

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.23.70.001

Формирование жизнестойкости как характеристика личности**Любачевский Игорь Анатольевич**

Клинический психолог, семейный психотерапевт,
Центр семейной психотерапии,
680022, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Большая, 87Г, 24;
e-mail: lubachevskii@mail.ru

Аннотация

Актуальность. Проблема поведения человека в жизненных ситуациях в последнее время очень актуальна, что объясняется насыщенностью информацией и ускорением темпа жизни человека. Возникло новое общество, которое предъявляет к человеку новые требования. Жизнестойкость долгое время была важным понятием в области психологии, но она привлекала относительно мало внимания исследователей в контексте профессионального развития. Научная новизна исследования. Впервые была предпринята попытка определить смысловое содержание понятия стойкости к жизни в российском менталитете. Метод измерения стойкости к жизни был адаптирован и протестирован как особый паттерн личностных установок, который мотивирует человека трансформировать стрессовые жизненные события. Устойчивость к жизненным невзгодам включает в себя три относительно независимых компонента: участие, контроль, принятие риска. В исследовании учитывался принцип комплексного подхода. Концепция устойчивого развития отходит от медицинской модели человеческого развития, основанной на патологии, и приближается к активной педагогической модели, основанной на благополучии, которая фокусируется на приобретении собственных компетенций и эффективности. Процесс обретения стабильности на самом деле является жизненным процессом, учитывая, что каждому человеку необходимо преодолевать неблагоприятные эпизоды стресса, травмы и переломы в течение жизни, не оставляя следов на всю жизнь и не становясь счастливым. И, таким образом, это совпадает с педагогикой, поскольку признается, что это наука, которая учит, как правильно жить, принимая страдания, которые это влечет за собой.

Для цитирования в научных исследованиях

Любачевский И.А. Формирование жизнестойкости как характеристика личности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 7А. С. 5-14. DOI: 10.34670/AR.2023.23.70.001

Ключевые слова

Жизнестойкость, компетенция, стойкость, психология, поведение.

Введение

Жизнерадостные люди знают, как управлять невзгодами, чтобы направить их на достижение своих целей. Научиться выходить из своей зоны комфорта, быть настойчивым в достижении своих целей не значит быть идиотом.

В литературе содержится несколько определений стойкости к жизни. В некоторых исследованиях устойчивость к жизненным невзгодам определяется как способность восстанавливаться или «приходить в норму» после неблагоприятных последствий. Это определение подразумевает, что действия, предпринятые до наступления неблагоприятного события, действия, обычно связанные с устойчивостью к жизненным невзгодам и предвосхищением, неадекватно учитываются в качестве детерминант устойчивости.

Другие анализы, напротив, включают одно или несколько из этих действий в свои определения. Чтобы принять во внимание эти различные определения, мы выделяем подмножество действий, связанных с сопротивлением и ожиданием, которые предпринимаются на основе предположения о том, что произойдет неблагоприятное событие.

Такие действия относятся к области стойкости к жизни, поскольку они уменьшают непосредственные и долгосрочные неблагоприятные последствия, возникающие в результате неблагоприятного события. Распознавание действий, связанных с резистентностью, и ожиданий, которые принимают неблагоприятное событие как должное, позволяет четко определить набор действий, связанных с резистентностью.

Принимая во внимание эти соображения, устойчивость к жизненным невзгодам можно определить как способность субъекта, например, актива, организации, сообщества, региона, предвидеть, сопротивляться, поглощать, реагировать, адаптироваться к нарушениям и восстанавливаться после них». Поскольку устойчивость к жизненным невзгодам критически важной инфраструктуры важна как ради самого проекта, так и с учетом его последствий для устойчивости сообщества/региона особенно важно разработать надежную методологию оценки устойчивости на уровне активов/объектов. Эта цель будет достигнута путем сбора данных по четырем четко определенным группам мер противодействия: готовность, меры по смягчению последствий, потенциал реагирования и механизмы восстановления.

Жизнестойкость долгое время была важным понятием в области психологии, но она привлекала относительно мало внимания исследователей в контексте профессионального развития. Профессиональная устойчивость к жизненным невзгодам была включена как элемент более широких концепций, таких как профессиональная мотивация и профессиональная приверженность, но она редко рассматривалась как независимая переменная карьеры. Хотя исследования показали, что жизнестойкость связана с профессиональным самоуправлением и поведением, связанным со сменой карьеры, относительно мало известно о ее последствиях.

