

## Психология. Педагогика

УДК 614.8:159.9

Н.А. Кора

### ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПЕДАГОГОВ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*В статье представлены результаты эмпирического исследования жизнестойкости и совладающего поведения преподавателей высшей школы. Профессиональная деятельность преподавателей проходит в условиях, которые требуют усиленной затраты внутренних резервов человека. Автор статьи полагает, что работа педагогов носит постоянный стрессогенный характер. Это, несомненно, отражается на их психике и на выборе стратегии поведения в профессиональной деятельности.*

*Ключевые слова: жизнестойкость, профессиональная деятельность, стратегии поведения, педагогическая деятельность, педагог, стаж работы.*

### FEATURES VIABILITY OF TEACHERS WITH DIFFERENT EXPERIENCE OF PEDAGOGICAL ACTIVITY

*The article presents the results of an empirical study of the viability and coping behavior of high school teachers. The professional activity of teachers takes place in conditions that require an increased expenditure of internal human resources. The author of the article believes that the work of teachers has a constant stressful character. This, of course, affects their psyche and the choice of behavior strategies in their professional activities.*

*Key words: Vitality, professional activity, behavior strategies, pedagogical activity, teacher, work experience.*

Педагогическая деятельность относится к одной из самых сложных, созидательных, активно преобразующих субъектов профессиональных видов деятельности. Эта деятельность в то же время является эмоционально-напряженной и социально-ответственной формой активности, поэтому-то и характеризуется высоким уровнем стрессогенности, что неоднократно подчеркивается в работах отечественных и зарубежных исследователей (А.А. Реан, А.К. Маркова, Л.М. Митина, И.А. Курапова, А.А. Баранов, И.А. Егоренко, I.S. Schonfeld).

Ситуации повышенной эмоциональной и финансовой нестабильности, изменений организации жизнедеятельности, интенсификация трудовых нагрузок вызывают ухудшение здоровья педагогических работников. Трудные жизненные ситуации приводят к нарушению их деятельности, сложившихся отношений, порождают негативные эмоции, волнения, психический дискомфорт. Это нередко имеет отрицательные последствия для развития личности педагога.

Наряду со сложностями в экономической и социальной сфере, современный преподаватель ощущает и характерные профессиональные сложности в своей деятельности. Основными причинами, способствующими отнесению профессии педагога к категории социогенных и включению ее в группу риска личности, являются: низкий общественный статус, несогласованность интеллектуальных, энергетических затрат и морально-материальных вознаграждений, каждодневная психическая перегрузка, значительная степень ответственности за обучающихся, а также условия конкуренции и многое другое (О.А. Абрамова, Б.А. Гунзунова, Е.А. Домырева, С.А. Котова и др.).

На личные ощущения сложности педагогической профессии оказывает влияние рассогласованность требований между государственным заказом к образованию и реальными условиями его реализации. Современное образование ориентирует обучающихся на развитие конкурентоспособности (интеллектуальных способностей, функциональной грамотности, лидерских качеств, психологической культуры и др.).

Лонгитюдные исследования педагогической деятельности преподавателей (от момента реализации ими профессиональной деятельности и до момента завершения педагогической карьеры) позволили психологам выделить определенные периоды в их деятельности и составить психологический портрет преподавателей с разным стажем работы.

Первые пять лет пребывания в образовательном учреждении – это время приспособления выпускника вуза к условиям работы в нем. На старте педагогической деятельности молодой специалист немало знает, но слабо умеет. У него еще не сформированы профессионально значимые качества. Преподаватели с таким стажем работы нередко применяют дисциплинарные методы влияния, что дает в основном противоположный эффект. На учебных занятиях у них преобладают приказы, они предпочитают отрицательно окрашенные высказывания по отношению к обучающимся.

В последующие 6-10 лет работы совершается стабилизация профессиональной деятельности, формирование профессиональной позиции. Педагог совершенствует набор методов и приемов обучения. Понижается количество конфликтов, связанных с потребностью педагога самоутвердиться в глазах коллег и учащихся.

