

Взаимосвязь жизнестойкости и профессионального выгорания у педагогов

Н. Б. Лисовская¹, С. Б. Пашкин¹, Г. Ю. Иконникова¹

¹ Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, д. 48

Сведения об авторах:

Наталья Борисовна Лисовская

e-mail: Lisovskaja@mail.ru

SPIN-код: 3966-7866

Scopus AuthorID: 57221619676

ResearcherID: D-9751-2017

ORCID: 0000-0001-6507-7680

Сергей Борисович Пашкин

e-mail: sergejppashkin@mail.ru

SPIN-код: 7635-9453

Scopus AuthorID: 57222609519

ResearcherID: E-3238-2017

ORCID: 0000-0001-8791-3029

Галина Юрьевна Иконникова

e-mail: ikonnikova@inbox.ru

SPIN-код: 6739-9121

Scopus AuthorID: 57212025069

ResearcherID: D-9800-2017

ORCID: 0000-0002-9416-4190

© Авторы (2022).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В настоящее время наблюдается стремительная динамика увеличения профессиональной ответственности педагогических работников, педагоги столкнулись с необходимостью использовать в своей работе новые, в том числе дистанционные, технологии и т. п. Сложившаяся ситуация повышает риск развития синдрома профессионального выгорания у педагогов и, как следствие, снижение качества образования. Своевременная профилактика синдрома профессионального выгорания, повышение жизнестойкости у педагогов поможет сохранить психическое здоровье, будет способствовать их личностно-профессиональному развитию и более эффективной работе. Целью нашего исследования явилось выявление взаимосвязи жизнестойкости и профессионального выгорания у педагогов. Гипотеза исследования состояла в том, что существует отрицательная взаимосвязь между характеристиками жизнестойкости и профессиональным выгоранием у педагогов. Предметом исследования явилась взаимосвязь жизнестойкости и синдрома профессионального выгорания у педагогов. Исследование проводилось на базе общеобразовательных школ Санкт-Петербурга, в исследовании приняли участие 80 педагогов. В исследовании использовались следующие эмпирические методы: Методика диагностики жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева); Опросник «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации

Н. Е. Водопьяновой); Опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус и С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой). Для обработки полученных данных использовались методы количественного и качественного анализа, в том числе методы описательной статистики, U-критерий Манна – Уитни, непараметрический коэффициент корреляции Спирмена. Обработка данных проводилась с помощью программы SPSS 20.0. По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что педагоги с высоким уровнем жизнестойкости менее подвержены профессиональному выгоранию, а это означает, что они реже испытывают апатию, ощущение угнетённости, эмоциональную опустошенность, а также не подвержены высокому утомлению. Результаты корреляционного анализа показали, что педагоги с высоким уровнем жизнестойкости при высоком уровне вовлечённости в рабочий процесс и высоком уровне положительной оценки своих сил и умений в меньшей степени подвержены профессиональному выгоранию, стараются контролировать свои чувства и эмоции, сильнее отдаются своему делу, чем педагоги с низким уровнем жизнестойкости.

Ключевые слова: жизнестойкость, профессиональное выгорание, совладающее поведение, педагоги

Relationship between hardiness and professional burnout in teachers

N. B. Lisovskaya¹, S. B. Pashkin¹, G. Yu. Ikonnikova¹

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia
48 Moika River Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

Authors:

Natalia B. Lisovskaya

e-mail: Lisovskaja@mail.ru

SPIN: 3966-7866

Scopus AuthorID: 57221619676

ResearcherID: D-9751-2017

ORCID: 0000-0001-6507-7680

Sergey B. Pashkin

e-mail: sergejppashkin@mail.ru

SPIN: 7635-9453

Scopus AuthorID: 57222609519

ResearcherID: E-3238-2017

ORCID: 0000-0001-8791-3029

Galina Yu. Ikonnikova

e-mail: ikonnikova@inbox.ru

SPIN: 6739-9121

Scopus AuthorID: 57212025069

ResearcherID: D-9800-2017

ORCID: 0000-0002-9416-4190

Copyright:

