

Н.Н. УРАЗБАЕВА^{1*} , И.К. АМАНОВА² , С.Т. МАМАДАЛИЕВ³ ,
М.К. АМАНОВА⁴ 

¹Университет Туран (Алматы, Казахстан)

²Университет Нархоз (Алматы, Казахстан)

³Университет дружбы народов имени академика А. Куатбекова (Шымкент, Казахстан)

⁴Казахский Национальный Педагогический Университет имени Абая (Алматы, Казахстан)

ФОРМИРОВАНИЕ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Аннотация

Педагогическая профессия считается одним из самых стрессовых и энергозатратных видов трудовой деятельности, требующих обладания определенными личностными качествами и компетенциями. К ним относятся резильентность и стрессоустойчивость, которые являются важными аспектами психологической подготовки педагогов и помогают им справляться с трудностями и стрессовыми ситуациями в профессиональной деятельности. Данная статья посвящена изучению психологических особенностей формирования резильентности и стрессоустойчивости у педагогических работников.

Кроме того, в статье предлагаются интерпретации понятий «резильентность» и «стрессоустойчивость», рассматриваются ключевые факторы формирования и преимущества развития резильентности и стрессоустойчивости, а также методы и стратегии, которые могут помочь педагогам стать более жизнестойкими. Анализ уровня стрессоустойчивости у педагогических работников общеобразовательных школ был проведен с помощью онлайн-теста на стрессочувствительность, впервые предложенного Ю.В. Шербатых.

Педагогам рекомендуется применять конструктивные и адаптивные копинг-стратегии для развития стрессоустойчивости и резильентности. Дальнейшие исследования в этой области могут помочь разработать эффективные программы и инструменты для поддержки педагогических работников и повышения их психологического и профессионального благополучия.

Ключевые слова: *резильентность, стрессоустойчивость, педагогические работники (педагоги), жизнестойкость, факторы развития, личностные качества, психологические характеристики, копинг-стратегии.*

N.N. URAZBAYEVA^{1*} , I.K. AMANOVA² , S.T. MAMADALIYEV³ ,
M.K. AMANOVA⁴ 

¹Turan University (Almaty, Kazakhstan)

²Narkhoz University (Almaty, Kazakhstan)

³Peoples' Friendship University named after Academician A. Kuatbekov (Shymkent, Kazakhstan)

⁴Abai Kazakh National Pedagogical University (Almaty, Kazakhstan)

FORMATION OF RESILIENCE AND STRESS RESISTANCE IN TEACHING STAFF

Abstract

The teaching profession is considered one of the most stressful and energy-consuming types of work, that requires the possession of certain personal qualities and competencies. These include

resilience and stress tolerance, which are important aspects of psychological training of teachers and help them cope with difficulties and stressful situations in their professional activities. This article is devoted to the study of psychological features of the formation of resilience and stress resistance in teaching staff.

In addition, the article offers interpretations of the concepts of "resilience" and "stress resistance". Furthermore, the key factors of the formation and advantages of the development of resilience and stress resistance, as well as the methods and strategies that can help teachers become more resilient are considered. The analysis of the level of stress resistance among teachers of secondary schools was carried out using an online stress sensitivity test, first proposed by Yu.V. Sherbatykh.

Teachers are recommended to use constructive and adaptive coping strategies to develop stress resistance and resilience. Further research in this area can help develop effective programs and tools to support teaching staff and improve their psychological and professional well-being.

