
КРАТКИЕ СООБЩЕНИЯ

EDN: MATJSI

УДК 159.944.4

Особенности стрессоустойчивости личности с различным уровнем адаптационного потенциала

Юдеева Татьяна Васильевна

кандидат психологических наук, доцент, декан факультета психологии и педагогического образования, Крымский инженерно-педагогический университет им. Февзи Якубова. Россия, г. Симферополь. SPIN-код: 3846-4663. ORCID: 0000-0003-2823-7379. E-mail: djoma@list.ru

Аннотация. В статье поставлена проблема недостаточной осведомленности о том, как разный адаптационный потенциал (низкий, средний, высокий) отражается на компонентах стрессоустойчивости у молодых людей. Предполагается, что чем выше адаптационные возможности личности, тем эффективнее она противостоит стрессовым ситуациям. Цель исследования – выявить особенности стрессоустойчивости у лиц с различным уровнем личностного адаптационного потенциала. В исследовании приняли участие 120 студентов (средний возраст $20,5 \pm 1,8$ года, из них 45 % мужчин и 55 % женщин). Для оценки уровня личностного адаптационного потенциала использовалась многоуровневая методика личностного опросника (далее – МЛО), по результатам которой респонденты были разделены на три группы: с низким, средним и высоким уровнями адаптационного потенциала.

В качестве индикаторов стрессоустойчивости применялся комплекс психодиагностических методик: «Тест социально-психологической адаптированности» (К. Роджерс, Р. Даймонд) в адаптации А. К. Осницкого, опросник «Уровень субъективного контроля» (Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткин), «Тест эмоционального интеллекта» (М. Манойлова), «Опросник волевого самоконтроля» (А. Г. Зверьков, Е. В. Эйдем), «Опросник психологической устойчивости к стрессу» (Е. В. Распопин). Выбор указанных методик обоснован их валидностью и наличием шкал, напрямую связанных с адаптационными ресурсами личности. Для статистической обработки результатов исследования и их достоверности был использован Н-критерий Крускала – Уоллиса для ненормированных выборок и коэффициент корреляции Ч. Спирмена.

Установлено, что интегральный уровень субъективного контроля и общей эмоциональной устойчивости возрастает с увеличением адаптационного потенциала, а интегральный эмоциональный интеллект у лиц с высоким потенциалом достоверно выше. Основные выводы указывают на то, что разные уровни адаптационного потенциала формируют качественно различные профили стрессоустойчивости и эмоциональных характеристик личности. Результаты исследования имеют практическую ценность для психологического сопровождения обучающихся и специалистов в условиях высоких стрессовых нагрузок.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, адаптационный потенциал, эмоциональный интеллект, самооценка, саморегуляция, самопринятие, внутренний локус контроля, эскапизм, межличностные отношения, эмоциональный комфорт, дезадаптивность.

Введение. Актуальность исследования стрессоустойчивости обусловлена возрастающими стрессовыми факторами современной жизни и необходимостью эффективной адаптации личности [1; 14; 17]. Объект представленного в статье исследования – стрессоустойчивость личности, предмет – особенности ее проявления в зависимости от уровня личностного адаптационного потенциала. Адаптационный потенциал рассматривается как интегральная характеристика индивидуально-психологических качеств и ресурсов, обеспечивающих успешное преодоление трудностей и адаптацию к новым условиям [11; 12]. Несмотря на многочисленные работы по стрессу и адаптации, роль именно адаптационного потенциала в формировании устойчивости личности изучена недостаточно [6–10]. Предполагается, что чем выше адаптационные возможности личности, тем эффективнее она противостоит стрессовым ситуациям. Цель исследования – выявить особенности стрессоустойчивости у лиц с различным уровнем личностного адаптационного потенциала. Гипотезы исследования сформу-

лированы следующим образом: 1) высокий адаптационный потенциал обуславливает более высокий уровень стрессоустойчивости (то есть способность сохранять работоспособность и эмоциональное равновесие под влиянием стрессовых факторов); 2) отличаются и компоненты копинг-поведения: лица с высоким адаптационным потенциалом будут демонстрировать более выраженное самопринятие, внутренний локус контроля и конструктивные стратегии совладания, тогда как у лиц с низким потенциалом преобладают избегающее поведение и неблагоприятное отношение к себе и окружающим.

