

DOI: 10.12731/2218-7405-2017-5-6-20
УДК 159.923.33

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

Акимова А.Р.

Статья посвящена проблеме изучения стрессоустойчивости личности с учетом индивидуальной ориентации и стилями саморегуляции поведения во временной перспективе. На примере медлительных, точных и спешащих типов определены индивидуально-типологические особенности стрессоустойчивости личности, установлены статистически значимые различия. Особенности медлительных типов личности отличаются высоким уровнем стрессоустойчивости, низким уровнем компетентности во времени, преобладанием саморегуляции поведения по типу «Моделирование», доминированием показателей психологической защиты «Вытеснение». Особенности точных типов личности определяются средним уровнем стрессоустойчивости, высоким уровнем компетентности во времени, дефицитом времени по признаку «Постановка целей» в долговременной перспективе, низкой выраженностью психологических защит. Особенности спешащих типов личности отличаются средним уровнем стрессоустойчивости и компетентности во времени, преобладанием психологических защит «Проекция», «Гиперкомпенсация», «Рационализация», «Отрицание», «Замещение», доминированием копинг-стратегии «Принятие ответственности». В результате корреляционного анализа обнаружена высокая степень тесноты и множественность взаимосвязей между уровнем стрессоустойчивости и отдельными механизмами психологических защит, копинг-стратегий и активной саморегуляции поведения в группе медлительных типов, минимальное количество согласованных изменений изучаемых признаков в группе точных типов и отсутствие упомянутых взаимосвязей в группе спешащих типов. Полученные данные подтверждают гипотезу о

динамической модели взаимодействия стрессоустойчивости и персональных характеристик восприятия времени индивида. Материалы и выводы, изложенные в статье, могут помочь спрогнозировать личностную уязвимость к стрессорам и повысить психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях в зависимости от типа ориентации личности во временной перспективе.

Ключевые слова: *стрессоустойчивость; индивидуальный тип восприятия времени; психологические защиты; копинг-стратегии.*

INDIVIDUAL TYPOLOGICAL PECULIARITIES OF PERSON'S RESISTANCE TO STRESS

Akimova A.R.

The article presents the results of an empirical study that looks into correlations between the stress resistance and person's behavioral self-regulation styles subjected to individual perception of time. It is revealed that the psychological characteristics of stress tolerance between slow, punctual and hasty personality types are different. The peculiarities of slow personality types are defined by high level of stress resistance, low level of competence in time, prevailing self-regulation of "Modeling" behavior, dominating psychological "Repression" defense. The peculiarities of punctual personality types are determined by average level of stress resistance, high level of competence in time, lack of time on "Setting goals" scale and low intensity of psychological defenses. The peculiarities of hasty personality types are characterized by average level of stress resistance and competence in time, prevailing psychological defenses such as "Projection", "Overcompensation", "Rationalization", "Denial", "Substitution" and dominating "Accepting responsibility" coping strategy. The results of correlation analysis show that there are strong correlations between the level of stress-resistance and particular types of psychological defenses, between coping strategies and dynamic self-regulation of behavior in a group in slow personality types, that there weak correlations in a group in punctual personality

types and lack of previously mentioned correlations in hasty personality types. Consistent to earlier research the study supported the hypothesis concerning dynamic correlation models between stress resistance and individual perception of time. These findings can help predict personal sensitivity to stress and raise psychological resistance in stressful situations depending on personality types in time perspective.

Keywords: *stress resistance; individual perception of time; psychological defenses; coping strategies.*

Введение

Современная жизнь человека в динамичных, неоднозначных и противоречивых условиях общества с каждым днем становится все более сложной и по-прежнему остается борьбой за выживание. Интенсивность и высокая скорость коммуникаций, неуверенность в завтрашнем дне, конфликты, дефицит времени все больше дезориентируют современного человека. Условия нестабильности и неопределенности требуют от личности в ограниченные сроки принимать самостоятельные решения, сообразно ситуациям изменять проактивные и результирующие стратегии к стрессовым перегрузкам: от обычных столкновений и повседневных неприятностей до хронических стресс-факторов в организационной и профессиональной среде [2].

Между тем, изучение и развитие стрессоустойчивости личности – глобальная теоретическая проблема и сложная область эмпирических исследований. Процесс преодоления стресса зависит от особенностей влияния на него множества факторов. Основные теории стресса представляют собой историческую динамику понимания способов реагирования человека на стресс, и представлены в модели Эго-психологии, модели личностных черт и в контекстуальной (ситуационной) модели. В них содержательно охарактеризованы механизмы психологических защит, выделены личностные особенности и признаки социального окружения, их влияние и взаимодействие в переработке стресса как модулирующих (усугубляющих) и протективных (устойчивых, резистентных к стрессу) факторов [1, 7, 14, 15].