Основная часть

Жизнестойкость – это процесс и результат успешной адаптации к трудному жизненному опыту, особенно благодаря умственной, эмоциональной и поведенческой гибкости и адаптации к внешним и внутренним требованиям.

На то, как люди адаптируются к невзгодам, влияет ряд факторов, которые преобладают среди них: способы восприятия людьми мира и взаимодействия с ним, доступность и качество

социальных ресурсов, конкретные стратегии преодоления трудностей.

Психологические исследования показывают, что ресурсы и навыки, связанные с более позитивной адаптацией (т.е. большей жизнестойкостью), можно развивать и практиковать.

После значительного события, такого как смерть близкого человека или неожиданно плохой медицинский диагноз, даже самый стойкий человек вряд ли вернется на тот путь, по которому он шел, или, по крайней мере, останется прежним [Bandura, 1997; Varuch, 2004].

Напротив, психология признает, что жизнерадостные люди, переживающие значительные жизненные события, не всегда выздоравливают без особых усилий – они часто находят новый путь. Даже когда мы шокированы случившимся, самые мрачные времена обычно приводят к росту, который включает в себя:

Новый или пересмотренный образ самого себя

Жизнерадостные люди начинают проявлять неожиданные способности, сталкиваясь с каждым новым испытанием.

Обогащенные и проясненные отношения

В трудные времена они узнают друзей, которые остаются и предлагают поддержку, а также тех, кто больше не отвечает на звонки, ведет себя токсично или истощает силы, и предпочитают позитивные отношения [Байер, 2018].

Изменились приоритеты

Новая и, возможно, более сфокусированная точка зрения может устранить то, что не имеет значения, а также прояснить и мотивировать значимые ценности, жизненные цели и приоритеты.

Новая цель также может укрепить решимость тех, кто уже обладает жизнестойкостью. «Исследования показали, что наличие четкой и стоящей цели и полная приверженность миссии могут значительно повысить жизнестойкость человека» [Southwick, Charney, 2018, 251].

Со временем стресс может оказать разрушительное воздействие на наше психологическое, эмоциональное и физическое благополучие. Психологическая устойчивость к жизненным невзгодам может защитить людей от ее последствий и повысить их способность вновь обрести чувство контроля над своей жизнью.

Хотя существует множество определений стойкости к жизни, психологи в целом сходятся во мнении, что это многогранное понятие, включающее как способность справляться с трудными временами, так и нашу способность гибко реагировать. Некоторые исследователи идут дальше, определяя следующие три фактора как необходимые для стойкости к жизни:

Восстановление.

Вернитесь к нормальному состоянию или к уровню функционирования до возникновения стресса

Сопrotивление.

Ограниченные или отсутствующие признаки ухудшения состояния после воздействия стрессора

Реконфигурация.

Вернитесь к другому гомеостазу и обретите новую стабильность в соответствии с меняющимися обстоятельствами

В отличие от выздоровления или сопротивления, реконфигурация является неотъемлемой частью процесса трансформации, которому подвергается индивид, когда возвращение на свой первоначальный путь трудно или невыполнимо.

Исследования стойкости к жизни признают каждый из перечисленных ниже факторов в качестве способствующих и индикаторных показателей индивидуальной стойкости к жизни:

Повторное рассмотрение.

Видение проблемы или ситуации с другой, более полезной точки зрения может помочь человеку справиться с ней.

Сила положительных эмоций.

Такие чувства расширяют наше мышление и позволяют нам придумывать альтернативные стратегии для более творческого решения проблем. Они также могут улучшить наше чувство принадлежности, помогая нам сблизиться с людьми и группами, которые нас поддерживают, и усилить наше чувство достижения и представления о целеустремленной жизни [Baruch, Vozionelos, 2010].

Участие в физических упражнениях.

Быть более активным может помочь справиться со стрессом и уменьшить его воздействие, а также повысить уверенность в себе и самооценку.

Постоянное активное участие в надежных социальных сетях.

Социальная поддержка со стороны надежных друзей, коллег и семьи может заставить нас чувствовать себя менее изолированными и помочь нам лучше видеть происходящее.

Выявляйте сильные стороны и используйте их в своих интересах.

Использование наших сильных сторон может помочь нам чувствовать себя более аутентичными, усилить наше чувство значимости и контроля, когда мы принимаем новые вызовы или преодолеваем невзгоды.

Оптимизм в отношении будущего.

Оптимистичный взгляд на будущее может помочь нам осознать, что неудачи обычно носят временный и преодолимый характер, что помогает нам чувствовать больше надежды и позитивно относиться к тому, что нас ждет.

