

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2022, №6, Том 10 / 2022, No 6, Vol 10 <https://mir-nauki.com/issue-6-2022.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/20PSMN622.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Шаповалова, М. А. Связь жизнестойкости и личностных особенностей у преподавателей вузов / М. А. Шаповалова, Д. Э. Уразова, А. С. Абдуллаева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/20PSMN622.pdf>

For citation:

Shapovalova M.A., Urazova D.E., Abdullayeva A.S. Relationship between resilience and personality traits among university professors. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2022; 10(6): 20PSMN622. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/20PSMN622.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.947:37.015:378.12

ГРНТИ 15:41:21

Шаповалова Марина Александровна

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Астрахань, Россия
Заведующая кафедрой «Экономики и здравоохранения с курсом последипломного образования»
Доктор медицинских наук, профессор
E-mail: mshap67@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2559-4648>

Уразова Дина Эдуардовна

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Астрахань, Россия
Студентка 609 группы «Педиатрического» факультета
E-mail: urazova.dina11@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3970-0165>

Абдуллаева Алия Салаватовна

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Астрахань, Россия
Доцент кафедры «Экономики и здравоохранения с курсом последипломного образования»
Кандидат психологических наук
E-mail: alya_kubekova@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6534-7035>

Связь жизнестойкости и личностных особенностей у преподавателей вузов

Аннотация. В статье раскрыта связь проявления жизнестойкости и индивидуально-психологических особенностей преподавателей медицинского университета. Преподаватели высших учебных заведения представляют собой группу риска по формированию синдрома эмоционального выгорания и других психоэмоциональных нарушений, так как их деятельность относится к сфере «Человек-человек», а также значительное влияние оказывает преподавание медицинских дисциплин, соответственно, ответственность значительно выше. Исследование было проведено клиническими психологами на базе ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет» Минздрава России в октябре – ноябре 2022 г. Цель исследования — выявить и описать взаимосвязь личностных особенностей и жизнестойкости у преподавателей. В нем приняли участие преподаватели различных кафедр Астраханского государственного медицинского университета в количестве 48 человек. В

качестве основного метода выступило психодиагностическое тестирование, которое включило 2 методики: (1) опросник жизнестойкости Мадди The Personal Views Survey (в рос. адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); (2) личностный опросник К. Леонгарда — Г. Шмишека. При обработке полученных данных использовался статистический коэффициент корреляции Спирмена для корреляционного анализа и программа Статистика 10. Исходя из результатов исследования установлено, что у преподавателей средний показатель жизнестойкости. Зафиксирована статистически значимая положительная взаимосвязь между шкалой «Жизнестойкость» и такими показателями личностного опросника Леонгарда-Шмишека, как акцентуация характера «Гипертимность». Выявлена статистически значимая отрицательная взаимосвязь между шкалой «Жизнестойкость» показателями личностного опросника Леонгарда-Шмишека, как акцентуация характера «Застревание». На основании эмпирического исследования, была предложена программа психологической поддержки, направленная на профилактику стресса и формирование ресурсов и саморегуляции преподавателей высших учебных заведений.

Ключевые слова: жизнестойкость; преподаватели медицинского университета; личностные особенности; застревающая акцентуация; саморегуляция; гипертимная акцентуация; программа психологического сопровождения

