

Профессиональная жизнеспособность специалистов помогающих профессий: обзор отечественных и зарубежных исследований

Осинцева А.А.

*Новосибирский государственный технический университет (ФГБОУ ВО НГТУ),
г. Новосибирск, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8099-0512>, e-mail: a.pavlenko@corp.nstu.ru

Капустина В.А.

*Новосибирский государственный технический университет (ФГБОУ ВО НГТУ),
г. Новосибирск, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8872-0306>, e-mail: kapustina@corp.nstu.ru

Статья посвящена обзору отечественных и зарубежных исследований профессиональной жизнеспособности. В результате проведенной работы обнаружено, что для зарубежной психологической науки характерно рассматривать профессиональную жизнеспособность как совокупность ресурсов, позволяющих специалисту в трудной ситуации обеспечивать себе психологическое благополучие, что требует навыков проявления заботы о себе и своем психологическом состоянии, оказания самопомощи и умения адаптироваться к меняющимся условиям. Данные зарубежных эмпирических исследований профессиональной жизнеспособности специалистов помогающих профессий показали связь профессиональной жизнеспособности с эмоциональным выгоранием, психологическим благополучием, самосостраданием, творческим мышлением. Также зарубежные исследователи отмечают необходимость формирования профессиональной жизнеспособности в процессе профессиональной подготовки и трудовой деятельности. Отечественные исследователи рассматривают жизнеспособность преимущественно как способность к управлению функциями и процессами (совладания, восстановления), основанными на внутренних ресурсах личности, внешних и внутренних защитных факторах в трудных условиях с целью адаптации к ним и восстановления удовлетворенности жизнью.

Ключевые слова: профессиональная жизнеспособность, специалисты помогающих профессий, психологическое благополучие, адаптация, рефлексия, самоорганизация.

Для цитаты. *Осинцева А.А., Капустина В.А.* Профессиональная жизнеспособность специалистов помогающих профессий: обзор отечественных и зарубежных исследований [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 2. С. 22—29. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120202>

Professional Resilience of Specialists in Helping Professions: Analysis of Domestic and Foreign Studies

Anna A. Osintseva

Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8099-0512>, e-mail: a.pavlenko@corp.nstu.ru

Valeriya A. Kapustina

Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8872-0306>, e-mail: kapustina@corp.nstu.ru

The article is devoted to the review of national and foreign studies in professional resilience. The analyzed researches demonstrate that it is typical for foreign psychological science to consider professional resilience as a set of resources that allows a specialist in a difficult situation to provide himself with psychological well-being, which requires the skills of taking care of himself and his psychological state, providing self-help and the ability to adapt to changing conditions. The data of foreign empirical studies of professional resilience of specialists in helping professions have shown a correlation between professional resilience and emotional burnout, psychological well-being, self-compassion, and creative thinking. Also, researchers note the need for the formation of professional resilience in the educational process and labor activity. National researchers consider resilience mainly as the ability to manage functions and processes (coping, recovery) based on the internal resources of

the individual, external and internal protective factors in difficult conditions in order to adapt to them and restore life satisfaction.

Keywords: professional resilience, helping professionals, psychological well-being, adaptation, reflection, self-organization.

For citation. Osintseva A.A., Kapustina V.A. Professional Resilience of Specialists in Helping Professions: Analysis of Domestic and Foreign Studies. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya* = Journal of Modern Foreign Psychology, 2023. Vol. 12, no. 2, pp. 22—29. DOI: [https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120202\(InRuss.\)](https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120202(InRuss.)).