На основе стресс-ориентированных подходов систематизированы классификации копинг-стратегий и представлены многочисленные эмпирические исследования по выявлению стратегий пассивного совладания и активного преодолевающего поведения. На основе личностно-ситуационного и ресурсного подходов предложены принципы актуализации и «консервации» (накопления) внутренних и внешних ресурсов личности [5, 11, 13].

В соответствии с понятием стресс-факторов как беспокоящих или разрушающих стимулов, разработан мощный психодиагностический инструментарий для регистрации стрессоров и оценки личностной уязвимости к ним. При этом методы прогнозирования силы и результатов воздействия стрессовых событий на человека чрезвычайно разнообразны в соответствии с частотой, продолжительностью и интенсивностью стрессовых условий в конкретной сфере жизнедеятельности [4, 6].

Таким образом, как показывают современные исследования, стрессоустойчивость не является статическим свойством индивида. С. Хобфолл отмечает, что, несмотря на многочисленность исследований, связывающих личностные и социальные ресурсы со стрессоустойчивостью, их результаты не раскрывают в полной мере механизмы преодоления стресса. Это связано с тем, что для изучения данного вопроса необходимо использовать динамические модели взаимодействия персональных характеристик и стрессоустойчивости. Следовательно, устойчивость к стрессу рассматривается как величина, обладающая определенной ситуативной изменчивостью, «эластичностью», которая опосредована когнитивно-аффективной оценкой ситуации и ресурсами человека [12].

Психологические ресурсы личности понимаются как определенные способности, знания и умения человека, позволяющие ему эффективно справляться с требованиями среды, понимать ситуацию, прогнозировать собственное поведение и поведение окружающих, нести ответственность за свое поведение. Поскольку ресурсы являются энергетическим, информационным, поведенческим потенциалом – большинство из них можно рассматривать как личное

достояние человека, которыми он может владеть, развивать их и использовать, в случае необходимости их можно получить в форме знаний, опыта и функциональных резервов [3, с. 298].

Одним из таких важных психологических ресурсов стрессоустойчивости, и вместе с тем наиболее невосполнимым ресурсом для человека является категория времени – время выступает для личности как абсолютное богатство, которое можно «выигрывать», «терять», «дарить», «отдавать», «беречь», «прожигать» [8]. Дефицит временных ресурсов приводит к наиболее отягощающим последствиям – к ролевым и межличностным перегрузкам в повседневной жизни, хроническому напряжению на рабочем месте, выбору неадекватных для стрессовой ситуации стратегий пассивного совладания или активного преодолевающего поведения. При этом решение актуальных вопросов современной психологической теории и практики в области оптимизации и эффективного использования времени диктуют необходимость изучения индивидуальных особенностей и механизмов восприятия времени как субъективного отражения длительности, скорости и последовательности явлений.

Б.И. Цуканов, освещая закономерную связь «т-типа» с периодичностью, цикличностью разнообразных процессов жизнедеятельности человека, выдвинул предположение, что спешащие, точные и медлительные индивиды существуют в различных временных условиях. Индивидуальные тенденции указанных типов личности получили название «собственной перцептивной единицы времени». Автором были определены их отношения с ориентацией на прошлое, настоящее и будущее, обозначена тесная связь между качеством хода собственных часов (временной организации индивида) и успешностью различных видов деятельности (спортивной, музыкальной, познавательно-интеллектуальной) [9]. Однако по-прежнему остается недостаточно исследованной динамическая модель взаимодействия стрессоустойчивости личности и персональных характеристик временной организации индивида.

Цель и задачи

Цель представленного исследования: изучить индивидуально-типологические особенности стрессоустойчивости личности на примере медлительных, точных и спешащих типов. Гипотезой исследования явилось предположение о том, что существуют особенности стрессоустойчивости личности, которые обусловлены индивидуальной ориентацией и стилями саморегуляции поведения во временной перспективе. Задачи исследования: определить и сравнить у спешащих, точных и медлительных типов качественную выраженность и специфику взаимосвязей между уровнем стрессоустойчивости и показателями персональной компетентности во времени, признаками пассивных защитных механизмов совладания и активных преобразующих стратегий преодоления стрессов.

