

**УДК 159.9****Психологическая программа развития жизнестойкости студентов****Луговская Марина Юрьевна**

Доцент, кандидат филологических наук,  
Байкальский государственный университет,  
664003, Российская Федерация, Иркутск, ул. Ленина, 11;  
e-mail: 010633@bgu.ru

**Аннотация**

Сфера высшего образования сегодня устойчиво оперирует терминами теории человеческого развития – «человеческий капитал», «человеческий потенциал». Это означает, что образовательная система нацелена на выращивание человека, эффективно справляющегося с жизненными проблемами и задачами. В связи с этим жизнестойкость студентов приобретает особую важность. Психологическая программа развития жизнестойкости студентов оказывает воздействие и на повышение уровня учебной мотивации, поэтому целесообразно вводить проведение таких программ в практику работы вузовских психологических служб на постоянной основе. Разработанная психологическая программа развития жизнестойкости основывается на полимодальном подходе и использует наработки всех направлений – психологии, психотерапии и коучинга. Она прошла апробацию и исследование воздействия на участников программы, подтвердив эффективность.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Луговская М.Ю. Психологическая программа развития жизнестойкости студентов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 3А. С. 189-196.

**Ключевые слова**

Психологическая программа воздействия, жизнестойкость, жизнестойкость студентов, учебная мотивация, учебная мотивация студентов, развитие жизнестойкости, повышение учебной мотивации.

## Введение

В рамках исследования взаимосвязи уровня жизнестойкости и учебной мотивации российских и китайских студентов, проведенного в 2023-2024 гг., была разработана и апробирована в пилотном режиме авторская психологическая программа развития жизнестойкости у студентов. Теоретико-методологической базой исследования и последующей разработки программы стали труды по жизнестойкости: С. Мадди, Д. Хошаба, И. Солковой и П. Томанека, Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой, Т.В. Наливайко, Г.В. Ванаковой, А. Н. Фоминовой, М.В. Логиновой, Н.М. Волобуевой, С.А. Богомаза.

Программа психологического воздействия использует полимодальный подход и опирается на труды С. Мадди, Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой, С. А. Богомаза, Г. В. Ванаковой, М. А. Одинцовой, В. Н. Исмагиловой, А. Л. Каткова, Н. Д. Линде, Р. Лазаруса, Х. Лейнера, Э. Берна, Э. Парслоу и М. Рэй, И. Г. Шульца, В. В. Ляшенко.

Коучинговый подход, основанный на теории отношений В. Н. Мясищева, принципах Т. Голви, Дж. Уитмора, М. Аткинсон, был выбран как обеспечивающий партнерство и развивающую среду.

## Основное содержание

Формирующий этап исследования взаимосвязи уровня жизнестойкости и учебной мотивации российских и иностранных студентов был связан с намерением создать авторскую психологическую программу развития жизнестойкости, чтобы проверить гипотезу о том, что, работая над увеличением жизнестойкости, мы одновременно повышаем и учебную мотивацию. Такая программа была разработана и апробирована, а также были изучено воздействие программы на студентов.

Программа является краткосрочной, проводится в виде двухдневного интенсива в выходные дни (16 часов). Она предполагает групповой формат от 7 до 10 человек. Ее подробное изложение (цели, задачи, методологическая основа, приемы, инструментарий, техники работы с участниками, характер воздействий, их длительность, глубина, периодичность) содержится в магистерской диссертации автора статьи.

Разработанная психологическая программа является мультимодальной. Она использует эффективные инструменты из различных психологических направлений: психологии, психотерапии, коучинга. Программа центрирована на выработке у студентов навыков саморелаксации, совладающих копингов, работе жизненными установками, образом будущего.

Содержание авторской психологической программы развития жизнестойкости у студентов опирается на методологическую основу психологии отношений В. Н. Мясищева, где отношения рассматриваются как система эмоциональных, когнитивных, поведенческих связей; система оценочных суждений объекта о предмете. Только в связке «отношение – состояние – деятельность» возможно достижение цели в гуманитарной психологии. На эффективность обучения влияет настроение, состояние, в котором индивид пребывает, а также то, как он мыслит и относится к предмету взаимодействия [Мясищев, 1995].

