и обычаях, конкуренция местного населения с мигрантами за рабочие места приводят к росту социальной напряженности.

Таким образом, проблема профилактики стресса и повышения стрессоустойчивости в современном обществе имеет особую значимость, обусловленную социальным заказом. Еще одним фактором пристального внимания к проблеме стрессоустойчивости является повышение требований к профессиональной деятельности в связи с увеличением конкуренции на высокотехнологичном рынке труда с бурным развитием информационных технологий, с наступлением эры научно-технических инноваций.

В современном обществе усиливается воздействие на человека разнообразных стрессогенных факторов – таких, как увеличение темпа современной жизни и объема получаемой информации, виртуализация общества, перемены в социальной жизни, ухудшение экологической обстановки, природные и техногенные катаклизмы и др. Для нашей эпохи характерно постоянное нарастание нагрузки на психику и нервную систему человека. Экономический кризис, падение уровня жизни на фоне роста цен, нестабильность политической ситуации, прекращение деятельности множества предприятий, влекущее за собой значительное сокращение рабочих мест, приводит к росту социальной напряженности. Современный человек живет в состоянии постоянного стресса.

Многочисленные отечественные и зарубежные исследования показывают негативное влияние стресса на здоровье современного человека. В связи с этим, в настоящее время на передний план государственных интересов выходит забота о сохранении психического здоровья современного человека. Человек с устойчивой психикой полноценно выполняет свои социальные роли, вносит свой профессиональный и гражданский вклад в общее благо, является эффективным сотрудником, хорошим семьянином, он постоянно совершенствует самого себя и гармонизирует свое взаимодействие с внешним миром.

Разработка проблемы стрессоустойчивости вызывает исследовательский и практический интерес и в связи с такой важной социальной задачей, как формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма в обществе. В психологической литературе существует мысль о том, что формирование этнических стереотипов и суеверий может быть связано с фрустрацией и невозможностью ее конструктивного разрешения, с порождаемой стрессом агрессией, вытекающей в этнический контекст.

Таким образом, повышение стрессоустойчивости современного человека является залогом физического и психического здоровья нации и первостепенным условием общественного спокойствия, социальной стабильности, прогнозируемости и управляемости происходящих в обществе процессов.

В связи с этим разработка современными учеными технологий повышения стрессоустойчивости является неотъемлемым элементом государственной политики в области здоровья нации.

**Степень научной разработанности проблемы.** На сегодняшний день тема стрессоустойчивости широко представлена в научной литературе, однако многие исследователи отмечают сложность, противоречивость и недостаточность концептуальных и методологических разработок психологического феномена стрессоустойчивость. При исследовании данного феномена чаще всего акцент делается на развитии отдельных его сторон (копинг-стратегии и копинг-ресурсы) или на психокоррекции людей, переживших стрессовые ситуации, то есть речь, в основном, идет о свершившихся фактах и о реабилитации. В тоже время малоизученными остаются вопросы гендерной обусловленности стрессоустойчивости, формирования стрессоустойчивости отдельных категорий респондентов, а также недооценивается и важность развития индивидуально-личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Так, в исследованиях К.А. Абульхановой-Славской, С.К. Бондыревой, Н.Е. Водопьяновой; А.В; Петровского, Д.И. Фельдштейна и других исследователей перечисляются такие предпосылки устойчивости к стрессу как толерантность, асертивность, инициативность, стремление к саморазвитию, коммуникативность, способность к социальной адаптации, сохранение значимых межличностных связей, самореализация, самопознание и саморазвитие, способность к достижению целей, без оценочное отношение к людям, гибкость и способность менять в соответствии с изменением обстоятельств свою стратегию и тактику, свои способы решения задач, возникающих в процессе жизнедеятельности.

Имеющиеся работы при этом не дают достаточно четкого представления о предпосылках стрессоустойчивости, о способах, позволяющих личности самостоятельно эффективно преодолевать стресс, задействуя факторы, определяющие индивидуальное протекание стрессовой реакции.

Все выше сказанное обуславливает необходимость в исследованиях, посвященных профилактике и коррекции стрессоустойчивости учетом индивидуально-личностных ресурсов субъекта деятельности.

Объективная необходимость решения указанных выше проблем, общепсихологическое и практическое значение их решения, недостаточная теоретико-методологическая разработанность темы профилактического

повышения стрессоустойчивости обуславливает научную актуальность темы данного исследования.

Актуальность темы исследования позволила сформулировать **проблему**: в настоящее время, с одной стороны в обществе актуализируется запрос на повышение стрессоустойчивости личности в связи с нарастанием стресс-факторов, а с другой недостаточно полно изучен феномен стрессоустойчивости как на уровне проявлений, так и на уровне профилактики и коррекции, практически не исследованы индивидуально-личностные предикторы стрессоустойчивости у мужчин и женщин, существует нехватка инновационных программ повышения стрессоустойчивости личности.

**Цель исследования**: выявить индивидуально-личностные предикторы стрессоустойчивости у мужчин и женщин.

**Объект исследования**: стрессоустойчивость как свойство личности.

**Предмет исследования**: особенности проявления индивидуально-личностных предикторов стрессоустойчивости у мужчин и женщин.

**Гипотезы исследования**:

1. Стрессоустойчивость является свойством личности, детерминированным совокупностью внешних и внутренних факторов, обеспечивающих устойчивость к психоэмоциональным нагрузкам;

2. Особенности проявления стрессоустойчивости обусловлены индивидуально-личностными предикторами: тревожностью, свойствами темперамента и особенностями самоактуализации субъекта деятельности;

3. Высокие показатели тревожности, эмоциональности и низкий уровень самоактуализации обуславливают слабое проявление стрессоустойчивости личности;

4. Существуют характерные для мужчин и женщин особенности проявления стрессоустойчивости, выражающиеся в том, что у мужчин доминирует эмоциональная стабильность, а у женщин более ярко выражена тревожность;

**Задачи исследования**:

1. Провести теоретический анализ актуального состояния проблемы стрессоустойчивости и основных методологических подходов к повышению стрессоустойчивости, уточнить содержание понятия «стрессоустойчивость».

2. Эмпирически выделить и обосновать уровни проявления стрессоустойчивости у мужчин и женщин.

3. Установить половые особенности индивидуально-личностных предикторов стрессоустойчивости личности.

4. Выявить зависимость стрессоустойчивости и самоактуализации у мужчин и женщин.

5. Разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу повышения стрессоустойчивости для мужчин и женщин.