В литературе подчеркивается многофакторность стрессоустойчивости. Разные авторы выделяют мотивационные, физиологические, когнитивные, волевые, коммуникативные и эмоциональные компоненты этого качества [2–5]. В частности, Н. В. Степанова определяет психологическую устойчивость как способность эффективно реагировать на стрессоры и быстро восстанавливаться после их воздействия [16]. Адаптационный потенциал, по мнению Н. В. Степановой и других исследователей, включает совокупность свойств личности, позволяющих преодолевать трудности (например, нервно-психическую устойчивость, самооценку, локус контроля и др.) [16]. Последние эмпирические работы показывают, что между стрессоустойчивостью и личностным адаптационным потенциалом существует прямая связь: чем выше выражен адаптационный потенциал, тем выше вероятность сохранения работоспособности и эффективности деятельности под давлением стрессогенных факторов [11; 12].

Стрессоустойчивость личности представляет собой сложную динамическую структуру, включающую различные компоненты. Ряд авторов дополняют эту структуру, выделяя мотивационный, физиологический, познавательный, операциональный и коммуникативный компоненты [2–5]. Мотивационный компонент отражает устремленность личности на выполнение задач, физиологический – запас энергетических возможностей организма, познавательный – степень осознания и понимания задач, операциональный – применяемые способы и приемы деятельности, а коммуникативный – готовность к взаимодействию [16–18].

Н. И. Бережная рассматривает стрессоустойчивость как качество личности, включающее психофизиологический, мотивационный, эмоциональный, волевой, профессиональный и интеллектуальный компоненты [5]. Психофизиологический компонент связан с типом и свойствами центральной нервной системы, мотивационный – с силой мотивов, эмоциональный – с опытом преодоления экстремальных ситуаций, волевой – с саморегуляцией действий, профессиональный – с подготовленностью к выполнению задач, интеллектуальный – с оценкой требований ситуации и принятием решений.

М. А. Шлыкова включает в структуру стрессоустойчивости психодинамические свойства (активность, ригидность, эмоциональная возбудимость, темп реакций), волевые качества (выдержка, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль, инициативность, самостоятельность, ответственность, энергичность), особенности саморегуляции поведения (планирование, моделирование, оценка результатов, гибкость, общий уровень саморегуляции) и мотивацию стремления к успеху [17].

А. Л. Рудаков выделяет такие компоненты, как направленность личности, ситуативная и личностная тревожность, локус контроля, личностная рефлексия, самооценка, когнитивный стиль и показатели нейротизма [14].

Анализ различных подходов к структуре стрессоустойчивости личности позволяет сделать вывод о ее многофакторной и динамической природе. Несмотря на различия в акцентах и выделении отдельных компонентов, ученые сходятся в том, что стрессоустойчивость формируется как комплекс взаимосвязанных личностных характеристик. Это включает в себя не только когнитивные и волевые аспекты, но и мотивационные, физиологические, психодинамические и профессиональные факторы. Разнообразие выделенных компонентов указывает на необходимость комплексного подхода к ее изучению и развитию [18–20].

Взаимодействие и интеграция различных компонентов позволяет личности эффективно адаптироваться к стрессовым ситуациям и сохранять психическое благополучие [16; 17]. Мы считаем, что дальнейшие исследования должны быть направлены на уточнение иерархии, взаимозависимости и влияния каждого компонента на формирование и проявление стрессоустойчивости личности, а также на разработку эффективных стратегий ее развития и повышения, что позволит создать более персонализированные программы повышения адаптационных способностей к стрессам современной жизни.

В данной статье стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности компонентов: эмоционального компонента – эмоционального опыта лич-

ности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций; когнитивного компонента, а также волевого компонента, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации. Мы предполагаем, что на общую стрессоустойчивость личности в значительной мере оказывает влияние личностный адаптационный потенциал. Адекватность стратегии поведения в стрессовых ситуациях обуславливается адаптивными возможностями личности, особенностями восприятия и оценки ею значимой для нее ситуации. Адаптационный потенциал – это способность личности к структурным и уровневым изменениям (под влиянием адаптогенных факторов) качеств и свойств, что повышает ее организованность и устойчивость к стрессу [14].