Коучинговый подход, сформированный классиками направления Тимоти Голви, Майлзом Дауни, Джоном Уитмором, Томасом Леонардом, Милтоном Эриксоном, также использовался нами в качестве основы для психологической программы развития жизнестойкости студентов. Коучинговый подход предполагает:

- Пребывание в коуч-позиции. Коуч-позиция – это демонстрируемое клиенту отношение и нахождение в нужном психологическом состоянии. Коуч-позиция характеризуется тем, что психолог находится в ресурсном состоянии, в котором нет ограничивающих убеждений для выполнения поставленных целей и задач. Психолог одновременно отцентрирован, открыт, внимателен, готов к ответным реакциям клиента, присутствует «здесь и сейчас», удерживает пространство.
- Опору на пять коучинговых пресуппозиций (установок, отношений): 1) у человека есть все ресурсы для того, чтобы он мог достичь своих целей; 2) у всех людей все в порядке, то есть «Ок»; 3) человек всегда совершает самый лучший выбор из тех вариантов, которые ему доступны; 4) у человека всегда позитивные намерения; 5) все подвержено изменениям – и человек, и обстоятельства.
- Раппорт, совместную работу как партнерство в сотрудничестве, доверие, применение дифференцированных подходов к разным индивидам, получение удовольствия от процесса, отказ от советов, право выбора за клиентом, ответственность клиента за все свои решения, ориентация на будущее, использование в качестве методов воздействия интервенции, фрустрации и поддержки, которые реализуются в форме открытых коучинговых вопросов, чистых вопросов, перифраза, чередования абстрактных и конкретных вопросов, эмпатическое отреагирование, использование специальных коучинговых макро- и микромоделей.

Что касается техник и упражнений, используемых в нашей программе психологического воздействия, то были выбраны и использованы наработки следующих психологических модальностей и направлений: символдрама, кататимно-имагинативная психотерапия Ханскарла Лейнера; полимодальная психотерапия А. Л. Каткова; телесно-ориентированная терапия; арт-терапия с использованием метафорических ассоциативных карт и рисуночных техник; эмоционально-образная терапия Н. Линде; транзактный анализ; игровые и тренинговые технологии; коучинговые упражнения, макро- и микромодели; когнитивно-поведенческая психотерапия; теория проблемно-ориентированных копинг-стратегий Ричарда Лазаруса.

Цель программы: развитие жизнестойкости студентов.

Для реализации указанной цели были решены следующие задачи:

- формирование у студентов навыков релаксации;
- освоение способов увеличения ресурсности психики участников;
- помощь в принятии участниками самих себя;
- формирование внутреннего разрешения трансформаций, перерешений;
- формирование умения принимать и оказывать поддержку;
- формирование проблемно-ориентированных копинг-стратегий;
- освоение самокоучинговых алгоритмов принятий решений, достижения целей.

Продолжительность блоков такова: первый день – релаксация (4 часа), ресурсы (4 часа); второй день – психотерапия (4 часа), практические навыки решения задач (4 часа).

Основные результаты, на достижение которых рассчитана программа:

- 5) Достижение состояния релаксации.
- 6) Приобретение навыков саморелаксации.
- 7) Создание ресурсного состояния.
- 8) Приобретение навыков вхождения в ресурсное состояние.
- 9) Большая степень принятия участниками самих себя.

- 10) Приобретение знаний о различных способах увеличения принятия себя.
- 11) Получение внутреннего разрешения трансформироваться, принимать решения по-новому.
- 12) Формирование поддерживающего пространства.
- 13) Освоение навыков принимать и оказывать поддержку.
- 14) Осознание участниками своих копинг-стратегий. «Копинг – это методы и способы борьбы с тревожной ситуацией (усилия человека, его взаимодействие с ситуацией, а также используемые им способы)», – трактует понятие Е. Г. Воронцова [Воронцова, 2023, С. 1583].
- 15) Научение руководствоваться в жизни проблемно-ориентированными копинг-стратегиями.
- 16) Знакомство с инструментами самокоучинга.
- 17) Практика самоэффективности. «Самоэффективность определена как убеждение человека в своей способности эффективно (успешно) действовать в той или иной ситуации и деятельности, представляющей для личности определенную ценность» [Воронцова, 2019].
- 18) Практика принятия важных решений, прояснение актуальных целей.

Чтобы проверить наличие воздействия данной программы на уровни жизнестойкости и учебной мотивации студентов из респондентов первого этапа исследования (диагностического) были выбраны 20 человек. Основанием выбора послужило их желание принять участие в программе. Эта группа случайным образом была поделена на две подгруппы – контрольную и пилотную. Обе подгруппы проходили повторное тестирование по трем отобранным в первом этапе методикам двукратно: до начала программы (28 декабря 2023 года) и после апробации программы (8 января 2024 года).