Актуальность темы исследования

Вопросы, которые посвящены жизнестойкости в современном мире являются актуальными, поскольку о того, как мы можем переносить жизненные трудности, зависит качество жизни в целом. Преподаватели высших учебных заведения представляют собой группу риска по формированию синдрома эмоционального выгорания и других психоэмоциональных нарушений, так как их деятельность относится к сфере «Человек-человек», а также значительное влияние оказывает преподавание медицинских дисциплин, соответственно, ответственность значительно выше. Формирование и укрепление жизнестойкости является важной задачей, поскольку жизнестойкость представляет собой психологический фактор, который позволяет успешно справляться со стрессовыми ситуациями и снижает внутреннее напряжение. Жизнестойкость представляет собой психологический фактор, который позволяет успешно справляться со стрессовыми ситуациями и снижает внутреннее напряжение [7]. Безусловно, индивидуально-психологические особенности оказывают влияние на показатель жизнестойкости [3; 5; 9; 10]. Жизнестойкость является важнейшей характеристикой для преподавателей, которая помогает педагогу преодолевать стрессовые ситуации и конфликты, а также различные трудности. Жизнестойкость преподавателей позволяет преодолевать трудности на работе, позволяет сформировать самоактуализацию. От личности педагога напрямую зависит формирование личностей обучающихся, поэтому результативность профессиональной деятельности связана с индивидуально-психологическими особенностями педагога [4; 11]. При этом жизнестойкость представляет собой определенные навыки и установки, которые помогают регулировать поведение в изменяющихся условиях [1]. М.В. Логинова [8] под жизнестойкостью понимает сложный психологический показатель, который включает совокупность убеждений, которые способствуют формированию способности регулировать сложные ситуации. По мнению Мадди С.Р. [14] жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Мадди С.Р. [15] выделил три компонента жизнестойкости, который включает вовлеченность (commitment), контроль (control) и принятие риска (challenge). Руководствуясь авторской концепцией С. Мадди, описываются компоненты жизнестойкости: вовлеченность (убеждение в том, что только благодаря своей активности

человек находит в мире интересное), контроль (убежденность в контролируемости мира и своей способности добиться результата) и принятие риска (готовность действовать вопреки неопределенности ситуации и угрозе и извлекать опыт из любых ситуаций). Шерешкова Е.А. [13] в исследовании установила, что жизнестойкость имеет положительную корреляционную связь с коммуникативностью, энергичностью, доминантностью и экстраверсией. В работе Володиной Т.В. [2] была обнаружена взаимосвязь жизнестойкости с показателями эмоционального выгорания у педагогов, чем выше жизнестойкость, тем ниже симптомы эмоционального выгорания. В исследовании Куликовой Т.И. [6] показана роль педагогического стажа в профессиональной деятельности, поскольку устоявшаяся система отношений с окружающим миром помогает при регуляции эмоций и поведении. В диссертационном исследовании Володиной Т.В.¹ отмечается, что педагоги с высокими показателями жизнестойкости имеют более высокую социально-психологическую адаптацию и высокую удовлетворенность трудом, чем педагоги с низкой жизнестойкостью. Торкаченко Ю.В. [12] отмечает, что жизнестойкость педагога представляет собой внутриличностный ресурс для профессионального развития. Жизнестойкость педагога позволяет ему не только преодолевать профессиональные трудности, но обеспечивает возможность саморазвития, самоактуализации. Жизнестойкость преподавателей служит важнейшим условием для профилактических мер для коррекции и снижения эмоционального выгорания, различных психоэмоциональных расстройств. Таким образом, в условиях интенсивных изменений в современной жизни особенно актуально является изучение проявлений жизнестойкости во взаимосвязи с психологическими особенностями у преподавателей вузов с целью современной психологической коррекции и создания превентивных мер. На основании эмпирического исследования, будет предложена программа психологической поддержки, которая направленная на профилактику стресса и формирование ресурсов и саморегуляции преподавателей высших учебных заведений.

Цель исследования: выявить и описать взаимосвязь личностных особенностей и жизнестойкости у преподавателей медицинского университета, а также разработка программы психологической поддержки, которая направленная на профилактику стресса и формирование ресурсов и саморегуляции молодых специалистов.