В совокупности это указывает на необходимость комплексного анализа психологических ресурсов личности и механизмов совладания в рамках нашей темы. Новизна настоящего исследования заключается в уточнении влияния адаптационных ресурсов на структурные компоненты стрессоустойчивости и выявлении специфики их взаимодействия у молодых людей разного уровня адаптивности.

Методы. В исследовании приняли участие 120 студентов (средний возраст $20,5 \pm 1,8$ года, из них 45 % мужчин и 55 % женщин) Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова. Выборка носила целевой характер: студенты различных специальностей, не проходившие ранее психологические тренинги по стресс-менеджменту.

Для оценки уровня личностного потенциала использовалась многоуровневая методика личностного опросника (МЛО) [13], позволяющая выявить интегральный адаптационный потенциал и его компоненты (нервно-психическая устойчивость, коммуникативные особенности, моральная нормативность). На основании результатов МЛО респонденты разделялись на три группы: с низким, средним и высоким уровнями адаптационного потенциала. В качестве индикаторов стрессоустойчивости применялся комплекс психодиагностических методик. Эмоционально-когнитивные компоненты оценивали с помощью «Теста эмоционального интеллекта» (М. Манойлова) и «Опросника психологической устойчивости к стрессу» (ОПУС, Е. В. Распопин). Также были использованы следующие методики: «Тест социально-психологической адаптированности» (К. Роджерс, Р. Даймонд, адаптация А. К. Осницкого), опросник «Уровень субъективного контроля» (Е. Ф. Бажин и др.), «Опросник волевого самоконтроля» (А. Г. Зверьков, Е. В. Эйдем). Стратегии поведения в стрессовых ситуациях фиксировались шкалой «Эскапизм – решение проблем» (способ избегания). Выбор указанных методик обоснован их проверенной валидностью и наличием шкал, напрямую связанных с адаптационными ресурсами личности.

Статистическую обработку данных проводили с помощью критерия Крускала – Уоллиса для ненормированных выборок и коэффициента корреляции Спирмена.

Результаты. Анализ результатов подтвердил основные гипотезы. Выявлены значимые различия между группами по ключевым показателям. В частности, по шкале **адаптивности** (интегральная способность восстанавливать равновесие в стрессовых условиях) значимо более высокие показатели получили группы со средним и высоким адаптационным потенциалом по сравнению с группой низкого потенциала ($N = 22,74$, $p \leq 0,001$). Обратная тенденция наблюдалась по шкале **дезадаптивности**: группа с высоким потенциалом продемонстрировала значительно меньшие показатели негативных реакций, чем группы со средним и низким потенциалом ($N = 11,53$, $p \leq 0,003$).

В оценке **самопринятия** обнаружены определенные закономерности. Несмотря на то что интегральный показатель самопринятия статистически не различался между группами ($p > 0,5$), при анализе его составляющих оказалось, что респонденты с высоким адаптационным потенциалом имеют достоверно высокие оценки принятия себя по сравнению с остальными ($N = 11,76$, $p \leq 0,003$). В сфере **межличностного взаимодействия** интегральные оценки принятия других в группах статистически не различались ($p > 0,7$), однако группы отличались по шкале непринятия других: у группы с низким адаптационным потенциалом этот показатель был значимо выше, чем у средних и высоких ($N = 7,22$, $p \leq 0,027$). Таким образом, низкопотенциальные респонденты чаще проявляют отрицательное отношение к окружающим.

Показатели **эмоционального комфорта** (положительные эмоции, жизнестойкость) не выявили значимых различий между группами ($p > 0,4$), что характерно как для интегральных показателей, так и для подшкал тревоги и нервозности. Это означает, что субъективный эмоциональный фон в целом не зависел от уровня адаптационного потенциала. Анализ **локуса контроля** показал, что лица с высоким адаптационным потенциалом имеют достоверно бо-

лее высокие показатели внутреннего контроля по сравнению с остальными ($N = 11,79$, $p \leq 0,003$), тогда как внешние факторы контролировали все группы одинаково ($p > 0,5$).

