

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

2022, №3, Том 10 / 2022, No 3, Vol 10 <https://mir-nauki.com/issue-3-2022.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/43PDMN322.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Музалева, Д. А. Профессиональная жизнестойкость педагога, как частный случай жизнестойкости личности / Д. А. Музалева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10. — № 3. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/43PDMN322.pdf>

For citation:

Muzaleva D.A. Professional resilience of a teacher as a special case of personality resilience. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 10(3): 43PDMN322. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/43PDMN322.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

Музалева Дарья Александровна

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», Ульяновск, Россия
Аспирант
E-mail: volskovada@gmail.com

Профессиональная жизнестойкость педагога, как частный случай жизнестойкости личности

Аннотация. В статье раскрывается термин профессиональная жизнестойкость педагога, как частный случай жизнестойкости личности. Автор проводит анализ отечественных и зарубежных источников на тему жизнестойкости личности. Термин жизнестойкость (в английском варианте — «hardiness») был определен американскими психологами Сьюзен Кобеса и Сальваторе Мадди в 80-х годах 20 века. Они объясняли ее как психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, которая взаимосвязана с мотивами преобразования стрессогенных событий его жизнедеятельности, а также указывали на то, что она выступает в качестве показателя психического здоровья личности. С. Мадди делит жизнестойкость на три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. На основании этих компонентов он разработал модель, которая основывается на пяти механизмах: жизнестойкие убеждения, мотивация, усиление иммунной реакции, усиление ответственности и заботы о своем состоянии здоровья и поиск эффективной социальной поддержки. В научный оборот современных отечественных исследований в области психологии понятие «жизнестойкость» было введено Д.А. Леонтьевым. Им оно было определено, как интегративная характеристика личности, отвечающая за ее успешность преодоления разных жизненных трудностей и проблем, как индивидуальная способность личности к зрелым и сложным формам психофизической и психологической саморегуляции, сохраняющим внутренний баланс, соматическое здоровье и успешность в стрессовых ситуациях. Также в статье рассмотрены исследования, сконцентрированные на отдельных аспектах жизнестойкости в контексте педагогической деятельности. Среди них выделяются следующие: стрессоустойчивость, эмоциональное выгорание, профессиональная деформация. После изучения источников автор определяет компоненты, составляющие профессиональную жизнестойкость педагога.

Ключевые слова: жизнестойкость; профессиональная жизнестойкость педагога; стрессоустойчивость; эмоциональное выгорание; адаптация; копинг-стратегии; социальная компетентность

Введение

Непростая социально-экономическая ситуация, которая складывается в нашей стране, определяет интерес учёных-исследователей в области медицины, философии, психологии,

педагогике к проблеме выживания. Особое место в рамках указанной проблемы занимает жизнестойкость человека, и как частный случай общей жизнестойкости, — профессиональная жизнестойкость педагога.

Актуальность проблемы профессиональной жизнестойкости учителя обусловлена рядом факторов, среди которых: низкие показатели социального здоровья педагогов, эмоциогенность и стрессогенность учительской профессии, не слишком высокий престиж труда педагога в современном обществе. Специалисты в области педагогической психологии и психологии труда констатируют устойчивое становление неконструктивных форм поведения педагогов, разочарование профессией в результате несбыточных ожиданий, синдром эмоционального выгорания, ранний уход из профессии, отсутствие стойкой внутренней профессиональной мотивации. Негативно-настороженное отношение к предстоящей профессиональной деятельности формируется у выпускников педвузов ещё на стадии обучения. А ведь педагог остаётся одной из главных фигур в обществе, носителем наиболее возвышенных человеческих свойств и качеств. Реализация педагогических инноваций, реформ, прогрессивных идей в образовании возможна только при активном участии учителя. Таким образом, развитие профессиональной жизнестойкости учителя является важной задачей современного отечественного педагогического образования.

Цель исследования конкретизировать термин «профессиональная жизнестойкость педагога» из общего понятия «жизнестойкость личности».