Введение

Современные условия профессиональной деятельности специалистов различной направленности зачастую связаны со стрессовыми факторами, которые способствуют накопительному эффекту стресса. Среди таких факторов мы можем выделить изменения в содержании труда представителей разных профессий, высокую динамичность профессиональной деятельности, увеличение продолжительности периода активной трудовой деятельности и многое другое [1]. В связи с этим актуализируется проблема изучения профессиональной жизнеспособности как основы сохранения психического здоровья специалистов. Можно предположить, что профессиональная жизнеспособность может выступать одним из механизмов, который способен обеспечивать продуктивность профессиональной деятельности, преодоление сложностей и вызовов внешней среды. Как отмечают Е.В. Тарасова и А.Д. Черемухин, исследования жизнеспособности специалистов помогающих профессий регулярно проводятся за рубежом, но при этом в отечественной литературе таких исследований крайне мало, причем они носят преимущественно разрозненный характер, когда в одном случае изучаются профессионально важные качества личности психологов, а в другом — жизнеспособность профессионала, но безотносительно профессии [7]. При изучении данного феномена основная сложность заключается в том, что нет единого мнения в отношении определения профессиональной жизнеспособности. В связи с этим представляется важным изучение этого психологического явления и в рамках теоретической базы, и на уровне эмпирических исследований.

Теоретический обзор научных представлений о профессиональной жизнеспособности

В определении жизнеспособности можно выделить несколько основных направлений:

— жизнеспособность как ресурс личности, который может актуализироваться в определенных ситуациях (в большей степени встречается в исследованиях зарубежных специалистов);

— жизнеспособность как комплексное психологическое понятие, свойство личности, которое развивается при взаимодействии с определенными ситуация-

ми (в большей степени встречается в работах отечественных исследователей);

— жизнеспособность как основа социально-психологической адаптации через изменение смысловой саморегуляции (более характерно для психологической науки в России).

Если обратиться к работам отечественных исследователей, то жизнеспособность чаще всего рассматривается как способность к управлению функциями и процессами (совладания, восстановления), основанными на внутренних ресурсах личности, а также на внешних и внутренних защитных факторах [5]. Под защитными факторами мы можем понимать всевозможные поддерживающие аспекты жизни человека, которые позволяют ему справляться с негативными воздействиями внешней среды, а также способствуют социально-психологической адаптации. Это могут быть индивидуальные факторы — личностные ресурсы, интеллектуальные ресурсы, а также факторы социальной среды и отношений. А.В. Махнач с коллегами отмечают тот факт, что в современной обстановке, в современном обществе остается открытым вопрос об определении факторов риска, которые могут препятствовать формированию жизнеспособности и выделению факторов защиты, наоборот, факторов, способствующих повышению жизнеспособности [5].

Рассмотрим несколько примеров определений профессиональной жизнеспособности.

Г.И. Борисов и А.А. Печеркина на основе теоретического анализа научных представлений о жизнеспособности в контексте профессионального развития личности определяют ее как «...интегральную способность личности управлять своими когнитивными, эмоциональными, мотивационными и физиологическими ресурсами в условиях культуры и общества, которые проявляются в продуктивной и зрелой личностной адаптации, самореализации и осмысленности, что позволяет быть удовлетворенной процессом своей жизни» [2, с. 74]. Как мы видим в этом определении, основное содержание жизнеспособности авторы связывают с личностными ресурсами, которые актуализируются в определенных условиях с целью адаптации человека к происходящим изменениям.

В исследовании О.А. Плюшевой и А.В. Махнач также делается акцент на противостоянии негативному воздействию среды: профессиональная жизнеспособность определяется как «...способность субъектов трудовых процессов к эффективному осуществлению

и развитию своей деятельности вопреки воздействию неблагоприятных факторов» [6, с. 130].

Похожий взгляд представлен и в определении Э. Розенберг. Профессиональная жизнеспособность медицинских работников рассматривается как «...процесс использования ресурсов, необходимых нам для поддержания благополучия» и включает в себя внешние ресурсы (например, «Кто меня поддерживает?» и «Кого я зову, когда мне нужна помощь?»), и внутренние ресурсы (например, «Каковы мои сильные стороны и навыки?» и «Как я могу их развить?») и/или экзистенциальные ресурсы (например, «Чему я должен научиться из этого?» и «За что я благодарен?»)» [24].