Key words: *resilience, stress resistance, teaching staff (teachers), vitality, development factors, personal qualities, psychological characteristics, coping strategies.*

Н.Н. УРАЗБАЕВА^{1*} , И.К. АМАНОВА² , С.Т. МАМАДАЛИЕВ³ 
М.К. АМАНОВА⁴ 

¹Тұран Университеті (Алматы, Қазақстан)

²Нархоз университеті (Алматы, Қазақстан)

³академик Ә. Қуатбеков атындағы Халықтар достығы университеті (Шымкент, Қазақстан)

⁴Абай атындағы Қазақ Ұлттық Педагогикалық Университеті (Алматы, Қазақстан)

ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРДІҢ ӨМІРШЕҢДІГІ МЕН СТРЕССКЕ ТӨЗІМДІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Аңдатпа

Педагогикалық мамандық белгілі бір жеке қасиеттер мен құзыреттерге ие болуды талап ететін еңбек қызметінің ең стрессті және энергияны сарқылатын түрлерінің бірі болып саналады. Сол қасиеттерге мұғалімдердің психологиялық дайындығының маңызды аспектілері болып табылатын әрі кәсіби қызметтегі қиындықтар мен стресстік жағдайларды жеңуге көмектесетін резиленттілік пен стресске төзімділік жатады. Бұл мақала педагогикалық қызметкерлерде резиленттілік пен стресске төзімділікті қалыптастырудың психологиялық ерекшеліктерін зерттеуге арналған.

Сонымен қатар, мақалада "резиленттілік" және "стресске төзімділік" ұғымдарының түсіндірмелері ұсынылған. Резиленттілік пен стресске төзімділікті дамытудың негізгі факторлары мен артықшылықтары, сондай-ақ мұғалімдерге өміршең болуға көмектесетін әдістер мен стратегиялар қарастырылады. Жалпы білім беретін мектептердің педагог қызметкерлеріндегі стресске төзімділік деңгейін талдау алғаш рет Ю. В. Шербатых ұсынған стресске сезімталдықтың онлайн-тестінің көмегімен жүргізілді.

Мұғалімдерге стресске төзімділік пен резиленттілікті дамыту үшін сындарлы және бейімделгіш күрес стратегияларын қолдану ұсынылады. Осы саладағы қосымша зерттеулер педагогикалық қызметкерлерді қолдау және олардың психологиялық және кәсіби әлауқатын арттыру үшін тиімді бағдарламалар мен құралдарды жасауға көмектеседі.

Түйін сөздер: *резиленттілік, стресске төзімділік, педагог қызметкерлер (педагогтар), өміршеңдік, даму факторлары, жеке қасиеттер, психологиялық сипаттамалар, күресу стратегиялары.*

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Педагогическая профессия, предполагающая воздействие на формирующиеся личности обучающихся, возлагает на педагогов огромные требования и ответственность. Ежедневная работа с детьми и подростками, постоянные вызовы, разнообразные проблемы и высокие ожидания со стороны общества могут оказывать негативное воздействие на психологическое состояние педагогических работников. В результате, учителя подвержены высокому риску стресса, а также эмоционального и профессионального выгорания.

В связи с этим, педагогам важно применять методы, помогающие справляться с неблагоприятными условиями и развивать свои профессиональные навыки. С высокой стрессоустойчивостью и жизнестойкостью они смогут успешно справляться с вызовами и сохранять продуктивность в профессиональной деятельности. Данные многоаспектные личностные характеристики приносят много преимуществ их обладателю. Таким образом, формирование резильентности и стрессоустойчивости у педагогов имеет большое значение и актуальность.

Целью исследования является анализ факторов формирования резильентности и стрессоустойчивости у педагогических работников и получение актуальных данных об уровне стрессочувствительности учителей общеобразовательных учреждений.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для достижения цели исследования были применены такие методы:

- 1) теоретический анализ предыдущих исследований проблемы;
- 2) моделирование методов формирования резильентности и стрессоустойчивости;
- 3) тест на стрессочувствительность Ю.В. Щербатых [1].

Тест представлен из 25 вопросов по шкале от 1 до 10, распределенных по пяти категориям, и 1 общего вопроса для оценивания испытываемого в последнее время стресса.

