

© С.В. Львова

DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2021.1.06>

УДК 37.015.3

## ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ И СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.В. Львова

**Львова Светлана Владимировна,**

кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и практической психологии, Московский городской педагогический университет, Москва Россия.

РИНЦ SPIN-код: 6007-2205 / ORCID: 769305

E-mail: [lvovasv@mgpu.ru](mailto:lvovasv@mgpu.ru)

**Аннотация.** В данной работе были рассмотрены теоретические подходы к исследованию проблемы жизнестойкости и стрессоустойчивости школьников и студентов. Целью исследования стало определение индивидуально-психологических особенностей взаимосвязи жизнестойкости и стрессоустойчивости школьников и студентов в процессе учебной деятельности. Сформулированы задачи исследования, как анализ теоретических подходов к изучению феномена «жизнестойкость», «стресс» и «стрессоустойчивость»; диагностика и сравнительный анализ жизнестойкости и стрессоустойчивости школьников и студентов. В соответствии с целью и задачами было проведено эмпирическое исследование взаимосвязи жизнестойкости и стрессоустойчивости школьников и студентов в учебной деятельности. На основании проведенного комплексного теоретического и эмпирического исследования были получены некоторые выводы. Уровень жизнестойкости имеет прямую связь со шкалами: вовлечённость, контроль и принятие риска, также жизнестойкость имеет обратную зависимость от стрессоустойчивости, так, чем больше показатель низкой устойчивости к стрессу, тем ниже будет показатель жизнестойкости. Жизнестойкость школьников старших классов значительно выше, чем у студентов, за счёт высокого уровня вовлечённости, контроля и принятия, а также за счёт высокой устойчивости к стрессу из-за узкого спектра стрессоров. Жизнестойкость студентов старших курсов ниже, чем у школьников, за счёт более широкого спектра стрессоров так как в этот период жизни студенты испытывают постоянный стресс из-за нехватки времени, экзаменов, проблем в личной жизни, на работе.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, стрессоустойчивость, старшеклассники, студенты, шкалы вовлечённости, контроля и принятия риска, показатель низкой устойчивости к стрессу, спектр стрессоров, уровень жизнестойкости.

UDC 37.015.3

**RESILIENCE AND STRESS TOLERANCE IN HIGH SCHOOL STUDENTS AND STUDENTS IN EDUCATIONAL ACTIVITIES**

S.V. Lvova

**Svetlana V. Lvova,**Candidate of psychological Sciences, associate  
Professor of the Department of General and practical  
psychology of the Moscow state pedagogical  
University, Moscow, Russian Federation.

ORCID: 769305

E-mail: lvovasv@mgpu.ru

**Abstract.** *In this paper, theoretical approaches to the study of the problem of resilience and stress resistance of schoolchildren and students were considered. The aim of the study was to determine the individual psychological characteristics of the relationship between resilience and stress resistance of schoolchildren and students in the process of educational activities. The tasks of the research are formulated, such as the analysis of theoretical approaches to the study of the phenomenon of "resilience", "stress" and "stress resistance"; diagnosis and comparative analysis of resilience and stress resistance of schoolchildren and students. In accordance with the purpose and objectives, an empirical study of the relationship between resilience and stress resistance of schoolchildren and students in educational activities was conducted. Based on a comprehensive theoretical and empirical study, some conclusions were obtained. Resilience has a direct relationship scales: involvement, control and risk taking, resilience also has an inverse dependence on the stress, thus, the greater the rate of low resistance to stress, the lower will be the indicator of viability. The resilience of high school students is significantly higher than that of students, due to the high level of engagement, control and acceptance, as well as due to the high resistance to stress due to a narrow range of stressors. The resilience of senior students is lower than that of schoolchildren, due to a wider range of stressors, since during this period of life students experience constant stress due to lack of time, exams, problems in their personal life, at work.*

**Keywords:** *resilience, stress tolerance, high school students, students, scales of engagement, risk control and acceptance, indicator of low resistance to stress, range of stressors, and level of resilience.*

В настоящее время условия жизни современного человека часто называют экстремальными и способствующими развитию стресса. Это приводит к общему снижению безопасности человека. Во времена экономических и других кризисов жизнеспособность или устойчивость отдельного человека становится важной. Стресс снижает эффективность и