© The Authors (2022).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. Today, responsible professional behavior in teaching is promoted as never before as teachers face the need to use new teaching methods and techniques, including remote technologies. This increases the risk of professional burnout among teachers which may lead to a decrease in the quality of education. Timely prevention of professional burnout syndrome through increasing hardiness of teachers will help maintain mental health, contribute to personal and professional development of teachers and improve their performance and effectiveness. The purpose of our study was to identify the relationship between hardiness and professional burnout in teachers. It hypothesized a negative relationship between teachers' hardiness and the possibility of professional burnout. The study was conducted at secondary schools located in Saint Petersburg, Russia, and involved 80 teachers. The methodology included Hardiness Survey (S. Maddi adapted by D. A. Leontiev); Maslach Burnout Inventory, MBI (K. Maslach and S. Jackson adapted by N.E. Vodopyanova); and Ways of Coping Questionnaire, WCQ (R. Lazarus and S. Folkman adapted by T. L. Kryukova, E. V. Kuftyak and M. S. Zamyshlyeva). The following methods of quantitative and qualitative analysis were used to process the obtained data: descriptive statistics methods, Mann-Whitney U-test, Spearman's nonparametric correlation coefficient. Data processing was carried out using SPSS 20.0 software. The study concluded that teachers with a high level of hardiness are less prone to pro-

fessional burnout, which means that they are less likely to experience apathy, a feeling of depression, emotional emptiness, and are not subject to strong fatigue. The results of the correlation analysis showed that teachers with a high level of hardiness, involvement and positive assessment of their strengths and skills are less prone to professional burnout. They try to control their feelings and emotions and are more devoted to their work than teachers with a low level of hardiness.

Keywords: hardiness, professional burnout, coping behavior, teachers

Введение

В современном обществе ценностные и смысловые ориентиры педагогов переживают этап временной «проверки». Принимая во внимание тот важный аспект, что работа педагога имеет как краткосрочные, так и долговременные, отсроченные результаты, она во многом базируется на

призвании педагога, а не на престиже и материальной выгоде. Осуществление профессиональной деятельности педагогов чаще всего требует высокого уровня жизнестойкости.

Понятие «hardiness» ввели в начале 1980-х годов и далее разрабатывали американские психологи S. Maddi и S. Kobasa

(Maddi, Kobasa 1984). В настоящее время термин «hardiness» имеет наиболее устоявшийся в современной научной терминологии перевод «жизнестойкость», предложенный Д. А. Леонтьевым (Леонтьев 2006).

Согласно S.Maddi, жизнестойкость — одна из самых важных частей человеческого существования, способствующая интенсивному саморазвитию, постепенному возрастанию активности, признанию, а не отрицанию стресса, восприятию стрессовой ситуации менее болезненно, укреплению воли, психологической живучести и психического здоровья, формированию установки на выживаемость и успешному преодолению дистресса с приобретением опыта в направлении личностного роста (Maddi 2004). Из данного определения следует, что именно жизнестойкость становится для педагога возможностью для адекватного анализа возникающих в процессе профессиональной деятельности проблем, а также позволяет извлечь из этих ситуаций ценный опыт, который в дальнейшем даст ему толчок для развития новых стратегий поведения в подобных проблемных ситуациях.

S. R. Maddi определяет «hardiness» как «когнитивно-эмоциональную смесь, составляющую обученный, ориентированный на рост личностный буфер» (Maddi 2006, 160). Он состоит из когнитивных, эмоциональных и поведенческих особенностей и описывает способность людей поддерживать здоровый статус в беспокойные времена (Bartone, Kelly, Matthews 2013). Теоретическая основа жизнестойкости восходит к работам по экзистенциальной философии и психологии S. C. Kobasa, S. R. Maddi, M. Heidegger, V. Frankl, L. Binswanger. P. T. Bartone описывает, как люди видят себя и свое окружение (Bartone, Kelly, Matthews 2013). Экзистенциальная психология повторяет важность постоянного поиска человеком смысла и цели в постоянно меняющейся и непредсказуемой среде (Maddi 2004). Экзистенциалисты считают, что для достижения этой цели требуется мужество, а

жизнестойкость («hardiness») имеет необходимые компоненты, способствующие мужеству людей. Люди с высоким уровнем «hardiness» склонны воспринимать жизнь как осмысленную и целеустремленную даже в беспокойные времена. P. T. Bartone и его коллеги (2013) заявляют, что люди с высоким уровнем жизнестойкости будут воспринимать стрессовую ситуацию как интересную и стоящую, шанс контролировать и возможность для роста.