Материалы и методы

В соответствии с целью и задачами исследования была сформирована выборка, в которую вошли 89 мужчин и женщин в возрастном диапазоне от 25 до 45 лет. На первом этапе исследования выборка формировалась экспериментальным путем с помощью методики Б.И. Цуканова «Индивидуальные особенности восприятия времени» [8]. Процедура эксперимента осуществлялась с помощью секундомера. Испытуемым предлагалось после команды экспериментатора мысленно отметить тот момент, когда пройдет минута, подав экспериментатору сигнал рукой. В соответствии с полученными результатами вся выборка испытуемых разделилась на три группы: $n_1=21$ человек медлительного типа (более 65 секунд); $n_2=30$ человек точного типа (от 50 до 65 секунд); $n_3=38$ человек спешащего типа (менее 50 секунд). На втором этапе эмпирического исследования в трех группах осуществлялась диагностика соответствующих показателей с помощью методик: «Уровень стрессоустойчивости», «Персональная компетентность во времени» (Н.Е. Водопьянова), «Переживание дефицита времени в реализации деятельности» (Н.Е. Водопьянова), «Диагностика типологий психологической защиты» (Р. Плутчик), «Копинг-тест» (Р. Лазарус),

Стиль саморегуляции поведения (В.И. Моросанова) [4, 6, 10]. Для обработки результатов исследования применялись статистические методы: U-критерий Манна-Уитни и корреляционный анализ.

Результаты и обсуждение

В результате сопоставления полученных средних значений в сравниваемых группах были выявлены различия по показателям уровня стрессоустойчивости, персональной компетентности во временной перспективе, пассивных форм совладания (механизмов психологической защиты) и активных копинг-стратегий преодоления стресса.

По сравнению с другими группами у медлительного типа обнаружен наиболее низкий уровень субъективного восприятия стрессонаполненности жизни и наиболее высокий уровень стрессоустойчивости ($U_{кр}=253$; $p \leq 0,02$). Содержательно можно сказать, что медлительные типы отличаются наибольшей способностью к саморегуляции и нервно-психической устойчивости. Из ответов испытуемых очевидно, что наибольшее напряжение медлительные типы испытывают от физической работы, от общения с неприятными людьми, однако в конфликтных ситуациях «отходят» достаточно быстро. Благодаря тому, что медлительные типы значительно чаще воспринимают жизнь как «увлекательное путешествие», незначительные стрессовые нагрузки могут способствовать поиску новых решений для выхода из затруднительных ситуаций.

Группы точного и спешащего типов также демонстрируют достаточный уровень нервно-психической устойчивости ($n1=52.8$, $n2=70.0$, $n3=70.2$). Однако, в отличие от медлительных, точные и спешащие типы, оценивая одни и те же стандартные стрессовые ситуации, значительно чаще испытывают напряжение от нехватки времени, чаще указывают на погрешности в питании, нарушения режима сна и отдыха, снижающие сопротивляемость стрессу. Высокая потребность в двигательной активности нередко становится для них препятствием, мешает проявить усидчивость, когда это необходимо, сконцентрировать внимание. Монотонная, однообразная

деятельность в определенный момент может вызвать напряжение и подтолкнуть к необдуманным поступкам.

По показателям компетентности во времени в группе точных типов обнаружен существенно высокий уровень ($n_2=30.7$), а в группе медлительных, соответственно, существенно низкий уровень ($n_1=23.5$) выраженности значений ($U_{кр}=192$; $p \leq 0,01$). Это значит, что точные типы отличаются наиболее развитой системой управления личным временем, наиболее точным представлением собственных биоритмов и планированием дел с учетом своих «внутренних часов», пониманием приоритетности наиболее важных дел, которые необходимо выполнить в первую очередь, наличием запаса (резерва) времени на непредвиденные случаи. Между тем, медлительный тип характеризуется наименее развитой способностью браться за работу быстро и решительно, без лишней «раскачки», работать по плану в условиях помех и отвлечений, неумением сказать «нет» неожиданно возникшим делам и людям.

При анализе выраженности признаков саморегуляции поведения, по всей выборке в равной мере представлен широкий диапазон произвольной активности – у всех типов имеется достаточная сформированность осознанного планирования деятельности, адекватность оценки результатов своей деятельности и поведения, способность перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Однако в группе медлительных типов обнаружены существенные различия по степени детализированности представлений о внешних и внутренних значимых условиях, а также пластичности отдельных регуляторных процессов по типу «Моделирование» ($U_{кр}=180$; $p \leq 0,01$). По сравнению с другими типами они демонстрируют высокую способность выделять значимые условия достижения целей, чуть более тщательно продумывают последовательность своих действий в перспективном будущем и демонстрируют большую автономность в организации своей активности.