Жизнестойкость в зарубежной и отечественной литературе

Термин жизнестойкость (в английском варианте — «hardiness») был определен американскими психологами Сьюзен Кобеса и Сальваторе Мадди в 80-х годах 20 века. Они объясняли ее как психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, которая взаимосвязана с мотивами преобразования стрессогенных событий его жизнедеятельности, а также указывали на то, что она выступает в качестве показателя психического здоровья личности [1].

В рамках предложенной позже С. Мадди модели жизнестойкость выступает как «убеждения человека, которые позволяют ему оставаться активным и препятствуют негативным последствиям стресса» [1, с. 178]. Рассматривая жизнестойкость в качестве системы определенных убеждений личности, он вывел ее конструкт, который содержит три компонента [2; 3]:

- первый — вовлеченность, который представляет убежденность человека в собственной вовлеченности в реальную действительность, предоставляющую возможность найти в ней что-либо важное и интересное для себя;
- второй — контроль, представленный в виде убеждения человека в том, что на результаты происходящего в действительности могут влиять только борьба, выступающая в роли собственной стратегии деятельности в конкретной ситуации;
- третий — принятие риска, представленный в качестве убежденности человека в значимости происходящего с ним для собственного развития, так как это позволяет получить как положительный, так и отрицательный опыт. «Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности» [1, с. 179].

На основе характеристики структурных компонентов С. Мадди формулирует достаточно важный постулат о том, что основу жизнестойкости составляет не отрицание стресса, выступающее как моделирование нереальной ситуации, а как наличие умения признать реальность стрессовой ситуации, как стремление преобразовать ее для собственного преимущества. «Если изменить саму ситуацию нельзя..., жизнестойкое совладание принимает форму компенсаторного саморазвития, по сути гиперкомпенсации» [1, с. 179].

В модели С. Мадди жизнестойкость служит своеобразным барьером, буфером, препятствующим развитию заболеваний и снижению эффективного выполнения деятельности. Этому способствуют следующие механизмы жизнестойкости [1]:

1 механизм — жизнестойкие убеждения, которые позволяют оценивать жизненные изменения как наименее стрессовые, так как осуществляются на основе вовлеченности, контроля и принятий риска;

2 механизм — мотивация, направленная на трансформационное совладание, позволяющее человеку быть открытым ко всему новому, готовым к активным действиям в стрессовых ситуациях (копинг-стратегия);

3 механизм — усиление иммунной реакции благодаря психической и физической мобилизации;

4 механизм — усиление ответственности и заботы о своем состоянии здоровья, т. е. жизнестойкая практика здоровья;

5 механизм — поиск эффективной социальной поддержки, способствующей трансформационному совладанию, благодаря развитию навыков общения.

Модель Мадди является не только теоретическим концептом, но и имеет практическое значение. Оно заключается в рассмотрении жизнестойкости не только в качестве психологического феномена, но и как внутреннего ресурса или установки личности, предусматривающей возможность изменения для обеспечения поддержки человеком собственного психического, физического и социального здоровья [1].

Работа С. Мадди явилась отправной точкой для изучения жизнестойкости в различных аспектах, как среди зарубежных, так и отечественных исследователей. При этом многие зарубежные ученые рассматривают данный феномен, по замечанию Л.А. Александровой, «в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации-дезадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем» [4, с. 82]. Например, Ла Греком были рассмотрены психологические факторы совладения со стрессом. Им было отмечено, что причиной серьезных нарушений и заболеваний сердечно-сосудистой, иммунной и центральной нервной системы зачастую является неверно разрешенная стрессовая ситуация. Вследствие этого Ла Грек определил факторы, которые способствуют смягчению напряжения от стресса. К ним причислены такие, как адаптация детства, стойкость («hardiness»), ожидание стресса, расчленение внутреннего переживания стресса, социальная поддержка, окружающая среда [5].

В исследованиях Солкана и Сикора описано отношение между жизнестойкостью и напряжением, которое индуцируется в условиях тревоги. Полученные ими результаты способствовали установлению следующей закономерности: если человек обладает низким уровнем тревожности, то выше у него уровень жизнестойкости, а, следовательно, отрицательные физиологические реакции, вызванные стрессом, проявляются слабее¹.