В экспериментальном исследовании принимали участие 60 педагогов, работающих в общеобразовательных школах г. Алматы.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Теоретическое исследование. Для начала рассмотрим понятия резильентности и стрессоустойчивости. Резильентность представляет собой способность человека справляться с жизненными трудностями и быстро адаптироваться к изменениям. Другими словами, это психологическая характеристика, позволяющая личности эффективно справляться с проблемными и стрессовыми ситуациями и восстанавливаться после них. Стрессоустойчивость, в свою очередь, подразумевает сопротивляемость стрессовым ситуациям и способность поддерживать свою работоспособность и эмоциональную стабильность в неблагоприятных условиях.

Согласно определению термина «резильентность» О.А. Селивановой, Н.В. Быстровой и других соавторов, резильентность понимается как совокупность личностных ресурсов, обеспечивающих саморегуляцию в период стресса и проявляющихся в степени физической и психической жизнеспособности. В то же время, в своей работе, ученые заключают, что на уровень резильентности влияют и внешние, социальные факторы [2].

И.А. Хоменко считает резильентность неотъемлемым компонентом жизнестойкости личности и главным средством ее развития [3]. Л.В. Бударина отмечает различия между жизнестойкостью и резильентностью, говоря, что первое является личностной чертой, формирующейся в течение всей жизни, а последнее - процессом реакции на конкретную проблему и формируется в момент ее возникновения [4].

По мнению А. Мастена и др., можно выделить три категории людей, которым характерна резильентность:

- Социально незащищенные индивиды, которые смогли достаточно хорошо адаптироваться к реалиям жизни, не взирая на сложные обстоятельства;
- Индивиды, испытавшие стресс, но позитивно адаптировавшиеся к современным условиям;

➤ Индивиды, быстро оправившиеся после получения психологической травмы [5].

Резильентность как качество личности, а не врожденное свойство, развивается в результате ее взаимодействия с социальным окружением, в определенной среде. В изменчивых условиях она не всегда проявляется. Основанный на резильентности подход признает несколько путей развития и способов решения проблем. Это позволяет при отсутствии или недостатке одних ресурсов заменять их другими, значительно расширяя спектр адаптационных возможностей личности [6].

Следует понимать, что резильентные люди не всегда оптимистичны, и их тоже беспокоят негативные мысли и чувства. В таких случаях они применяют адаптивные копинг-стратегии, которые позволяют им эффективно справляться со стрессом и сложностями жизни, балансируя между положительными и отрицательными эмоциями [7]. Таким образом, психологическая резильентность формируется с опытом преодоления кризисов в жизни и характеризуется как высокая адаптивность личности.

Можно выделить такие факторы, влияющие на развитие резильентности у педагогов, как:

- *Ситуационные факторы*, такие как неблагоприятные условия труда, высокие требования, нестабильность и конфликты в образовательной среде.
- *Личностные факторы*, включая уровень самооэффективности, оптимизм, позитивное мышление, способность к адаптации, терпение и упорство.
- *Социальная поддержка*, включая поддержку коллег, семьи и общества.

Что касается стрессоустойчивости, это комплекс качеств, позволяющих организму спокойно переносить воздействие раздражителей или стрессоров без лишних всплесков эмоций и вспышек агрессии, отрицательно влияющих на психику человека, его деятельность и на взаимоотношения с другими людьми. Высокая стрессоустойчивость предполагает низкий уровень эмоциональности [8].

Основоположник исследований стресса, Г. Селье называл стресс адаптационным синдромом, понимая его как особую реакцию организма на различные стрессогенные факторы. Он выделял 2 вида стресса: положительный (эустресс) и отрицательный (дистресс), оценивая влияние стрессоров [9]. По мнению Р. Лазаруса, стресс-реакция определяется субъективной оценкой личности угрозы возбудителей стресса и своих ресурсов для ее преодоления [10].

Н.В. Степина и А.С. Воробьева изучая развитие устойчивости к стрессу у студентов вуза (2018), рассматривают структуру стрессоустойчивости и выделяют следующие компоненты:

- интеллектуальный;
- мотивационный;
- коммуникативный;
- волевой;
- эмоциональный;
- моторный.

При этом, как замечают ученые, все компоненты стрессоустойчивости взаимосвязаны и дополняют друг друга, поэтому недостаточную выраженность одних можно компенсировать другими [11].