Наконец, ключевой элемент поведения – **эскапизм** (склонность к уходу от проблем) – также отличался у групп: респонденты с низким адаптационным потенциалом демонстрировали значительно более высокий уровень избегания проблем по сравнению с остальными ($N = 16,87$, $p \leq 0,001$). Таким образом, низкий адаптационный потенциал указывает на риск пассивно-избегающей стратегии совладания.

Результаты корреляционного анализа показали, что у респондентов с низким адаптационным потенциалом наблюдается отрицательная корреляция с негативной самооценкой, ситуациями конкретной угрозы, управлением чувствами других и неожиданностью стрессоров ($p \leq 0,05$) (табл. 1). Это означает, что чем ниже адаптационный потенциал, тем выше негативная самооценка и восприимчивость к угрозам и неожиданным стрессам. Интересно, что также наблюдается корреляция с дезадаптивностью, выражающейся в непринятии себя. Высокая корреляция ($p \leq 0,001$) наблюдается между стрессоустойчивостью и негативной социальной оценкой; это предполагает, что респонденты с низкой стрессоустойчивостью более восприимчивы к негативному социальному окружению.

Интересно, что также наблюдается корреляция с дезадаптивностью, выражающейся в непринятии себя. Высокая корреляция ($p \leq 0,001$) наблюдается между стрессоустойчивостью и негативной социальной оценкой, что предполагает, что люди с низкой стрессоустойчивостью более восприимчивы к негативному социальному окружению.

Таблица 1

**Корреляционный анализ стрессоустойчивости личности
в группе с низким уровнем адаптационного потенциала**

Корреляции между шкалами	Коэффициент ρ	Уровень значимости P
Адаптационный потенциал – Негативная самооценка	-0,372	$p \leq 0,05$
Адаптационный потенциал – Ситуации конкретной угрозы	-0,382	$p \leq 0,05$
Адаптивность – Управление чувствами других	-0,355	$p \leq 0,05$
Адаптивность – Неожиданность стрессора	-0,374	$p \leq 0,05$
Дезадаптивность – Непринятие себя	0,365	$p \leq 0,05$
Стрессоустойчивость – Негативная социальная оценка	-0,467	$p \leq 0,001$

У респондентов со средним уровнем адаптационного потенциала наблюдается отрицательная корреляция между стрессоустойчивостью и осознанием собственных чувств, самообладанием, интегральным показателем самопринятия, а также субъективным контролем здоровья и восприятием повседневных стрессоров (табл. 2). Однако положительная корреляция обнаружена между адаптивностью и настойчивостью. Это указывает на то, что способность осознавать свои чувства и справляться с ними может быть важна для поддержания стрессоустойчивости при среднем уровне адаптационного потенциала.

Таблица 2

**Корреляционный анализ стрессоустойчивости личности
в группе со средним уровнем адаптационного потенциала**

Корреляции между шкалами	Коэффициент ρ	Уровень значимости P
Дезадаптивность – Осознание своих чувств	-0,463	$p \leq 0,05$
Стрессоустойчивость – Индекс самообладания	-0,439	$p \leq 0,05$
Стрессоустойчивость – Интегральный показатель самопринятия	-0,468	$p \leq 0,05$
Стрессоустойчивость – Осознание своих чувств	0,455	$p \leq 0,05$
Адаптивность – Индекс настойчивости	0,577	$p \leq 0,001$
Принятие себя – Субъективный контроль в отношении здоровья	-0,542	$p \leq 0,001$
Принятие себя – Повседневные стрессоры	-0,489	$p \leq 0,05$

У респондентов с высоким адаптационным потенциалом наблюдается отрицательная корреляция между адаптивностью и уровнем субъективного контроля в межличностных отношениях, а также между неожиданностью стрессора и дезадаптивностью (табл. 3). Положительная корреляция отмечается между адаптивностью и управлением чувствами других,

стрессоустойчивостью и интегральным показателем интернальности, а также адаптивностью и информационными перегрузками. Это указывает на то, что умение управлять эмоциями других и справляться с информационными перегрузками, высокая интернальность и низкая восприимчивость к неожиданным стрессорам важны для адаптивности и стрессоустойчивости в этой группе.