¹ Хаммад Суад Мухаммад. Жизнестойкость как основа самореализации личности в трудных жизненных ситуациях (на примере палестинских беженцев): диссертация ... кандидата Психологических наук: 19.00.01, 2016. 236 с.

В конце прошлого века в исследованиях Шарли с соавторами изучалась проблема влияния видов деятельности, требующих высокий уровень напряженности, на психофизическое здоровье человека. В результате было установлено, «что высокая напряженность деятельности, выраженность черт характера типа А, низкий уровень социальной поддержки, неэффективные копинг-стратегии, и низкий уровень когнитивного компонента *hardiness* у человека являются показателями, на основе которых можно прогнозировать более низкий уровень физического и психологического здоровья» [4, с. 84].

Проведенное исследование Виктором Флориана, Марио Микулинчерой, Оритой Таубман способствовало конкретизировать роль каждого конструкта жизнестойкости, обозначенные С. Мадди. Например, было установлено, что включенность (вовлеченность) способствует повышению уровня умственного здоровья, при этом уменьшая оценку угрозы и использования копинг-стратегий, в фокусе которых преобладают эмоции, повышая роль вторичной переоценки событий. Выраженность контроля также благоприятно для умственного здоровья, при этом стимулируя к применению таких копинг-стратегий, которые ориентированы на решение проблемы и поиск поддержки [1].

В работах Солкава и Томанек особое внимание уделено роли жизнестойкости при решении повседневных проблем и затруднений. Было установлено, что она, воздействуя на ресурсы совладания, повышает самоэффективность. Личность, обладающая высоким уровнем жизнестойкости, характеризуется более высокой когнитивной оценкой, большей уверенностью в собственной компетентности, применением наиболее эффективных копинг-стратегий, при этом испытывая меньше стрессов.

К проблеме жизнестойкости обращены не только западные исследования, но и отечественные. Интерес к ней возник в начале этого века и продолжает усиливаться и развиваться.

В научный оборот современных отечественных исследований в области психологии понятие «жизнестойкость» было введено Д.А. Леонтьевым. Им оно было определено, как интегративная характеристика личности, отвечающая за ее успешность преодоления разных жизненных трудностей и проблем, как индивидуальная способность личности к зрелым и сложным формам психофизической и психологической саморегуляции, сохраняющим внутренний баланс, соматическое здоровье и успешность в стрессовых ситуациях [1]. Адаптированный Д.А. Леонтьевым в соавторстве с Е.И. Рассказовой тест-опросник С. Мадди «*Hardiness Survey*», обусловил в отечественной психологии особое внимание к изучению феномена жизнестойкости и его влиянию на степень адаптации личности к окружающей жизни [6].

Несколько иначе жизнестойкость определена Л.А. Александровой. Она рассматривает ее в рамках совладания с трудностями в качестве «способности личности к трансформации неблагоприятных обстоятельств своего развития» [7, с. 162]. По ее мнению, структуру жизнестойкости составляют три компонента, но по содержанию несколько отличных от предложенных С. Мадди:

- личностные ресурсы, обеспечиваемые стратегиями совладания на уровне реализации;
- смысл, позволяющий предопределять вектор жизнестойкости, а также и жизнь человека в целом;
- гуманистическая этика, задающая критерий выбора смысла, способы его достижения и разрешения жизненных задач.

Исследуя феномен жизнестойкости, С.А. Богомаз отметил, что она является одним из важнейших ресурсов личности, связанный не только со способностью к преодолению жизненных затруднений, но и с удовлетворенностью жизнью, оптимизмом, самодостаточностью, умением поддерживать высокий уровень психического и физического здоровья. По его мнению, жизнестойкость является «системным психологическим свойством, возникающим у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности» [8, с. 235].

