

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ ПАНСИОННОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ



**Гревцева Оксана Вячеславовна**, аспирант кафедры социально-гуманитарных дисциплин, Северо-Кавказский социальный институт; ул. Голенева, 59-а. г. Ставрополь, Россия, 355012; e-mail: oksana.grevceva@rambler.ru



**Плугина Мария Ивановна**, доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики, психологии и специальных дисциплин, ГБОУ ВПО Ставропольский государственный медицинский университет; ул. Мира, 310, г. Ставрополь, Россия, 355017; e-mail: mplugina@yandex.ru

### АННОТАЦИЯ

В статье актуализируется проблема исследования стрессоустойчивости у воспитанников образовательной среды учреждений пансионного типа как необходимого условия их личностно-профессионального развития и формирования конкурентоспособности. Рассмотрена специфика образовательной среды пансионного учебного заведения, включающая ряд стрессогенных факторов, негативно влияющих на позитивное развитие личности учащихся. Представлен теоретический анализ изучения основ стрессоустойчивости, сформулировано понимание этого феномена. Определены основные задачи для исследования стрессоустойчивости у воспитанников к специфической образовательной среде учреждений пансионного типа и их подготовке к будущей профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** нервно-психическая устойчивость, нравственная устойчивость; психическая устойчивость; стрессогенные факторы; стрессоустойчивость; эмоциональная стрессоустойчивость.

Одна из важных проблем современности в условиях глобальных экономических, политических, социальных изменений — психическое и физическое здоровье личности. На передний план выходит потребность в формировании стрессоустойчивости у современного человека, так как стрессоустойчивость — это целостная характеристика личности, обеспечивающая неподверженность умственных, эмоциональных и волевых проявлений, опыта, характера сложившихся взаимоотношений отрицательным влияниям трудностей и препятствий при общем выполнении задач. Стрессоустойчивость определяется как устойчивость психической сферы личности, обеспечивающая регулирование сознательно-волевых и коммуникативно-оценочных проявлений в повседневной деятельности.

Известно, что стрессоустойчивость сегодня рассматривается как необходимая составляющая, обеспечивающая эффективное личностно-профессиональное развитие и саморазвитие.

В теоретическом плане эта проблема получила развитие в следующих отечественных и зарубежных исследованиях: проблема стрессоустойчивости представлена в рамках теорий личности (Г. Олпорт, Г. Айзенк, А. Н. и Д.А. Леонтьевы, В.С. Мухина, К. Род-

жера и др.), стресса (Г. Селье, Л. М. Аболин, Г.Г. Аракелов и др.); стрессоустойчивости молодёжи — школьников-подростков и студентов (К.И. Дьяченко Е.В. Веселова, И. И. Бекетова, М.М. Баландин и др.); стрессоустойчивость и саморегуляция (Х.М. Алиев, Л.А. Китаев-Смык, Ю.Б. Тарнавский, Р.З. Шайхутдинов, Л.Г. Дикая, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Е.Н.Холопова, Р.Р. Сагиев, Г.С.Никифоров и др.); адаптация к стрессу (Ю.А. Александровский, А.Д. Адо, Ф. Б. Березин и др.); особенности саморегуляции как нормы психической устойчивости в стрессовых ситуациях (Ш.А. Надирашвили, М.Ю. Орлов, О.А.Черникова и др.).

Этот список можно продолжить и дальше, ибо изучение стрессоустойчивости идёт по разным направлениям, как в психологии, так и в педагогике.

В современной психологической литературе понятие «стрессоустойчивость» имеет несколько толкований. Это обусловлено прежде всего тем, что использование термина применительно к проблеме становления, развития и формирования личности отличается по предмету исследования от применения данного понятия к анализу индивидуального сознания [20]. В отечественных исследованиях феномен стрессоустойчивости традиционно рассматривается как:

- стабильность, равновесие [19];
- устойчивость [17].

В свою очередь, «устойчивость» понимается как характеристика индивида, поведение которого относительно надёжно и последовательно [17].

Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко рассматривают «устойчивость» в различных проявлениях: помехоустойчивость оператора, устойчивость внимания, нравственная устойчивость личности, трансситуативная устойчивость поведения личности, нервно-психическая устойчивость, эмоциональная устойчивость [3].