Поиск значимых различий на формирующем этапе проводился с помощью Т-Критерия Вилкоксона, показательного для малых выборок. Применение этого инструмента показало наличие таких различий и по шкалам жизнестойкости (2 из 3), и по шкалам мотивации (9 из 13). Прохождение психологической программы развития жизнестойкости повысило уровень жизнестойкости студентов пилотной группы на 6,59%, учебной мотивации при анализе данных по опроснику С. А. Пакулиной, С. М. Кетько – на 4,51%, по опроснику А. А. Реана и В. А. Якунина – на 8,05%.

## **Заключение**

В попытке решить психолого-педагогическую задачу повышения учебной мотивации студентов в современных образовательных условиях, закономерным стал интерес к потенциалу такого ресурсогенерирующего феномена человеческой психики, как жизнестойкость. Гипотетические представления о том, что жизнестойкость может благотворно влиять на качество и уровень учебной мотивации, обусловили такое направление данного исследования, на диагностическом этапе которого проверялось наличие взаимосвязи между жизнестойкостью и учебной мотивацией, а на втором – формирующем этапе – возможность создать такую психологическую программу развития жизнестойкости, которая, повышая жизнестойкость, тем самым повысит и учебную мотивацию студентов.

Психологическая программа, имеющая целью опосредованно через жизнестойкость положительно повлиять и на учебную мотивацию студентов, была разработана в ходе

формирующего этапа исследования и представляет собой авторский вариант объединения разноплановых техник и упражнений из психологических, психотерапевтических и коучинговых направлений.

Компоненты психологической программы развития жизнестойкости носят взаимодополняющий и усиливающий друг друга характер за счет волнообразного чередования подходов различных модальностей: психотерапевтические методики обеспечивают глубину воздействия и устойчивость результата, психологические – позволяют эффективно работать с ближайшими проблемами и задачами, коучинговая парадигма дополняет арсенал воздействий техниками осознанного выбора, достижения цели, работы и с будущим. Мультимодальность психологической программы развития жизнестойкости является своеобразным гарантом ее эффективности за счет применения разнообразного спектра воздействий с проверенной эффективностью.

### Библиография

1. Аткинсон М. Достижение целей. Пошаговая система / Мэрилин Аткинсон, Рае Т. Чойс. – М.: Альпина Паблишер, 2015. – 288 с.
2. Берн Э. Транзактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психиатрия: Пер. с англ. – 2-е издание. – М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2013. – 320 с.
3. Богомаз С. А. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека / С. А. Богомаз, Д. Ю. Баланев // Сибирский психологический журнал. – Томск, № 32. – 2009. – С. 23–28.
4. Богомаз С. А. К проблеме взаимосвязи смыслов жизни с целеустремленностью и жизнестойкостью человека / С. А. Богомаз, Т. Е. Левицкая // Третья Всерос. Науч.-практ. конф. По экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2007. – С. 122–125.
5. Богомаз С. А. Особенности картины мира человека с высокой жизнестойкостью / С. А. Богомаз, Т. Е. Левицкая // Гуманитарные основания развития региона с высоким инновационным потенциалом: глобализация, идентификация, миграция: Материалы школы-семинара / Под ред. О.М. Краснорядцевой, С.А. Богомаза. Томск: Дельтаплан, 2007. – С. 53–56.
6. Богомаз С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Материалы науч.-практ. Конгрессов Третьего Всерос. Форума «Здоровье нации – основа процветания России». – М., 2007. – Т. 3, ч. 1. – С. 23–25.
7. Ванакова Г. В. Психологическая поддержка развития жизнестойкости студентов: автореф. дис. ... докт. психол. наук – Москва, 2015. – 40 с.
8. Волбуева Н. М. Психологическая культура как условие развития жизнестойкости студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Белгород, 2006. – 21 с.
9. Воронцова Е. Г. Взаимосвязь представлений о самоэффективности с мотивацией достижения успеха у юношей и девушек, обучающихся на психологическом и юридическом направлениях обучения в вузе / Е. Г. Воронцова // Baikal Research Journal. – 2019. – Т. 10, № 1.
10. Воронцова Е. Г. Копинг-стратегии фармацевтических сотрудников в период пандемии COVID-19 / Е. Г. Воронцова, С. К. Малахаева // Baikal Research Journal. – 2023. – Т. 14, № 4. – С. 1583–1594.
11. Голви Т. Работа как внутренняя игра: Раскрытие личного потенциала. – М.: Альпина Паблишер, 2013. – 263 с.
12. Дондокова Е. Б., Балданов В. Д. Ценностный аспект постиндустриальной трансформации общества: влияние на рынок услуг высшего образования / Е. Б. Дондокова, В. Д. Балданов // Baikal Research Journal. – 2015. – Т. 6, № 6.
13. Исмагилова В. Н. Тренинг жизнестойкости как метод повышения стрессоустойчивости у подростков, находящихся в социально опасном положении: выпускная квалификационная работа бакалавра: 44.03.02 / В. Н. Исмагилова. – Лесосибирск: СФУ; ЛПИ – филиал СФУ, 2017 URL: <https://elib.sfu-kras.ru/handle/2311/68573> (дата обращения: 25.01.2024)
14. Катков А. Л. Феномен психопластичности в психотерапии (по результаты системного исследования) // Антология российской психотерапии и психологии. Материалы Всероссийского конгресса с международным участием «Отечественная психотерапия и психология: становление, опыт и перспективы развития (к 85-летию отделения неврозов и психотерапии Национального центра психиатрии и неврологии им. В. М. Бехтерева)». – Выпуск 4. – 2018. – С. 29–46.
15. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – М., 1970. – С.178–209.

16. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. М.: Смысл, 2006. – 63 с.
17. Лейнер Х. Кататимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву; Семинар. Пер. с нем. – М.: Эйдос, 1996. – 253 с.
18. Линде Н. Д. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия: чувство-образ-анализ-действие / Н. Д. Линде. – М.: Генезис, 2015. – 375 с.
19. Логинова М. В. Влияние жизнестойкости на успешную адаптацию личности студента к условиям обучения в ВУЗе / М. В. Логинова // Гуманитарные и социально-экономические науки. № 6. – Ростов-на-Дону, 2009. – С. 36–39.
20. Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М. В. Логинова // Вестник Московского университета МВД России. № 6. – М., 2009. – С. 19–22.
21. Логинова М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дис. ... канд. психол. – Москва, 2010. – 24 с.
22. Логинова М. В. Жизнестойкость как выход за пределы самого себя и реализация человеческой сущности / М. В. Логинова, М. А. Одинцова // Психология человека в современном мире. Том I. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 266–272.
23. Ляшенко В. В. Арт-терапия как практика самопознания: присутственная арт-терапия. – М: Психотерапия, 2014. – 160 с.
24. Мясичев В. Н. Психология отношений. Избранные психологические труды. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.
25. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: автореф. дис. ... канд. психол. – Ярославль, 2006. – 27 с.
26. Наливайко Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди // Academy. – Ярославль, 2017. – № 4. – С. 211–216.
27. Наливайко Т. В. Особенности проявления жизнестойкости в структуре социально-психологических свойств личности студентов / Т. В. Наливайко, З. А. Шакурова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – № 27, 2010. – С. 44–49.
28. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости. М.: Флинта: Наука, 2015. – 296 с.
29. Одинцова М. А. Копинг-стратегии преодоления и жизнестойкость людей с разным уровнем эмоционального интеллекта / М. А. Одинцова, О. В. Барина Е. В. Гурова // Педагогические науки. Психология. – 2017. – № 7. – С. 75–80.
30. Парслоу Э. Коучинг в обучении. Практические методы и техники / Э. Парслоу, М. Рэй – СПб: Питер, 2003. – 203 с.
31. Уитмор Дж. Внутренняя сила лидера. Коучинг как метод управления персоналом / Дж. Уитмор. – М.: Альпина Паблшер, 2013. – 933 с.
32. Фомина А. Н. Жизнестойкость личности. М.: Прометей, 2023. – 316 с.
33. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. – М.: Медицина. – 1985. – 32 с.
34. Maddi S. R. The search for meaning / S. R. Maddi, W.J. Arnold, M.H. Page // The Nebraska symposium on motivation 1970 (Eds.). Linkoln: University of Nebraska press, 1971. – P. 137–186.
35. Maddi S. R. Hardiness and Mental Health / S. R. Maddi, D. M. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Oct. – Vol. 63. – N. 2. – P. 265–274.
36. Solcova, I. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness / I. Solcova, P. Tomanek // Studia Psychologica. – 1994. – Vol. 36. – N. 5. – P. 390–392.