Стрессоустойчивость как один из гибких навыков играет большую роль в достижении намеченных целей и высоких результатов в трудовой деятельности, так как она позволяет не только игнорировать факторы стресса, но и избежать профессионального выгорания. Стрессоустойчивый человек – это, прежде всего, тот, кто действует рационально, а не на эмоциях, и ищет оптимальный выход из кризисной или конфликтной ситуации.

На стресс у педагогов влияют такие факторы, как:

- Большой объем работы и недостаток времени;
- Сложности, возникающие в процессе обучения и взаимодействия с детьми и подростками;

- Негативное отношение со стороны родителей и администрации;
- Конфликты с коллегами и высокие ожидания социума;
- Отсутствие поддержки и недостаток возможностей для саморазвития.

Теперь рассмотрим методы формирования вышеупомянутых личностно и профессионально значимых качеств - резильентности и стрессоустойчивости.

❖ *Самоанализ и рефлексия педагогической деятельности.* Педагог должен осознавать свои сильные и слабые стороны, а также свои эмоциональные реакции на стрессовые ситуации. Это поможет ему выявить проблемные аспекты, над которыми надо работать, и найти подходящие стратегии для преодоления неблагоприятных ситуаций. На основе анализа своей профессиональной деятельности, педагогический работник может разработать план действий по улучшению учебно-воспитательного процесса и академических результатов обучающихся.

❖ *Обучение стратегиям стресс-менеджмента.* Педагогам необходимо овладеть такими навыками, как умение планировать время, устанавливать приоритеты, расслабляться и совладать собой. Кроме того, значение имеет практика саморегуляции, различных физических и психологических упражнений для укрепления психологического здоровья. В этой связи полезным будет прохождение курсов и психологических тренингов по развитию стратегий управления стрессом, так называемых копинг-стратегий.

❖ *Использование поддержки и психологической помощи.* Обмен опытом с коллегами, обращение к специалистам психологам и участие в групповой терапии или менторинговой программе могут помочь педагогам справиться с трудностями и найти эмоциональную поддержку. Забота и соучастие семьи, возможность делиться своими переживаниями также важны для психологического благополучия педагогических работников.

❖ *Создание поддерживающей среды в образовательном учреждении.* Обеспечение условий для благоприятного психологического климата имеет большую значимость для предупреждения эмоционального выгорания и уменьшения стресса, испытываемого педагогическими работниками. Построение гармоничных взаимоотношений с коллегами и обучающимися вносит вклад в формирование резильентности у педагогов.

❖ *Регулярное самопознание и саморазвитие.* Педагогам необходимо постоянно развивать свои профессиональные навыки, участвовать в тренингах и семинарах, изучать педагогическую литературу и быть в курсе последних тенденций в образовании. Повышая свою квалификацию и пополняя свой педагогический инвентарь современными приемами обучения и воспитания, интерактивными методами и стратегиями, педагог с большей вероятностью достигнет успеха в своей карьере.

❖ *Сопроотивление перфекционизму.* Перфекционизм понимают, как убежденность в том, что идеал может и должен быть достигнут [12]. Педагоги-перфекционисты стремятся достичь совершенства в своей работе, они не терпят изъяна или не учета, рассматривая все аспекты педагогического процесса до мельчайших деталей. Слишком выраженный перфекционизм негативно сказывается на психическом состоянии педагогического работника, приводя к депрессии и профессиональному выгоранию из-за неудовлетворенности результатами труда.

❖ Последним, но немаловажным является *ведение здорового образа жизни.* Правильный режим сна и рацион питания, отказ от вредных привычек, физическая активность и позитивное мышление, - все это благоприятно влияют на психофизическое здоровье человека. Как правило, педагогических работники страдают от большой интеллектуальной нагрузки: работа сопровождает их и дома, ввиду необходимости проверять работы обучающихся и выставлять оценки в электронном журнале. Поэтому, для них естественны недосып и неполноценное питание, что повышает уровень стресса и СЭВ.