Материалы и методы исследования

Эмпирическое исследование было проведено клиническими психологами на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Астраханский государственный медицинский университет» Министерства Здравоохранения Российской Федерации в октябре – ноябре 2022 г. (г. Астрахань). В нем приняли участие преподаватели различных кафедр Астраханского государственного медицинского университета в количестве 48 человек. Преподаватели имели разные специальности и разного возрастного состава. Теоретико-методологическую основу настоящего исследования послужила концепция жизнестойкости S.R. Maddi. Жизнестойкость представляет собой психологический фактор, который позволяет успешно справляться со стрессовыми ситуациями и снижает внутреннее напряжение. В качестве основного метода выступило психодиагностическое тестирование, которое включило две методики: (1) опросник жизнестойкости Мадди The Personal Views Survey (в рос. адаптации Д.А. Леонтьева,

¹ Володина Т.В. Психолого-педагогическая модель развития жизнестойкости педагога: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 — Самара, 2014. — 24 с.

Е.И. Рассказовой)². Под жизнестойкостью здесь подразумевается определенная личностная отвага, которая позволяет личности справляться с высокими показателями тревожности и преодолевать трудные жизненные ситуации, а также меньше зависеть от ситуативных переживаний. Жизнестойкость включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска; (2) личностный опросник К. Леонгарда — Г. Шмишека³. Согласно К. Леонгарду акцентуация — это «заострение» некоторых, присущих каждому человеку, индивидуальных свойств. Выделенные К. Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный). Акцентуированные личности не являются патологическими, другими словами они нормальные. При обработке полученных данных использовался статистический коэффициент корреляции Спирмена для корреляционного анализа и программа Статистика 10. Результаты исследования представлены в рисунках и таблице.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ полученных результатов по методике жизнестойкости Мадди The Personal Views Survey (в рос. адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) у преподавателей Астраханского государственного медицинского университета показал среднее значение жизнестойкости — 90,2 % (рис. 1).

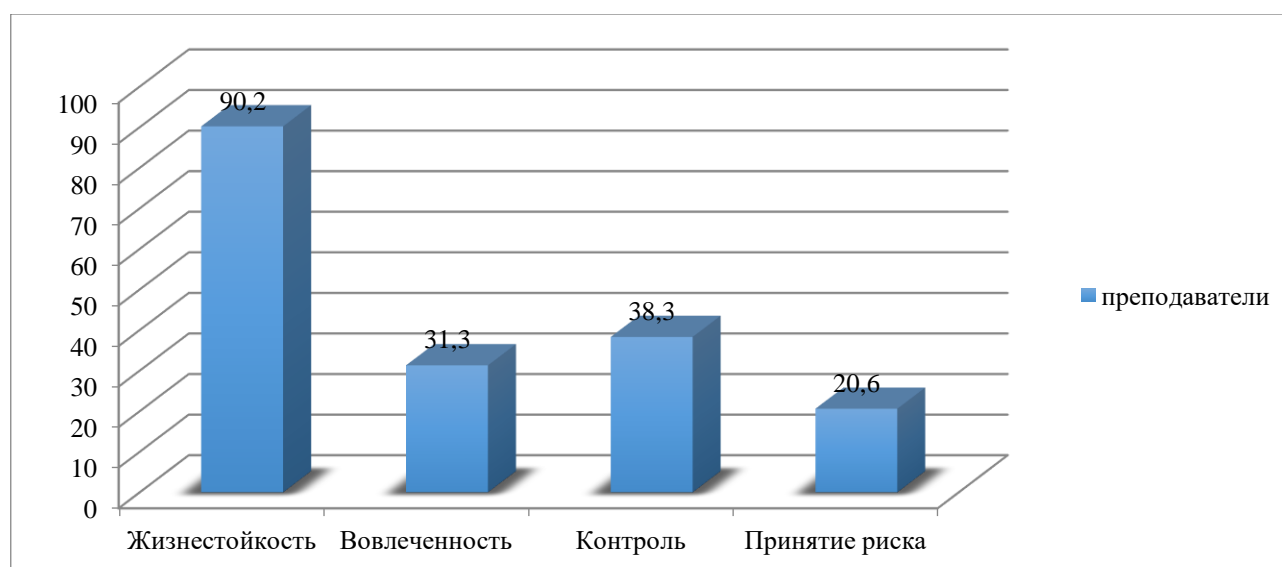


Рисунок 1. Средние значения по опроснику жизнестойкости Мадди The Personal Views Survey (в рос. адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) у преподавателей медицинского университета (составлено авторами по материалам исследования)