**Теоретико-методологической основой** исследования являются:

- положения системного подхода к изучению личности (Б.Г. Ананьев, А.И. Крупнов, С.И. Кудинов, Б.Ф. Ломов, Ю.А. Цагарелли, В.А. Ядов и др.);

- работы, посвященные психофизиологическим и психологическим аспектам проблемы стресса (А.В. Вальдман, А.А. Виру, Г. Селье, У. Кеннон, Л.А. Китаев-Смык, Т. Кокс, Р.С. Лазарус, А.Д. Сперанский, А. Цанк и др.);

- научные идеи, связанные с теорией адаптации (Ф.Б. Березин, А.Б. Георгиевский, В.П. Петленко, А.В. Сахно, А.Н. Северцев, Г.Л. Шкорбатов, А.И. Щербаков и др.);
- концепции личностного адаптационного потенциала (А.Г. Маклаков, Г. Селье и др.);
- теории психологической регуляции (О.А. Конопкин, В.Д. Шадриков и др.);
- теории и подходы к определению «совладающего поведения» (Л.И. Анцыферова, Р.С. Лазарус, С.К. Нартова-Бочавер, А. Фрейд, З. Фрейд и др.);
- положения о стрессоустойчивости личности (А.М. Боковиков, В.И. Моросанов, Л.Г. Дикая, М.И. Дьяченко, П.Б. Зильберман, К. Изард, В.Л. Маришук, Л.Х. Гаркави, А.Н. Горбань, В.А. Бодров, Ю.В. Щербатых и др.).

Перечисленные выше методологические принципы, подходы и концепции обеспечили изучение предмета настоящего исследования.

**Методы и методики исследования.** Для решения поставленных задач и доказательства гипотез был применен комплекс взаимодополняющих методов, адекватных предмету исследования:

- изучение философской, психологической и педагогической литературы по проблеме исследования, включающее концептуальный анализ ранее проведенных исследований;

- эмпирические методы (тестирование, анкетирование, формирующий эксперимент);

- методы обработки данных: количественный анализ с использованием методов математической статистики (t-критерий Стьюдента для независимых выборок, критерий Вилкоксона, корреляционный анализ показателей с помощью вычисления коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Для обработки статистических данных была использована программа STATISTICA ver.10).

- качественный анализ полученных результатов, основанный на сопоставлении, иерархии выраженности переменных и их доминировании в структурной организации.

Для изучения стрессоустойчивости были использована методика «Диагностика стрессоустойчивости С.В. Субботина» и авторская анкета «Самооценка стрессоустойчивости личности».

При исследовании индивидуально-личностных предикторов стрессоустойчивости личности использовались: шкала реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина; опросник структуры темперамента (ОСТ) В.М. Русалова; личностный опросник Э. Шострома.

**Наиболее существенные и новые научные результаты, полученные лично соискателем, и их научная новизна** заключаются в следующем:

- на основе теоретического анализа научной литературы конкретизировано определение понятия «стрессоустойчивость личности». В диссертационном исследовании данное понятие понимается как свойство личности, детерминированное совокупностью индивидуальных характеристик, обеспечивающее устойчивость к психоэмоциональным нагрузкам в поведении, деятельности и общении;

- выделены уровни проявления стрессоустойчивости у мужчин и женщин, определена зависимость разных уровней от индивидуально-личностных предикторов;

- доказано, что среди индивидуально-личностных предикторов проявления высокого уровня стрессоустойчивости у мужчин выступают слабая реактивная тревожность, выраженная социальная эргичность, пластичность и самоактуализация, в то время, как у субъектов с низкой стрессоустойчивостью ярко выражена личностная тревожность;

- выявлено, что у женщин с высокими показателями стрессоустойчивости ярко проявлены эргичность и социальная эргичность, пластичность и социальная пластичность, сензитивность к себе и самоуважение, в то время, как у респондентов с низкой стрессоустойчивостью наблюдается высокая реактивная и личностная тревожность, выраженная эмоциональность и социальная эмоциональность;

- установлено, что в индивидуально-личностных предикторах стрессоустойчивости у мужчин и женщин существуют различия, заключающиеся в том, что у мужчин с высокой стрессоустойчивостью более отчетливо проявляется эмоциональная устойчивость, темп, самоуважение и самопринятие, более слабо выражены реактивная тревожность, эмоциональность и сензитивность к себе. У женщин в проявлениях указанных предикторов обнаружена прямо противоположная тенденция. В свою очередь, среди испытуемых с низкой стрессоустойчивостью у мужчин выше, чем у женщин эмоциональная устойчивость и ниже реактивная тревожность, эмоциональность и социальная эмоциональность;

- разработана, апробирована и внедрена авторская анкета «Самооценки стрессоустойчивости личности»;

- доказано, что разработанная и апробированная коррекционно-развивающая программа эффективно повышает стрессоустойчивость как у мужчин, так и у женщин.

**Теоретическая значимость работы** обеспечивается тем, что результаты теоретического и эмпирического исследования:

- вносят существенный вклад в понимание общих и специфических закономерностей индивидуально-личностной обусловленности проявления стрессоустойчивости у мужчин и женщин;

- существенно конкретизируют, дополняют и углубляют знания о стрессоустойчивости как индивидуально-личностном образовании обогащая пространство его понимания в общей, дифференциальной психологии и психологии личности;

- психологически обосновывают детерминированность стрессоустойчивости индивидуально - личностными предикторами;

- раскрывают специфику индивидуально-личностной обусловленности стрессоустойчивости у мужчин и женщин;

- выделенные уровни проявления стрессоустойчивости в соотношении с индивидуально-личностными характеристиками раскрывают закономерности проявления данного феномена с учетом индивидуально-психологической и гендерной обусловленности;

- конкретизируют, дополняют и расширяют такие понятия, как индивидуально-личностные предикторы и стрессоустойчивость личности;

- доказывают перспективность дальнейших исследований стрессоустойчивости у мужчин и женщин в контексте субъектной обусловленности.

### **Практическая значимость исследования.**

Выявленные уровни проявления стрессоустойчивости у мужчин и женщин послужат основой для разработки программ гармонизирующих данное свойство.

Установленные соотношения уровней стрессоустойчивости и индивидуально-личностных предикторов у мужчин и женщин помогут в разработке эффективных программ психологического сопровождения субъектов на этапах профессионального становления, направленных на саморегуляцию эмоциональных состояний и коррекцию стрессоустойчивости личности.

Разработанная, апробированная и внедренная анкета «Самооценки стрессоустойчивости личности» может успешно использоваться в психологической практике для диагностики изучаемого феномена.

Разработанная и внедренная коррекционно-развивающая программа повышения стрессоустойчивости мужчин и женщин, доказавшая свою эффективность, найдет применение в практике психологической службы в разработке и проведении анти-стресс тренингов и семинаров, а также может быть использована в системе высшего и дополнительного профессионального образования.

Результаты, полученные в ходе теоретико-эмпирического исследования, представляют ценность в контексте преподавания психологических дисциплин. Систематизированный теоретический материал и результаты эмпирического исследования могут успешно использоваться в учебных целях при разработке специальных курсов, а также при подготовке и проведении лекционных и практических занятий по общей психологии, психологии личности и педагогической психологии.