Вышеперечисленные методы, способствующие развитию у педагогических работников двух взаимосвязанных свойств личности, показаны на рисунке 1.



Рисунок 1. Методы формирования резильентности и стрессоустойчивости для педагогов

Итак, в данной схеме представлено 7 методов или стратегий формирования у педагогов наборов качеств, позволяющих сохранять самообладание в стрессовых ситуациях и успешно адаптироваться к новым жизненным условиям.

Эмпирическое исследование. Результаты исследования стрессочувствительности были проанализированы с точки зрения уровня стрессоустойчивости - обратного феномена. Это означает, что высокая степень чувствительности к стрессу эквивалентна низкому уровню стрессоустойчивости. Анализ показателей представлен на рисунке 2.

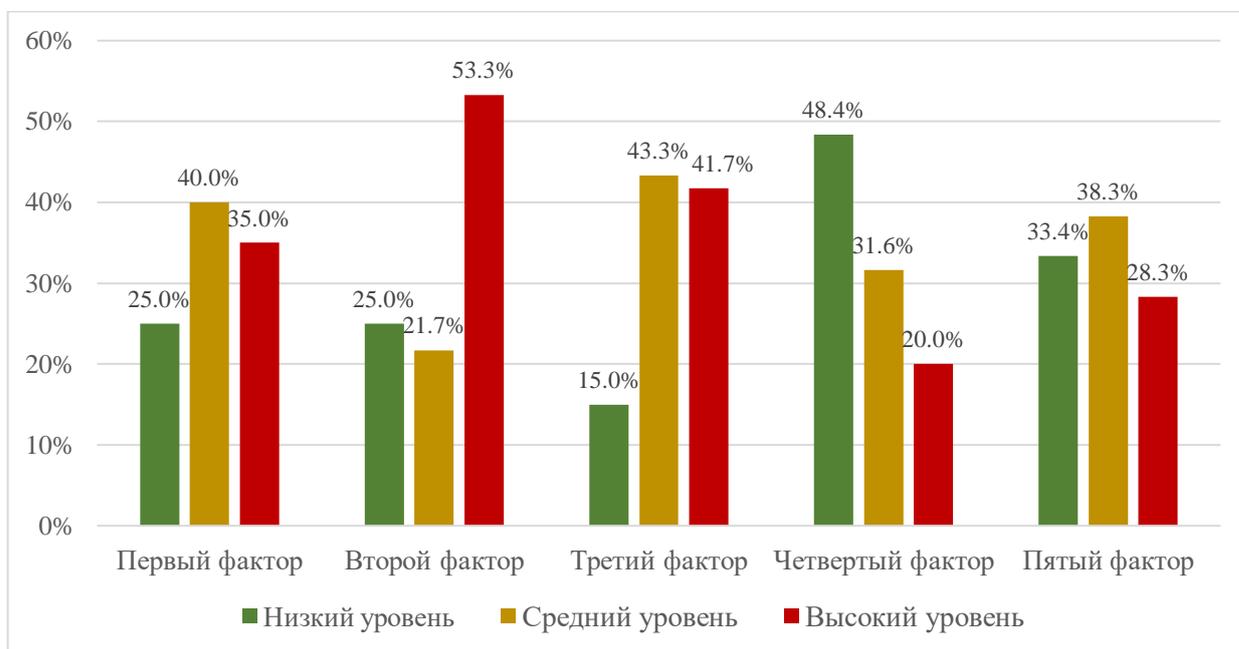


Рисунок 2. Анализ показателей стрессочувствительности

ОБСУЖДЕНИЕ

Теоретическое исследование. Далее, на основе анализа научной литературы, обсудим преимущества развития педагогами резильентности и стрессоустойчивости. К ним можно отнести следующее:

1. *Лучшее справление с трудностями.* В основном, резиллиентные педагоги легче преодолевают трудности и неудачи, лучше разрешают конфликты и быстрее находят выход из проблемных ситуаций, что способствует повышению уровня их эффективности в работе. В таких случаях как высокая нагрузка и нехватка времени, наличие недисциплинированных учеников, большую роль играют эмоциональная и стрессоустойчивость.