В работах отечественных и зарубежных исследователей профессиональную жизнеспособность (professional resilience) изучают преимущественно на выборках специалистов помогающих профессий: медицинских работников (врачей, медицинских сестер, интернов), социальных работников, психологов и психотерапевтов, учителей и педагогов. Эти категории специалистов наиболее уязвимы к стрессу и выгоранию из-за постоянного взаимодействия с другими людьми, клиентами, пациентами в связи с эмоциональной включенностью в кризисное состояние последних. В работах отечественных исследователей термин «жизнеспособность» или «профессиональная жизнеспособность» рассматривается также в отношении студентов, молодежи в целом, представителей различных сфер профессиональной деятельности, не всегда связанных со сферой труда «человек-человек», — это представители бизнеса, юриспруденции и других направлений. В целом, изучение профессиональной жизнеспособности в отечественной психологии основано на психосоциальном подходе А.Л. Журавлева, предполагающем исследование триады «социум—профессия—личность» [3]. Фактически, данный подход предполагает рассмотрение жизнеспособности как динамической системы индивидуальных психологических качеств, жизненных смыслов и отношений личности, определяющих специфику ее реагирования в изменяющихся условиях, в том числе в профессиональной деятельности. Для жизнеспособного человека характерны стремление к изменениям, принятие ответственности за свой жизненный путь, понимание и управление собственными ресурсами, развитые навыки адаптации и взаимодействия с другими людьми в разных сферах жизнедеятельности, в том числе в профессиональной сфере.

Для зарубежных исследователей характерно представление о профессиональной жизнеспособности как об инструменте самопомощи, способе проявления заботы о себе и своем психологическом состоянии.

В исследовании П. Феррейра и С. Гомес, проведенном на выборке, состоявшей из 196 медицинских работников (медсестер и врачей) во время второй волны COVID-19 в Португалии, было обнаружено, что жизнеспособность оказывает негативное влияние на деперсонализацию и эмоциональное истощение и

положительно влияет на личные достижения, что позволяет рассматривать жизнеспособность как фактор, препятствующий развитию эмоционального выгорания в сложных трудовых условиях у медицинских работников [12]. В похожем исследовании С. Литам, К. Ауслос и Д. Харричанд обнаружили, что психологи-консультанты (психотерапевты) с более высоким уровнем жизнеспособности меньше проявляли эмоциональное выгорание в период оказания помощи людям во время пандемии COVID-19, что, по мнению авторов этого исследования, является следствием развития навыков заботы о себе еще в период обучения [16]. По данным Д. Ньюэлла, на повышение жизнеспособности работников социальных служб также влияет регулярная практика заботы о себе, предполагающая применение комплексного подхода, направленного на основные сферы жизнедеятельности специалиста (биологические факторы, семейные и межличностные отношения, условия труда) [18]. Малазийские ученые-психологи считают, что жизнеспособность психологов-консультантов выступает своего рода «буфером», который защищает специалистов от негативных воздействий окружающей среды. Профессиональная жизнеспособность при этом рассматривается как способность человека преодолевать трудности, которые могут оказывать негативное влияние на психологическое благополучие человека [25]. В рамках проведенного исследования психологи Малайзии отмечают положительную взаимосвязь жизнеспособности и сострадания к себе, к своему внутреннему миру у практикующих психологов, что, в свою очередь, может обеспечить высокое психологическое благополучие специалистам. В исследовании С. Эшби с соавторами отмечается роль профессиональной идентичности в профессиональной жизнеспособности эрготерапевтов, т. е. сотрудники с адекватной позитивной профессиональной идентичностью демонстрируют развитую профессиональную устойчивость, несмотря на сложные условия трудовой деятельности, предполагающие оказание помощи людям с ОВЗ [11]. В представлении А. Ривард и К. Браун для развития профессиональной жизнеспособности важно иметь время для саморефлексии, уметь сосредоточиваться на целях профессиональной деятельности и определять ее значение для себя, быть внимательным к собственным достижениям, повышать свою профессиональную компетентность и иметь адекватную профессиональную идентичность [23]. Вышесказанное позволяет сделать вывод о значимости профессиональной идентичности, навыков самосострадания и заботы о себе для профессиональной жизнеспособности специалистов помогающих профессий, при этом жизнеспособность как личностный фактор может препятствовать эмоциональному выгоранию в трудных условиях.