При этом, по мнению исследователей, эмоциональная устойчивость включает в себя способность человека успешно осуществлять сложную, ответственную деятельность в напряжённой эмоциональной обстановке без существенного отрицательного влияния последней на здоровье и дальнейшую работоспособность. Нравственная устойчивость личности определяется как способность человека регулировать своё поведение исходя из принятых и усвоенных им нравственных норм и принципов. Нервно-психическая устойчивость определяется как способность человека посредством саморегуляции и самоуправления противостоять отрицательным (в том числе экстремальным) факторам внешней среды без снижения продуктивности деятельности и без ущерба для здоровья. Стрессоустойчивость — целостная характеристика личности, обеспечивающая её постоянные адекватные реакции на фрустрирующее и стрессогенное воздействие кризисных ситуаций [22].

Применительно к анализу образовательной деятельности категория «стрессоустойчивость» рассматривается как феномен стабильного функционирования системы психологических качеств, процессов, состояний, образований под воздействием психотравмирующих факторов. И здесь исследователи особое внимание обращают на потенциальную возможность каждого учащегося преодолевать возникающие трудности, успешно выполнять задачи учебной деятельности в условиях повышенной психологической напряжённости [6].

Для полного представления о сущностном содержании понятия «стрессоустойчивость» необходимо рассмотреть его структурные компоненты. В ряде исследований в качестве неизменных выделяются следующие компоненты: эмоциональный, волевой, интеллектуальный (познавательный), мотивационный и психомоторный [8, 11]. При этом часто возникает вопрос о том, какой из них оказывает детерминирующее влияние. Большинство исследователей считают, что таким компонентом является познавательный компонент [12, 13, 22]. Это правомерно объяснить тем, что познавательный компонент характеризуется самопониманием, саморегуляцией, самореализацией в целенаправленном преодолении стрессовых состояний.

Анализ существующих исследований показывает, что в разных исследованиях в качестве ведущего рассматривается:

- познавательный компонент (Д. Коновалова, О. Круглов, М. Тышкова);
- эмоциональный и волевой (В. Власов, П. Корчемный, Н. Феденко, А. Столяренко);
- мотивационный компонент (С. Гани, Ю. Гурьянов, С. Козлов);
- психомоторный (А. Калужный, М. Дьяченко, Л. Кандыбович).

Как видно, в понимании феномена стрессоустойчивости и её структуры нет единства взглядов. Но несмотря на различие точек зрения относительно иерархии компонентов, большинство авторов едины во мнении, что стрессоустойчивость — это не просто их сумма, а интегральное образование. Ведь основа составляющих структурных компонентов стрессоустойчивости у конкретного воспитанника не может быть одинакова. Невозможно быть устойчивым ко всему, то есть стрессоустойчивость — это не устойчивость вообще. Следовательно, в качестве главного показателя стрессоустойчивости стоит рассматривать вариативность. Вариативность понимается прежде всего как гибкость, быстрота приспособляемости к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности, как высокая мобильность психики при переходе от задачи к задаче [15]. Многие исследователи рассматривают стрессоустойчивость как интегративный показатель, в котором отражаются результаты обучения и воспитания личности, а также опыт взаимодействия с окружающей средой. Тогда к главным характеристикам стрессоустойчивости личности можно отнести возможность сохранения ею своих сущностных позитивных характеристик в трудных жизненных обстоятельствах. Такими характеристиками являются: устойчивая самооценка, позитивное психоэмоциональное состояние, самоконтроль поведения и сохранность морально-этических принципов поведения в трудных ситуациях, результативность учебной деятельности [14].

Анализ научной литературы по проблеме стрессоустойчивости личности как предмета научного исследования позволяет сделать несколько выводов:

— в психологической науке нет единого понимания содержания стрессоустойчивости, как нет и единого определения этого понятия. Под термином «стрессоустойчивость» понимают такие частные его составляющие, как эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность и т.д.;

— известный вклад в изучение стрессоустойчивости вносят психоаналитические учения П. Жане, З. Фрейда, Э. Фромма и др., личностные и межличностные позиции личности (Л. Божович, Б. Ломов, А. Донцова, А. Петровский и др.), современные знания о природе стресса, полученные психологией, физиологией и медициной (Ю. Александровский, А. Адо, О. Ахвердова, И. Боев и др.);

— вопросы психологической стрессоустойчивости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создаёт основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности [1, 2, 4, 5, 9, 21].