При сравнении полученных средних значений по признакам переживания дефицита времени на статистически значимом уровне

получены различия по показателю «Постановка цели» ($U_{кр}=196$; $p \leq 0,03$), который существенно доминирует в группе точного типа, что указывает на проявление наибольших трудностей распределения времени для постановки конкретных целей и стратегического планирования в долгосрочной перспективе.

При сопоставлении средних значений также были получены значимые различия в выраженности отдельных психологических защит. У точных типов наблюдается минимальная по всей выборке выраженность признаков. В отличие от них у медлительных значительно доминирует механизм «Вытеснение» ($U_{кр}=182$; $p \leq 0,01$); у спешащих существенно преобладают признаки «Проекция» ($U_{кр}=436$; $p \leq 0,05$), «Гиперкомпенсация» ($U_{кр}=380$; $p \leq 0,01$), «Рационализация» ($U_{кр}=432$; $p \leq 0,05$), «Отрицание» ($U_{кр}=381$; $p \leq 0,01$), «Замещение» ($U_{кр}=378$; $p \leq 0,01$). Следовательно, медлительные характеризуются наибольшей частотой проявления вытеснения вызывающих тревогу мыслей, образов или воспоминаний. Они значительно чаще других используют избегание внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания неприемлемых мотивов, что проявляется в забывании снов, имен, лиц, ситуаций, событий прошлого, которые сопровождались переживаниями негативных эмоций. Особенности такого защитного поведения у медлительных типов могут проявляться в тщательном избегании ситуаций, которые могут стать проблемными и вызвать страх, в неспособности отстоять свою позицию в споре, соглашательство, покорность, робость, забывчивость, боязнь новых знакомств.

Спешащие типы отличаются наибольшим проявлением преобразования (искажения) содержания мыслей, чувств, поведения. Снижение тревоги достигается путем изменения восприятия внешней среды. Внимание блокируется либо на стадии восприятия стрессовой ситуации, когда информация, противоречащая установкам личности, не принимается, либо путем логического объяснения мыслей и поступков через благовидные, социально одобряемые формы. Особенности такого защитного поведения могут проявляться в эгоцентризме, стремлении быть в центре внимания, уверенной манере

держаться, в старательности, любви к порядку, в отсутствии самокритичности, требовательности к окружающим, вспыльчивости.

В выраженности показателей копинг-стратегий, у спешащего типа существенно доминирует «Принятие ответственности» ($U_{кр}=294$; $p \leq 0,05$) и незначительно преобладают признаки «Бегство – избегание» ($n_1=58$, $n_2=56$, $n_3=65$) и «Положительная переоценка» ($n_1=64$, $n_2=71$, $n_3=75$); у точного типа незначительно чуть более выражены стратегии «Дистанцирование» ($n_1=52$, $n_2=62$, $n_3=55$), «Самоконтроль» ($n_1=70$, $n_2=75$, $n_3=74$), «Планирование решения проблемы» ($n_1=59$, $n_2=72$, $n_3=70$); у медлительного типа – «Конфронтация» ($n_1=50$, $n_2=44$, $n_3=44$).

Следовательно, медлительный тип характеризуется чуть более выраженной тенденцией применять проблемно-ориентированные стратегии по изменению ситуации, предполагающие определенную степень враждебности в ответ на угрозу и готовности к риску.

Точный тип характеризуется чуть более выраженными эмоционально-ориентированными и проблемно-ориентированными стратегиями, связанными с когнитивными усилиями отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость. Данный тип чуть чаще других использует интеллектуальные приемы рационализации, переключения внимания, юмора, обесценивания, механизмы преодоления фрустрирующих переживаний за счет субъективного снижения ее значимости, либо уменьшения степени эмоциональной вовлеченности в нее.

Спешащий тип отличается существенно выраженной стратегией признания своей роли в проблеме с сопутствующими попытками ее решения, а также чуть более выраженным мысленным стремлением и поведенческими усилиями, направленными к избеганию проблемы или созданию положительного значения проблемной ситуации. В данном случае прослеживается отчетливый компонент самокритики и самообвинения, возможно даже приводящий к хронической неудовлетворенности собой и длительному фрустрирующему переживанию чувства собственной вины. Кроме того, данный тип чуть чаще других использует стратегию реагирования по типу уклоне-

ния либо создания положительного значения проблемной ситуации, но данные стратегии не являются основными.