«Hardiness» состоит из следующих трех установок: контроль, приверженность и вызов. Контроль имеет дело с верой в то, что человек может контролировать, манипулировать или влиять на события, и коренится в концепции локуса контроля J. V. Rotter. Приверженность относится к вере людей в то, что они вовлечены в нечто желаемое. Основным преимуществом развития приверженности является приобретение чувства внутреннего равновесия и уверенности. Наконец, вызов проистекает из «идеальной идентичности» (Maddi 1984) и разнообразия опыта. Люди с высоким уровнем «hardiness» преуспевают в новом опыте и рассматривают его как возможность для роста.

«Hardiness» не является врожденной, и было доказано, что ей можно научиться. Обучение жизнестойкости было предложено студентам Калифорнийского университета. После завершения обучения студенты продемонстрировали повышенный уровень жизнестойкости с использованием HardiSurvey III-R и среднего балла (Maddi, Harvey, Khoshaba, Fazel, Resurreccion 2009). Исследование J. Henderson (Henderson 2015) показало, что обучение медсестер жизнестойкости помогает предотвратить эмоциональное выгорание и стресс.

Исследования лидерства и жизнестойкости показали, что группа принимает личность своего лидера, поэтому лидер, который обладает жизнестойкостью и передает компоненты жизнестойкости, положительно влияет на товарищей по группе или подчиненных, что приводит

к положительным социальным изменениям (Judkins, Moore, Collette 2022).

В другом исследовании была предпринята попытка представить теоретические и исследовательские основы трех основных факторов, связанных с учителями, а именно связности, жизнестойкости и педагогической эффективности, а также их взаимодействия (Liu 2022).

В настоящее время активно ведутся исследования жизнестойкости и ее взаимосвязи с различными характеристиками личности отечественными учеными (Леоненко, Лукашеня, Осташева 2020; Тодовьянская 2021; Ясько, Казарин, Городин и др. 2021); исследуется жизнестойкость педагогов (Кандаурова 2018), курсантов МЧС (Земскова, Кравцова 2019); анализируется зависимость эмоционального благополучия от жизнестойкости личности (Григорьева 2019).

Целью исследования было выявление взаимосвязи жизнестойкости и профессионального выгорания у педагогов.

Объектом исследования выступили педагогические работники общеобразовательных школ Санкт-Петербурга, в исследовании приняли участие 80 педагогов.

Гипотеза исследования состояла в том, что существует отрицательная взаимосвязь между характеристиками жизнестойкости и эмоциональным выгоранием у педагогов.

Материалы и методы

В исследовании использовались следующие эмпирические методы: Методика диагностики жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева; Опросник «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой); Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазарус и С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой. Для обработки полученных данных использовались методы количественного и качественного анализа; методы описательной статистики, U-критерий Манна – Уитни, непара-

метрический коэффициент корреляции Спирмена. Обработка данных проводилась с помощью программы SPSS 20.0.

Результаты и их обсуждение

На основе диагностики жизнестойкости, проведенной с использованием Методики диагностики жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, группа испытуемых была разделена на 2 подгруппы.

В первую подгруппу вошли педагоги, имеющие высокие показатели жизнестойкости (41 человек), во вторую подгруппу вошли 39 педагогов с низкими показателями жизнестойкости.