2. *Повышение эмоционального благополучия.* Стрессоустойчивые педагоги обладают более стабильным эмоциональным состоянием, что помогает им сохранять позитивную атмосферу в образовательной среде и проявлять самообладание в проблемных педагогических ситуациях, не срываясь на своих учеников и оставаясь образцом для подражания.

3. *Улучшение психологического благополучия.* Развивая положительные личностные качества, такие как жизнестойкость и стрессоустойчивость, педагоги повышают уровень своего психологического благополучия. Это объясняется тем, что они легче относятся к проблемам, переменам и высоким требованиям к педагогической деятельности, не тратя слишком много нервов и эмоциональных ресурсов.

4. *Снижение риска эмоционального и профессионального выгорания.* Формирование стрессоустойчивости и жизнестойкости способствует большей удовлетворенности жизнью и профессией, так как учителя и администрация школы с такими личностными характеристиками не боятся трудностей и решительно идут к цели, не взирая на возможные неудачи. Следовательно, у педагогов с высокой психологической резильентностью ниже риск развития синдрома эмоционального выгорания.

5. *Повышение качества образовательного процесса и эффективности работы с учениками.* Учителя, менее восприимчивые к стрессу и конструктивно разрешающие конфликты, проявляют себя с положительной стороны в своей профессиональной деятельности. Умение справляться с проблемами различного характера помогает педагогическим работникам эффективно планировать и организовывать учебно-воспитательный процесс.

6. *Профессиональное развитие.* Развитие резильентности позволяет педагогам больше рисковать и экспериментировать в своей работе, что способствует появлению новых идей и подходов к образованию. Активно применяя инновационные методы и технологии обучения, они совершенствуют свое педагогическое мастерство и идут в ногу со временем.

7. *Более высокая самооффективность и гибкость.* Стрессоустойчивость, вместе с психологической резильентностью, позволяют педагогическим работникам не только эффективно решать профессиональные задачи, но и преодолевать жизненные трудности и адаптироваться к постоянно меняющимся условиям. Высокие показатели самооффективности и гибкости мышления благоприятно влияют на все сферы жизни личности.

Эмпирическое исследование. Для определения уровня стрессочувствительности педагогов, нами был проведен тест на стрессоустойчивость, разработанный Ю.В. Щербатых (2005).

Если интерпретировать ответы по 5 шкалам от автора, то они подразумевают следующее:

I. Первый параметр - повышенная реакция на обстоятельства, на которые нельзя повлиять.

II. Второй параметр - склонность все усложнять, что часто приводит к ощущению стресса.

III. Третий параметр – возможность психосоматических осложнений и заболеваний.

IV. Четвертый параметр – применение деструктивных способов преодоления стрессов.

V. Пятый параметр – применение конструктивных способов преодоления стрессов.

Согласно ответам, полученным по первому параметру - реакция на не зависящие от человека обстоятельства, 40% педагогов показали нормальный уровень

стрессоустойчивости, 35% - низкий уровень стрессоустойчивости, в связи с острой реакцией на проблемные ситуации. У меньшинства участников высокий уровень устойчивости к стрессовым ситуациям.

Из анализа результатов по второй шкале можно сделать вывод, что большинство педагогических работников подтверждает свою склонность излишне усложнять ситуацию, в то время как $\frac{1}{4}$ педагогов отрицает это, демонстрируя высокий уровень стрессоустойчивости. У 13 человек, прошедших тест, средний уровень чувствительности к стрессорам.

Касаемо третьего параметра – предрасположенности к психосоматическим расстройствам, 25 из 60 педагогов демонстрируют наличие психосоматических проблем со здоровьем, чуть больше, 26 человек – невыраженную предрасположенность к ним. Ответы оставшихся участников исследования показывают низкую вероятность психосоматических заболеваний.