Практика показывает, что проблема стрессоустойчивости приобретает наибольшую значимость в тех случаях, когда речь идёт о развитии личности, находящейся в особых жизненных, социальных, средовых ситуациях. Часто это обусловлено выполнением профессиональных функций. Знание специфики определённых сфер профессиональной деятельности, её функций, актуализирует постановку задач, связанных с подготовкой личности к этой деятельности на всех этапах обучения. И здесь важно выявить содержательные характеристики образовательной среды, которые позволяют (или препятствуют) развитию личностных характеристик, востребованных в последующем, как в процессе жизнедеятельности, так и в выбранной профессии.

Как специфичную можно рассматривать образовательную среду пансионных образовательных учреждений, где осуществляется подготовка воспитанников к профессиям, связанным с военной сферой деятельности, с деятельностью в силовых структурах и пр.

И эти сферы деятельности, имея свою специфику, накладывают отпечаток на организацию образовательного процесса, в рамках которого осуществляется интеллектуальная,

физическая, эмоциональная подготовка личности к освоению и принятию специфических профессиональных функций, требующих от самой личности высокого уровня саморегуляции, самоконтроля, стрессоустойчивости.

Сегодня можно наблюдать возрождение пансионного образования, что правомерно объяснить условиями политической, экономической и социальной нестабильности. В связи с этими условиями возник запрос общества, государства на раннюю профориентацию и подготовку будущих специалистов в упомянутых сферах профессиональной деятельности.

В ответ на этот запрос в период с 2010 по 2014 гг. только довузовских образовательных учреждений пансионного типа в Министерстве обороны РФ увеличилось на 32% и планируется дальнейшее увеличение их количества. Одна из главных задач таких учреждений — подготовка всесторонне образованных и патриотически настроенных молодых людей, так как современное общество, по выражению А.А. Деркача, нуждается в воспитании личности, способной не только к воспроизведению существующих норм и традиций, но и умеющей активно и самостоятельно анализировать, оценивать, делать выводы, принимать адекватные, объективные решения, саморазвиваться в личностном и профессиональном плане [7, с. 9].

Но, как показывает практика, пансионное учебное заведение — особый тип образовательной организации, имеющий не только плюсы, но и множество факторов риска. В частности, сама образовательная среда как совокупность условий, обеспечивающих качество воспитания учащихся, — источник множества стрессогенных факторов, с которыми сталкиваются дети.

Как правило, в подобные учреждения поступают дети 10–11 лет, закончившие четвёртый класс. И это возраст, который характеризуется началом подросткового кризиса. Стрессогенными факторами могут выступать: условия пансионного учебного заведения (проживание на территории учебного заведения); отсутствие личностного пространства; отсутствие воспитанников противоположного пола; единообразие в одежде (форма); нахождение под постоянным контролем; изолированность от близких и родных людей; отсутствие материнской ласки; разнообразие педагогического состава; непривычное расписание; множество кабинетов; абсолютно новые дети в классе; высокий темп работы; возросший объём работ в классе и домашнего задания; необходимость на каждом уроке приспосабливаться к своеобразному темпу, особенностям речи преподавателя; несамостоятельность в работе с текстами; слабый уровень развития речи; слабое развитие навыков самостоятельной работы и др.

Не меньшее значение имеют и такие факторы риска, как: особенности коммуникативной, эмоционально-волевой и интеллектуальной сфер; проявление враждебных и агрессивных реакций; сформированность и проявление уровней тревожности, учебной мотивации, воспитанности и т.д. Наличие столь сложных проявлений правомерно объяснить тем, что слишком неоднороден социальный состав воспитанников. Так, среди них только 47% воспитанников из полных семей, из неполных семей — 30% и 23% — опекаемые и сироты.

Влияние семьи на формирование личности, её интеллектуальных, эмоциональных, поведенческих особенностей и мировоззрения ребёнка в целом огромно. И это отмечается во многих исследованиях [16, 18].