## Psychological program development of students' resilience

**Marina Yu. Lugovskaya**

PhD in Philology, Associate Professor,  
Baikal State University,  
664003, 11, Lenin Str., Irkutsk, Russian Federation;  
e-mail: 010633@bgu.ru

## Abstract

The sphere of higher education today consistently operates in terms of the theory of human development – «human capital», «human potential». This means that the educational system is aimed at cultivating a person who effectively copes with life's problems and tasks. The resilience of students in this regard is of particular importance. The psychological program for the development of students' resilience also has an impact on increasing the level of educational motivation, therefore it is advisable to introduce such programs into the practice of university psychological services on an ongoing basis. The developed psychological program for the development of resilience is based on a polymodal approach and uses the best practices of all areas – psychology, psychotherapy and coaching. It has been tested and studied the impact on the participants of the program, confirming its effectiveness.

## For citation

Lugovskaya M.Yu. (2024) Psikhologicheskaya programma razvitiya zhiznesteiko-sti studentov [Psychological program development of students' resilience]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (3A), pp. 189-196.

## Keywords

Psychological impact program, resilience, resilience of students, educational motivation, educational motivation of students, development of resilience, increase of educational motivation.

## References

1. Atkinson M. Achieving goals. Step-by-step system / Marilyn Atkinson, Rae T. Choice. – M.: Alpina Publisher, 2015. – 288 p.
2. Bern E. Transactional analysis in psychotherapy: Systemic individual and social psychiatry: Transl. from English – 2nd edition. – M.: Academic Project; Gaudeamus, 2013. – 320 p.
3. Bogomaz S. A. Vitality as a component of a person's innovative potential / S. A. Bogomaz, D. Yu. Balanev // Siberian psychological journal. – Tomsk, No. 32. – 2009. – P. 23–28.
4. Bogomaz S. A. On the problem of the relationship between the meanings of life and the purposefulness and vitality of a person / S. A. Bogomaz, T. E. Levitskaya // Third All-Russian. Scientific and practical conf. On existential psychology: Materials of communications / Ed. YES. Leontyev. – M.: Smysl, 2007. – P. 122–125.
5. Bogomaz S. A. Features of the picture of the world of a person with high resilience / S. A. Bogomaz, T. E. Levitskaya // Humanitarian foundations for the development of a region with high innovative potential: globalization, identification, migration: School Materials seminar / Ed. O.M. Krasnoryadtseva, S.A. Bogomaz. Tomsk: Hang Glider, 2007. – pp. 53–56.
6. Bogomaz S. A. Human resilience as a personal resource for coping with stress and achieving a high level of health // Materials of scientific and practical work. Congresses of the Third All-Russian. Forum “The health of the nation is the basis for the prosperity of Russia.” – M., 2007. – T. 3, part 1. – P. 23–25.
7. Vanakova G.V. Psychological support for the development of students' resilience: abstract of thesis. dis. ... doc. psychol. Sciences - Moscow, 2015. - 40 p.
8. Volobueva N. M. Psychological culture as a condition for the development of vitality and resilience of students: abstract. dis. ...cand. psychol. Sci. – Belgorod, 2006. – 21 p.
9. Vorontsova E. G. Interrelation of ideas about self-efficacy with the motivation to achieve success among boys and girls studying in psychological and legal areas of study at a university / E. G. Vorontsova // Baikal Research Journal. – 2019. – T. 10, No. 1.
10. Vorontsova E. G. Coping strategies of pharmaceutical employees during the COVID-19 pandemic / E. G. Vorontsova, S. K. Malakhaeva // Baikal Research Journal. – 2023. – T. 14, No. 4. – P. 1583–1594.
11. Gallwey T. Work as an internal game: Unlocking personal potential. – M.: Alpina Publisher, 2013. – 263 p.
12. Dondokova E. B., Baldanov V. D. The value aspect of post-industrial transformation of society: influence on the market of higher education services / E. B. Dondokova, V. D. Baldanov // Baikal Research Journal. – 2015. – T. 6, No. 6.