Преподаватели со стажем работы 11-15 лет нередко переживают так называемый «педагогический кризис», который соединен с пониманием того, что существует противоречие между желанием что-то изменить (метод работы, стиль общения с детьми и т.п.) и потенциалом педагога. Преподаватели данной группы проявляют значительный интерес к обучающимся, умеют строить конструктивные взаимоотношения с ними. Они реже, чем молодые педагоги, применяют угрозы, требования, наказания.

16-20 лет работы в образовательном учреждении характеризуются вхождением в так называемый кризис «середины жизни». Это возраст предварительных жизненных результатов. Нередко возникает рассогласованность между «Я-реальным» и «Я-идеальным». Возможно понижение профессионализма, поэтому начинают формироваться защитные механизмы. Вместе с тем это время, когда педагог предан своему делу, увлечен работой с обучающимися.

Наиболее значительных результатов труда добиваются педагоги со стажем работы 21-25 лет. У них зачастую высокий уровень сформированности профессионально важных качеств. При своем возрасте 43-45 лет (в психологическом смысле) они могут всецело отдать себя профессии, имея в своей семье уже самостоятельных детей, достигнув определенной устойчивости в социально-экономическом плане.

Педагог со стажем более 25 лет нездорово воспринимает жадность экспертов прийти к нему на учебное заведение, сделать предметом обсуждения его опыт, видя в этом желание ущемить его, изолировать профессиональные ошибки. В подобном возрасте возможно возникновение «синдрома сго-

рания». Распознают три стороны данного явления: профессиональное старение, которое характеризуется невосприимчивостью к новому, срывом отношений партнерства с обучающимися, биологическое старение и психоэмоциональное перенапряжение [1].

Итак, наличие в профессиональной деятельности педагога значительного количества стресс-факторов предъявляет повышенные запросы к такой профессионально значимой интегральной характеристике преподавателя как жизнестойкость. Выполнение профессионального долга в эмоционально-затратных условиях требует от педагога повышенной личностной стабильности к различным сложным жизненным ситуациям, высокого уровня жизнестойкости.

По мнению Д.А. Леонтьева, наиболее глубоко и правильно понятие жизнестойкости охарактеризовано С. Мадди [2]. Жизнестойкость выступает как система убеждений личности о себе, о мире и об отношениях с ним. Эта система состоит из трех составляющих (принятие риска, контроль и вовлеченность) и оказывает содействие оценке событий как наименее травматических и благополучному совладению со стрессом.

Убежденность в том, что вовлеченность в совершающиеся события дает самый большой шанс найти нечто стоящее и увлекательное для личности, определяется как компонент «вовлеченность» (commitment). Человек со сформированным компонентом вовлеченности обретает наслаждение от личной деятельности. Отсутствие похожей убежденности вызывает чувство отвергнутости, ощущение себя вне жизни. Если вы чувствуете твердость и уверенность в своих силах, в том, что окружающий мир великодушен, вам свойственна вовлеченность – утверждал С. Мадди.

Убежденность в том, что борьба позволяет оказывать влияние на итог протекающего, пусть даже данное воздействие не абсолютно и успех не гарантирован, представляет собой «контроль» (control). Противоположность этому – чувство личной беспомощности. Человек с интенсивно развитым компонентом контроля предпочитает свою деятельность, свой путь.

Убежденность индивида в том, что происходящие с ним события содействуют его формированию за счет познаний, которые он извлекает из своего опыта (позитивного или негативного), называется «принятие риска» (challenge). Человек намерен работать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, при элементарном комфорте и безопасности, если он рассматривает свою жизнь как способ получения опыта. В основании риска находится идея развития через деятельное освоение знаний и последующее их применение.

Для сохранения здоровья, наилучшего уровня работоспособности и энергичности в стрессогенных условиях существенна выраженность всех трех компонентов. Д.А. Леонтьев, отталкиваясь от междисциплинарного подхода, полагал, что жизнестойкость характеризует меру способности человека выносить стрессовую ситуацию. При этом, не снижая успешности деятельности, человек сохраняет свою внутреннюю сбалансированность. Подобный подход к определению жизнестойкости свидетельствует о ее связи с поведенческими особенностями личности в стрессогенных ситуациях.