качество учебной деятельности школьников и студентов. Таким образом, переход от средней школы к старшей, а также прием молодежи в учебное заведение и дальнейшее обучение в университете способствуют созданию напряженной ситуации. Происходит смена образа жизни, смена системы обучения, формы контроля. Выпускникам необходимо в короткие сроки адаптироваться к новым условиям. Благополучие ученической адаптации можно определить по качеству первой сессии. Учебный процесс в институте для многих студентов становится стрессовой ситуацией. Этому способствуют ежедневные стрессы из-за нехватки времени при попытке справиться с проблемами в обучении, такими как подготовка к экзаменам и подготовка к занятиям дома. Кроме того, процесс обучения в вузе за 4 года становится стрессовой ситуацией для многих студентов. Этому также способствует стресс из-за нехватки времени на работе, в личной жизни и в решении повседневных проблем. Стресс, испытываемый студентами и школьниками, влияет на успехи в учебе, поведение, устойчивость и т. д. Поэтому проблема заключается в том, что учащиеся испытывают заметный эффект стресса, который угрожает их психологическому здоровью, жизненной силе, стрессоустойчивости, способствует демотивации обучения, снижает уровень самореализации и академических результатов в учебной деятельности. Школьники, в свою очередь, имеют более узкий спектр стрессоров, они по-прежнему не осознают ответственности, как студенты, школьники не так озабочены успеваемостью, меньшей нагрузкой.

Современная психология проявляет повышенный интерес к изучению жизнестойкости и стрессоустойчивости. Проблема стрессоустойчивости и жизнестойкости встречается в работах многих зарубежных и отечественных авторов [1, 2, 3, 4, 5, 7, 11, 16, 17]. Возрастной аспект данной проблемы так же достаточно изучен [6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 21].

Многие отечественные и зарубежные исследователи по-разному интерпретируют эту проблему в своей работе и по-разному определяют понятия. Жизнестойкость чаще всего определяется, как способность человека успешно преодолевать неблагоприятные условия окружающей среды и демонстрировать высокий уровень устойчивости к стрессовым факторам. В наше время существование устойчивости более важно и необходимо, чем когда-либо. По этой причине современная психология проявляет повышенный интерес к изучению этого явления и его важности для поддержания психического здоровья человека. [4].

Е. В. Лапкина выделяет, что «жизнестойкость не только направлена на преодоление стресса, но и составляет концепцию релевантного содержания и взаимоотношений человека, которые определяют специфику его решения для стресса» [7].

С. Мадди и Д. Фиске первоначально заявили, что благодаря ориентации ядра личности существует общество с высоким и низким уровнем активности, которое стремится поддерживать свой типичный уровень активности.

Чтобы человек выжил и не заболел, необходимо изменить подход этой ситуации. Эта готовность считается одним из методов работы терапевта с людьми, которые находятся в трудной ситуации и нуждаются в эмоциональной помощи.

Таким образом, жизнеспособность является индивидуальным качеством. Она позволяет безопасно переносить стрессовые условия при сохранении оптимальной производительности и баланса. Это достигается благодаря будущей ориентации и секретным мерам, внедрению нового опыта и навыков, способствующих развитию людей. Основными элементами устойчивости являются доверие человека к воле справиться с ситуацией и открытость ко всему новому. Устойчивость содержит три элемента, но непосредственно: участие; контроль, позволяющий

человеку выбрать свой путь; толерантность к риску, которая способствует обоснованному риску и способствует использованию приобретенных навыков.

Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Это определение дал доктор медицины и химии Ханс Селье, который открыл это явление. В современных исследованиях термин «стресс» используется для описания состояния человека при воздействии стимулов достаточной силы на биохимическом, физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. Первоначально феномен стресса понимался как крайне негативное явление, однако в процессе поиска проблемы ошибка этого подхода становилась все более очевидной. В труде «Стресс жизни» Г. Селье пишет: «С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации».

Стресс – есть соотношение, возникающее под воздействием чрезвычайных факторов.

В целом, в современных исследованиях стресс рассматривается в следующих положениях:

1. стресс — это любой стимул достаточной силы, как отрицательный, так и положительный, вызывающий психическое напряжение и нервное возбуждение;
2. стресс — это субъективная реакция, которая отражает волнение и напряжение, выраженное в эмоциях, защитных реакциях и преодолении процессов;
3. стресс – это неспецифическая физическая реакция организма на вредное требование или воздействие (В. Кеннон, Г. Селье).