Все вышеперечисленное является ценными признаками, которые следует иметь в виду при работе с клиентами, чтобы оценить их готовность и способность придерживаться более устойчивого взгляда на жизнь.

Не существует единого навыка, который поддерживал бы жизнестойкость отдельных людей.

Вместо этого речь идет о развитии жизнестойкого мышления, набора инструментов и навыков для преодоления трудных ситуаций и создания благоприятной, ориентированной на рост среды.

Следующими 10 навыками стойкости к жизни можно поделиться и развить с клиентами, чтобы помочь им стать более жизнестойкими:

Решение проблем.

Решение проблем – это способность выявлять, анализировать и устранять проблемы, а также генерировать потенциальные решения. Затем отбираются и внедряются наиболее эффективные из них [Лушин и др., 2003].

Постановка целей.

Постановка целей предполагает постановку четко определенных и достижимых целей, а затем принятие небольших мер для их достижения. Работа над достижением целей повышает уверенность и чувство выполненного долга, что может способствовать стойкости к жизни.

Эффективная коммуникация.

Это включает в себя способность ясно и напористо выражать потребности и чувства, а также активно выслушивать других.

Эмоциональная регуляция и управление стрессом.

Поскольку эмоциональная регуляция – это способность контролировать эмоции и управлять ими здоровым образом, управлять эмоциями и стрессом можно с помощью специальных подходов.

К ним относятся практика техник релаксации (включая осознанность и глубокое дыхание), когнитивное переосмысление проблем и давления как возможностей и занятия физической активностью.

Создание сети социальной поддержки.

Это включает в себя развитие и поддержание прочной сети поддерживающих отношений с друзьями, семьей и другими людьми, которым вы доверяете.

Практики по уходу за собой.

Занятия по самообслуживанию должны способствовать физическому, эмоциональному и психическому благополучию, включая полноценный сон, здоровое питание, регулярные физические упражнения и поиск времени для отдыха и хобби.

Обретение смысла и цели в жизни.

Это включает в себя поиск цели и смысла в жизни, будь то в работе, отношениях или других видах деятельности, которые приносят вам личную самореализацию.

Примите позитивный взгляд на мир.

Культивирование позитивного мировоззрения и установки на рост может включать в себя практику благодарности, сосредоточение внимания на хорошем в жизни, переосмысление негативных мыслей и восприятие неудач как возможностей для обучения и роста, сохраняя при этом оптимистичный настрой.

Улучшение самосознания.

Развитие самосознания включает в себя обучение пониманию мыслей, эмоций и поведения, чтобы улучшить реакцию на стресс и невзгоды, а также способность распознавать, когда следует обратиться за поддержкой.

Применяйте эффективные стратегии преодоления трудностей.

Здоровые механизмы совладания могут включать позитивный разговор с самим собой, визуализацию, физические упражнения, сосредоточение на цели, социальную поддержку, внимательность и техники релаксации [Жариков, 2018].

Жизнерадостные люди, как правило, более легко приспосабливаются, открыты для новых изменений и впечатлений и придерживаются здоровой точки зрения, когда рассматривают неудачи как возможности для обучения.

В последние десятилетия обширные исследования стойкости к жизни выявили несколько защитных и стимулирующих факторов, которые делают некоторых людей более жизнестойкими. Они включают навыки саморегуляции, эффективное школьное обучение, хорошее родительское воспитание, генетику, менталитет и ресурсы сообщества.

Наиболее жизнестойкие люди, вероятно, выиграли бы от сочетания этих основных систем защиты человека. Стоит отметить, что жизнестойкость не является фиксированной чертой, но она может развиваться и усиливаться с течением времени.

Двумя ключевыми компонентами стойкости к жизни являются неблагоприятные обстоятельства и позитивная адаптация. Жизнестойкостью часто называют способность

«приходить в норму» перед лицом невзгод. Без невзгод нам не бросают вызов, и поэтому нам не нужно приспособляться.

Важно иметь в виду, что «выздоровление» носит позитивный характер и часто приводит к установлению или укреплению наших внутренних сильных сторон. Когнитивные и эмоциональные инструменты, которые мы развиваем по мере адаптации к неблагоприятным условиям, позволяют нам противостоять тому, с чем мы можем столкнуться в будущем.

На устойчивость к жизненным невзгодам влияет широкий спектр факторов. Ведутся споры о степени влияния каждого фактора, хотя в целом все согласны с тем, что генетика, личность, социальная поддержка и жизненный опыт играют определенную роль.