Итак, в научных исследованиях отечественных специалистов отмечается, что жизнестойкость личности может быть определена психологическим (интегральным) свойством личности. Данное свойство может развиваться на основе установок энергичного взаимодействия с жизненными ситуациями. Кроме того, оно может выступать предназначенным ресурсом, потенциалом, востребованной ситуацией (может включать различные психологические свойства). Жизнестойкость может выступать интегральной способностью к социально-психологическому приспособлению на основании развития смысловой саморегуляции.

В связи с этим исследование проблемы преодоления жизненных барьеров и преград педагогами становится актуальным и существенным. Одним из основных интегративных личностных образований, детерминированным характером субъект-субъектных отношений, является совладающее

поведение (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Р.М. Грановская, Л.Р. Гребенников, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, Е.С. Романова, Е.Т. Соколова, Л.Ю. Субботина). В работах отечественных психологов (М.В. Борисова, Т.А. Данилова, О.Н. Ежова, И.Н. Козлова, Г.С. Корытова, С.А. Котова, Л.П. Чегодаева) установлено, что жизнестойкость как система установок действует на ресурсы совладания через усиление самоэффективности. Высокую когнитивную оценку, ощущение компетентности, более сформированные стратегии совладания имеют индивиды, у которых отмечаются высокие показатели жизнестойкости и которые испытывают незначительные стрессы в повседневной жизни.

Профессиональный труд педагога отличается значительная эмоциональная загруженность, так как он беспрестанно подключен к многообразным быстро меняющимся социальным ситуациям. Наряду с этим, педагог постоянно решает конфликтные ситуации с наименьшими последствиями для учащихся, за которых он несет ответственность. С увеличением стажа работы педагоги ощущают истощение, эмоциональное выгорание, применяют ошибочные психологические защиты для преодоления трудных ситуаций.

По мнению специалистов (Э.И. Киришбаум, Н.А. Подымов, О.В. Кузьменкова, Т.С. Яценко, Г.Ф. Заремба и др.), ошибочные психологические защиты препятствуют эффективному взаимодействию с обучающимися. В силу специфики профессии педагоги усиленно применяют психологические защиты, которые охраняют и оберегают их от действия травмирующих факторов [3].

Эмоционально истощенный преподаватель оказывает отрицательное воздействие на окружающих коллег и обучающихся, «заражает» негативными эмоциями и мыслями не только себя и коллег, но и образовательный процесс, межличностные взаимодействия обучающихся [4]. Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что преподаватель должен обладать хорошей стрессоустойчивостью. Действие бесчисленных эмоциогенных факторов (объективных и субъективных) вызывает накопление усталости, появление ощущения неудовлетворенности, что неизбежно приводит к педагогическим кризам, истощению, появлению профессиональных деструкций.

В отечественной науке специалисты рассматривают ресурсы совладающего поведения как когнитивные способности, как средства переосмысления информации, а совокупность средовых и личностных средств, ценностей и возможностей, которые существуют у индивида и которые он может осмысленно использовать в совладании со сложной жизненной ситуацией, – как ресурсом совладающего поведения [5].

Переживание субъектом нелегкой ситуации связано с увеличением использования имеющихся в наличии ресурсов. Экстремальные, кризисные ситуации подразумевают напряженное использование значительного числа всевозможных ресурсов. К копинг-ресурсам относятся характеристики субъекта и общественной среды, которые увеличивают стрессоустойчивость человека. Это личностные структуры, поддерживающие индивида, помогающие ему преодолевать угрожающие обстоятельства и облегчающие приспособление. Это тотальное здоровье и его существенный компонент – персональный энергетический потенциал, который нужен для решения конкретного вопроса. Адекватная самооценка, внутренний локус контроля и оптимальный уровень тревожности также способствуют преодолению стрессовых ситуаций. Сюда же специалисты причисляют жизнелюбие (и оптимистический объяснительный стиль), выносливость и стойкость. Будет ли тот или другой ресурс применяться, зависит от субъекта и ситуации.