В результате корреляционного анализа в исследуемых группах получены различия по количеству, характеру и тесноте взаимосвязей уровня стрессоустойчивости, показателей компетентности во времени, выраженности психологических защит и копинг-стратегий.

В группе медлительных типов повышение уровня восприятия стрессовой нагрузки сопровождается повышением выраженности: механизмов психологических защит – «Отрицание» ($r_{кр}=0,43$; $p \leq 0,05$), «Компенсация» ($r_{кр}=0,54$; $p \leq 0,01$), «Рационализация» ($r_{кр}=0,57$; $p \leq 0,01$); широкого диапазона копинг-стратегий – «Самоконтроль» ($r_{кр}=0,55$; $p \leq 0,01$), «Принятие ответственности» ($r_{кр}=0,45$; $p \leq 0,05$), «Бегство-избегание» ($r_{кр}=0,43$; $p \leq 0,05$), «Планирование решения проблемы» ($r_{кр}=0,68$; $p \leq 0,001$); признаков активной саморегуляции поведения по типу «Моделирование» ($r_{кр}=0,65$; $p \leq 0,001$). В группе точного типа повышение уровня стрессовых переживаний сопровождается снижением выраженности защитного механизма «Отрицание» ($r_{кр}=-0,58$; $p \leq 0,001$) и активной саморегуляции поведения по типу «Программирование» ($r_{кр}=-0,38$; $p \leq 0,05$). В группе спешащего типа обострение уровня восприятия стрессонаполненности жизненных событий отрицательно коррелирует с признаком активной саморегуляции поведения по типу «Гибкость» ($r_{кр}=-0,33$; $p \leq 0,05$).

На основе полученных данных можно обобщить, что чем сильнее в группе медлительного типа выражены значения стрессовой оценки события, тем сильнее проявляется широкий диапазон их готовности к совладанию и преодолению стрессоров: от отрицания некоторых фрустрирующих, вызывающие тревогу обстоятельств до построения прогноза и активных проблемно-ориентированных усилий по изменению ситуации. В группе точного типа при повышении признаков стрессовых условий наблюдается повышение осознанности угрожающих стимулов и обострение восприятия фрустрирующих, вызывающих тревогу обстоятельств, однако, при этом снижается их способность к тщательному обдумыванию и прогно-

зированию своих действий и поведения в долгосрочной перспективе. В группе спешащего типа повышение значения стрессовой нагрузки события снижает их способность гибко перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции стрессоустойчивости при изменении внешних и внутренних условий.

Выводы

Соответствующий эмпирический анализ позволил нам подтвердить выдвинутую гипотезу о том, что существуют особенности стрессоустойчивости личности, которые обусловлены различиями в качественной выраженности и специфике взаимосвязей между уровнем стрессоустойчивости, признаками пассивного совладания или активного преодоления стрессов и стилями саморегуляции поведения во временной перспективе у «спешащих», «точных» и «медлительных» типов.

Существенное доминирование отдельных признаков и теснота взаимосвязей в группе медлительных типов указывает на то, что имеет место стереотипный набор ресурсов стрессоустойчивости в виде разнообразных стратегий совладания, преодоления, их «статичное» накопление из прошлого опыта и формирование «успешных правил» поведения согласно каузальной схеме «конкретный стимул – конкретная реакция». И, напротив, при существенном доминировании отдельных компонентов и отсутствие тесноты взаимосвязей у спешащих типов указывает, скорее всего, на их пластичную, более динамичную структуру взаимодействия уровня стрессоустойчивости с механизмами защиты и ресурсами совладания. Возможно, что в постоянной спешке субъективного восприятия и индивидуально-психологическими особенностями временной организации, данный тип оказывается в условиях низкой способности интегрировать прошлый жизненный опыт, ограничен возможностью накопления ресурсов стрессоустойчивости и испытывает трудности выстраивания системы выбора защитных и совладающих стратегий при воздействии разнообразных стрессовых условий.

Полученные данные могут помочь спрогнозировать личностную уязвимость к стрессорам в зависимости от типа ориентации во временной перспективе; выработать в соответствии с временным типом личности конструктивные модели контролирующего, приспособительного и преобразующего поведения, когнитивной и поведенческой репетиции; при необходимости разработать точечную коррекцию личностных свойств, позволяющих систематизировать выбор защитных и совладающих стратегий и повысить психологическую устойчивость личности в стрессовых ситуациях различного уровня сложности.