Жизнестойкость в исследованиях Е.И. Рассказовой [9] и Р.И. Стецишина [10] рассматривается в качестве лично-психологического ресурса, который является одной из основ мотивационной направленности. Так Е.И. Рассказова указывает, что этот ресурс в большей степени направлен на поддержание деятельности и витальности, и в меньшей — на активность сознания [9]. Р.И. Стецишин же подчеркивает его значимость для конкретизации и реализации плана действия [10].

По мнению Е.В. Медведевой, жизнестойкость следует относить к одной из ключевых личностных переменных, выполняющую роль буфера от негативных влияний стресса на душевное и соматическое здоровье. В ее трактовке она — мера способности личности к выдерживанию трудных ситуаций, позволяющая сохранить внутренний баланс и не снижать эффективность собственных действий и деятельности в целом [11, с. 172]. Разделяя данную точку зрения, Ю.И. Сова указывает, что содержательный аспект жизнестойкости представлен двумя компонентами — жизнестойкое поведение и жизнестойкое отношение. Первый из них заключается в возможности мобилизовать силы и преодолеть ситуацию дистресса, его ориентиром выступает сохранение собственного психического и физического здоровья, других ресурсов личности. Благодаря этому компоненту обеспечивается личностный рост в условиях жизненных затруднений. Второй компонент — жизнестойкое отношение позволяет воспринимать жизненные события, субъективно их оценивать как менее значимые, не столь травмирующие, положительно переоценивать происходящее².

Особое значение жизнестойкости, как указывает Г.В. Ванакова, заключается в том, что она выступает в качестве «руководящего ядра», придающего направление всей жизнедеятельности личности, реализующего ее «высшие цели, связанные с ее внутренним ростом»³.

Исследуя жизнестойкость как основу самореализации личности в трудных жизненных ситуациях, Х.С. Мухаммад определяет ее особую способность, позволяющую осуществлять контроль эмоциональных, когнитивных и конативных процессов, а также адекватное реагирование на внешние воздействия в стрессовых ситуациях⁴. Он рассматривает эту способность в качестве ключевого ресурса к проявлению «устойчивости» в трудных ситуациях и определяет несколько «стадий ее формирования»:

1 стадия — стрессоустойчивость, которая формируется в период детства в психофизиологическом, эмоциональном, когнитивном и поведенческих аспектах;

² Сова Ю.И. Смысловая саморегуляция жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Ю.И. Сова; Тамбовский гос. ун-т. Тамбов, 2009. 228 с.

³ Ванакова Г.В. Психологическая поддержка развития жизнестойкости студентов. // Диссертация на соискание степени доктора психологических наук. Биробиджан: Приамурский Государственный Университет. 2014. С. 73–74.

⁴ Хаммад Суад Мухаммад. Жизнестойкость как основа самореализации личности в трудных жизненных ситуациях (на примере палестинских беженцев): диссертация ... кандидата Психологических наук: 19.00.01, 2016. С. 9.

2 стадия — психологическая устойчивость, которая формируется в подростковый период, когда кроме выше обозначенных аспектов происходит конструирование прообраза профессиональной деятельности;

3 стадия — психологическая безопасность, которая формируется в юношеском возрасте и характеризуется образованием устойчивости в общении и содействии;

4 стадия — психологическая культура, которая формируется в молодости и в зрелом возрасте.

В некоторых психологических исследованиях феномен жизнестойкости не рассматривается в качестве центрального, но он используется для объяснения других феноменов. Например, М.А. Одинцова, проводя изучение преодолевающего поведения личности, определила два основных стиля преодоления: жизнестойкий и виктимный или стиль жертвы, при этом достаточно подробно описав личность с первым типом. «Личность с жизнестойким стилем преодоления характеризуется высоким уровнем активности, направленностью на поиск ресурсов в себе для совладания с трудной жизненной ситуацией ... отличается реальным взглядом на ту или иную трудную жизненную ситуацию ... позитивным восприятием мира, адекватным мировоззрением...» [12, с. 188].