Я. Ицхаки-Браун при изучении особенностей жизнеспособности социальных работников в период пандемии COVID-19 отмечала необходимость создания определенных условий, объединяющих различные

стороны жизни специалистов, для повышения их уровня жизнеспособности [14]. Среди основных факторов, позитивно влияющих на жизнеспособность, она выделяла творческое мышление, которое позволило находить неординарные способы взаимодействия со своими подопечными, функциональную гибкость и в целом хороший уровень взаимодействия и развития коммуникативных способностей. При этом отмечается, что именно уникальные качества и личностные ресурсы социальных работников позволили им во многом преодолеть трудности, связанные с периодом пандемии, и повысить свой уровень профессиональной жизнеспособности [14]. К. Филлипс с коллегами говорят о том, что уровень выгорания у медицинских сестер отделения неотложной помощи является довольно высоким, но те специалисты, которые обладают такими внутренними ресурсами, как самодисциплина, оптимизм, целеустремленное поведение, демонстрируют более высокий уровень устойчивости по отношению к негативному влиянию внешней среды [19].

Немаловажным фактором, связанным с жизнеспособностью, в зарубежных исследованиях, является сам процесс подготовки специалистов помогающих профессий. Например, К. Хичкок с соавторами считают, что повышению профессиональной жизнеспособности будущих социальных работников способствуют профессиональный отбор, целевое обучение и инклюзивные практики в процессе обучения [26]. П. Уолш с соавторами делают акцент на необходимости развития самоэффективности, способности к рефлексии и уверенности в себе у будущих медицинских работников, что требует, по мнению указанных авторов, включения образовательный процесс активного взаимодействия со сверстниками, рефлексивных практик, проблемно-ориентированного и эмпирического обучения [15]. А. Азеведо и М.Д. Шейн обнаружили влияние программы развития культурного интеллекта на жизнеспособность и проявление инновативности у студентов МВА [9], что позволяет сделать вывод о необходимости расширения межкультурного взаимодействия в период обучения в вузе для повышения жизнеспособности молодых специалистов, особенно в тех сферах деятельности, где требуется регулярное общение с представителями разных культур и этнических сообществ.

Для повышения профессиональной жизнеспособности и психологического благополучия специалистов помогающих профессий необходимо создавать определенные условия не только в период подготовки специалистов, но и непосредственно на рабочем месте. Немецкие психологи в рамках проведенного ими исследования особенностей профессиональной жизнеспособности молодых специалистов, находящихся в процессе освоения когнитивно-поведенческого подхода, отмечают, что внимательное отношение к себе и к своему эмоциональному состоянию положительно повлияло на их жизнеспособность, общее психологическое благополучие, уровень эмпатии и рефлексивные навыки [20]. Т. Сафие с коллегами отмечают в