Таблица 3

**Корреляционный анализ стрессоустойчивости личности
в группе со высоким уровнем адаптационного потенциала**

Корреляции между шкалами	Коэффициент ρ	Уровень значимости P
Адаптивность – Уровень субъективного контроля в межличностных отношениях	-0,540	$p \leq 0,05$
Адаптивность – Управление чувствами других	0,717	$p \leq 0,001$
Неожиданность стрессора – Деадаптивность	-0,514	$p \leq 0,05$
Стрессоустойчивость – Интегральный показатель интернальности	0,517	$p \leq 0,05$
Адаптивность – Информационные перегрузки	0,596	$p \leq 0,05$

В целом полученные результаты показывают, что лица с высоким адаптационным потенциалом характеризуются высокой адаптивностью, развитым самопринятием и внутренним локусом контроля, а также низкой склонностью к уходу от стрессовой ситуации. Напротив, лица с низким адаптационным потенциалом испытывают трудности адаптации, склонны к эскапизму и нередко отвергают окружающих. Эти данные подтверждают вывод о качественных отличиях профилей личностных ресурсов в зависимости от уровня адаптационного потенциала.

Обсуждение результатов. Основные результаты исследования подтверждают выдвинутые гипотезы и согласуются с данными других авторов. Так, К. В. Новикова и соавторы также отмечают прямую взаимосвязь между адаптационным потенциалом личности и ее стрессоустойчивостью: студенты с более высоким потенциалом обладают большей устойчивостью к воздействию стрессоров [11]. Наши наблюдения по самопринятию и локусу контроля соответствуют общим представлениям о резильентности: более высокое самопринятие и внутренний локус контроля ассоциируется с эффективным преодолением трудностей. Это согласуется с концепцией Н. В. Степановой о том, что психологическая устойчивость формируется в результате развития личностных ресурсов [16]. Отсутствие различий по эмоциональному комфорту указывает на то, что базовый фон устойчивости может формироваться независимо от адаптационных ресурсов, тогда как именно когнитивно-мотивационные факторы (самооценка, контроль) определяют различия в поведении и реакциях.

Также полученные результаты исследования показали, что лица с высоким адаптационным потенциалом в целом более устойчивы к стрессу и реже демонстрируют дезадаптивное поведение. Высокая адаптивность, в свою очередь, коррелирует с верой в свои силы и внутренние ресурсы при преодолении трудностей. Полученные данные расширяют результаты предыдущих исследований. В частности, Л. Г. Подколзина показала, что у педагогов-психологов адаптационный потенциал связан с успешной профессиональной адаптацией [12]. Наше исследование дополняет эти данные, демонстрируя аналогичные закономерности у студентов и молодых специалистов. Выявленные особенности групп (высокий потенциал – внутренний контроль, самопринятие; низкий – эскапизм, непринятие других) требуют дальнейшего изучения в более широком контексте, учитывающем влияние стрессогенных факторов разной природы. Следует отметить, что использование одной выборки в исследовании (студенты одного вуза) ограничивает возможности обобщения результатов и генерализации их на другие выборки. Кроме того, несмотря на то что мы разделили респондентов на три группы по адаптационному потенциалу, это деление условно и требует дальнейшего подтверждения в кросс-культурных исследованиях. Перспективы дальнейшей работы видим в проведении лонгитюдных исследований влияния тренингов повышения адаптационного потенциала на стрессоустойчивость, а также в анализе ролей конкретных компонентов потенциала (нервно-психической устойчивости, коммуникативных навыков и т.д.) в разных возрастных и профессиональных группах.