**Опытно-экспериментальная база исследования:** в исследовании приняли участие временно неработающие респонденты, состоящие на учете в центре занятости населения и безработные посетители физкультурно-оздоровительного клуба «Sunny Yoga Studio» (г. Москва): 149 мужчин в возрасте 25 – 35 лет и 142 женщины в возрасте 27 – 36 лет. Средний возраст – 31,1. Профессиональный статус группы неоднороден – в группу входили респонденты разных профессий и социального положения: представители среднего и малого бизнеса, социальной сферы и сферы образования, представители творческих профессий (актеры, фотомодели, художники), студенты и др. У всех респондентов – высшее и неоконченное высшее образование.

В формирующем эксперименте приняли участие 128 человек с низким уровнем стрессоустойчивости.

**Достоверность и обоснованность результатов** исследования обеспечиваются реализацией методологических, логико-научных принципов; соблюдением нормативов теоретического и эмпирического исследования; методологической обоснованностью и содержательным анализом исходных позиций и теоретических положений; сочетанием теоретического анализа

и обобщения эмпирических данных; использованием апробированных методов исследования, адекватных поставленным в диссертации задачам и логике работы; репрезентативностью выборки исследования, содержательным и статистическим анализом полученных результатов и личным участием автора в организации и проведении эмпирического исследования.

**Исследование проводилось поэтапно.**

На первом этапе (2009-2011 гг.) на основе теоретического анализа психологической, педагогической и философской литературы анализировалась проблема стрессоустойчивости личности, определялись исходные параметры исследования, его предмет, гипотезы, структура и методология, проводился отбор методик.

Второй этап (2012-2014 гг.) был посвящен разработке программы эмпирического исследования и дополнительной диагностической методики, авторской анкеты «Самооценка стрессоустойчивости личности». Формировалась выборка респондентов, проводился первый этап эмпирического исследования, а также статистическая обработка и количественный анализ полученных результатов.

На третьем этапе (2014–2015 гг.) осуществлялась разработка коррекционно-развивающей программы повышения стрессоустойчивости мужчин и женщин проводился формирующий эксперимент.

На четвертом этапе (2015-2017 гг.) осуществлялась качественная и количественная обработка полученных результатов, научная интерпретация данных эмпирического исследования, оформление диссертационного исследования.

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. Стессоустойчивость – это свойство личности, детерминированное совокупностью индивидуально-личностных характеристик, обеспечивающее устойчивость к психоэмоциональным нагрузкам в поведении, деятельности и общении.

2. Особенности проявления стрессоустойчивости у мужчин и женщин имеют высокий и низкий уровни, обусловленные степенью выраженности эмоциональных реакций на стрессовые факторы в разных сферах жизнедеятельности.

3. В качестве индивидуально-личностных предикторов проявления высокого уровня стрессоустойчивости у мужчин выступают слабая реактивная тревожность, ярко выраженная социальная эргичность и пластичность, обеспечивающие успешность самоактуализации респондентов. Низкий уровень стрессоустойчивости у мужчин детерминирован высокой личностной тревожностью, снижающей качество самоактуализации личности.

4. У женщин с высоким уровнем стрессоустойчивости в качестве индивидуально-личностных предикторов выступают выраженность эргичности и социальной эргичности, пластичности и социальной пластичности, сензитивности к себе и самоуважение, способствующие самоактуализации субъектов. В то время как для респондентов с низкой стрессоустойчивостью характерна высокая реактивная и личностная тревожность, выраженная эмоциональность и социальная

эмоциональность, являющиеся препятствием для полноценной самоактуализации женщин.

5. В индивидуально-личностных предикторах стрессоустойчивости у мужчин и женщин существуют различия. Среди респондентов с высокой стрессоустойчивостью у мужчин выше, чем у женщин проявляется эмоциональная устойчивость, темп, самоуважение и самопринятие. У женщин, в свою очередь, доминирует реактивная тревожность, эмоциональность и сензитивность к себе.

6. У мужчин с низкой стрессоустойчивостью в иерархической структуре индивидуально-личностных предикторов доминирующие позиции занимает эмоциональная устойчивость, а у женщин – реактивная тревожность, эмоциональность и социальная эмоциональность.

7. Разработанная коррекционно-развивающая программа эффективно повышает стрессоустойчивость у мужчин и женщин.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные теоретические и эмпирические результаты исследования были представлены к обсуждению на научно-методологических и аспирантских семинарах и на заседаниях кафедры социальной и дифференциальной психологии филологического факультета Российского университета дружбы народов; апробированы в ходе докладов и обсуждений в международных научно-практических конференциях «Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы» (Москва, 2010, 2011, 2012), «Адаптация и саморегуляция личности» (Москва, 2010), на межвузовских психолого-педагогических чтениях «Личность в природе и обществе» (Москва, 2009), на Всероссийской конференции молодых ученых «Актуальные проблемы современной психологии» (Москва, 2014).

Материалы исследования включены в содержание авторских международных учебных программ повышения стрессоустойчивости личности, на которых в онлайн режиме обучаются участники из России и других стран.

По теме диссертации опубликовано 12 работ (статьи и тезисы докладов на научно-практических российских и международных конференциях), в том числе 6 в изданиях, рекомендованных ВАК МОН РФ.

**Структура и объем диссертации:** диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы. Общий объем диссертации составляет 214 страниц. В работе имеется 34 таблицы, 30 рисунков. Список литературы включает 466 наименований, из них 87 – на иностранных языках.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **Введении** обоснована актуальность темы исследования, определены объект, предмет, цель, задачи, выдвинуты гипотезы, раскрыты методологические основы и методы исследования, сформулированы научная новизна, теоретическая и практическая значимость анализируемой проблемы, выдвинуты защищаемые положения, а также приведены сведения о достоверности результатов исследования, их апробации и внедрении.

В **первой главе «Теоретико-методологические подходы к изучению стрессоустойчивости личности в психологической науке»** осуществлен обзор научной литературы, рассмотрены ключевые теоретико-методологические

тенденции исследования стресса и стрессоустойчивости личности в отечественных и зарубежных научных школах, а также представлены современные научные работы, касающиеся изучения индивидуально-личностных предикторов стрессоустойчивости субъектов деятельности. В представленном обзоре научной литературы анализируются концептуальные идеи стрессоустойчивости, дается характеристика этого феномена, его основные качества, а также предпосылки, условия и факторы формирования и особенности проявления.