Размышление над этими базовыми концепциями позволяет нам поразмыслить над ситуациями, в которых у нас была возможность развить устойчивость к жизненным невзгодам, и определить моменты, в которых мы были более или менее устойчивы. Понимание того, почему некоторые люди, как правило, более эффективно выздоравливают перед лицом невзгод, чем другие, имеет основополагающее значение для поддержки тех, кто переживает трудные времена.

Одной из целей исследования было определить уровень стойкости к жизни студентов. В этом разделе показаны значения уровней устойчивости: высокий, средний, низкий. Первым было исследование устойчивости С. Мадди [Baruch, 2004, 58-73].

Устойчивость к жизненным невзгодам включает в себя три относительно независимых компонента: участие, контроль, принятие риска. Соответственно, тест на устойчивость к жизненным невзгодам включает в себя как общий показатель, так и три показателя для отдельных компонентов (подшкалы). Студентам был предложен тест из 45 пунктов, содержащий прямые и обратные вопросы по трем шкалам анкеты (участие, контроль и принятие риска) [Bandura, 1997].

С помощью методики С. Мадди мы смогли определить уровень стойкости к жизни у всех респондентов (58 человек). В результате мы получили 3 группы испытуемых:

- Субъекты с низким уровнем стойкости к жизни (19 человек);
- Испытуемые со средним уровнем стойкости к жизни (18 человек);
- Испытуемые с высоким уровнем стойкости к жизни (21 человек).

Студенты с высшими показателями стойкости к жизни отличаются уверенностью в том, что даже в неприятных и сложных ситуациях и отношениях стоит быть «внутри» событий и в контакте с окружающими их людьми, активно участвуя в происходящем, потому что они убеждены, что всегда есть что-то стоящее и интересное для личности (ресурсы для развития).

Учащиеся с низким уровнем стойкости к жизни, как правило, испытывают отчуждение. Отсутствие убежденности в том, что происходящее предстает как пространство выбора и возможностей для развития, порождает чувство отторжения, ощущение себя «вне» жизни. Эта группа характеризуется как неопределенностью в выборе видов деятельности, так и отсутствием ощущения собственной цели [Baruch, 2004].

Студенты мало рассматривают дальнейшую жизнь как способ приобретения опыта, они не готовы рисковать и узнавать что-то новое, а ищут простого комфорта и безопасности, потому что то, что для них ново, может нести в себе элемент угрозы. Таким образом, были определены три группы студентов с определенным уровнем стойкости к жизни, которые были равномерно распределены в процентном выражении.

Далее на рисунке (рис. 1) кратко показано, что все показатели участия, контроля, принятия

риска и стойкости к жизни у мальчиков и девочек имеют схожие позиции. Высокий балл по такому устойчивому убеждению, как участие, отражает интерес молодых людей к своей жизнедеятельности, отражает связь с жизнью общества.