Данные результаты показывают, что преподаватели способны в настоящий момент справляться в жизненными трудностями, преодолевать стрессовые ситуации, не испытывая при этом внутреннего психоэмоционального напряжения. Однако, несмотря на общий (суммарный) показатель жизнестойкости, S.R. Maddi отмечает, что необходима согласованность всех трех

² PsyTests Опросник жизнестойкости Мадди The Personal Views Survey (в рос. адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) [сайт] URL: <https://psytests.org/psystate/spielberger.html> (дата обращения: 25.10.2022).

³ PsyTests личностный опросник К. Леонгарда — Г. Шмишека [сайт] URL: <https://psytests.org/leonhard/sm88-run.html> (дата обращения: 25.10.2022).

компонентов в составе жизнестойкости, а именно: вовлеченность, контроль, принятие риска. У преподавателей низкое значение по показателю «Вовлеченность» (31,3 %), что, безусловно, служит сигналом тревоги, поскольку они не испытывают удовольствие от профессиональной деятельности, не проявляют интереса к профессии, есть большая вероятность в появлении чувства отвергнутости и ощущении себя «вне жизни». Компоненты жизнестойкости «Контроль» (38,3 %) и «Принятие риска» (20,6 %) были зафиксированы в средних значениях. Данные результаты показывают, что они могут согласовывать различные трудные ситуации со своими жизненными планами и адаптировать их. Принятие риска или же вызов означает, что трудные ситуации для них могут быть полезными, поскольку это является дополнительным стимулом в жизни.

На рисунке 2 представлены средние показатели тест-опросника определения акцентуации характера Г. Шмишека, К. Леонгарда (адаптация В.М. Блейхера) у преподавателей медицинского вуза. Ведущими акцентуациями характера являются: «Застревающая» (19,0 %) и «Гипертимная акцентуация» (18,5 %). Застревающая акцентуация является конфликтогенной, поскольку для них характерны такие черты как: обидчивость, агрессивное поведение, конфликтность, застревание и чрезмерная фиксация на различных ситуациях, злопамятность. Такие черты личности могут влиять на психоэмоциональное состояние, а также жизнестойкость.