Один из существенных факторов, влияющих на личностное развитие воспитанников пансионных учреждений, — возраст детей. Вопросы, связанные с развитием личности на подростковом этапе, достаточно подробно описаны в работах И.А. Зимней, Л. И. Божович, В.Д. Еремеевой, Е.И. Савонько, Ю.В. Синягина и др.

Так, в работах И.А. Зимней отмечается, что для подростков характерны: повышенная утомляемость; стремление обзавестись верным другом; стремление избежать изоляции как в классе, так и в образовательном учреждении; повышенный интерес к вопросу о «соотношении сил» в классе; несформированные коммуникативные навыки; стремление отмежеваться от всего подчёркнуто детского; отсутствие авторитета возраста; отвращение к необоснованным запретам; восприимчивость к промахам взрослых; переоценка своих

возможностей, реализация которых предполагается в отдалённом будущем; отсутствие адаптации к неудачам; ярко выраженная эмоциональность; требовательность к соответствию слова делу [10]. Необходимо учитывать, что все проявления возрастного кризиса подростничества могут усиливаться под влиянием специфичной стрессогенной среды, которая характерна для пансионного учреждения. Наиболее сильно влияние стрессогенных факторов на этапе адаптации детей к новым условиям обучения и проживания. О.А. Круглов [13] отмечает, что систематическое негативное воздействие стрессогенных факторов вызывает психическое травмирование личности, нарастание личностной дисгармонии, может привести к дезадаптации и даже спровоцировать патологическое состояние центральной нервной системы.

Таким образом, актуальность исследований по проблеме стрессоустойчивости у воспитанников к специфике образовательной среды пансионных учреждений очевидна. Теоретическая и практическая значимость заявленной проблемы делает необходимым постановку и решение целого ряда задач. Среди них, на наш взгляд, первостепенными являются следующие задачи.

1. Проанализировать имеющиеся в литературе теоретические подходы к изучению стрессоустойчивости, чтобы **сформулировать основное понятие стрессоустойчивости у воспитанников к специфике образовательной среды учреждений пансионного типа.**

2. Определить стрессогенные факторы, оказывающие негативное влияние на развитие личности воспитанников с целью минимизации их влияния на позитивное развитие воспитанников и их успешную подготовку к будущей профессиональной деятельности военного.

3. Определить компоненты, критерии, уровни и механизмы формирования стрессоустойчивости у воспитанников пансионного учебного заведения, позволяющие определить степень сформированности стрессоустойчивости у воспитанников как необходимого личностного качества, обеспечивающего эффективность процесса личностно-профессионального развития.

4. Выявить условия формирования стрессоустойчивости воспитанников пансионного учебного заведения, создание которых обеспечит воспитанникам неподверженность их интеллектуальной, эмоционально-волевой и коммуникативной сфер, отрицательным влияниям трудностей и препятствий при общем выполнении образовательных задач и подготовки к будущей жизни.

5. Разработать методику диагностики воспитанников, направленную на отображение индивидуально-личностных изменений и на межличностные, межгрупповые изменения в отношениях в процессе формирования стрессоустойчивости у воспитанников пансионного учебного заведения.

6. Разработать методические рекомендации педагогам-психологам по формированию групп воспитанников, требующих повышенного психолого-педагогического внимания с целью формирования стрессоустойчивости у воспитанников как необходимой составляющей их конкурентоспособности.

7. Разработать программу, направленную на формирование стрессоустойчивости у воспитанников к специфике образовательной среды пансионного учебного заведения и экспериментально обосновать развитие стрессоустойчивости.

## ССЫЛКИ

[1]. Андреева А. А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов. Научная электронная библиотека. Психологические науки. Педагогическая психология. 2009. С. 219.

[2]. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Copingstress» и теоретические подходы к его изучению / В. А. Бодров // Психолог. 2006. Т. 27. № 1. С. 122–133.

[3]. Большой психологический словарь / под общ. ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. — СПб.: Прайм–ЕВРОЗНАК, 2009. С. 816.