Результаты исследования показали, что педагоги с высоким уровнем жизнестойкости настроены на развитие себя, они проводят интересные для учеников уроки, стремятся к новым вариантам подачи материала; они не отступят от сложных задач, поставленных перед ними, но при этом будут анализировать ситуацию, прежде чем приступить к ее выполнению, ищут возможные варианты её решения. Эти педагоги полны оптимизма, они верят в свои способности и успешно применяют свои знания на практике, но при этом используют юмор в качестве защиты от возникающей проблемы.

Педагоги с низким уровнем жизнестойкости чаще испытывают апатию, угнетённость, быстрее утомляются; они чаще проявляют отстранённость, контролируют свои чувства и эмоции, ищут социального одобрения, но при этом могут проявлять враждебность при преодолении сложных жизненных ситуаций.

Далее рассмотрим результаты сравнительного анализа исследуемых показателей в группах педагогов с высоким и низким уровнем жизнестойкости (см. таблицу).

Можно отметить, что педагоги с высоким уровнем жизнестойкости менее подвержены эмоциональному истощению, реже испытывают апатию, ощущение угнетённости, эмоциональную опустошенность, а также не подвержены высо-

Таблица 1. Значимые различия средних значений в группах педагогов с низким и высоким уровнями жизнестойкости

Показатели	Средние значения		U-критерий Манна – Уитни	P-value
	Низкая жизнестойкость	Высокая жизнестойкость		
Эмоциональное истощение	26,6	20,0	452,50	0,000852
Редукция личных достижений	29,4	32,6	484,50	0,002468
Дистанцирование	60,5	54,6	455,50	0,000945
Принятие ответственности	46,0	53,4	447,00	0,000704
Бегство-избегание	62,8	55,6	445,00	0,000656
Планирование решения	48,5	55,1	581,00	0,035874

кому утомлению. Они имеют высокий уровень оптимизма, больше верят в себя и в свои способности решать возникающие в процессе работы проблемы.

У педагогов с высоким уровнем жизнестойкости ниже уровень дистанцирования, они в меньшей степени склонны к преодолению негативных переживаний, вызванных появляющимися проблемами в течение рабочего процесса, с помощью субъективного снижения значимости проблемы, а также снижения степени эмоциональной вовлечённости в проблему.

Педагоги с высоким уровнем жизнестойкости реже выбирают тактику преодоления трудностей через отрицание самой проблемы, отвлечения от неё. У педагогов с высоким уровнем жизнестойкости выше уровень планирования решения, они лучше справляются с преодолением возникающих проблем, анализируют ситуацию, рассматривают возможные варианты поведения, а также лучше вырабатывают стратегии разрешения проблемы.

Педагоги с высоким уровнем жизнестойкости реже переживают состояние апатии и угнетённости, им свойственна низкая утомляемость. Такие педагоги верят в свои силы, не снижают значимость происходящих событий, готовы принимать ответственность за свои решения, реже отрицают возникающие проблемы, не пытаются их избегать, анализируют ситуацию и рассматривают возможные варианты поведения для благоприятного исхода.

В результате корреляционного анализа показателей педагогов с высоким уровнем жизнестойкости были выявлены такие значимые взаимосвязи показателей жизнестойкости: показатель вовлечённости прямо коррелирует с показателем самоконтроля ($r=0,41$, $p<0,01$) и отрицательно коррелирует с показателями эмоционального истощения ($r=-0,49$, $p<0,01$). Показатель принятия риска прямо коррелирует с показателем положительной переоценки ($r=0,46$, $p<0,01$), а показатель жизнестойкости отрицательно коррелирует с показателем редукция личных достижений ($r=-0,42$, $p<0,01$) и показателем эмоционального истощения ($r=-0,53$, $p<0,01$).

В результате корреляционного анализа показателей педагогов с низким уровнем жизнестойкости были выявлены такие значимые взаимосвязи: показатель вовлечённости отрицательно коррелирует с показателем эмоционального истощения ($r=-0,43$, $p<0,01$), показатель жизнестойкости отрицательно коррелирует с показателем эмоционального истощения ($r=-0,44$, $p<0,01$), а показатель контроля прямо коррелирует с редукцией личных достижений ($r=0,34$, $p<0,01$).