Студенческий стресс и, в частности, экзаменационный стресс, «который является типичным примером ярко выраженной социально обусловленной реакции, сопровождающейся комплексом психофизиологических изменений в организме человека». «При таком типе исследований делается неутешительный вывод, что «студенты платят физиологическую стоимость адаптации к учебному процессу». Хотя нет никакого противоречия с тем фактом, что существует полезная форма стресса или «эустресса», последняя подразумевает наличие достаточных ресурсов для их преодоления: позитивный эмоциональный фон, опыт решения подобных проблем, позитивный прогноз для них Будущее, утверждение мер со стороны общества» [2].

#### **Результаты исследования:**

Исследование проводилось на базе ГППЦ Территориальное отделение Переделкино; ГБОУ г. Москвы Школа №1544; МГПУ ИПССО. В эксперименте принимали участие 67 студентов 3 и 4 курсов, 67 старшеклассников 10 и 11 классов.

Для формулировки гипотезы исследования нам необходимо было найти данные о диагностике жизнестойкости и стрессоустойчивости у школьников и студентов. По данным исследования Холодковой О.Г. «средний ранг» жизнестойкости старшеклассников превышает этот показатель у студентов. Из чего можно сделать вывод, что «у старшеклассников лучше сформировано представление о себе как о сильной личности, обладающей свободой выбора и способной самостоятельно принимать решения в соответствии со своими жизненными целями» [16].

В качестве гипотезы исследования выступили два взаимодополняющих положения, о взаимосвязи жизнестойкости и стрессоустойчивости и о том, что уровень стрессоустойчивости и жизнестойкости будут выше у старшеклассников (10 и 11 классов), чем у студентов старших курсов (3 и 4 курсы).

Для выявления взаимосвязи жизнестойкости и стрессоустойчивости был использован статистический критерий, проведён корреляционный анализ, который показал следующие результаты. Выявленные статистически значимые коэффициенты корреляции представлены в таблице 1.

Таблица 1

## Результаты корреляции по критерию Спирмена

	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска	Устойчивость к стрессу	Шкала психологич. стресса PSM-25
Жизнестойкость	1	,792**	,651**	,559**	-,630**	-,759**
		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Вовлечённость	,792**	1	,779**	,719**	-,439**	-,622**
	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000
Контроль	,651**	,779**	1	,623**	-,318**	-,474**
	0,000	0,000		0,000	0,006	0,000
Принятие риска	,559**	,719**	,623**	1	-,320**	-,471**
	0,000	0,000	0,000		0,005	0,000
Устойчивость к стрессу	-,630**	-,439**	-,318**	-,320**	1	,812**
	0,000	0,000	0,006	0,005		0,000
Шкала психологич. стресса PSM-25	-,759**	-,622**	-,474**	-,471**	,812**	1
	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	

В таблице представлены связи между шкалами жизнестойкости и шкалами устойчивости к стрессу, психологического стресса PSM-25, которые имеют корреляционную взаимосвязь. Две связи, установленные корреляционным анализом, обратные. Это свидетельствует о том, что у испытуемого с высоким показателем стресса, жизнестойкость будет ниже.

И три связи прямые, между шкалой жизнестойкости и шкалами: Вовлечённость, контроль и принятие риска. Это означает, что чем выше шкалы: вовлечённость, контроль и принятие риска, тем выше жизнестойкость и наоборот, чем ниже данные шкалы, тем ниже жизнестойкость.