Разработка проблемы стресса, осуществляемая на протяжении последних десятилетий, нашла свое отражение в работах, посвященных биохимическим, физиологическим, клиническим, психофизиологическим и психологическим аспектам его проявлений. При этом стресс, в основном, изучается с позиций физиологического и психологического уровней. Л.А. Китаев-Смык конструктивно объединил эти два подхода. Сопоставление теорий и концепций психологического стресса [Лазарус 1989; Леонова 2000; Hobfall 1988; Mechanic 1978; Волоскова, Глушкова, Куксова 2003; Кузнецова, Петровская, Рязанцева 2012 и др.] показывает, что они отражают различные стороны содержательной характеристики стресса: процессуальную и регулятивную, а также предметную и причинно-следственную.

Стрессоустойчивость большинством авторов понимается как эмоциональная устойчивость, психологическая стойкость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность. В качестве основных характеристик стрессоустойчивости разные авторы выделяют эмоциональную устойчивость и способность контроля эмоций [Милерян 1973; Аминев, Изюмова 2000], способность переносить большие нагрузки и успешно решать задачи в экстремальных ситуациях [Данилова 1997; Маленова 2008]; способность преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности [Марищук 2001]; свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии [Плахтиенко, Блудов 1990]; стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач [Черникова 1980; Арсланьян 2007]; устойчивое преобладание положительных эмоций [Ольшанникова 1981; Тарасов 2004]; интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке [Зильберман 2000].

В качестве предпосылок стрессоустойчивости исследователи выделяют такие характеристики как: сила, инертность-подвижность, уравновешенность нервных процессов; темперамент; тревожность; гендер; мотивация и установки; самооценка; индивидуальный стиль деятельности и стили копинг-поведения [Церковский 2011].

Е.П. Ильин отмечает, что лица с высокой выраженностью силы нервных процессов проявляют более высокую устойчивость к значительной психоэмоциональной нагрузке. [Ильин 2004, 2008]. А.А. Коротаев в результате своих исследований также обнаружил, что представители слабой нервной системы

характеризуются значительно более низкой стрессоустойчивостью по сравнению с обладателями сильного типа нервной системы [Коротаев 1986].

Среди предпосылок высокой стрессоустойчивости также упоминаются 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 [Андреева 2009; Хуторная 2007; Баранов 1995].

Таким образом, анализ литературы показал, что несмотря на широкий научный интерес к проблеме стрессоустойчивости, наблюдается сложность, противоречивость и недостаточность концептуальных и методологических разработок данного психологического феномена. Стрессоустойчивость как индивидуально-личностное свойство с одной стороны зависит от свойств нервной системы, свойств темперамента, тревожности и др. личностных образований, а с другой стороны обуславливает успешность самоактуализации личности и успешность выполнения профессиональной деятельности.

Во второй главе **«История исследований половых различий в психологии»** представлены научные позиции отечественных и зарубежных ученых, рассматривающих роль гендера в изучении особенностей личности.

Теоретико-методологические основы гендерного подхода в психологии разрабатываются многими исследователями как в отечественной, так и зарубежной науке, среди которых Р. Столлер, С. Бэм, Ш. Берн, Т.В. Бендас, Э. Игли, В.В. Козлов, Н.А. Шухова, Н.И. Абубакирова, И.С. Клецина, В.А. Геодакян, О.А. Воронина, Е.А. Здравомыслова, А.А. Темкина, Г.Г. Силласте, И.С. Кон, И.В. Грошев, Е.П. Ильин, А.И. Крупнов, С.И. Кудинов и т.д.

Больше всего, в контексте данного подхода изучены поло-ролевые стереотипы (В.С. Агеев), гендерные установки (В.Е. Каган), гендерные характеристики личности (Д. Бест, С. Бем, Дж. Уильямс, И.С. Клецина, В.Г. Горчакова, А.С. Кочарян и др.), половые и гендерные различия в профессиональной направленности личности (Б.Г. Ананьев, Л.А. Головей, Б. Розен, И.В. Тельнюк, С. Сингер, Б. Штефлер, Л. Терман, М. Гиббс, Е.П. Ильин, О.М. Здравомыслова, З.А. Хоткина), гендерные предпосылки самоактуализации и самореализации личности (Е.А. Денисова, Р.Г. Гаджиева, Чжан Тэн, И.С. Клецина, Л.Н. Ожигова, Л.В. Осипова), гендерные особенности проявления свойств личности и индивидуальности (Н.В. Богомазова, Н.Н. Будрейка, Р.В. Ершова, В.П. Прядеин, С.И. Кудинов, С.С. Кудинов, О. Туя и др.).

Многочисленные гендерные концепции можно отнести к категории биологических или социальных теорий. Биологические теории объясняют различия между мужчинами и женщинами генетическими факторами: гормональной разницей, отличиями в строении тела, развитостью того или иного полушария мозга и т.д. В свою очередь, социальные теории утверждают, что понятие «пола» имеет социальный фундамент, т.е. формируется и определяется социально обусловленными (гендерными) представлениями о мужском и женском.

По мнению представителей новой психологии пола, именно социальные ожидания общества формируют психический пол человека [Money, Erhardt 1972; Unger 1990]. Они пришли к выводу, что психологические особенности мужчин и

женщин существенно не различаются, что не существует мужских и женских качеств, характера, поведения. Более того, было высказано предположение, что наиболее социально успешным будет тот человек, который сочетает в себе черты, традиционно относимые и к тому, и к другому полу, и ранее взаимоисключающие свойства стали взаимодополняющими (концепция психологической андрогинии). При этом авторы указывают, что сами понятия маскулинности и феминности весьма условны: индивид в одной сфере деятельности, ситуации, обстановке может проявлять маскулинные качества, а в другой – феминные, т.е. характеризовать его в целом с той или иной полоролевой позиции проблематично.

Эти мысли получили свое дальнейшее развитие в гендерных концепциях половых различий, представители которых отказались от идеи природного назначения полов и ввели новое понятие «гендер». Эти концепции породили представления о том, что каждый человек самостоятельно создает свою гендерную идентичность [Уэст, Зиммерман 1997; Butler 1995] ввиду того, что научно-технический прогресс и развитие культуры сделали несущественными биологические аспекты дифференциации полов [Hare-Mustin, Marecek 1990], акцентировали индивидуальные, а не половые различия [Вем 1993], культурный релятивизм (различия полоролевых стереотипов в разных культурах свидетельствуют о том, что не существует объективно правильного и должного полоролевого шаблона), выработали тезис «поведение не обладает признаком пола» [Lott 1990]. Сложно не согласиться с наблюдениями Р. Ангер о том, что один и тот же человек в одних условиях может демонстрировать поведение, условно считающееся маскулинным, а в других условиях – поведение, условно считающееся феминным [Unger 1990, 1997].

Имеющиеся данные о гендерной специфичности стрессоустойчивости личности достаточно противоречивы и скорее всего, зависимы от ряда других факторов и условий. Так, Ш. Берн считает, что в эмоциональной сфере гендерные различия не существенны [Берн 2004].