- [4]. *Бохант Т. Г.* Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости. Темы диссертаций по психологии // Общая психология, психология личности, история психологии. 2008.
- [5]. *Визитова С. Ю.* Психологические особенности стрессоустойчивости педагога и пути её повышения. Темы диссертаций по психологии // Педагогическая психология. 2012.
- [6]. *Дарвиш О.Б., Шенченко П.П.* Развитие психологической устойчивости будущих социальных педагогов в процессе профессионально-личностной подготовки // Известия Алтайского государственного университета. 2012. № 2. С. 41–44.
- [7]. *Деркач А.А.* Модернизация образования как условие опережающего социально-экономического развития страны // Акмеология. 2011. № 4. С. 8–21.
- [8]. *Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А.* Психологические проблемы готовности к деятельности. — Минск, 1976.
- [9]. *Зеличенко Е. В.* Формирование стрессоустойчивости учащихся в процессе занятий вокально-хоровой деятельностью (на материале обучения в педагогических вузах) Темы диссертаций по педагогике // Теория и методика профессионального образования. 2012.
- [10]. *Зимняя И.А.* Педагогическая психология // Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
- [11]. *Калюжный А.С.* Конфликты в воинских коллективах: Учеб. пос. — Н. Новгород: НГТУ, 2004.
- [12]. *Коновалова Д. С.* Развитие психологической устойчивости кадров управления. Темы диссертаций по психологии // Психология развития, акмеология. 2011.
- [13]. *Круглов О.А.* Предпосылки регуляции аутопсихологических акме-функций преодоления реакций в стрессовых ситуациях // Акмеология. 2013. № 1. С. 113–118.
- [14]. *Крупник Е. П.* Психологическая устойчивость личности как методологическая категория / Е. П. Крупник // Научные труды МГПУ. — М.: Слово. — 2004. — С. 102.
- [15]. *Ляпунов А.Я., Шипилов А.И.* Конфликтология: Учебник для вузов. — М.: ЮНИТИ, 2000.
- [16]. *Размахина Д.Ю.* Взаимосвязь гендерных стереотипов и семейных ролей в представлениях подростков // Акмеология. 2013. № 1. С. 58–60.
- [17]. *Ребер А.* Большой толковый психологический словарь. — М., 2000.
- [18]. *Савченко С.Л.* Родительско-детские отношения: структура и типология // Акмеология. 2013. № 1 С. 122–123.
- [19]. Словарь синонимов русского языка / Ред. Л.А. Чешко. — М., 1986.
- [20]. *Тагирова Р.А.* Психологическая устойчивость самосознания личности // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». — 2009. — № 4. С. 21–25.
- [21]. *Тихомирова Т. С.* Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности: Дис. канд. пед. наук: 13.00.01: Москва, 2004.
- [22]. *Тышкова М.* Исследование устойчивости детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. 1987. № 1.

## STRESS RESISTANCE AS THE TERMS OF DEVELOPMENT FOR BOARDING SCHOOL'S PUPILS

**Oksana V. Grevtseva**, Post-graduate of the Social and Humanitarian Department, North-Caucasus Social Institute, 50 let VLKSM str. 95, apt 164, Stavropol, Russia;  
oksana.grevtseva@rambler.ru

**Maria I. Plugina**, Doctor of Psychology, Professor of Pedagogy, Psychology and Special disciplines Department, State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education, Stavropol State Medical University, Kulakova str. 29, apt. 132F, Stavropol, 355000, Russia; mplugina@yandex.ru

## ANNOTATION

The article is devoted to the problem of stress tolerance among the pupils of boarding schools as the necessary condition for their personal and professional development and the formation of competitive ability. This article analyzes specific features of boarding schools educational environment, including a number of stress factors which are affect negatively on the pupils' personality positive development. A theoretical analysis of learning foundations the stress resistance is represented. Central tasks for pupils' stress resistance and the specific of boarding schools for preparation of pupils' future professional activity are determined in this article.