Таким образом, в результате корреляционного анализа было установлено, что существует связь между стрессоустойчивостью и жизнестойкостью. Выраженность компонентов: вовлечённости, контроля и принятия риска, и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Для выявления психологических особенностей стрессоустойчивости в исследуемых двух группах, были использованы: тест жизнестойкости С. Мадди (перевод и адаптация Д. А. Леонтьева, Е.И. Рассказова); методика определения стрессоустойчивости Франца-Тео Готвальда

и Вольфганга Ховальда; методика измеряющая феноменологическую структуру переживаний стресса Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона

При проведении теста жизнестойкости С. Мадди, испытуемым предлагалось ответить на 45 утверждений с вариантами ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражал их мнение. Результаты исследования по студентам представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты исследования по шкалам теста жизнестойкости студентов

Уровень	Студенты			
	Вовлечённость %	Контроль %	Принятие риска %	Жизнестойкость %
Высокий	5	5	49	14
Средний	57	76	35	59
Низкий	38	19	16	27

Из таблицы 2 видно, что у большинства студентов средние показатели по вовлечённости, контролю и жизнестойкости. При этом у 38% студентов низкая вовлечённость, что свидетельствует об отсутствии убежденности в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности это порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Также у 19% студентов низкие показатели по шкале «контроль», что свидетельствует об ощущении собственной беспомощности.

При этом у 49% студентов высокий уровень принятия риска. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. Все три шкалы: вовлечённость контроль и принятие риска, влияют на жизнестойкость и чем выше их показатель, тем выше жизнестойкость.

Результаты исследования по школьникам представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты исследования по шкалам теста жизнестойкости школьников

Уровень	Школьники			
	Вовлечённость %	Контроль %	Принятие риска %	Жизнестойкость %
Высокий	22	30	59	27
Средний	38	62	38	59
Низкий	40	8	3	14

Таблица 3 демонстрирует, что у школьников показатели высокого уровня по всем шкалам значительно выше, чем у студентов. 22% старшеклассников имеют высокий показатель по шкале вовлечённость, что говорит о том, что они убеждены в том, что вовлеченность в

учебную или любую другую деятельность даст толчок личностному развитию. 30% школьников имеют высокий показатель по шкале контроль. Контроль позволяет школьникам и студентам ощущать уверенность в правильности выбранного пути. По шкале принятия риска видно, что школьники, как и студенты убеждены в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. По шкале жизнестойкости видно, что больший процент школьников (27%) имеют высокий уровень жизнестойкости, чем студенты (14%).

Проведём анализ средних показателей жизнестойкости студентов и школьников. Жизнестойкость школьников выше, чем у студентов. Высокая жизнестойкость характеризуется общительностью, открытостью внешнему миру, раскованностью в проявлениях чувств, самобытностью, уникальностью, как для себя, так и для окружающих, умением принять себя таким, каков есть, неподверженностью самобичеваниям и самообвинениям, ощущением, что жизнь наполнена смыслом и имеет цель.

Жизнестойкость напрямую зависит от стрессоустойчивости. Жизнестойкость студентов ниже, чем у школьников, за счет того, что студенты больше подвержены стрессу.

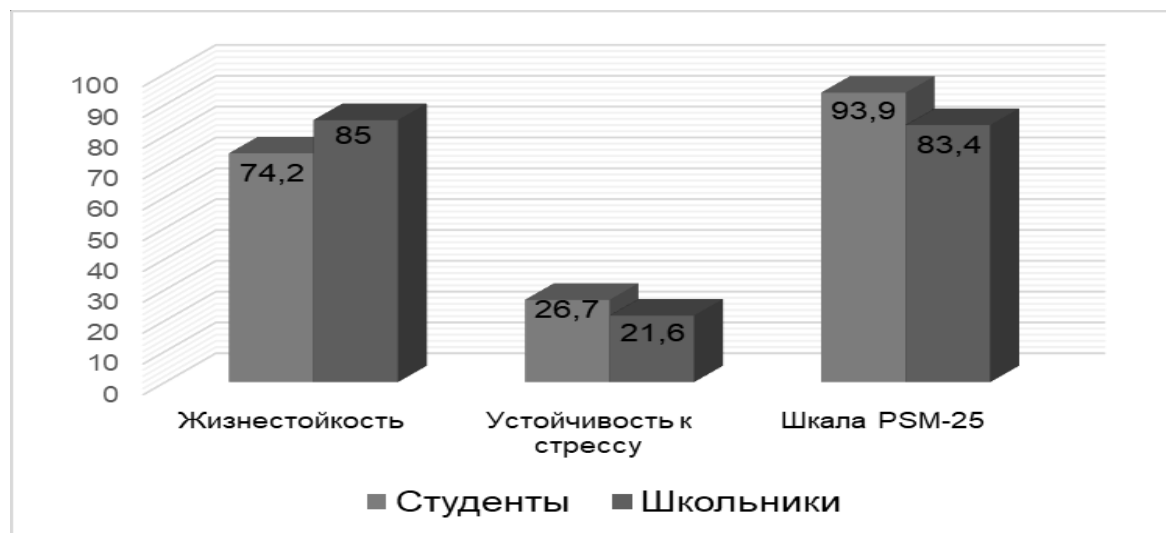
Рассмотрим отдельно средние показатели по устойчивости к стрессу школьников и студентов. При проведении методики определения стрессоустойчивости Франца-Тео Готвальда и Вольфганга Ховальда, испытуемым предлагалось ответить на 34 утверждения, с вариантами ответа (Часто/сильно, редко/иногда, нет/никогда), который наилучшим образом отражал их самочувствие.