В тоже время А.И. Адаев, Г.Д. Андрюшин, С.Е. Борисова, Л.Н. Костина на примере сотрудников ОВД доказывают, что у женщин более высокая стрессоустойчивость и они лучше переносят стрессы, связанные со своей профессиональной деятельностью [Адаев 2004; Андрюшин, Борисова, Костина 2006]. Однако, А.К. Дейнекина на примере сотрудников ОВД доказывает обратное: что у женщин стрессоустойчивость ниже и что они хуже переносят профессиональные стрессы [Дейнекина 2013].

Также существует мнение, что мужчины и женщины отличаются не по уровню стрессоустойчивости, а по характеру реакции на стресс: у женщин чаще проявляются аффективные нарушения с меньшими последствиями для соматической сферы, а у мужчин проявляются именно соматические осложнения.

Как показывает обзор научных источников, на сегодняшний день не существует единого в научной среде представления о различиях мужчин и женщин по уровню стрессоустойчивости. Проводятся исследования, посвященные биологическим и социальным аспектам стрессоустойчивости, особенностям стресс-преодолевающего поведения. Возможно, именно социально-биологические особенности и специфика способов реагирования на стресс и определяют различия в стрессоустойчивости мужчин и женщин.

В третьей главе «Эмпирическое исследование индивидуально-личностных предикторов стрессоустойчивости у мужчин и женщин» описаны логика и содержание экспериментальной работы, представлены результаты эмпирики, вычленены уровни проявления стрессоустойчивости у мужчин и женщин, установлены основные индивидуально-личностные предикторы стрессоустойчивости, определена гендерная динамика формирования данного феномена, раскрыта специфика самоактуализации мужчин и женщин в зависимости от уровней проявления стрессоустойчивости.

На первом этапе проводилось изучение стрессоустойчивости у мужчин и женщин, выявлялись уровни проявления этого качества и особенности взаимосвязи с индивидуально личностными предикторами. Так было установлено, что у 40% мужчин отмечается высокий уровень стрессоустойчивости, у 45% респондентов выявлен низкий уровень стрессоустойчивости и 15% мужской выборки имеют средний уровень стрессоустойчивости.

Для мужчин с высоким уровнем стрессоустойчивости характерны: хорошие навыки самоконтроля; способность выдерживать умеренные психофизические нагрузки и переносить стрессы умеренной интенсивности без ущерба для организма и психики; терпимость к неопределенности и неожиданности; относительно спокойное восприятие критики и внешней агрессии; стремление к конструктивному поведению в конфликтных ситуациях; дисциплинированность и ответственность.

Среди индивидуально-личностных предикторов наблюдается следующая закономерность: показатели реактивной тревожности находятся на низком уровне, а личностной тревожности – на среднем; среди свойств темперамента социальная эргичность и пластичность находятся на высоком уровне, а эргичность и социальная пластичность – на границе среднего и высокого уровней проявления; темп, социальный темп и социальная эмоциональность соответствуют среднему уровню, а эмоциональность зафиксирована на низком уровне.

Эти данные позволяют охарактеризовать подгруппу мужчин с высокой стрессоустойчивостью следующим образом. Они активны в освоении предметного мира, обладают выраженным стремлением к деятельности, напряженному умственному и физическому труду, их отличает высокий уровень тонуса и вовлеченности в процесс деятельности. Эти респонденты испытывают выраженную потребность в социальных контактах, сопряженную с желанием исследовать социальные формы деятельности, со стремлением к лидерству, общению и освоению мира через коммуникацию. Они способны на быстрое переключение с одного вида деятельности на другой. При этом для них характерна средняя психическая скорость при выполнении конкретных заданий. При неудачах они сохраняют спокойствие и уверенность в себе, отличаясь незначительным эмоциональным реагированием на проблемы в деловой и коммуникативной сфере. У них отмечается высокий уровень самоактуализации. Как видно на рисунке 1, в подгруппе стрессоустойчивых мужчин наиболее выражены показатели по таким шкалам, как самоуважение, гибкость поведения, самопринятие и спонтанность. Наименее выражены сензитивность к себе, поддержка и контактность.

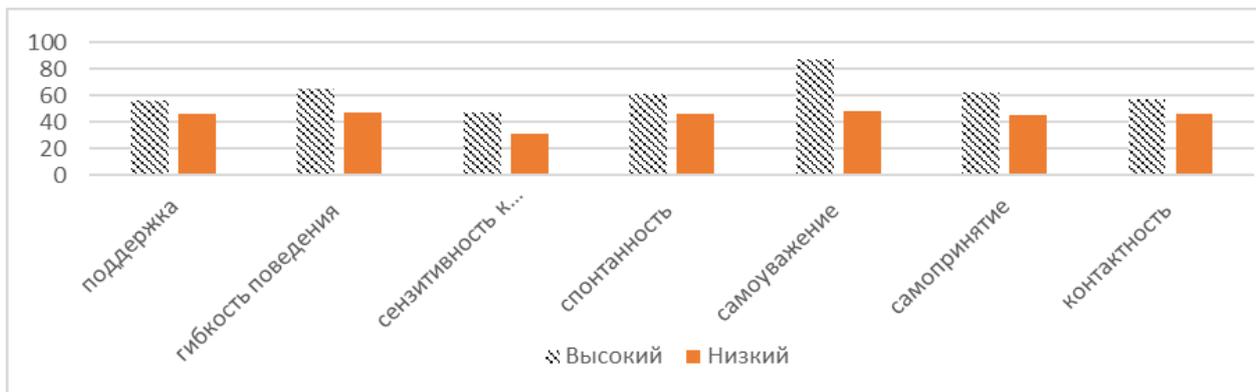


Рис.1. Выраженность средних значения показателей самоактуализации у мужчин с высокой и низкой стрессоустойчивостью

Стрессоустойчивые мужчины ценят свои достоинства, принимают себя целиком, со всеми своими особенностями, включая и недостатки. Взаимодействие с окружающими для них комфортно, т.к. они способны к самораскрытию, не склонны прибегать к фальши и манипуляциям, будучи уверенными в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

Благодаря уверенности в себе и доверию к окружающему миру, они не боятся вести себя естественно в выражении своих эмоций, свободно выражать свои чувства в не продуманных заранее действиях, одновременно ориентируясь «изнутри» в выборе стратегии и тактики своего поведения и сохраняя относительную независимость в своих поступках, опираясь в жизни на собственные принципы и убеждения и при этом не вступая в конфликт с окружающими и с социальными нормами.