своем исследовании, что устойчивость медицинских работников включает в себя знания и навыки, которые защищают медицинских работников от эмоциональной перегрузки и истощения на работе, в том числе из-за различных переживаний фрустрации и стресса при работе с пациентами [22]. В то же время выявлено, что целенаправленные действия администрации медицинских учреждений могут способствовать борьбе с эмоциональным выгоранием и тем самым повышать уровень профессиональной жизнеспособности работников. Вариантами таких действий в исполнении привлеченных специалистов или силами самого учреждения по инициативе администрации могут стать организация обучения для медсестер, направленного на формирование навыков самопомощи и самоорганизации, непосредственно на рабочем месте [22], а также электронные образовательные ресурсы, ориентированные на развитие стрессоустойчивого поведения [13]. Ю. Сонг с коллегами для повышения профессиональной жизнеспособности интернов-хирургов применяли программу с использованием коучинговых технологий, в результате которой ее участники отметили, что получили полезные навыки, несмотря на отсутствие достоверно значимых изменений показателей эмоционального выгорания и удовлетворенности жизнью [10]. К. Фостер с коллегами на основе метаанализа исследований жизнеспособности медсестер психиатрической помощи предлагает разноуровневую структуру организации мероприятий по повышению жизнеспособности, включающую в себя индивидуальные, рабочие и организационные стратегии поддержания и укрепления компонентов профессиональной жизнеспособности [21]. Стоит отметить, что не все меры, предпринятые администрацией или государственными органами, могут быть продуктивными. Например, в исследовании Л. Мартин и А. МакДауэлл обнаружено, что методы взаимной поддержки с развитием групп врачей общей практики в социальных сетях оцениваются врачами общей практики как контрпродуктивные для их профессиональной жизнеспособности, поскольку самими врачами они воспринимаются как социальное давление [17].

В работах отечественных психологов понятие профессиональной жизнеспособности часто рассматривается через стрессоустойчивость, устойчивость к эмоциональному выгоранию, возможность противостоять профессиональным деформациям, как защитный фактор против депрессии и различных депрессивных проявлений [5].

Теоретический анализ исследований жизнеспособности профессионалов социальной сферы, проведенный Т.Ю. Лотаревой показал, что в значительной части эмпирических исследований делается акцент на изучении личностных ресурсов и характеристик; автор при этом подчеркивает необходимость изучения близких социальных отношений для формирования более полного представления о содержании профессиональной жизнеспособности специалистов социомических направлений трудовой деятельности [4].

В работах О.А. Плющевой предлагается вариант структуры профессиональной жизнеспособности профессиональных волонтеров, работающих с онкобольными, в соответствии с которым выделяются разные уровни профессиональной жизнеспособности (личностный, групповой, организационный) [6, с. 130]. В этом случае наряду с личностными характеристиками рассматриваются и условия, в которых специалист вынужден выстраивать свою трудовую деятельность. С одной стороны, это особенности самой организации, требующие «выживать» в меняющихся, в том числе неблагоприятных условиях, с другой — особенностями социального круга (социальная сеть, специфика межличностных отношений и лидерский потенциал) конкретного специалиста.

Профессиональная жизнеспособность может быть связана как с успешной адаптацией к изменяющимся условиям труда, так и со способностью к профессиональному творчеству, т.е. с выбором неординарных способов выполнения профессиональной деятельности, непривычных трудных задач, которые могут восприниматься как вызов [8].

Заключение

Проведенный теоретический обзор исследований позволяет сделать вывод о том, что в настоящее время проблема профессиональной жизнеспособности изучена преимущественно для специалистов помогающих профессий, но, по мнению авторов, требуется расширение как теоретической, так и эмпирической базы данных, затрагивающих другие сферы профессиональной деятельности. Это связано с тем, что изменения условий труда, содержания труда, различные факторы внешней среды (экономические трансформации, технологическое развитие и многие другие), не обходят стороной ни одно направление профессиональной деятельности.

Необходимость изучения профессиональной жизнеспособности, как показывает приведенный обзор исследований, связана также с тем, что на данный момент не существует единственно верного определения данного феномена, как в рамках зарубежных исследований, так и в рамках отечественного подхода. При этом можно сказать о том, что зарубежные психологи больше сфокусировали свое внимание в рамках изучения профессиональной жизнеспособности на внутренних ресурсах специалистов. Они отмечают, что жизнеспособность работников — это своего рода инструмент самопомощи, связанный с внимательным отношением к своему внутреннему миру, высокой рефлексивностью, способностью «прислушиваться» к изменениям, происходящим на психоэмоциональном уровне. Российские исследователи больше говорят о жизнеспособности как адаптационном ресурсе личности, способности противостоять негативным влияниям внешней среды. В то же время для отечественных психологов характерно рассматривать жизнеспособность профессионала и как способность к самоорганизации (самоконтроль, самодисциплина и другие аспекты), и как свойство, находящееся в тесной взаимосвязи со средой, которая может способствовать или препятствовать развитию жизнеспособности специалиста.