В данном тесте чем выше балл, тем меньше устойчивость к стрессу. У студентов устойчивость к стрессу меньше, чем у школьников. Этому способствует стресс из-за нехватки времени на работе, в личной жизни и в решении повседневных проблем. Кроме того, процесс обучения в вузе за 4 года становится стрессовой ситуацией для многих студентов.

При проведении методики измерения феноменологической структуры переживаний стресса Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона, испытуемым предлагалось ответить на 25 утверждений, с вариантами ответа (1 — «никогда»; 2 — «крайне редко»; 3 — «очень редко»; 4 — «редко»; 5 — «иногда»; 6 — «часто»; 7 — «очень часто»; 8 — «постоянно (ежедневно)»), означающими частоту переживаний.

Рассмотрим средние показатели по тесту «шкала психологического стресса Psm-25». Студенты больше подвержены психологическому стрессу, нежели школьники. Школьники имеют более узкий спектр стрессоров, они по-прежнему не осознают ответственности, поскольку студенты, школьники не так озабочены успеваемостью, меньшей нагрузкой, большим количеством «до сих пор не работаю и живу с родителями и не думаю о повседневных проблемах».

Чем меньше устойчивость к стрессу, тем меньше жизнестойкость, что и видно на рисунке 1.



**Рисунок 1** - Обобщённые результаты описательной статистики

Из рисунка 1 видно, что показатели стрессоустойчивости у студентов хуже, чем показатели у школьников, как и было описано выше, за счет этого жизнестойкость школьников выше, чем жизнестойкость студентов.

### Выводы

Уровень жизнестойкости имеет прямую связь со шкалами: вовлечённость, контроль и принятие риска, также жизнестойкость имеет обратную зависимость от стрессоустойчивости, так, чем больше показатель низкой устойчивости к стрессу, тем ниже будет показатель жизнестойкости.

Жизнестойкость школьников старших классов значительно выше, чем у студентов, за счёт высокого уровня вовлечённости, контроля и принятия, а также за счёт высокой устойчивости к стрессу из-за узкого спектра стрессоров.

Жизнестойкость студентов старших курсов ниже, чем у школьников, за счёт более широкого спектра стрессоров так как в этот период жизни студенты испытывают постоянный стресс из-за нехватки времени, экзаменов, проблем в личной жизни, на работе.

### Литература:

1. Газиева М. З. Особенности психологического стресса студенческой молодежи // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - №59-1. - С. 442-445. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35130126>
2. Голованова Т. Н., Бахтина С. В., Андреева С. Н. Стресс-менеджмент в жизни студента как субъекта учебной деятельности // Вестник Марийского государственного университета. - 2018. - Т. 12, № 4. - С. 101-106. DOI: [10.30914/2072-6783-2018-12-4101-106](https://doi.org/10.30914/2072-6783-2018-12-4101-106)
3. Григорьева М. В. Типы адаптационной готовности личности в образовательной среде школы // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. - 2018. - Т. 7, вып. 1 (25). - С. 56–61. DOI: [10.18500/2304-9790-2018-7-1-56-61](https://doi.org/10.18500/2304-9790-2018-7-1-56-61)
4. Евтушенко Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. - № 60. – С.72-78. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25294796>