Совершенно противоположная картина в выраженности индивидуально-личностных предикторов наблюдается у мужчин с низким уровнем стрессоустойчивости. Для данной группы испытуемых характерны: высокий уровень раздражительности при появлении преграды; неумение снимать эмоциональное возбуждение и напряжение физическими нагрузками; слабые навыки самоконтроля; неумение выдерживать умеренные психофизические нагрузки и переносить стрессы умеренной интенсивности без ущерба для организма и психики; нетерпимость и боязнь неопределенности, неожиданности; стремление следовать четким, устоявшимся взглядам на вещи, дела, поступки; неуверенность в себе и своих способностях; незнание своих желаний и возможностей; острое, болезненное восприятие критики; отсутствие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях; неумение решать возникающие в коммуникации проблемы спокойно, без повышения голоса и проявления выраженной агрессии.

У этих респондентов отмечаются высокие показатели по реактивной и личностной тревожности и средние значения – по выраженности свойств темперамента, что указывает на их умеренную активность в освоении окружающего мира с помощью физического труда, интеллектуальной работы и коммуникации. Они обладают несколько ограниченным диапазоном форм поведения, деятельности и социального взаимодействия.

Особенности их самоактуализации проявляются в том, что они с трудом осознают свои чувства, желания, потребности, слабо рефлексуют процессы,

происходящие в их внутреннем мире. Им довольно сложно устанавливать отношения с людьми и поддерживать их длительное время. Они чувствуют зависимость от чужого мнения, от чужой оценки себя и своих поступков, что мешает им естественно и свободно выражать себя. При этом, видя в окружающих людях много недостатков, они видят их и в себе, что понижает их самооценку, самоуважение и самопринятие.

На следующем этапе количественной обработки результатов эмпирического исследования был проведен t-критерий Стьюдента между респондентами мужского пола с высоким и низким уровнем стрессоустойчивости. Как показали результаты анализа, у стрессоустойчивых мужчин на статистически значимом уровне ниже показатели тревожности, но значительно сильнее проявляются такие индивидуально-личностные предикторы, как эргичность, социальная эргичность, пластичность, социальная пластичность, темп, социальный темп, эмоциональность, поддержка, гибкость поведения, сензитивность к себе, спонтанность, самоуважение, самопринятие и контактность.

Несколько схожая картина выраженности показателей стрессоустойчивости и индивидуально - личностных предикторов наблюдается у женщин с разными уровнями проявления стрессоустойчивости. Как и у мужчин, 44 % женщин имели высокую стрессоустойчивость, 43 % – низкий уровень и 18 респондентов – среднюю стрессоустойчивость.

Женщины с высоким уровнем стрессоустойчивости отличаются эмоциональной устойчивостью и фрустрационной толерантностью; терпимостью к неопределенности и неожиданности; умением ждать, которое является профилактикой необдуманных и преждевременных действий и нежелательных результатов; переживанием неблагоприятных факторов, опасностей, трудностей как внешнего, так и внутреннего характера, умением снимать эмоциональное возбуждение и напряжение с помощью умеренных физических нагрузок, общения с близкими людьми, посещения развлекательных мероприятий, шоппинга; пониманием границ своих возможностей; стремлением к конструктивному поведению в конфликтных ситуациях с возможностью разрешения проблемы наилучшим образом для всех участников.

У данных респондентов средние значения показателей реактивной и личностной тревожности находятся на среднем уровне. Это означает, что они достаточно уравновешены и имеют средний порог чувствительности к различным стрессовым агентам. В этой подгруппе более выражены показатели социальной эргичности, эргичности, пластичности и социальной пластичности. Наиболее слабо проявляются показатели темпа, эмоциональности, социальной эмоциональности и социального темпа.

Отличительной особенностью их самоактуализации (рис.2) выступает средний уровень выраженности показателей поддержки, самопринятия, контактности, гибкости поведения и спонтанности. Сензитивность к себе и самоуважение находятся на высоком уровне, что в целом говорит о достаточном уровне самоактуализации респондентов.

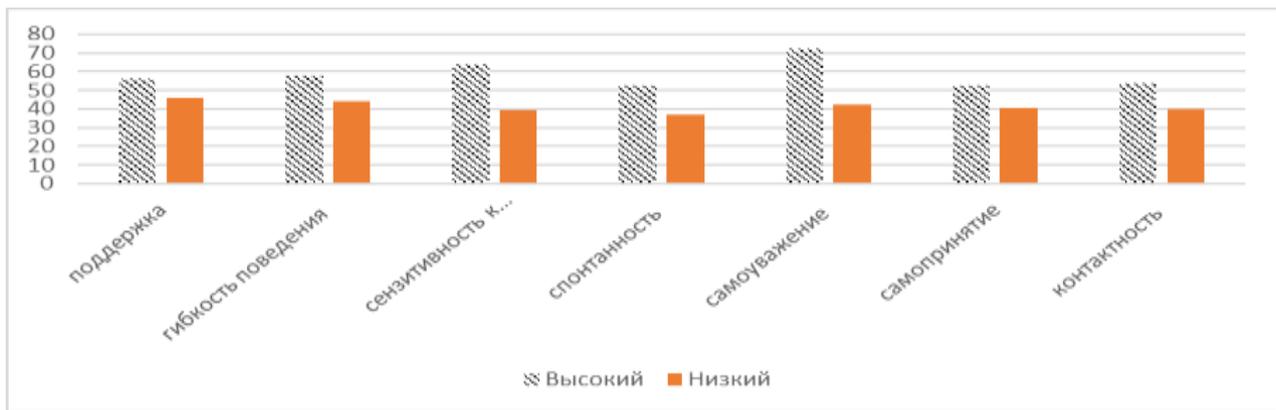


Рис.2. Выраженность средних значения показателей самоактуализации у женщин с высокой и низкой стрессоустойчивостью

На основании полученных результатов можно сделать выводы о том, что женщины с высокой стрессоустойчивостью характеризуются открытостью для общения и легкостью установления социальных связей, они испытывают естественную симпатию и доверие к людям, принимают как свои, так и чужие недостатки, уважают себя и других, считают, что в целом природа человека положительна, что большинство людей, как и они сами, разделяют общечеловеческие ценности и с опорой на них строят свою жизнь. Отличаясь стремлением к приобретению знаний об окружающем мире и творческой направленностью личности, стрессоустойчивые женщины стремятся к разнообразию форм предметной деятельности и прилагают значительные умственные и физические усилия для достижения результатов в профессиональной самореализации и творческом самовыражении – при этом спокойно реагируют на стрессогенную ситуацию, на расхождение между реальным и желаемым результатом, на неудачу в общении, также они легко переключаются между видами деятельности, видами, способами и субъектами коммуникации, понимают связанность противоположностей и неразрывность прошлого, настоящего и будущего, они способны к целостному восприятию мира, людей и своей жизни.