Изучая проблему профилактики суицидального поведения, С.В. Книжникова отметила, что жизнестойкость одна из составляющих противодействия самоуничтожению. Она определила ее как интегральную характеристику личности, в основе которой находится оптимальная смысловая регуляция, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности и коммуникативные умения и способности. С.В. Книжникова также указала, что «развитие компонентов жизнестойкости может успешно осуществляться в системе образования через широко известные методы обучения и воспитания» [13, с. 70].

Жизнестойкость, с точки зрения М.В. Ермолаевой, выступает как особое поведение личности. Для ее развития определяющее значение имеют такие условия, как «адекватная самооценка и принятие себя, семейная поддержка, доверительные отношения как возможность делиться переживаниями, коммуникативная компетентность, тактильные контакты с близкими, доброжелательность и толерантность к окружающим, умение находить альтернативы и компромиссы, жизненная активность, способность к физической разрядке, эмоциональная зрелость, планирование будущего, целеустремленность, стремление к здоровому образу жизни, устойчивая моральная система, самоконтроль, чувство юмора» [14, с. 75].

Профессиональная жизнестойкость педагога

Жизнестойкость — это не только сочетание жизнелюбия и энергичности, действенного интереса к жизни и возможностей для достижения поставленных целей, но и умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации; не только уверенность в том, что все в жизни имеет свой смысл и все — свое предназначение, но и готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить из них жизненный опыт, а также оптимистичный способ взаимодействия с миром и окружающими людьми [6].

Необходимо отметить, что жизнестойкость выполняет функцию профилактики стресса, помогает успешно справляться с тревогой и стрессами у других людей, способствует сохранению эффективного и проактивного характера группового взаимодействия.

Также есть исследования, которые концентрируются на отдельных компонентах жизнестойкости в контексте педагогической деятельности. Большое количество работ раскрывают психологические проблемы стресса и стрессоустойчивости педагога

(К.А. Абульханова-Славская, В.А. Бодров, А.М. Боковиков, П.Г. Зильберман, В. Журавкова, В.Л. Марищук, Л.М. Митина, Н.А. Подымов и другие).

Большое количество опубликованных исследований посвящены проблеме выгорания педагогов. К ним можно отнести исследования С.П. Безносова [15], Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой [16], А.К. Марковой [17], Л.М. Митиной⁵ и Т.В. Форманюк [18]. По мнению большинства авторов, учителя — та категория профессионалов, которая наиболее подвержена выгоранию вследствие специфики своей деятельности. К основным факторам, обуславливающим выгорание педагогов, относят ежедневную психическую перегрузку, самоотверженную помощь, высокую ответственность за учеников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением (фактор социальной несправедливости), ролевые конфликты, поведение «трудных» учащихся.

Именно профессиональная жизнестойкость позволяет педагогу корректно проанализировать стрессогенные педагогические ситуации и появляющиеся профессиональные деформации.

Обобщив всю полученную информацию, можно вывести компоненты профессиональной жизнестойкости педагога: стрессоустойчивость, устойчивость к эмоциональному выгоранию и профессиональной деформации, стремление к саморазвитию, навыки целеполагания и целедостижения, способность к самоконтролю, высокий уровень социальной компетентности.

Перечисленные компоненты точно описывают нынешние требования к педагогам. Их возможно развивать с помощью психолого-педагогических методов и средств. Образовательные организации смогут заняться развитием профессиональной жизнестойкой личности педагога, чтобы она была способна эффективно преодолевать жизненные трудности, добиваться успеха в деятельности, труде, общении.

Заключение

Профессиональная жизнеспособность учителя обеспечивает его готовность реализовать профессиональные педагогические функции в условиях, не благоприятствующих и даже препятствующих сохранению профессиональной и личной целостности. Обозначив авторский подход к определению профессиональной жизнестойкости педагога, мы не претендуем на его завершённость. Феномен профессиональной жизнестойкости педагога, характеризующийся многосторонностью, требует, на наш взгляд, дальнейших методологических и теоретических психолого-педагогических разработок. Одновременно данная научная проблема нуждается и во внимании специалистов смежных гуманитарных областей, таких как философия, социология, культурология и др.