Анализируя данные по четвертому фактору – применение деструктивных копинг-стратегий, можно сказать, что результаты в целом хорошие. Мало кто (20%) имеет вредные привычки, такие как употребление алкоголя и курение, неправильный режим сна или сидячий образ жизни. Многие (48,4%) согласны с тем, что занимаются спортом в свободное время или отдыхают после напряженного дня. Для 19 человек, принимавших участие в тесте, характерны как адаптивные, так и неадаптивные способы борьбы со стрессом.

Наконец, ответы по шкале «практика конструктивных способов преодоления стресса» свидетельствуют о том, что значительное число педагогических работников обращаются к таким стратегиям, как отдых и сон, трапезы, общение с близкими и т.д. Однако некоторые из них (23 человека) также применяют деструктивные копинг-стратегии. 28,3% участников исследования демонстрируют низкий уровень стрессоустойчивости, редко используя полезные для здоровья методы копинга.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие резильентности и стрессоустойчивости является важным фактором личностного и профессионального роста для педагогических работников. Педагогам, которые умеют справляться с трудностями и эффективно управлять стрессом, удается сохранять продуктивность и успешно выполнять свою миссию воспитания и обучения молодого поколения. Формирование резильентности и стрессоустойчивости должны стать приоритетом для образовательных учреждений для поддержки своих педагогов и помощи им в профессиональном развитии.

Проведенное эмпирическое исследование в виде теста на стрессоустойчивость показало, что большинство школьных педагогов часто испытывает и остро реагирует на стресс, с трудом преодолевая кризисные ситуации. У значительного числа участников наблюдается вероятность психосоматических осложнений из-за постоянной нагрузки и других причин стресса. Что касается применения тех или иных стратегий копинг-поведения, меньшее количество педагогических работников прибегают к неадаптивным копинг-стратегиям. В основном, они балансируют между конструктивными и деструктивными копинг-стратегиями, исключая курение и алкоголь. Таким образом, у многих педагогов высокий уровень чувствительности к стрессорам.

Формирование стрессоустойчивости и резильентности у педагогических работников – это сложный и многогранный процесс. Педагогам необходимо осознавать и анализировать свои эмоциональные реакции, развивать гибкие стратегии управления стрессом и использовать позитивные методы самообучения. Поддержка со стороны администрации, коллег и профессионалов в сфере психологии имеет большое значение для поддержания психологического благополучия и высокой продуктивности педагогических работников. Дальнейшие исследования в этой области могут способствовать разработке целенаправленных программ и инновационных методов, которые помогут педагогам успешно справляться с вызовами и сохранять эмоциональное и профессиональное благополучие.

Список использованной литературы

1. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2005
2. Селиванова О.А., Быстрова Н.В., Дереча И.И., Мамонтова Т.С., Панфилова О.В. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №3. - URL: <https://mir-nauki.com/PDF/04PSMN320.pdf> (доступ свободный).
3. Хоменко И.А. К вопросу о формировании резильентности у детей в условиях общеобразовательной практики // Вестник Герценовского университета. 2011. №9. С. 30 –35.
4. Бударина Л.В. Теоретическое понимание феномена жизнестойкости. Основное отличие жизнестойкости от психологической резильентности и стрессоустойчивости. «Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования»: Электронный сборник статей по материалам XLII студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд. АНС «СибАК». – 2018. – № 7(42) / [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.sibac.info/archive/science/7\(42\).pdf](http://www.sibac.info/archive/science/7(42).pdf).
5. Masten A.S. Ordinary Magic. Resilience Processes in Development // American Psychologist. — 2011. — Vol. 56, No. 3. — pp. 227—238.
6. Международная некоммерческая организация «Европейские города против наркотиков». Резильентность в контексте социальной политики и социальной работы. — URL: <http://www.ecad.ru/rezilentnost-v-kontekste-socialnoj-politiki-i-socialnoj-raboty.html>
7. American Psychological Association. The Road to Resilience. — 2014. — URL: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
8. Ногалес К. Стрессоустойчивость: характеристики, преимущества, методы повышения. – 2019. — URL: <https://4brain.ru/blog/stress-resistance-tips>.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Книга по требованию, 2012. С.57–69.
10. Чернова, А. Д. Изучение понятия «стрессоустойчивость» / А. Д. Чернова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 34 (324). — С. 125-127. — URL: <https://moluch.ru/archive/324/73195/> (дата обращения: 03.11.2023).
11. Степина Н.В., Воробьева А.С. Стрессоустойчивость студентов 1 и 4 курсов разных профилей обучения в вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №60-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-studentov-1-i-4-kursov-raznyh-profiley-obucheniya-v-vuze> (дата обращения: 04.11.2023).
12. Тал Бен-Шахар. Парадокс перфекциониста — М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. — С. 256. — ISBN 978-5-91657-754-9.