13. Ismagilova V. N. Resilience training as a method of increasing stress resistance in adolescents in a socially dangerous situation: bachelor's final qualifying thesis: 03/44/02 / V. N. Ismagilova. – Lesosibirsk: Siberian Federal University; LPI - branch of Siberian Federal University, 2017 URL: <https://elib.sfu-kras.ru/handle/2311/68573> (access date: 01/25/2024)
14. Katkov A.L. The phenomenon of psychoplasticity in psychotherapy (according to the results of a systematic study) // Anthology of Russian psychotherapy and psychology. Materials of the All-Russian Congress with international participation "Domestic psychotherapy and psychology: formation, experience and development prospects (to the 85th anniversary of the department of neuroses and psychotherapy of the National Center for Psychiatry and Neurology named after V. M. Bekhterev)." – Issue 4. – 2018. – pp. 29–46.
15. Lazarus R. Theory of stress and psychophysiological studies // Emotional stress. – M., 1970. – P.178–209.
16. Leontyev D.A. Vitality test / D. A. Leontyev, E. I. Rasskazova. M.: Smysl, 2006. – 63 p.
17. Leiner H. Catathymic experience of images: The main stage; Introduction to psychotherapy using waking dream techniques; Seminar. Per. with him. – M.: Eidos, 1996. – 253 p.
18. Linde N. D. Emotional-imaginative (analytical-effective) therapy: feeling-image-analysis-action / N. D. Linde. – M.: Genesis, 2015. – 375 p.
19. Loginova M. V. The influence of resilience on the successful adaptation of a student's personality to the conditions of study at a university / M. V. Loginova // Humanities and socio-economic sciences. No. 6. – Rostov-on-Don, 2009. – pp. 36–39.
20. Loginova M.V. Vitality as an internal key resource of the individual / M.V. Loginova // Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. No. 6. – M., 2009. – P. 19–22.
21. Loginova M.V. Psychological content of students' personal resilience: abstract. dis. ...cand. psychol. – Moscow, 2010. – 24 p.
22. Loginova M.V. Vitality as going beyond oneself and the realization of human essence / M.V. Loginova, M.A. Odintsova // Human psychology in the modern world. Volume I. Integrated and systematic approaches to human psychology research. Materials of the All-Russian Anniversary Scientific Conference dedicated to the 120th anniversary of the birth of S. L. Rubinstein. – M.: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2009. – P. 266–272.
23. Lyashenko V.V. Art therapy as a practice of self-knowledge: present art therapy. – M: Psychotherapy, 2014. – 160 p.
24. Myasishchev V. N. Psychology of relationships. Selected psychological works. – M.: Publishing house "Institute of Practical Psychology", Voronezh: NPO "MODEK", 1995. – 356 p.
25. Nalivaiko T.V. Study of resilience and its connections with Personality properties: dissertation abstract. dis. ...cand. psychol. – Yaroslavl, 2006. – 27 p.
26. Nalivaiko T.V. On the issue of understanding the concept of resilience by S. Maddi // Academy. – Yaroslavl, 2017. – No. 4. – P. 211–216.
27. Nalivaiko T.V. Peculiarities of manifestation of resilience in the structure of socio-psychological properties of students' personality / T.V. Nalivaiko, Z.A. Shakurova // Vestnik SUSU. Series "Psychology". – No. 27, 2010. – P. 44–49.
28. Odintsova M. A. Psychology of vitality. M.: Flinta: Nauka, 2015. – 296 p.
29. Odintsova M. A. Coping strategies and resilience of people with different levels of emotional intelligence / M. A. Odintsova, O. V. Barinova E. V. Gurova // Pedagogical Sciences. Psychology. – 2017. – No. 7. – P. 75–80.
30. Parslow E. Coaching in learning. Practical methods and techniques / E. Parslow, M. Ray - St. Petersburg: Peter, 2003. – 203 p.
31. Whitmore J. Inner strength of a leader. Coaching as a method of personnel management / J. Whitmore. – M.: Alpina Publisher, 2013. – 933 p.
32. Fominova A. N. Personality resilience. M.: Prometheus, 2023. – 316 p.
33. Shultz I. G. Autogenic training. – M.: Medicine. – 1985. – 32 p.
34. Maddi S. R. The search for meaning / S. R. Maddi, W.J. Arnold, M.H. Page // The Nebraska symposium on motivation 1970 (Eds.). Lincoln: University of Nebraska press, 1971. – P. 137–186.
35. Maddi S. R. Hardiness and Mental Health / S. R. Maddi, D. M. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Oct. – Vol. 63. – N. 2. – R. 265–274.
36. Solcova, I. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness / I. Solcova, P. Tomanek // Studia Psychologica. – 1994. – Vol. 36. – N. 5. – R. 390–392.