Психологами установлено также, что ресурсы поддерживают индивида при стрессе среднего и низкого уровней. Но они могут исчезать при значительном уровне стресса. По мнению ряда исследователей, в решении возникающих проблем способности индивида зависят и от степени внезапности их появления (происхождение проблем), наличия и адекватности психологической установки на конкретную проблему [6].

Учет данных факторов определяет выбор стратегий совладания. Однако копинг выступает не только как неизменный процесс реагирования на проблемные ситуации, порождаемый субъективными стрессорами, но и как усилия, устремленные на достижение установленных целей. Совладающее поведение оценивается как успешное, если оно:

- 1) ликвидирует физиологические и понижает психологические проявления напряжения;
- 2) дает личности потенциал воссоздать дострессовый уровень энергичности;
- 3) бережет человека от психического истощения.

Итак, критерии действенности совладания соединены в основном с психическим благополучием личности и устанавливаются понижением уровня невротизации и уязвимости к стрессу. Действенность копинга обнаруживает также в длительности положительных следствий, которые могут быть либо недолгими, либо долговременными эффектами, обнаруживающими воздействие на психологическое благополучие.

В феврале 2017 г. на базе АмГУ было проведено эмпирическое исследование с целью выявить особенности жизнестойкости и совладающего поведения педагогов с разным стажем педагогической деятельности. Выборку составили 40 преподавателей, из них 18 с педагогическим стажем от 1 года до 5 лет и 22 – со стажем педагогической деятельности от 5 до 10 лет.

Общая характеристика преподавателей представлена в табл. 1.

Таблица 1

#### Общая характеристика испытуемых

Испытуемые	Количество испытуемых	Стаж работы	Имеют ученую степень	Имеют ученое звание
1-я группа	18 чел.	от 1 года до 5 лет	22 % (4 чел.)	0 %
2-я группа	22 чел.	от 5 лет до 10 лет	82 % (18 чел.)	64 % (14 чел.)

Для решения задач эмпирического исследования использовались методика Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой «Тест жизнестойкости» и опросник Р. Лазаруса «Способы совладающего поведения».

Анализ результатов исследования показал, что у 72% педагогов такой компонент жизнестойкости как «принятие риска» высоко выражен, это означает, что данная категория педагогов рассматривает жизнь как способ приобретения опыта и готова действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск. Примерно 11% имеют низкий уровень выраженности данного показателя, это значит, что человек стремится к неизменности, стабильности в жизни, простому комфорту и безопасности. Он не готов рисковать: цена ошибки для него выше, чем шанс достичь результата. 17% и средний уровень выраженности – люди готовы рисковать и совершать ошибки, однако их авантюризм имеет серьезные ограничения: в стрессовой или рискованной ситуации они могут поддаваться панике, принимать решения случайно или оттягивать решение.

Такой компонент жизнестойкости как «контроль» имеет высокий уровень выраженности у 44% молодых педагогов. Человек с сильно развитым компонентом контроля в ситуации стресса продолжает борьбу, не сдается, ищет новые пути решения проблем. Обычно такие люди ощущают, что сами выбирают собственную деятельность, свой путь, они хозяева жизни. А 28% педагогов считают, что от их сил мало что зависит в жизни, ощущают свою беспомощность и легко сдаются на милость судьбы (низкий уровень контроля). Еще 28% педагогов имеют средний уровень выраженности «контроля», такие люди активно преодолевают трудности, стараются не сдаваться. Однако их уверенность в собственных силах не является непоколебимой, они могут отступить люди перед лицом трудностей.

«Вовлеченность» высоко выражена всего у 17% молодых педагогов. Люди с высокой вовлеченностью обычно получают удовольствие от всего, что делают, находят то, что им интересно. 44% обладают низким уровнем «вовлеченности». Низкая вовлеченность порождает чувство одиночества. Особенно это очевидно в напряженных и стрессовых ситуациях, а также, наоборот, при необходимости выполнять однообразную, рутинную работу. 39% имеют средний уровень выраженности, это означает, что в целом такие люди остаются активными и деятельными, хотя перед лицом стресса могут потерять самообладание, стать пассивными и опустить руки.