5. Еремитская И. А. Связь самоорганизации и мотивации обучения в вузе у юношей и девушек // Мир науки, культуры, образования. - 2018. - №3 (70). - С. 348-351. URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35330398>
6. Иванов А.В. Технология психолого-педагогического сопределения инфантильности подростков и молодежи // «ЦИТИСЭ». – 2019. – № 1(18). - С. 27. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37292600>
7. Лапкина Е. В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функций // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика, Психология. – 2015. - №4. – С.130-132. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25414758>
8. Львова С.В. Студентам о возможностях дополнительного образования в школе. В сборнике: Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы. материалы XII Международной научно-практической конференции: в 2 частях. - М.: Российский университет дружбы народов, 2019. - С. 359-363. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38587434>
9. Львова С.В., Шилова Т.А. Мотивация и направленность личности как основные составляющие при выборе профессии старшеклассниками // Научное обозрение. Серия 2: Гуманитарные науки. - 2019. - № 3-4. - С. 36-45. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41478450>
10. Овчаренко Л.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение социальной интеграции обучающихся // СОТИС – социальные технологии, исследования. - 2017. - №3 (83). - С.85-92. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29423755>
11. Постникова М. И. Особенности жизнестойкости молодежи // Научный диалог. - 2016. - №1(49). - С. 298-310. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25320723>
12. Романова Е.С. Решение проблем психолого-педагогического сопровождения интегративных процессов в образовательном пространстве // СОТИС – социальные технологии, исследования. - 2017. - №3 (83). - С.17-23. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29423748>
13. Романова Е.С., Рябова И.В., Макшанцева Л.В. О создании интегративной модели психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в современной школе // Системная психология и социология. - 2013. - № 8. - С.9-16. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21056508>
14. Социально-психологическое сопровождение инновационных процессов в системе образования: коллективная монография / Ананишнев В.М., Рычихина Э.Н., Овчаренко Л.Ю., Зотова М.В., Зотов Н.И., Львова С.В., Шилова Т.А. - М: Ритм, 2019. 148с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41544092>
15. Тютченко А.М. Категориальный аппарат социально-педагогической работы. В сборнике: Социально-гуманитарные исследования сборник научно-методических трудов. -М.: Перо, 2017. С. 79-91. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28337243>
16. Холодкова О. Г., Кабанченко Е. А. Особенности психологической компетентности родителей подростков // Мир науки, культуры, образования. - 2018. - №4. - С. 356-358. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35576157>
17. Цветкова Н. А., Кулакова С. В. Исследование стрессоустойчивости и жизнестойкости сотрудников уголовно-исполнительной системы // Психология и право. - 2019. - Т. 9, №2. - С. 112-129. DOI:[10.17759/psylaw.2019090208](https://doi.org/10.17759/psylaw.2019090208)

18. Шилова Т.А., Львова С.В., Ананьева Е.В. Снижение работоспособности учителей и ее восстановление методом саморегуляции // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. - 2020. - Т. 9, № 1-1. - С. 232-238. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42928485>
19. Ivanov A. V., Akhtyan A. G., Vishnyakova V. A., Pedagogical conditions for developing a sense of responsibility in adolescents and youth // International Journal of Civil Engineering and Technology. - 2018. - Vol. 9, № 11. - С. 1809–1821. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36463851>
20. Romanova E.S., Abushkin B., Ovcharenko L.Yu., Socialization factors of schoolchildren: psychological aspect // Astra Salvensis. - 2018. - Vol. 6, № S. - С. 299-309. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36126468>
21. Romanova E.S., Shilova T.A., Arzumanov Yu.L., Impairment of cognitive sphere among adolescents with a family history of alcoholism // Espacios. - 2019. - Vol. 40, № 36. - С. 1-12. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43225670>