Для женщин с низкими показателями стрессоустойчивости характерны: высокий уровень раздражительности; слабые навыки саморегуляции; высокая восприимчивость к эмоциональным и психофизическим нагрузкам; нетерпимость и боязнь неопределенности; стремление следовать привычным взглядам на вещи и настороженное отношение ко всему новому; неуверенность в себе и своих способностях; незнание своих желаний и возможностей; ригидность поведения и неумение подстраиваться под ситуацию; отсутствие навыков конструктивного поведения в сложных коммуникативных процессах.

Характер выраженности индивидуально личностных предикторов в этой группе свидетельствует о том, что у них фиксируется высокий уровень реактивной и личностной тревожности. Респонденты уязвимы к воздействию различных стрессоров, имеют склонность часто необоснованно воспринимать большой круг ситуаций как угрожающих и реагировать на такие ситуации состоянием тревоги, и на момент исследования они испытывали напряжение, беспокойство и нервозность. Среди свойств темперамента наиболее ярко проявляются социальная

эмоциональность, эмоциональность, пластичность и социальная эргичность. Наименее выражены такие качества, как социальная пластичность, социальный темп, эргичность и темп. Иными словами, этим респондентам свойственно высокое беспокойство по поводу всего, что нарушает их привычный образ жизни. Они очень восприимчивы к любым изменениям и нестандартным ситуациям.

Среди показателей самоактуализации доминирующие позиции занимают поддержка, гибкость поведения, самоуважение и самопринятие. Наименее выражены спонтанность, сензитивность к себе и контактность. Причем все эти показатели соответствуют среднему уровню либо ниже среднего. Это говорит о том, что женщины, как и мужчины с низкой стрессоустойчивостью испытывают определенные трудности в процессе самоактуализации. Основными препятствиями их полноценного самовыражения выступают страхи, тревога, неконтролируемые эмоции, ригидность в поведении и общении.

Результаты сравнительного анализа, проведенного с помощью t-критерий Стьюдента, показали статистически значимые различия как по уровням стрессоустойчивости в двух подгруппах женщин, так и по практически всем индивидуально-личностным предикторам, исключение составила шкала темп, относящаяся к свойству темперамента, где различия не достигают уровня статистической значимости.

**Таблица 1**

**Сравнительный анализ индивидуально-личностных предикторов у стрессоустойчивых мужчин и женщин**

**N = 123**

| Показатель                 | Мужчины | Женщины | t-критерий | p-уровень |
|----------------------------|---------|---------|------------|-----------|
| реактивная тревожность     | 27,45   | 33,10   | -2,169     | 0,036     |
| личностная тревожность     | 41,64   | 42,15   | -0,191     | 0,849     |
| эргичность                 | 8,91    | 8,25    | 1,234      | 0,224     |
| социальная эргичность      | 10,05   | 9,20    | 1,506      | 0,140     |
| пластичность               | 9,27    | 8,25    | 1,732      | 0,091     |
| социальная пластичность    | 8,00    | 8,15    | -0,297     | 0,768     |
| темп                       | 7,73    | 5,35    | 2,389      | 0,016     |
| социальный темп            | 7,41    | 7,90    | -0,929     | 0,359     |
| эмоциональность            | 2,59    | 5,85    | -2,659     | 0,013     |
| социальная эмоциональность | 6,23    | 6,45    | -0,399     | 0,692     |

На следующем этапе эмпирического исследования проводился сопоставительный анализ индивидуально-личностных предикторов стрессоустойчивости у мужчин и женщин в группах с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости табл. 1. Как показал статистический анализ данных, мужчины обладают более низким уровнем реактивной тревожности как среди испытуемых с высокой стрессоустойчивостью, так и среди испытуемых с низкой стрессоустойчивостью. При сопоставлении показателей свойств темперамента

было установлено, что у стрессоустойчивых мужчин – более высокие значения темпа реакций, а у женщин доминируют показатели эмоциональности. В свою очередь, среди испытуемых с низкой стрессоустойчивостью у мужчин – ниже показатели эмоциональности и социальной эмоциональности.

**Таблица 2**

**Сравнительный анализ показателей самоактуализации у мужчин и женщин с высоким уровнем стрессоустойчивости**

**N = 123**

| Показатель           | Мужчины | Женщины | t-критерий | p-уровень |
|----------------------|---------|---------|------------|-----------|
| поддержка            | 51,10   | 50,83   | 0,104      | 0,826     |
| гибкость поведения   | 15,57   | 13,84   | 1,759      | 0,085     |
| сензитивность к себе | 6,12    | 8,27    | -3,440     | 0,004     |
| спонтанность         | 8,51    | 7,38    | 1,469      | 0,087     |
| самоуважение         | 13,01   | 10,84   | 2,821      | 0,009     |
| самопринятие         | 13,06   | 11,00   | 2,328      | 0,022     |
| контактность         | 11,37   | 10,78   | 0,667      | 0,528     |

Резюмируя анализ показателей выраженности качеств самоактуализации, приходим к выводу, что мужчины с высокой стрессоустойчивостью достоверно отличаются от женщин с высокой стрессоустойчивостью более высокими показателями самоуважения и самопринятия и более низкими показателями сензитивности к себе. Мужчины и женщины с низкой стрессоустойчивостью не имеют значимых различий табл. 2.

На заключительном этапе эмпирического исследования была разработана и реализована коррекционно-развивающая программа стрессоустойчивости личности на респондентах экспериментальной группы с низким уровнем данного качества. После чего был проведен сопоставительный анализ стрессоустойчивости до эксперимента и после него, в контрольной и экспериментальной группах.

До реализации коррекционно-развивающей программы у респондентов контрольной и экспериментальной групп был проведен сравнительный анализ стрессоустойчивости и индивидуально личностных предикторов с помощью t-критерий Стьюдента. Как показали результаты исследования, экспериментальная и контрольная мужские и женские подгруппы не имеют значимых различий по вышеуказанным характеристикам.

После реализации коррекционно-развивающей программы были повторно изучены особенности стрессоустойчивости, тревожности, свойств темперамента и качеств самоактуализации. Результаты были сопоставлены между собой с помощью критерия Вилкоксона для зависимых выборок. Анализ данных показал, что как у мужчин, так и у женщин экспериментальной подгруппы стрессоустойчивость значительно повысилась. Снижение зафиксировано и по показателям реактивной и личностной тревожности на статистически значимом уровне. В контрольных подгруппах данные показатели остались на прежнем уровне. Изменения в экспериментальной группе мужчин выявлены и по свойствам

темперамента. Так, на 0,01% уровне произошло увеличение показателя социальная эгричность, отвечающего за активность личности в социуме и на 0,5% уровне отмечено снижение показателей эмоциональности и социальной эмоциональности. У женщин также установлено снижение эмоциональности и социальной эмоциональности. Что касается контрольных групп, то и у мужчин, и у женщин каких-либо изменений не зафиксировано.