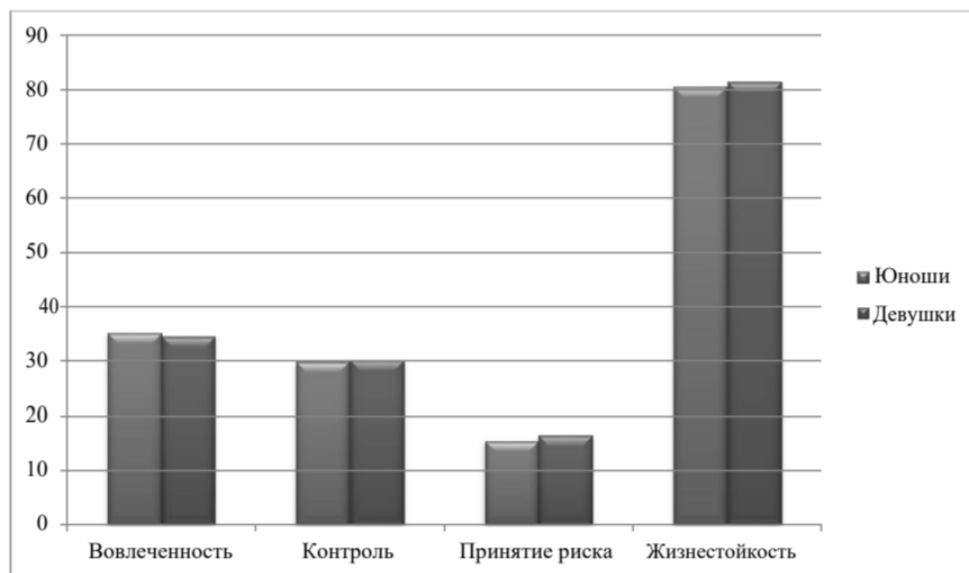


Рисунок 1 - Показатели выраженности стойкости к жизни

Таким образом, уровень стойкости к жизни мужчин почти такой же, как и у женщин. Высокий уровень стойкости к жизни отражает то, что молодые люди способны практически подходить к своей жизнедеятельности. Они сами контролируют ситуацию, ставят цели и достигают их, реализуют то, что запланировано. Высокая успеваемость студентов показывает их сильный характер, целеустремленность. Они готовы преобразовать окружающую действительность, отстаивая свой выбор [Тощенко, 1998].

Заключение

Жизнестойкость – это способность справляться с неблагоприятными, трудными и стрессовыми ситуациями. Это также можно описать как упорство, непоколебимость, терпение, настойчивость и способность адаптироваться к изменяющимся условиям. В более широком контексте жизнестойкость способствует нашему оптимальному и здоровому функционированию как дома, так и на работе [Лушин и др., 2003].

Обладая жизнестойкостью, мы можем успешно справляться со стрессовыми ситуациями, контролировать свои эмоции и, следовательно, свое поведение, сознательно принимать наиболее подходящие решения в данный момент времени и в данном контексте, успешно планировать и достигать своих целей. Да, жизнестойкость позволяет нам улучшить качество нашей жизни и жить хорошей, счастливой и осмысленной жизнью, обладая здоровьем и жизненной силой.

Человеческую жизнестойкость можно определить как способность людей противостоять невзгодам, гибко подходить к ним и, самое главное, выходить из них сильными.

Это нечто гораздо более глубокое и духовное, чем сопротивление. Сопротивление состоит в сопротивлении ветрам и приливам более или менее героическим образом, но с пассивным

типом силы. Человеческая сила состоит в том, чтобы оставить это страдание позади и преодолеть его.

Эмоционально стабильный человек способен извлекать уроки и мудрость из каждой неблагоприятной ситуации, с которой он сталкивается, таким образом, что это отражается не только на ее негативных последствиях.

Важным в человеческой стойкости к жизни является то, что она не является врожденной и исключительной характеристикой определенных людей, но что каждый из нас может укрепить и развить ее, поскольку человеческой стойкости к жизни можно научиться.

Эмоционально стабильными людьми не рождаются, ими становятся. Это означает, что для того, чтобы развить в себе человеческую жизнестойкость, им пришлось пройти через несколько трудных ситуаций в своей жизни. Конечно, они испытывают боль и страдание, но ключ, который используют эти люди, заключается в том, чтобы превратить страдание в добродетель. Для меня нет более простого и непосредственного способа понять человеческое сопротивление, чем знаменитая поговорка: то, что тебя не убивает, делает тебя сильнее.

Жизнестойкость – это, по сути, способность восстанавливаться, преодолевать трудности и успешно адаптироваться к ним, а также развивать социальную, академическую и профессиональную компетентность, несмотря на то что они подвергаются неблагоприятным событиям, серьезному стрессу или просто напряжениям, присущим современному миру [Анцыферова, 1994]. В настоящее время каждый учитель и ученик, да и вообще каждый человек, ребенок, молодой, зрелый или пожилой, нуждается в развитии стойкости к жизни. Устойчивость к жизненным невзгодам в образовании – это способность сопротивляться, это проявление силы, как ее понимают французы: «мужество» противостоять всем невзгодам личной, семейной, профессиональной и общественной жизни.

Концепция устойчивого развития отходит от медицинской модели человеческого развития, основанной на патологии, и приближается к активной педагогической модели, основанной на благополучии, которая фокусируется на приобретении собственных компетенций и эффективности. Необходимо исследовать источники личной силы, учитывая, что совершенство силы – это постоянство, способность торопиться и сопротивляться.

Процесс обретения стабильности на самом деле является жизненным процессом, учитывая, что каждому человеку необходимо преодолевать неблагоприятные эпизоды стресса, травмы и переломы в течение жизни, не оставляя следов на всю жизнь и не становясь счастливым. И, таким образом, это совпадает с педагогикой, поскольку признается, что это наука, которая учит, как правильно жить, принимая страдания, которые это влечет за собой.