**Key words:** stressors; stress resistance; emotional stress; mental stability; moral stability; mental stability.

## REFERENCES:

- [1]. *Andreeva A. A.* Stressoustojchivost' kak faktor razvitija pozitivnogo otnoshenija k uchebnoj dejatel'nosti u studentov. Nauchnaja jelektronnaja biblioteka. Psihologicheskie nauki. Pedagogicheskaja psihologija. 2009. S. 219.
- [2]. *Bodrov V. A.* Problema preodolenija stressa. Chast' 1: «Copingstress» i teoreticheskie podhody k ego izucheniju / V. A. Bodrov // Psiholog. 2006. T. 27. № 1. S. 122–133.
- [3]. Bol'shoj psihologicheskij slovar' [Tekst]; pod obshh. red. B.G. Meshherjakova, V.P. Zinchenko. — SPb.: Prajm–EVROZNAK, 2009. S. 816.
- [4]. *Bohant T. G.* Kul'turno-istoricheskij podhod k stressu i stressoustojchivosti. Temy dissertacij po psihologii // Obshhaja psihologija, psihologija lichnosti, istorija psihologii. 2008.
- [5]. *Vizitova S. Ju.* Psihologicheskie osobennosti stressoustojchivosti pedagoga i puti ejo povyshenija. Temy dissertacij po psihologii // Pedagogicheskaja psihologija. 2012.
- [6]. *Darvish O.B., Sheptenko P.P.* Razvitie psihologicheskoy ustojchivosti budushhijh social'nyh pedagogov v processe professional'no-lichnostnoj podgotovki // Izvestija Altajskogo gosudarstvennogo universiteta. 2012. № 2. S. 41–44.
- [7]. *Derkach A.A.* Modernizacija obrazovanija kak uslovie operezhajushhego social'no-jekonomicheskogo razvitija strany // Akmeologija. 2011. № 4. S. 8–21.
- [8]. *D'jachenko M. I., Kandybovich L. A.* Psihologicheskie problemy gotovnosti k dejatel'nosti . — Minsk, 1976.
- [9]. *Zelichenok E. V.* Formirovanie stressoustojchivosti uchashhihsja v processe zanjatij vokal'no-horovoj dejatel'nost'ju (na materiale obuchenija v pedagogicheskijh vuzah) Temy dissertacij po pedagogike // Teorija i metodika professional'nogo obrazovanija. 2012.
- [10]. *Zimnjaja I.A.* Pedagogicheskaja psihologija // Rostov-na-Donu: Feniks, 1997.
- [11]. *Kaljuzhnyj A.S.* Konflikty v voinskih kolektivah: Ucheb. pos. — N. Novgorod: NGTU, 2004.
- [12]. *Konovalova D. S.* Razvitie psihologicheskoy ustojchivosti kadrov upravljenija. Temy dissertacij po psihologii // Psihologija razvitija, akmeologija. 2011.
- [13]. *Kruglov O.A.* Predposylki reguljaciji autopsihologicheskijh akme-funkcij preodolenija reakcij v stressovyh situacijah // Akmeologija. 2013. № 1. S. 113–118.
- [14]. *Krupnik E. P.* Psihologicheskaja ustojchivost' lichnosti kak metodologicheskaja kategorija / E. P. Krupnik // Nauchnye trudy MGPU. — M.: Slovo. — 2004. — S. 102.
- [15]. *Ljapunov A.Ja., Shipilov A.I.* Konfliktologija: Uchebnik dlja vuzov. — M.: JuNITI, 2000.
- [16]. *Razmahina D.Ju.* Vzaimosvjaz' gendernyh stereotipov i semejnyh rolej v predstavlenijah podrostkov // Akmeologija. 2013. № 1. S. 58–60.
- [17]. *Reber A.* Bol'shoj tolkovyj psihologicheskij slovar'. — M., 2000.
- [18]. *Savchenko S.L.* Roditel'sko-detskie otnoshenija: struktura i tipologija // Akmeologija. 2013. № 1 S. 122–123.
- [19]. Slovar' sinonimov russkogo jazyka / Red. L.A. Cheshko. — M., 1986.
- [20]. *Tagirova R.A.* Psihologicheskaja ustojchivost' samosoznanija lichnosti // Vestnik MGOU. Serija «Psihologicheskie nauki». — 2009. — № 4. S. 21–25.
- [21]. *Tihomirova T. S.* Formirovanie stressoustojchivosti shkol'nikov podrostkovogo vozrasta v uchebnoj dejatel'nosti: Dis. kand. ped. nauk: 13.00.01: Moskva, 2004.
- [22]. *Tyshkova M.* Issledovanie ustojchivosti detej i podrostkov v trudnyh situacijah // Voprosy psihologii. 1987. № 1.