Результаты исследования имеют практическую ценность для психологического сопровождения обучающихся и специалистов в условиях высоких стрессовых нагрузок. Установлено, что повышение адаптационных ресурсов (через развитие самопринятия, укрепление внутреннего локуса контроля и т. д.) может способствовать укреплению стрессоустойчивости. Это важно для разработки индивидуальных программ обучения копинг-стратегиям и саморегуляции, а также при психологическом отборе и адаптации в образовательных и профессиональных организациях [15–17]. Дифференцированные подходы к тренингу стрессоустойчивости с учетом уровня адаптационных возможностей личности позволяют более эффективно предотвращать выгорание и снижать негативные последствия стресса среди молодежи и взрослых (педагоги, студенты, представители экстремальных профессий и др.).

Выводы. Стрессоустойчивость является системным качеством, зависящим от комплекса психологических характеристик, включая адаптивность, локус контроля, эмоциональный интеллект и волевую регуляцию. Проведенное исследование показало, что уровень личностного адаптационного потенциала напрямую связан с качеством стрессоустойчивости личности. Лица с высоким потенциалом демонстрируют более позитивное отношение к себе и более активные внутренние ресурсы в преодолении трудностей, что подтверждает исходную гипотезу. Выявленные закономерности подчеркивают необходимость комплексной оценки адаптивных ресурсов личности при изучении стрессоустойчивости и разработке программ ее повышения.

Список литературы

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. М. : Академия, 2014. 168 с.
2. Акимов А. Р. Сравнительный анализ стрессоустойчивости личности с различным типом саморегуляции во временной перспективе // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Т. 6, № 2А. С. 68–76.
3. Бажин Е. Ф., Голынкина Е. А., Эткинд А. М. Уровень субъективного контроля: методики измерения. СПб. : Речь, 2004. 64 с.
4. Бергис Т. А. Психология стресса. Тольятти : Изд-во ТГУ, 2019. 112 с.
5. Бережная Н. И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества : материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. СПб. : СПбГУ, 2003. С. 453–457.
6. Бехтер А. А., Гречко А. А., Филатова О. А. Адаптация студентов-первокурсников в высшей школе: опыт взаимодействия наставников и психологов // Психологическая служба университета: реальность и перспективы. М. : МГППУ ; НИУ «Высшая школа экономики», 2017. С. 129–135.
7. Варданян Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М. : Наука, 1983. С. 542–543.
8. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А., Пономаренко В. А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Минск : Университетское, 2020. 206 с.
9. Маришук В., Евдокимов В. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб. : Сентябрь, 2021. 260 с.
10. Митева И. Ю. Курс управления стрессом. М. : MapT, 2018. 285 с.
11. Новикова К. В., Ткач Е. Н., Рубанова Е. Ю. Взаимосвязь стрессоустойчивости и личностного адаптационного потенциала (на примере студентов университета) // Живая психология. 2022. № 7(39). С. 68–76.
12. Подколзина Л. Г. Взаимосвязь стрессоустойчивости с адаптационным потенциалом и личностными особенностями молодых специалистов-педагогов // Научное мнение. 2021. № 1. С. 78–85.
13. Распопин Е. В. Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС). М. : Владос, 2006. 112 с.
14. Рудаков А. Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте : монография. Красноярск, 2011. С. 31–33.
15. Руденский Е. В. Психология стресса. Новосибирск : Новосибирское книжное издательство, 2017. 220 с.
16. Степанова Н. В. Психологическая устойчивость: личностный адаптационный потенциал и стратегии совладающего поведения // Вестник Университета гражданской защиты МЧС. 2025. Т. 9, № 3. С. 400–409.
17. Шлыкова М. А., Ткач Е. Н., Рябова И. И. Особенности проявления самоотношения у студентов с разным уровнем стрессоустойчивости // Современная психология: приоритетные направления развития науки и практики. Хабаровск : Изд-во ТОГУ, 2022. С. 208–211.
18. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry // World Psychiatry. 2016. 15(2). Pp. 103–111.
19. Luthans F., Youssef C. M. Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction // Personnel Psychology. 2007. 60(3). Pp. 541–572.