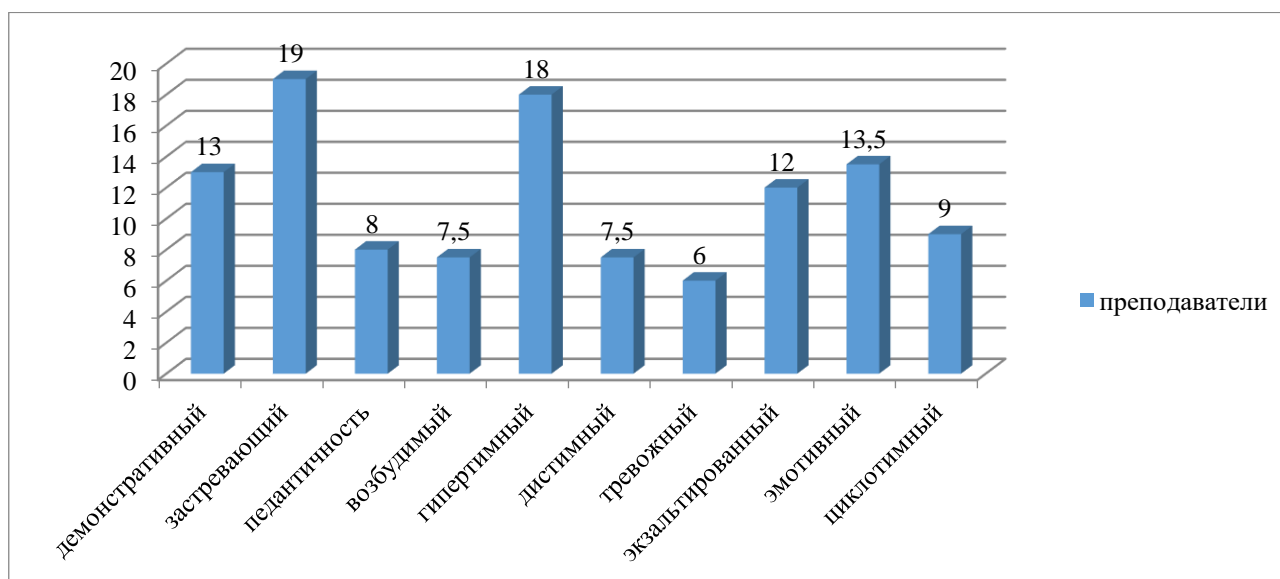


Рисунок 2. Средние значения по диагностики акцентуаций характера Г. Шмишека, К. Леонгарда у преподавателей медицинского университета (составлено авторами по материалам исследования)

Корреляционный анализ произведен с расчетом коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Зафиксирована статистически значимая положительная взаимосвязь между шкалой «Жизнестойкость» и такими показателями личностного опросника Леонгарда-Шмишека, как акцентуация характера «Гипертимность» ($r = 0,586$). Выявлена статистически значимая отрицательная взаимосвязь между шкалой «Жизнестойкость» показателями личностного опросника Леонгарда-Шмишека, как акцентуация характера «Застревание» ($r = -0,465$).

Таким образом, появляется необходимость в разработке психологической поддержки для преподавателей университета, поскольку неблагоприятное психоэмоциональное состояние будет влиять на эффективность профессиональной деятельности. В качестве практических рекомендаций для психологов психологических служб высшего образования была предложена программа с учетом полученных эмпирических данных. Программа включает в себя

психокоррекционные мероприятия, которые направлены на снижения уровня стресса, ситуативной тревоги, формирование внутренних ресурсов для достижения поставленных целей, повышения уровня жизнестойкости, положительной оценки себя и собственных поступков. Программа включает в себя 6 модулей, которая состоит из теоретического блока о понятии стресса, копинг-стратегиях по нейтрализации стресса, а также обучение практическим навыкам по управлению эмоциональным состоянием (техники Эриксоновского гипноза, релаксация по Джекобсону, антистрессовое дыхание, аутогенная тренировка (на основе классического аутотренинга Шульца И.Г.)). Проведение психокоррекционных мероприятий по эмоциональному состоянию, безусловно, обеспечивает формирование жизнестойкости преподавателей вузов. Среди эффективных психотерапевтических методов на сегодняшний день являются: когнитивно-поведенческая терапия и Эриксоновский гипноз.

Выводы

Исходя из результатов исследования установлено, что у преподавателей средний показатель жизнестойкости. Зафиксирована статистически значимая положительная взаимосвязь между шкалой «Жизнестойкость» и такими показателями личностного опросника Леонгарда-Шмишека, как акцентуация характера «Гипертимность». Выявлена статистически значимая отрицательная взаимосвязь между шкалой «Жизнестойкость» показателями личностного опросника Леонгарда-Шмишека, как акцентуация характера «Застревание». С учетом выявленных психологических факторов возникает острая необходимость в разработке психологической поддержки для данной преподавателей. На основании эмпирического исследования, была предложена программа психологической поддержки, направленная на профилактику стресса и формирование ресурсов и саморегуляции преподавателей высших учебных заведений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ванакова Г.В. Жизнестойкость как социальная и психологическая проблема личности // Среднее профессиональное образование. — 2013. — № 11. — С. 46–49.
2. Володина Т.В. Взаимосвязь жизнестойкости и эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательных школ // Современные проблемы науки и образования. — 2011. — № 6.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=4996> (дата обращения: 16.11.2022).
3. Володина Т.В. Жизнестойкость личности как фактор сохранения здоровья педагога [Текст] / Т.В. Володина // Интеграция образования. — 2010. — № 2. — С. 95–102.
4. Горохова Е.Ю., Овчарова Р.В. Особенности личностных качеств педагогов // Вестник Курганского государственного университета. 2010. № 2(18). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-lichnostnyh-kachestv-pedagogov> (дата обращения: 16.11.2022).
5. Ефимова Г.З., Сорокин А.Н., Грибовский М.В. Идеальный педагог высшей школы: личностные качества и социально-профессиональные компетенции // Образование и наука. 2021. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/idealnyy-pedagog-vysshey-shkoly-lichnostnye-kachestva-i-sotsialno-professionalnye-kompetentsii> (дата обращения: 16.11.2022).