#### References:

1. Gazieva M. Z. Features of psychological stress of student youth. *Problems of modern pedagogical education*, 2018, no. 59-1, pp. 442-445. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35130126>
2. Golovanova T. N., Bakhtina S. V., Andreeva S. N. Stress management in the life of a student as a subject of educational activity. *Bulletin of the Mari State University*, 2018. vol. 12, no. 4, pp. 101-106. DOI: [10.30914/2072-6783-2018-12-4101-106](https://doi.org/10.30914/2072-6783-2018-12-4101-106) (In Russian)
3. Grigorieva M. V. Types of adaptive readiness of the individual in the educational environment of the school. *Izvestia of the Saratov university. new episode. series: Acmeology of education. Development psychology*, 2018. vol. 7, issue 1 (25), pp. 56-61. DOI: [10.18500/2304-9790-2018-7-1-56-61](https://doi.org/10.18500/2304-9790-2018-7-1-56-61) (In Russian)
4. Yevtushenko E. A. Personality resilience as a psychological phenomenon. *Personality, family and society: issues of pedagogy and psychology*, 2016, no. 60, pp. 72-78. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25294796> (In Russian)
5. Eremit'skaya I. A. The connection between self-organization and motivation for studying at a university among boys and girls. *The world of science, culture, and education*, 2018, no. 3 (70), pp. 348-351 URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35330398> (In Russian)
6. Ivanov A.V. Technology of psychological and pedagogical distribution of infantilism of adolescents and youth. *CITISE*, 2019, no. 1(18), pp. 27. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37292600>
7. Lapkina E. V. Coping behavior, vitality and viability of personality: the connection of concepts, functions. *Vestnik Kostroma State University named after N. A. Nekrasov. Series: Pedagogy, Psychology*, 2015, no. 4, pp. 130-132. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25414758> (In Russian)
8. Lvova S. V. *To students about the possibilities of additional education at school*. Moscow, Friendship University of Russia Publ., 2019, pp. 359-363. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38587434>
9. Lvova S. V., Shilova T. A. Motivation and orientation of the individual as the main components when choosing a profession by high school students. *Scientific review. Series 2:*

*Humanities*, 2019, no. 3-4, pp. 36-45. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41478450>

10. Ovcharenko I. Yu. Psychological and pedagogical support of social integration of students. *SOTIS-social technologies, research*, 2017, no. 3 (83), pp. 85-92. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29423755>

11. Postnikova M. I. Peculiarities of the resilience of youth. *Scientific dialogue*, 2016, no. 1(49), pp. 298-310. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25320723>

12. Romanova, E. S. the Solution of problems of psychological and pedagogical support for integrative processes in the educational space. *SOTIS – social technology research*, 2017, no. 3 (83), pp. 17-23. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29423748>

13. Romanova E.S., Ryabova I.V., Makshantseva L.V. On the creation of an integrative model of psychological and pedagogical support of the educational process in a modern school. *Systems Psychology and Sociology*, 2013, no. 8, pp. 9-16. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21056508>

14. Ananishnev V. M., Rychikhina E. N., *Socio-psychological support of innovative processes in the education system*. Moscow, Ritm Publ., 2019, 148p. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41544092>

15. Tyutchenko A.M. *Categorical apparatus of social and pedagogical work*. Moscow, Pero Publ., 2017, pp. 79-91. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28337243>

16. Kholodkova O. G., Kabanchenko E. A. Features of the psychological competence of parents of adolescents. *The World of science, culture and education*, 2018, no. 4, pp. 356-358. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35576157>

17. Tsvetkova N. A., Kulakova S. V. Research of stress resistance and resilience of employees of the criminal executive system. *Psychology and law*, 2019, vol. 9, no. 2, pp. 112-129. (In Russian) DOI: [10.17759/psylaw.2019090208](https://doi.org/10.17759/psylaw.2019090208)

18. Shilova T. A., Lvova S. V., Ananyeva E. V. Reduction of teachers ' working capacity and its restoration by self-regulation method. *Psychology. Historical and critical reviews and modern research*, 2020, vol. 9, no. 1-1, pp. 232-238. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42928485>

19. Ivanov A. V., Akhtyan A. G., Vishnyakova V. A., Zotova M.V., Rychikhina E. N., Ziroyan M. A., Potekhina E. V. Pedagogical conditions for developing a sense of responsibility in adolescents and youth. *International Journal of Civil Engineering and Technology*, 2018, vol. 9, no. 11, pp. 1809–1821. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36463851>

20. Romanova E.S., Abushkin B., Ovcharenko L.Yu., Shilova T.A., Akhtyan A.G. Socialization factors of schoolchildren: psychological aspect. *Astra Salvensis*, 2018, vol. 6, no. S, pp. 299-309. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36126468>

21. Romanova E.S., Shilova T.A., Arzumanov Yu.L., Tyutchenko A.M., Akhtyan A.G. Impairment of cognitive sphere among adolescents with a family history of alcoholism. *Espacios*. 2019, vol. 40, no. 36, pp. 1-12. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43225670>