20. Nezu A. M., Nezu C. M., D'Zurilla T. J. Problem-Solving Therapy: A Treatment Manual. Springer, 2013.

Features of Stress Resistance in Individuals with Different Levels of Adaptive Potential

Yudeeva Tatiana Vasilyevna

PhD in Psychology, associate professor, Dean of the Faculty of Psychology and Pedagogical Education,
Crimean Engineering and Pedagogical University n. a. Fevzi Yakubov. Russia, Simferopol.
SPIN-code: 3846-4663. ORCID: 0000-0003-2823-7379. E-mail: djoma@list.ru

Abstract. The article addresses the problem of insufficient awareness of how different levels of adaptive potential (low, medium, high) affect the components of stress resistance in young people. It is assumed that the higher an individual's adaptive capabilities, the more effectively they cope with stressful situations. The aim of the study is to identify the characteristics of stress resistance in individuals with different levels of personal adaptive potential. The study involved 120 students (mean age 20.5 ± 1.8 years; 45 % male and 55 % female). To assess the level of personal adaptive potential, a multilevel personality questionnaire technique (MLQ) was used. Based on the results, respondents were divided into three groups: those with low, medium, and high levels of adaptive potential. A set of psychodiagnostic techniques was applied as indicators of stress resistance: the Test of Socio-Psychological Adaptation (C. Rogers, R. Diamond), adapted by A. K. Osnitsky; the "Level of Subjective Control" Questionnaire (E. F. Bazhin, E. A. Golyunkina, A. M. Etkind); the Emotional Intelligence Test (M. Manoylova); the Volitional Self-Control Questionnaire (A. G. Zverkov, E. V. Eidman); and the Psychological Stress Resistance Questionnaire (E. V. Raspopin). The selection of these techniques is justified by their validity and the presence of scales directly related to an individual's adaptive resources.

For statistical processing of the research results and to ensure their reliability, the Kruskal-Wallis H-test for non-normally distributed samples and Spearman's rank correlation coefficient were used. It was found that the integral level of subjective control and general emotional stability increases with higher adaptive potential, and the integral emotional intelligence is significantly higher in individuals with high potential. The main conclusions indicate that different levels of adaptive potential form qualitatively distinct profiles of stress resistance and emotional characteristics of an individual.

The study's findings have practical value for the psychological support of students and professionals working under high-stress conditions.

Keywords: stress resistance, adaptive potential, emotional intelligence, self-esteem, self-regulation, self-acceptance, internal locus of control, escapism, interpersonal relationships, emotional comfort, maladaptation.

References

1. Ababkov V. A. *Adaptatsiya k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii* [Adaptation to Stress. The Fundamentals of Theory, Diagnosis, and Therapy]. M., Akademiya (Academy), 2014. 168 p.
2. Akimova A. R. *Sravnitel'nyj analiz stressoustojchivosti lichnosti s razlichnym tipom samoregulyacii vo vremennoj perspektive* [A Comparative Analysis of Personality Stress Resistance with Different Types of Self-Regulation in a Temporal Perspective] // *Psihologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* – Psychology. Historical and Critical Reviews and Contemporary Research. 2017. Vol. 6, No. 2A. Pp. 68–76.
3. Bazhin E. F., Golyunkina E. A., Etkind A. M. *Uroven' sub'ektivnogo kontrolya: metodiki izmereniya* [The Level of Subjective Control: Measurement Techniques]. SPb., Rech' (Speech), 2004. 64 p.
4. Bergis T. A. *Psihologiya stressa* [The Psychology of Stress]. Tol'yatti, Izd-vo TGU, 2019. 112 p.
5. Berezhnaya N. I. *Stressoustojchivost' operativnyh sotrudnikov tamozhennyh organov* [The Stress Resistance of Operational Customs Officers] // *Ezhegodnik Rossijskogo psihologicheskogo obshchestva : materialy 3-go Vserossijskogo s'ezda psihologov* [Yearbook of the Russian Psychological Society : Proceedings of the 3rd All-Russian Congress of Psychologists]. SPb., SPbGU, 2003. Pp. 453–457.
6. Behter A. A., Grechko A. A., Filatova O. A. *Adaptatsiya studentov-pervokursnikov v vysshej shkole: opyt vzaimodejstviya nastavnikov i psihologov* [The Adaptation of First-Year Students to Higher Education: The Experience of Interaction between Mentors and Psychologists] // *Psihologicheskaya sluzhba universiteta: real'nost' i perspektivy* [The University Psychological Service: Reality and Prospects]. M., MGPPU ; NIU "Vysshaya shkola ekonomiki", 2017. Pp. 129–135.
7. Vardanyan B. H. *Mehanizmy regulyacii emocional'noj ustojchivosti* [Mechanisms of the Regulation of Emotional Stability] // *Kategorii, principy i metody psihologii. Psihicheskie processy* [Categories, Principles, and Methods of Psychology. Mental Processes]. M., Nauka (Sciences), 1983. Pp. 542–543.
8. D'yachenko M. I., Kandybovich L. A., Ponomarenko V. A. *Gotovnost' k deyatelnosti v napryazhennyh situatsiyah* [Readiness for Activity in Stressful Situations]. Minsk, Universitetskoe, 2020. 206 p.