Библиография

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, трансформация ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-18.
2. Байер Е. Формирование стойкости к жизни детей-сирот средствами физической культуры. М., 2018. 440 с.
3. Жариков Е.С. Психология успеха. Психологические средства стрессоустойчивости. М.: Мир, 2018. 339 с.
4. Лушин П.В. и др. Учимся фасилитировать. Кировоград, 2003. 52 с.
5. Тейяр де Шарден П. Феномен человека. М.: Прогресс, 1965. 416 с.
6. Тощенко Ж.Т. Социальное настроение как феномен современной общественной социологической теории и практики // СОЦИС. 1998. № 1. С. 21-34.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
8. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. New York, 1997. 604 p.
9. Baruch Y. Transforming careers: from linear to multidirectional career paths: Organizational and individual perspectives // Career Development International. 2004. Vol. 1. 9. № 1. P. 58-73.

10. Baruch Y., Bozionelos N. Career issues // APA handbook of industrial and organizational psychology, Vol. 2. Selecting and developing members for the organization. American Psychological Association, 2011. P. 67-113. <https://doi.org/10.1037/12170-003>

Formation of resilience as a characteristic of personality

Igor' A. Lyubachevskii

Clinical Psychologist, Family Psychotherapist,
Family Psychotherapy Center,
680022, 24, 87G, Bol'shaya str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: lubachevskii@mail.ru

Abstract

Relevance. The problem of human behavior in life situations is very relevant in recent times. This is due to the large amount of information and the speed of the pace of human life. A new society has arisen that makes new demands on man. Resilience has long been an important concept in the field of psychology. It has received relatively little attention from researchers in the context of professional development. Scientific novelty of the research. For the first time, an attempt was made to determine the semantic content of the concept of resistance to life in the Russian mentality. The method of measuring resilience was adapted and tested as a specific pattern of personality attitudes which motivates a person to change stressful life events. Resilience has three relatively independent components: participation, control, and risk taking. The study considered the principle of an integrated approach. The concept of sustainable development is moving away from the medical model of human development based on pathology and moving closer to an active pedagogical model based on well-being, which focuses on the acquisition of one's own competencies and effectiveness. The process of gaining stability is actually a life process, given that each person needs to overcome adverse episodes of stress, trauma and fractures throughout life without leaving marks for life and without becoming happy. And thus, it coincides with pedagogy, since it is recognized that this is a science that teaches how to live correctly, accepting the suffering that this entails.

For citation

Lyubachevskii I.A. (2023) Formirovanie zhiznesteikosti kak kharakteristika lichnosti [Formation of resilience as a characteristic of personality]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (7A), pp. 5-14. DOI: 10.34670/AR.2023.23.70.001

Keywords

Resilience, competence, resilience, psychology, behavior.

References

1. Antsyferova L.I. (1994) Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslenie, transformatsiya situatsii i psikhologicheskaya zashchita [Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 15, 1, pp. 3-18.
2. Baier E. (2018) *Formirovanie stoikosti k zhizni detei-sirot sredstvami fizicheskoi kul'tury* [Formation of resistance to life

- of orphans by means of physical culture]. Moscow.
3. Bandura A. (1997) *Self-efficacy: the exercise of control*. New York.
 4. Baruch Y. (2004) Transforming careers: from linear to multidirectional career paths: Organizational and individual perspectives. *Career Development International*, 1, 9, 1, pp. 58-73.
 5. Baruch Y., Bozionelos N. (2011) Career issues. In: *APA handbook of industrial and organizational psychology, Vol. 2. Selecting and developing members for the organization*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12170-003>
 6. Frankl V. (1990) *Chelovek v poiskakh smysla* [Man's Search for Meaning]. Moscow: Progress Publ.
 7. Lushin P.V. et al. (2003) *Uchimsya fasilitirovat'* [Learning to Facilitate]. Kirovograd.
 8. Teyar de Chardin P. (1965) *Fenomen cheloveka* [The Phenomenon of Man]. Moscow: Progress Publ.
 9. Toshchenko Zh.T. (1998) Sotsial'noe nastroyenie kak fenomen sovremennoi obshchestvennoi sotsiologicheskoi teorii i praktiki [Social mood as a phenomenon of modern social sociological theory and practice]. *SOTsIS* [Social Research], 1, pp. 21-34.
 10. Zharikov E.S. (2018) *Psikhologiya uspekha. Psikhologicheskie sredstva stressoustoichivosti* [Psychology of success. Psychological means of stress resistance]. Moscow: Mir Publ.