Выводы

По результатам сравнительного анализа можно сделать вывод, что у педагогов с высоким уровнем жизнестойкости выше уровень планирования решения и ниже уровень эмоционального истощения, редукции личных достижений, дистанциро-

вания и бегства-избегания, чем у педагогов с низким уровнем жизнестойкости.

Результаты корреляционного анализа показали, что педагоги с высоким уровнем жизнестойкости при высоком уровне вовлечённости в рабочий процесс и высоким уровне положительной оценки своих сил и умений в меньшей степени подвержены эмоциональному выгоранию, они

контролируют свои чувства и эмоции, сильнее отдаются своему делу, чем педагоги с низким уровнем жизнестойкости. Чем сильнее педагоги с высоким уровнем жизнестойкости готовы принять ответственность за результаты своей работы, тем положительнее они оценивают качество своей работы.

Литература

- Григорьева, Ю. Б. (2019) Зависимость эмоционального благополучия от жизнестойкости личности. *Ярославский педагогический вестник*, № 3, с. 111–118. DOI: 10.24411/1813-145X-2019-10423
- Земскова, А. А., Кравцова, Н. А. (2019) Жизнестойкость, как интегральная характеристика личности, у курсантов МЧС России. *Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях*, № 3, с. 94–105. DOI: 10.25016/2541-7487-2019-0-3-94-105
- Кандаурова, А. В. (2018) Подготовка педагога к изменениям в условиях дополнительного профессионального образования. *Вестник Нижневартковского государственного университета*, № 2, с. 34–40.
- Леоненко, Н. О., Лукашеня, З. В., Осташева, Е. И. (2020) Психологические особенности жизнестойкости российских и белорусских студентов: ретроспективный анализ. *Психология человека в образовании*, т. 2, № 4, с. 321–328. DOI: 10.33910/2686-9527-2020-2-4-321-328
- Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. (2006) *Тест жизнестойкости*. М.: Смысл, 63 с.
- Тодовьянская, О. В. (2021) Перспективы исследования феномена жизнестойкости в психологии. *Молодой ученый*, № 47 (389), с. 65–67.
- Ясько, Б. А., Казарин, Б. В., Городин, В. Н., Чугунова, Н. А., Покуль, Л. В., Скрипниченко, Л. С., Skorobogatov, V. V. (2021) Жизнестойкость и персональные ресурсы врачей «красных зон». *Вестник РГМУ*, № 4, с. 68–76.
- Bartone, P. T., Kelly, D. R., Matthews, M. D. (2013) Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: A prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*, vol. 21, pp. 200–210. DOI: 10.1111/ijsa.12029
- Henderson, J. (2015) The effect of hardiness education on hardiness and burnout on registered nurses. *Nursing Economics*, vol. 33 (4), pp. 204–209.
- Judkins, J. L., Moore, B. A., Collette, T. L. (2022) Psychological Hardiness. In: *The Routledge Research Encyclopedia of Psychology Applied to Everyday Life*. Abingdon, Oxon: Routledge. [Электронный ресурс]. URL: https://www.researchgate.net/publication/339882546_Psychological_Hardiness (дата обращения 01.10.2022).
- Liu, Z (2022) The Role of Connectedness and Psychological Hardiness in EFL Teachers' Pedagogical Effectiveness. *Frontiers in Psychology*, vol. 13, p. 877057. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.877057
- Maddi, S. R., Kobasa, S. C. (1984) *The hardy executive: Health under stress*. Homewood, IL: Dow-Jones Irwin, 131 p.
- Maddi, S. R. (2004) Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 44, pp. 279–298. DOI: 10.1177/0022167804266101
- Maddi, S. R. (2006) Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, vol. 1, pp. 160–168. DOI: 10.1080/17439760600619609
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Fazel, M., Resurreccion, N. (2009) Hardiness training facilitates performance in college. *The Journal of Positive Psychology*, vol. 4, pp. 566–577. DOI: 10.1080/17439760903157133