9. Marishchuk V., Evdokimov V. *Povedenie i samoregulyaciya cheloveka v usloviyah stressa* [Human Behavior and Self-Regulation under Stress]. SPb., Sentyabr' (September), 2021. 260 p.
10. Miteva I. Yu. *Kurs upravleniya stressom* [A Course in Stress Management]. M., MarT, 2018. 285 p.
11. Novikova K. V., Tkach E. N., Rubanova E. Yu. *Vzaimosvyaz' stressoustojchivosti i lichnostnogo adaptacionnogo potenciala (na primere studentov universiteta)* [The Relationship between Stress Resistance and Personal Adaptive Potential (Using the Example of University Students)] // *Zhivaya psihologiya – Living Psychology*. 2022. No. 7 (39). Pp. 68–76.
12. Podkolzina L. G. *Vzaimosvyaz' stressoustojchivosti s adaptacionnym potencialom i lichnostnymi osobennostyami molodyh specialistov-pedagogov* [The Relationship of Stress Resistance with the Adaptive Potential and Personal Characteristics of Young Teaching Specialists] // *Nauchnoe mnenie – The Scientific Opinion*. 2021. No. 1. Pp. 78–85.
13. Raspopin E. V. *Oprosnik psihologicheskoy ustojchivosti k stressu (OPUS)* [The Psychological Stress Resistance Questionnaire (OPUS)]. M., Vados, 2006. 112 p.
14. Rudakov A. L. *Stress, stressoustojchivost' i sanogennaya refleksiya v sporte : monografiya* [Stress, Stress Resistance, and Sanogenic Reflection in Sport : A Monograph]. Krasnoyarsk, 2011. Pp. 31–33.
15. Rudenskij E. V. *Psihologiya stressa* [The Psychology of Stress]. Novosibirsk, Novosibirskoe knizhnoe izdatel'stvo (Novosibirsk Book Publishing House), 2017. 220 p.
16. Stepanova N. V. *Psihologicheskaya ustojchivost': lichnostnyj adaptacionnyj potencial i strategii sovladayushchego povedeniya* [Psychological Resilience: Personal Adaptive Potential and Coping Strategies] // *Vestnik Universiteta grazhdanskoj zashchity MChS – Bulletin of the University of Civil Protection of the Ministry of Emergency Situations*. 2025. Vol. 9, No. 3. Pp. 400–409.
17. Shlykova M. A., Tkach E. N., Ryabova I. I. *Osobennosti proyavleniya samootnosheniya u studentov s raznym urovnem stressoustojchivosti* [Features of the Manifestation of Self-Attitude in Students with Different Levels of Stress Resistance] // *Sovremennaya psihologiya: prioritetnye napravleniya razvitiya nauki i praktiki* [Modern Psychology: Priority Directions for the Development of Science and Practice]. Habarovsk, Izd-vo TOGU, 2022. Pp. 208–211.
18. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry // *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15, No. 2. Pp. 103–111.
19. Luthans F., Youssef C. M. Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction // *Personnel Psychology*. 2007. Vol. 60, No. 3. Pp. 541–572.
20. Nezu A. M., Nezu C. M., D'Zurilla T. J. *Problem-Solving Therapy: A Treatment Manual*. New York : Springer, 2013.

Поступила в редакцию: 15.07.2025

Принята к публикации: 10.12.2025