Статистически значимые различия в экспериментальных группах после коррекционно-развивающей программы установлены и по показателям самоактуализации: так, у мужчин на 0,05% уровне произошло увеличение гибкости поведения и на 0,01% уровне отмечено повышение самоуважения, самопринятия и контактности. У женщин на статистически значимом уровне увеличение зафиксировано по показателям сензитивность к себе и спонтанность. В контрольных группах достоверные изменения не установлены.

Таким образом, анализ эмпирических данных показал, что разработанная и реализованная коррекционно-развивающая программа стрессоустойчивости доказала свою эффективность.

В **Заключении** обобщены результаты исследования, сформулированы основные выводы работы, подтверждающие выдвинутые гипотезы, и положения, выносимые на защиту.

1. Проведенное исследование позволило уточнить представление о стрессоустойчивости как о свойстве личности, детерминированном совокупностью индивидуальных характеристик, обеспечивающих устойчивость к психоэмоциональным нагрузкам в поведении, деятельности и общении.

2. В ходе проведения эмпирического исследования были установлены уровни проявления стрессоустойчивости у мужчин и женщин. Определены специфические особенности индивидуально-личностных предикторов стрессоустойчивости в зависимости от уровней проявления данного свойства и половой принадлежности респондентов.

3. Зафиксировано, что как у мужчин, так и женщин с разными уровнями стрессоустойчивости существуют различия в выраженности индивидуально-личностных предикторов. Причем более стрессоустойчивые и мужчины, и женщины обладают меньшей тревожностью, большей подвижностью, социальной активностью, меньшей эмоциональностью и более продуктивной самоактуализацией.

4. Установлено, что разработанная и реализованная коррекционно-развивающая программа оказала эффективное воздействие на повышение стрессоустойчивости у респондентов с низким уровнем стрессоустойчивости.

5. В ходе формирующего эксперимента было доказано, что и у мужчин, и у женщин значительно изменились как показатели стрессоустойчивости, так и индивидуально-личностные предикторы. В то время, как в контрольных подгруппах мужчин и женщин изменения на статистически значимом уровне не зафиксированы.

6. Представлен и обоснован целостный подход к изучению стрессоустойчивости личности, отвечающий требованиям системного исследования.

**Основное содержание диссертационного исследования отражено в следующих публикациях автора:**

**1. Михеева, А.В. Психическая травма в определениях и понятиях современных ученых / А.В. Михеева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Вопросы образования: языки и специальность. 2009. №2. С. 142 – 148.**

**2. Михеева, А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения /А.В. Михеева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Вопросы образования: языки и специальность. 2010. №2. С. 82 – 87.**

**3. Михеева, А.В. Методика диагностики стрессоустойчивости /А.В. Михеева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Вопросы образования: языки и специальность. 2011. №2. С. 74 – 77.**

**4. Михеева, А.В. Йога как метод повышения стрессоустойчивости беременных женщин /А.В. Михеева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Вопросы образования: языки и специальность. 2014. №2. С. 62 – 68.**

**5. Михеева, А.В. Механизмы повышения стрессоустойчивости личности с помощью занятий йогой /А.В. Михеева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Вопросы образования: языки и специальность. 2015. №2. С. 78 – 84.**

**6. Михеева, А.В. Особенности стрессоустойчивости и тревожности у мужчин и женщин /А.В. Михеева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2016. №2. С. 78 – 84.**

**7. Михеева, А.В. Понятие «психическая травма» в исследованиях современных ученых /А.В. Михеева // Личность в природе и обществе: материалы межвузовских психолого-педагогических чтений. М.: РУДН, 2009. С. 37 – 39.**

**8. Михеева, А.В. Психические упражнения йоги как технология повышения стрессоустойчивости /А.В. Михеева // Адаптация и саморегуляция личности: тезисы и доклады III Международной научно-практической конференции. М.: РУДН, 2010. С.241–246.**

**9. Михеева, А.В. Йога как метод коррекции экзаменационного стресса /А.В. Михеева// Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы: материалы III Международной научно - практической конференции. М.: РУДН, 2010. С. 258–262.**

**10. Михеева, А.В. Хатха-йога как технология повышения стрессоустойчивости /А.В. Михеева// Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы: материалы IV Международной научно-практической конференции. М.: РУДН, 2011. С. 205–209.**

**11. Михеева, А.В. Виды стресса: проблема классификации /А.В. Михеева // Актуальные проблемы современной психологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. М.: РУДН, 2014. С. 87–95.**

**12. Михеева, А.В. Йога как метод повышения стрессоустойчивости /А.В. Михеева // I Love Yoga. – М.: Изд-во ООО «Йога Пресс», 2014. №1. С. 145 – 150.**

**Михеева Анастасия Валерьевна  
(Россия)**

**Индивидуально-личностные предикторы стрессоустойчивости  
у мужчин и женщин**

Диссертация посвящена исследованию индивидуально-личностных предикторов стрессоустойчивости у мужчин и женщин.

В работе уточнено понятие «стрессоустойчивость личности», разработана и внедрена авторская анкета «Самооценка стрессоустойчивости личности» и коррекционно-развивающая программа стрессоустойчивости. В ходе эмпирического исследования выделены и охарактеризованы разные уровни проявления стрессоустойчивости у мужчин и женщин. Доказано, что как у мужчин, так и у женщин дифференцированно проявляются индивидуально-личностные предикторы стрессоустойчивости.

Установлено, что разные уровни стрессоустойчивости личности обуславливают специфичность самоактуализации у мужчин и женщин. Определено, что разработанная и реализованная коррекционно-развивающая программа повышения стрессоустойчивости доказала свою эффективность за счет снижения эмоциональности, увеличения социальной активности и гибкости, а также оптимизации самоактуализации личности. Выявленные факты и закономерности найдут применение в практической деятельности психологов, обеспечивающих психологическое сопровождение специалистов на разных этапах профессионального становления.

**Mikheeva Anastasia Valeryevna (Russia)**

**Individual and personal factors predicting gender resilience**

The research reported in this paper hypothesis individual and personal factors predicting gender resilience self-estimation. The researcher gives a most precise definition to the notion of “self-actualization”. The empiric investigation manifests the specificity of male and female self-actualization that depends on the kind of level resiliency of a personality. The research highlights a unique questionnaire completed by the researcher to qualitatively explore implications for promoting self- efficacy and academic growth via this unique learning and development approach. The pilot work has exhibited measurement invariance across gender.

The correction and development program has been generated and implemented.

Correlative analyses revealed intensification of resiliency, easing of emotional state, increase of social activity and flexibility as well as optimization of self-actualization process.

The results are to be the focus of further scientific researches and will have academic and practical application for psychologists at all stages of professional training.