6. Куликова Т.И. Взаимосвязь жизнестойкости и стрессоустойчивости учителей с разным стажем работы // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. 2021. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-zhiznestoykosti-i-stressoustoychivosti-uchiteley-s-raznym-stazhem-raboty> (дата обращения: 16.11.2022).
7. Куликова Т.И. Управление временем как фактор стрессоустойчивости современного учителя // GESJ: Education Science and Psychology. 2018. № 2(48). С. 33–38.
8. Логинова, М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности [Текст] / М.В. Логинова // Вестник Московского университета МВД России. — 2009. — № 6. — С. 19–22.
9. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа // Вопросы психологии. — 2008. — № 2. — С. 3–16.
10. Семенов О.А., Николаев Е.В., Семенова Г.Е. Исследование образа современного преподавателя среди студентов вуза // Современные проблемы науки и образования. — 2020. — № 1.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29517> (дата обращения: 16.11.2022).
11. Соболева Е.В., Шумакова О.А. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5. Ч. 2 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519> (дата обращения: 16.11.2022).
12. Торкаченко Ю.В. Жизнестойкость учителя как внутриличностный ресурс профессионального развития // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2021. № 201. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-uchitelya-kak-vnutrilichnostnyy-resurs-professionalnogo-razvitiya> (дата обращения: 16.11.2022).
13. Шерешкова Е.А. Взаимосвязь личностных свойств и жизнестойкости будущих педагогов // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2019. № 1(41). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-lichnostnyh-svoystv-i-zhiznestoykosti-buduschih-pedagogov> (дата обращения: 16.11.2022).
14. Maddi S.R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context / Military Psychology, 2007, 19(1), p. 61–70.
15. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. — 1994. — Oct. — Vol. 63. — N 2. — P. 265–274.

Shapovalova Marina Alexandrovna

«Astrakhan State Medical University» Ministry of Health of the Russian Federation, Astrakhan, Russia
E-mail: mshap67@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2559-4648>

Urazova Dina Eduardovna

«Astrakhan State Medical University» Ministry of Health of the Russian Federation, Astrakhan, Russia
E-mail: urazova.dina11@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3970-0165>

Abdullayeva Aliya Salavatovna

«Astrakhan State Medical University» Ministry of Health of the Russian Federation, Astrakhan, Russia
E-mail: alya_kubekova@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6534-7035>

Relationship between resilience and personality traits among university professors

Abstract. The article reveals the connection between the manifestation of resilience and individual psychological characteristics of teachers of a medical university. Teachers of higher educational institutions are a risk group for the formation of burnout syndrome and other psycho-emotional disorders, since their activity belongs to the “Man-to-man” sphere, and the teaching of medical disciplines also has a significant impact, respectively, the responsibility is much higher. The study was conducted by clinical psychologists at the Astrakhan State Medical University of the Russian Ministry of Health in October – November 2022. The purpose of the study is to identify and describe the relationship between personal characteristics and resilience among teachers. It was attended by teachers from various departments of the Astrakhan State Medical University in the amount of 48 people. The main method was psychodiagnostic testing, which included 2 methods: (1) Maddy's Personal Views Survey (adapted by D.A. Leontiev, E.I. Rasskazova in Russian); (2) personality questionnaire of K. Leonhard — G. Shmishek. When processing the obtained data, Spearman's statistical correlation coefficient was used for correlation analysis and the program Statistics 10. Based on the results of the study, it was found that teachers have an average indicator of hardiness. A statistically significant positive relationship was recorded between the "Resilience" scale and such indicators of the Leonhard-Shmishek personality questionnaire as accentuation of the "Hyperthymia" character. A statistically significant negative relationship was found between the scale "Resilience" and the indicators of the Leonhard-Shmishek personality questionnaire, as an accentuation of the "Stuck" character. On the basis of an empirical study, a psychological support program was proposed aimed at stress prevention and the formation of resources and self-regulation of teachers of higher educational institutions.