References

1. Sherbatyh. Yu. V. Psihologiya stressa i metody korrekcii. SPb.: Piter, 2005
2. Selivanova O.A., Bystrova N.V., Derecha I.I., Mamontova T.S., Panfilova O.V. Izuchenie fenomena rezilentnosti: problemy i perspektivy // Mir nauki. Pedagogika i psihologiya, 2020 №3. - URL: <https://mir-nauki.com/PDF/04PSMN320.pdf> (dostup svobodnyj).
3. Homenko I.A. K voprosu o formirovanii rezilentnosti u detej v usloviyah obsheobrazovatelnoj praktiki // Vestnik Gercenovskogo universiteta. 2011. №9. S. 30 –35.
4. Budarina L.V. Teoreticheskoe ponimanie fenomena zhiznestojkosti. Osnovnoe otlichie zhiznestojkosti ot psihologicheskoy rezilentnosti i stressoustojchivosti. «Nauchnoe soobshestvo studentov. Mezhdisciplinarnye issledovaniya»: Elektronnyj sbornik statej po materialam XLII studencheskoj mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Novosibirsk: Izd. ANS «SibAK». – 2018. – № 7(42) / [Elektronnyj resurs]. – URL: [http://www.sibac.info/archive/science/7\(42\).pdf](http://www.sibac.info/archive/science/7(42).pdf).
5. Masten A.S. Ordinary Magic. Resilience Processes in Development // American Psychologist. — 2011. — Vol. 56, No. 3. — pp. 227—238.
6. Mezhdunarodnaya nekommercheskaya organizaciya «Evropejskie goroda protiv narkotikov». Rezilentnost v kontekste socialnoj politiki i socialnoj raboty. — URL: <http://www.ecad.ru/rezilentnost-v-kontekste-socialnoj-politiki-i-socialnoj-raboty.html>
7. American Psychological Association. The Road to Resilience. — 2014. — URL: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>

8. Nogales K. Stressoustojchivost': harakteristiki, preimushstva, metody povysheniya. – 2019. — URL: <https://4brain.ru/blog/stress-resistance-tips>
9. Sel'e G. Stress bez distressa - M.: Kniga po trebovaniyu, 2012. S.57–69.
10. Chernova, A. D. Izuchenie ponyatiya «stressoustojchivost'» / A. D. Chernova. — Tekst: neposredstvennyj // Molodoj uchenyj. — 2020. — № 34 (324). — S. 125-127. — URL: <https://moluch.ru/archive/324/73195/> (data obrasheniya: 03.11.2023).
11. Stepina N.V., Vorobyova A.S. Stressoustojchivost' studentov 1 i 4 kursov raznyh profilej obucheniya v vuze // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2018. №60-3. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-studentov-1-i-4-kursov-raznyh-profiley-obucheniya-v-vuze> (data obrasheniya: 04.11.2023).
12. Tal Ben-Shahar. Paradoks perfekcionista — M.: «Mann, Ivanov i Ferber», 2013. — S. 256. — ISBN 978-5-91657-754-9.