ЛИТЕРАТУРА

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 680 с.
2. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 6. С. 87–101.

⁵ Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 320 с.

3. Мадди С.Р. Теории личности: сравнительный анализ: [пер. с англ.]. СПб.: Питер, 2002. 567 с.
4. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Ясницкого. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. С. 82–90.
5. Никитина Е.В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования [Электронный ресурс] / Е.В. Никитина — Научный журнал «Academy» 2017 Т. 19, № 4. Режим доступа: <https://academicjournal.ru/images/PDF/2017/Academy-4-19.pdf/fenomen-zhiznestojkosti.pdf>.
6. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
7. Калашникова С.А. Смысложизненные ориентации, базовые убеждения и стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях людей с различными показателями жизнестойкости // Ученые записки ЗабГУ. Серия: Педагогика и психология, 2011. № 5. С. 161–167.
8. Ванаква Г.В. Жизнестойкость как осознанный выбор современной молодежи // Народное образование. 2012. № 1. с. 234–240.
9. Рассказова Е.И. Динамика смысла процесса совладания с тревогой // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию В. Франкла): Материалы международной конференции / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2005. С. 176–179.
10. Стецишин Р.И. Жизнестойкость как акмеологический ресурс личности врача // Психологические проблемы смысла жизни и акме: Материалы XIII симпозиума / Под ред. Г.А. Вайзер, Н.В. Волковой (Кисельниковой). М.: ПИ РАО, 2008. С. 63–65.
11. Медведева Е.В. Взаимосвязь ценностно-смысловых ориентаций и жизнестойкости инвалидов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2008. Выпуск 2. С. 172–177.
12. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. М.: ФЛИНТА: Наука, 2015. 296 с.
13. Книжникова С.В. Структурно-функциональное описание жизнестойкости в аспекте суицидальной превенции (Статья) // Материалы IV Всероссийской НПК «Феноменология и профилактика девиантного поведения». Краснодар, 28–29 октября 2010. С. 67–70.
14. Ермолаева М.В. Психология развития. М.: Московский психолого-социальный институт, 2013. 376 с.
15. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004.
16. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика профилактика. СПб.: Питер, 2008. — 336 с.
17. Маркова А.К. Психология профессионализма. М.: Междунар. гуманитар. фонд «Знание», 1996. 308 с.
18. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 57–64.

Muzaleva Darya Aleksandrovna

Ulyanovsk State Pedagogical University Named After I. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia
E-mail: volskovada@gmail.com

Professional resilience of a teacher as a special case of personality resilience

Abstract. The article reveals the term professional resilience of a teacher as a special case of personality resilience. The author analyzes domestic and foreign sources on the topic of personality resilience. The term hardiness (in the English version — "hardiness") was defined by American psychologists Susan Kobesa and Salvatore Maddi in the 80s of the 20th century. They explained it as a psychological vitality and extended effectiveness of a person, which is interconnected with the motives for the transformation of stressful events in his life, and also pointed out that it acts as an indicator of a person's mental health. S. Muddy divides resilience into three components: engagement, control, and risk taking. Based on these components, he developed a model that is based on five mechanisms: resilient beliefs, motivation, increased immune response, increased responsibility and concern for one's health, and the search for effective social support. In the scientific circulation of modern domestic research in the field of psychology, the concept of "hardiness" was introduced by D.A. Leontiev. It was defined by him as an integrative characteristic of a person, responsible for its success in overcoming various life difficulties and problems, as an individual ability of a person to mature and complex forms of psychophysical and psychological self-regulation, maintaining internal balance, somatic health and success in stressful situations. The article also considers studies focused on certain aspects of resilience in the context of pedagogical activity. Among them are the following: stress resistance, emotional burnout, professional deformation. After studying the sources, the author determines the components that make up the professional resilience of the teacher.

Keywords: hardiness; professional resilience of a teacher; stress resistance; emotional burnout; adaptation; coping strategies; social competence