В целом, у 45% педагогов со стажем менее 5 лет был выявлен высокий уровень жизнестойкости, у 33% – средний. В быту и привычных ситуациях такие люди не подвержены стрессу. Попадая в незнакомые стрессовые ситуации, они достаточно активны и уверены в себе, однако могут быстро утомляться. При высоком напряжении у них могут появляться усталость, депрессия, сбои в работе, ухудшаться здоровье. И только у 22% педагогов наблюдается низкий уровень выраженности жизнестойкости. Такие люди не уверены в своих силах и не способны справиться со стрессом.

Анализ полученных результатов позволил сделать следующие выводы:

1. У большинства педагогов – участников исследования наблюдается высокий уровень выраженности такого компонента жизнестойкости как «принятие риска», следовательно, они стремятся к развитию, черпая знания из своего опыта. Они убеждены: всё, что с ними случается, способствует их развитию, готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск.

2. У большинства молодых педагогов – участников исследования высокий уровень выраженности такого компонента жизнестойкости как «контроль», указывающий на их стремление влиять на результаты происходящего, выбирать собственную деятельность, свой путь.

3. Такой компонент жизнестойкости как «вовлеченность» имеет низкий уровень выраженности у большинства педагогов со стажем менее 5 лет, следовательно, в стрессовых ситуациях они чувствуют одиночество.

Рассмотрим выраженность различных компонентов жизнестойкости у педагогов со стажем от 10-15 лет. Нами было выявлено, что у 32% педагогов такой показатель жизнестойкости как «принятие риска» высоко выражен, примерно 14% имеют низкий уровень выраженности этого показателя. По шкале «контроль» было выявлено 32% преподавателей с высокой выраженностью и 23% – с низким уровнем выраженности. По шкале «вовлеченность» обнаружено 27% преподавателей из 2-й группы с высокой выраженностью и 23% – с низким уровнем выраженности.

Из вышесказанного следует, что у большинства педагогов со стажем от 10-15 лет наблюдается средний уровень выраженности таких компонентов жизнестойкости как: «принятие риска», «контроль», «вовлеченность».

Следующий шаг проведенного нами исследования был посвящен выявлению особенностей выраженности у педагогов стратегий совладания с трудной жизненной ситуацией.

Из табл. 2 видно, что у педагогов со стажем 10-15 лет преобладают стратегии высокого уровня совладания с трудной жизненной ситуацией. У таких педагогов: высокий контроль поведения, стремление к самообладанию, преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий.

Разрешение проблемы происходит за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки, преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста.

Таблица 2

## Показатели выраженности стратегий совладания у педагогов

Копинг-стратегии	Стаж работы – менее 5 лет			Стаж работы – от 10 до 15 лет		
	Уровни совладания с трудной жизненной ситуацией					
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Конфронтация-копинг	11,11	<b>72,22</b>	16,67	27,27	<b>68,18</b>	4,55
Дистанционирование	22,22	<b>72,22</b>	5,56	9,09	<b>68,18</b>	22,73
Самоконтроль	5,56	<b>50</b>	44,44	4,55	27,27	<b>68,18</b>
Поиск социальной поддержки	11,11	<b>55,56</b>	33,33	0	45,45	<b>54,55</b>
Принятие ответственности	38,89	<b>61,11</b>	0	22,73	<b>77,27</b>	0
Бегство-избегание	5,56	<b>61,11</b>	33,33	9,09	<b>72,73</b>	18,18
Планирование решения проблемы	5,56	44,44	<b>50</b>	0	36,36	<b>63,64</b>
Положительная переоценка	0	<b>61,11</b>	38,89	4,55	27,27	<b>68,18</b>

Для выявления достоверности различий в выраженности компонента жизнестойкости между выборками педагогов с различным стажем педагогической деятельности использовался непараметрический критерий Манна – Уитни (U). Статистический анализ показал наличие достоверных различий в выраженности такого компонента жизнестойкости как «принятие риска», т.е. готовности действовать при любых обстоятельствах ( $U_{эмп} = 104$ , при  $p = 1\%$ ). Что касается остальных показателей жизнестойкости, то у педагогов со стажем профессиональной деятельности менее 5 лет и более 10 лет значимых различий не обнаружено.