Таким образом, мы можем говорить о необходимости более глубокого изучения профессиональной жизнеспособности для уточнения содержания данного психологического конструкта в соотношении с понятиями жизнестойкости, профессионального выгорания и для детального понимания этого феномена. Перспективы дальнейшего изучения профессиональной жизнеспособности связаны с изучением и анализом способов ее измерения, определением ее характеристик у специалистов из разных областей профессиональной деятельности, а также оценки условий ее формирования в процессе обучения и на разных этапах трудовой деятельности.

Литература

1. Банщикова Т.Н., Соколовский М.Л., Фомина Е.А. Саморегуляция и жизнестойкость на разных стадиях профессионального становления // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Том 15. № 2. С. 67—92.
2. Борисов Г.И., Печеркина А.А. Жизнеспособность как условие профессионального развития личности [Электронный ресурс] // Педагогическое образование в России. 2015. № 11. С. 72—75. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25295749> (дата обращения: 23.06.2023).
3. Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Институт психологии РАН, 2016. 755 с.
4. Лотарева Т.Ю. Факторы жизнеспособности профессионалов социальной сферы // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Том 5. № 4(17). С. 376—381.
5. Махнач А.В., Лактионова А.И., Постылякова Ю.В. Жизнеспособность студенческой молодежи России в условиях неопределенности // Образование и наука. 2022. Том 24. № 5. С. 90—121. DOI:10.17853/1994-5639-2022-5-90-121
6. Плющева О.А., Махнач А.В. Жизнеспособность специалиста помогающей профессии в организационной среде [Электронный ресурс] // Организационная психология. 2021. Том 11. № 2. С. 124—153. URL: <https://orgpsyjournal.hse.ru/2021-11-2/484830093.html> (дата обращения: 23.06.2023).
7. Тарасова Е.В., Черемухин А.Д. Представления психологов-консультантов об этических ценностях, профессиональной устойчивости и жизнеспособности в деятельности [Электронный ресурс] // Universum:

психология и образование. 2017. № 4(34). 6 p. URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/4615> (дата обращения: 10.03.2023).

8. Шкугаль Я.А. Жизнестойкость, эмоциональный интеллект и карьерные ориентации сотрудников в современных условиях бизнеса [Электронный ресурс] // Современные стратегии и цифровые трансформации устойчивого развития общества, образования и науки: сб. материалов V Международной научно-практической конференции: Махачкала, 2023. Махачкала: АЛЕФ, 2023. С. 135—139. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50233185> (дата обращения: 10.03.2023).

9. Azevedo A., Shane M.J. A new training program in developing cultural intelligence can also improve innovative work behavior and resilience: A longitudinal pilot study of graduate students and professional employees // *The International Journal of Management Education*. 2019. Vol. 17. № 3. Article ID 100303, 20 p. DOI: 10.1016/j.ijme.2019.05.004

10. Can we coach resilience? An evaluation of professional resilience coaching as a well-being initiative for surgical interns / Y. Song, R.A. Swendiman, A.B. Shannon, S. Torres-Landa, F.N. Khan, N.N. Williams, K.R. Dumon, A.D. Brooks, R.P. DeMatteo, C.B. Aarons // *Journal of Surgical Education*. 2020. Vol. 77. № 6. P. 1481—1489. DOI:10.1016/j.jsurg.2020.04.014