Keywords: resilience; teachers of the medical university; personal characteristics; stuck accentuation; self-regulation; hyperthymic accentuation; psychological support program

REFERENCES

1. Vanakova G.V. Vitality as a social and psychological problem of personality // Secondary vocational education. — 2013. — No. 11. — S. 46–49.
2. Volodina T.V. The relationship of hardiness and emotional burnout among teachers of secondary schools // Modern problems of science and education. — 2011. — No. 6.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=4996> (date of access: 11/16/2022).

3. Volodina T.V. The resilience of the individual as a factor in the preservation of the health of the teacher [Text] / T.V. Volodina // Education Integration. — 2010. — No. 2. — P. 95–102.
4. Gorohova E.Yu., Ovcharova R.V. Features of the personal qualities of teachers // Bulletin of the Kurgan State University. 2010. No.2(18). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-lichnostnyh-kachestv-pedagogov> (date of access: 11/16/2022).
5. Efimova G.Z., Sorokin A.N., Gribovsky M.V. Ideal teacher of higher education: personal qualities and social and professional competencies // Education and science. 2021. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/idealnyy-pedagog-vysshey-shkoly-lichnostnye-kachestva-i-sotsialno-professionalnye-kompetentsii> (Date of access: 11/16/2022).
6. Kulikova T.I. The relationship of resilience and stress resistance of teachers with different work experience. Vestnik MGOU. Series: Psychological sciences. 2021. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-zhiznestoykosti-i-stressoustoychivosti-uchiteley-s-raznym-stazhem-raboty> (Date of access: 11/16/2022).
7. Kulikova T.I. Time management as a factor in the stress resistance of a modern teacher // GESJ: Education Science and Psychology. 2018. No. 2(48). pp. 33–38.
8. Loginova M.V. Vitality as an internal key resource of personality [Text] / M.V. Loginova // Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. — 2009. — No. 6. — S. 19–22.
9. Langle A. Emotional burnout from the standpoint of existential analysis // Questions of psychology. — 2008. — No. 2. — C. 3–16.
10. Semenov O.A., Nikolaev E.V., Semenova G.E. Study of the image of a modern teacher among university students // Modern problems of science and education. — 2020. — No. 1.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29517> (date of access: 11/16/2022).
11. Soboleva E.V., Shumakova O.A. The phenomenon of resilience in foreign and domestic research // Modern scientific research and innovation. 2014. No. 5. Part 2 [Electronic resource]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519> (date of access: 11/16/2022).
12. Torkachenko Yu.V. The resilience of a teacher as an intrapersonal resource for professional development. Izvestiya RGPU im. A.I. Herzen. 2021. No. 201. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-uchitelya-kak-vnutrilichnostnyy-resurs-professionalnogo-razvitiya> (date of access: 11/16/2022).
13. Shereshkova E.A. The relationship of personal properties and resilience of future teachers // Bulletin of the Shadrinsk State Pedagogical University. 2019. No. 1(41). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-lichnostnyh-svoystv-i-zhiznestoykosti-buduschih-pedagogov> (date of access: 11/16/2022).
14. Maddy S.R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context / Military Psychology, 2007, 19(1), p. 61–70.
15. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. — 1994. — Oct. — Vol. 63. — N 2. — p. 265–274.