Список литературы

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Акимова А.Р., Попушой Н.С. Особенности творческой активности студентов – потенциальных субъектов предпринимательства // Современные исследования социальных проблем (электронный журнал). 2016. №2 (58). С. 111–121. doi: 10.12731/2218-7405-2016-2-9.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Пер Сэ, 2006. 528 с.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 306 с.
5. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: Эксмо-Пресс, 2008. 400 с.
6. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. 304 с.
7. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. [Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко]. М.: Институт психологии РАН, 2011. 512 с.
8. Цуканов Б.И. Время в психике человека: Монография. Одесса: Астропринт, 2000. 220 с.
9. Цуканов Б.И. Фактор времени и природа темперамента // Вопросы психологии. 1988. №4. С. 129–136.
10. Folkman S., Lazarus R.S. Manual for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1988.

11. Hobfoll S.E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress // *American Psychologist*. 1989. V. 44. no. 3, pp. 513–524.
12. Hobfoll S.E. Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress. N.Y.: Plenum, 1998.
13. Kholodnaya M.A. Intelligence, creativity, learning capability: resource approach (development of V.N. Druzhinin's ideas) // *Social Sciences*. 2016. V. 47. no. 2, pp. 80–94.
14. Lazarus R.S. Psychological stress in the workplace // *Journal of Social Behavior and Personality*. 1991. V. 6. no. 7, pp. 1–13.
15. Wong P.T.P., Wong L.C.J. *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*. Springer Science, 2006. 636 p.

References

1. Ababkov V.A., Perre M. *Adaptatsiia k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii* [Adaptation to stress. Fundamentals of the theory, diagnosis, therapy]. St Peterburg: Rech', 2004.
2. Akimova A.R., Popushoi N.S. Peculiarities of creative activity students – of potential subjects of entrepreneurship // *Modern Research of Social Problems*, 2016, no. 2 (58), pp. 111–121. doi: 10.12731/2218-7405-2016-2-9.
3. Bodrov V.A. *Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and bridging]. Moscow: Per SE, 2006. 528 p.
4. Vodop'janova N.E. *Psihodiagnostika stressa* [Psychodiagnostics of stress]. St. Petersburg: Piter, 2009. 306 p.
5. Libina A.V. *Sovladajushhij intellekt: chelovek v slozhnoj zhiznenoj situacii* [Coping intelligence: people in difficult life situations]. Moscow: Eksmo-Press, 2008. 400 p.
6. Morosanova V.I., Bondarenko I.N. *Diagnostika samoreguljacji cheloveka* [Diagnostics of self-regulation of the person]. Moscow: Kogito-Centre, 2015. 304 p.
7. *Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste* [Stress, burnout, coping in the current context]. [Eds. A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko]. Moscow: Institute of psychology Russian academy of sciences, 2011. 512 p.

8. Cukanov B.I. *Vremja v psihike cheloveka* [Time in the human psyche]. Odessa: AstroPrint, 2000. 220 p.
9. Cukanov B.I. Faktor vremeni i priroda temperamenta [The time Factor and the nature of temperament]. *Voprosy Psichologii*, 1988, no. 4, pp. 129–136.
10. Folkman S., Lazarus R.S. *Manual for Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1988.
11. Hobfoll S.E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*. 1989. V. 44. no. 3. pp. 513–524.
12. Hobfoll S. E. *Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress*. N.Y.: Plenum, 1998.
13. Kholodnaya M.A. Intelligence, creativity, learning capability: resource approach (development of V.N. Druzhinin's ideas). *Social Sciences*, 2016, V. 47, no. 2, pp. 80–94.
14. Lazarus R.S. Psychological stress in the workplace. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1991, V. 6, no. 7, pp. 1–13.
15. Wong P.T.P., Wong L.C.J. *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*. Springer Science, 2006. 636 p.

ДААННЫЕ ОБ АВТОРЕ

Акимова Анжелика Ринатовна, доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук
Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова
проспект Ленина, 38, г. Магнитогорск, 455000, Российская Федерация
angel.a@inbox.ru
SPIN-код в SCIENCE INDEX: 5354-6341

DATA ABOUT THE AUTHOR

Akimova Anzhelika Rinatovna, Assistant Professor of Psychology, Candidate of Psychological Sciences
Nosov Magnitogorck State Technical University
38, Lenin prospect, Magnitogorsk, 455000, Russian Federation
angel.a@inbox.ru