References

- Bartone, P. T., Kelly, D. R., Matthews, M. D. (2013) Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: A prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*, vol. 21, pp. 200–210. DOI: 10.1111/ijsa.12029 (In English)
- Grigor'eva, Yu. B. (2019) Zavisimost' emotsional'nogo blagopoluchiya ot zhiznesteikosti lichnosti [Dependence of emotional well-being on the hardiness of a person]. *Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik*, no. 3, pp. 111–118. DOI: 10.24411/1813-145X-2019-10423 (In Russian)
- Henderson, J. (2015) The effect of hardiness education on hardiness and burnout on registered nurses. *Nursing Economics*, vol. 33 (4), pp. 204–209. (In English)
- Judkins, J. L., Moore, B. A., Collette, T. L. (2022) Psychological Hardiness. In: *The Routledge Research Encyclopedia of Psychology Applied to Everyday Life*. Abingdon, Oxon: Routledge. [Online]. Available at: https://www.researchgate.net/publication/339882546_Psychological_Hardiness (accessed 01.10.2022). (In English)
- Kandaurova, A. V. (2018) Podgotovka pedagoga k izmeneniyam v usloviyakh dopolnitel'nogo professional'nogo obrazovaniya [Preparing a teacher for changes in the conditions of additional professional education]. *Vestnik Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta*, no. 2, pp. 34–40. (In Russian)
- Leonenko, N. O., Lukashenya, Z. V., Ostasheva, E. I. (2020) Psikhologicheskie osobennosti zhiznesteikosti rossiiskikh i belorusskikh studentov: retrospektivnyi analiz [Psychological features of the hardiness of Russian and Belarusian students: a retrospective analysis]. *Psikhologiya cheloveka v obrazovanii — Psychology in Education*, vol. 2, no. 4, pp. 321–328. (In Russian)
- Leont'ev, D. A., Rasskazova, E. I. (2006) *Test zhiznesteikosti [Hardiness test]*. Moscow: Smysl Publ., 63 p. (In Russian)
- Liu, Z (2022) The Role of Connectedness and Psychological Hardiness in EFL Teachers' Pedagogical Effectiveness. *Frontiers in Psychology*, vol. 13, p. 877057. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.877057 (In English)
- Maddi, S. R., Kobasa, S. C. (1984) *The hardy executive: Health under stress*. Homewood, IL: Dow-Jones Irwin, 131 p. (In English)
- Maddi, S. R. (2004) Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 44, pp. 279–298. DOI: 10.1177/0022167804266101 (In English)
- Maddi, S. R. (2006) Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, vol. 1, pp. 160–168. DOI: 10.1080/17439760600619609 (In English)
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Fazel, M., Resurreccion, N. (2009) Hardiness training facilitates performance in college. *The Journal of Positive Psychology*, vol. 4, pp. 566–577. DOI: 10.1080/17439760903157133 (In English)
- Todovyanskaya, O. V. (2021) Perspektivy issledovaniya fenomena zhiznesteikosti v psikhologii [Prospects for the study of the phenomenon of hardiness in psychology]. *Molodoi uchenyi*, no. 47 (389), pp. 65–67. (In Russian)
- Yas'ko, B. A., Kazarin, B. V., Gorodin, V. N., Chugunova, N. A., Pokul', L. V., Skripnichenko, L. S., Skorobogatov, V. V. (2021) Zhiznesteikost' i personal'nye resursy vrachei "krasnykh zon" [Hardiness and personal resources of doctors in the "red zones"]. *Vestnik RGMU*, no. 4, pp. 68–76. (In Russian)
- Zemskova, A. A., Kravtsova, N. A. (2019) Zhiznesteikost', kak integral'naya kharakteristika lichnosti, u kursantov MChS Rossii [Hardiness as an integral personality characteristic among cadets of the Ministry of Emergency Situations of Russia]. *Mediko-biologicheskie i sotsial'no-psikhologicheskie problemy bezopasnosti v chrezvychaynykh situatsiyakh*, vol. 3, pp. 94–105. (In Russian)