Статистический анализ показал наличие достоверных различий при выборе педагогами со стажем профессиональной педагогической деятельности менее 5 лет и более 10 лет таких стратегий совладающего поведения как «дистанционирование» и «самоконтроль» ( $U_{эмп} = 115$  и  $U_{эмп} = 118$  соответственно, при  $p < 0,05$ ). Что касается остальных показателей копинг-стратегий, то у педагогов с различным стажем профессиональной деятельности значимых различий не выявлено.

Для выявления взаимосвязи жизнестойкости и совладающего поведения у педагогов со стажем профессиональной деятельности менее 5 лет нами был использован ранговый коэффициент корреляции  $r_s$  – Спирмена. Математическая обработка данных, полученных в результате исследования, показала, что существует тесная корреляционная связь между:

высоким уровнем «жизнестойкости» и выбором педагогами в качестве копинг-стратегии «планирование решения проблемы» ( $r_s = 0,824$ , при  $P = 1\%$ );

«вовлеченностью» как компонентом жизнестойкости и «планированием решения проблемы» ( $r_s = 0,766$ , при  $P = 1\%$ );

«контролем» и такими стратегиями совладающего поведения как «ответственность и планирование решения проблемы» ( $r_s = 0,728$  и  $r_s = 0,714$  соответственно, при  $P = 1\%$ );

«принятием риска» конфронтационным копингом и «положительной переоценкой возникающих проблем» ( $r_s = 0,652$  и  $r_s = 0,712$  соответственно, при  $P = 1\%$ ).

Обнаружена слабая корреляционная связь между:

«общей жизнестойкостью» и «конфронтацией» как стратегией совладающего поведения ( $r_s = 0,494$ , при  $P = 5\%$ );

«контролем» как компонентом жизнестойкости и копинг-стратегией «самоконтроль» ( $r_s = 0,512$ , при  $P = 5\%$ ).

В остальных случаях также прослеживается взаимосвязь между компонентами жизнестойкости и выбором стратегии совладающего поведения у педагогов со стажем профессиональной деятельности менее 5 лет, но не доказана их статистическая значимость.

Для выявления взаимосвязи жизнестойкости и совладающего поведения у педагогов со стажем профессиональной деятельности от 10 до 15 лет нами также был использован ранговый коэффициент корреляции  $r_s$  – Спирмена. Математическая обработка данных, полученных в результате исследования, показала, что существует тесная корреляционная связь между таким компонентом жизнестойкости как «контроль» и выбором педагогами в качестве копинг-стратегий «самоконтроль и ответственность» ( $r_s = 0,568$  и  $r_s = 0,611$  соответственно, при  $P < 1\%$ ). Слабая корреляционная связь прослеживается между вовлеченностью и конфронтацией как стратегией совладающего поведения ( $r_s = 0,438$ , при  $P < 5\%$ ); между принятием риска как компонентом жизнестойкости и стратегией совладания «положительная переоценка» ( $r_s = 0,47$ , при  $P < 5\%$ ).

В остальных случаях также прослеживается взаимосвязь между компонентами жизнестойкости и выбором стратегии совладающего поведения у педагогов со стажем профессиональной деятельности более 10 лет, но не доказана их статистическая значимость.

---

1. Котова, С.А. Особенности личностных характеристик и смысложизненных ориентаций педагогов с разным стажем работы // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2011. – № 139.

2. Мадди, С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решения / пер. с англ. Е.Н. Осина; под ред. Д.А. Леонтьева // Психологический журнал. – 2005. – № 6. – С. 87-101.

3. Гордиенко, В.Н. Психология удовлетворенности профессионально-педагогической деятельностью. – Иркутск, 2009. – 372 с.

4. Гунзунова, Б.А. Личностные аспекты саморегуляции состояний в профессиональной деятельности педагогов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. – № 5.

5. Дружилов, С.А. Профессионализм как реализация ресурса индивидуального развития человек // Ползуновский вестник. – 2004. – № 3. – С. 200-208.

6. Бодров, В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления // Проблемы психологии и эргономики. – Ярославль, 2011. – Вып. 4. – С. 28-33.