11. Factors that influence the professional resilience of occupational therapists in mental health practice / S. Ashby, S. Ryan, M. Gray, C. James // *Australian occupational therapy journal*. 2013. Vol. 60. № 2. P. 110—119. DOI:10.1111/1440-1630.12012

12. Ferreira P., Gomes S. The Role of Resilience in Reducing Burnout: A Study with Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic // *Social Sciences*. 2021. Vol. 10. № 9. Article ID 317, 13 p. DOI:10.3390/socsci10090317

13. Improving Healthcare Worker Resilience and Well-Being During COVID-19 Using a Self-Directed E-Learning Intervention / F.Kelly, M. Uys, D. Bezuidenhout, S.L. Mullane, C. Bristol // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article ID 748133, 9 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.748133

14. Izhaki-Braun Y. Coping with COVID-19: Resilience factors amongst community social workers // *The British Journal of Social Work*. 2022. Vol. 52. № 6. P. 3443—3459. DOI:10.1093/bjsw/bcab250

15. Learning and teaching approaches promoting resilience in student nurses: An integrated review of the literature / P. Walsh, P.A. Owen, N. Mustafa, R. Beech // *Nurse Education in Practice*. 2020. Vol. 45. Article ID 102748, 9 p. DOI:10.1016/j.nepr.2020.102748

16. Litam S.D.A., Ausloos C.D., Harrichand J.J.S. Stress and Resilience Among Professional Counselors During the COVID-19 Pandemic // *Journal of Counseling & Development*. 2021. Vol. 99. № 4. P. 384—395. DOI:10.1002/jcad.12391

17. Martin L., McDowall A. The professional resilience of mid-career GPs in the UK: a qualitative study // *British Journal of General Practice*. 2022. № 72. P. e75—e83. DOI:10.3399/BJGP.2021.0230

18. Newell J.M. An ecological systems framework for professional resilience in social work practice // *Social Work*. 2020. Vol. 65. № 1. С. 65—73. DOI:10.1093/sw/swz044

19. Phillips K., Knowlton M., Riseden J. Emergency department nursing burnout and resilience // *Advanced Emergency Nursing Journal*. 2022. Vol. 44. № 1. P. 54—62. DOI:10.1097/TME.0000000000000391

20. Reflective Skills, Empathy, Wellbeing, and Resilience in Cognitive-Behavior Therapy Trainees Participating in Mindfulness-Based Self-Practice/Self-Reflection / T. M sler, S. Poppek, C. Leonhard, W. Collet // *Psychological Reports*. 2022. Vol. 0(0). 21 p. Ahead of Print. DOI:10.1177/00332941221094482

21. Resilience and mental health nursing: An integrative review of international literature / K. Foster, M. Roche, C. Delgado, C. Cuzzillo, J.-A. Giandinoto, T. Furness // *International journal of mental health nursing*. 2019. Vol. 28. № 1. P. 71—85. DOI:10.1111/inm.12548

22. Resilience, Mentalizing and burnout syndrome among healthcare workers during the COVID-19 pandemic in Serbia / T. Safiye, B. Vukčević, M. Gutić, A. Milidrag, D. Dubljanin, J. Dubljanin, B. Radmanović // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. № 11. Article ID 6577, 13 p. DOI:10.3390/ijerph19116577

23. Rivard A.M., Brown C.A. Moral distress and resilience in the occupational therapy workplace // *Safety*. 2019. Vol. 5. № 1. Article ID 10, 9 p. DOI:10.3390/safety5010010

24. Rosenberg A.R. Seeking professional resilience // *Pediatrics*. 2018. Vol. 141. № 3. Article ID e20172388. 3 p. DOI:10.1542/peds.2017-2388

25. Self-compassion and psychological well-being among Malaysian counselors: The mediating role of resilience / S.P. Voon, P.L. Lau, K.E. Leong, J.L.S. Jaafar // *The Asia-Pacific Education Researcher*. 2022. Vol. 31. № 4. P. 475—488. DOI:10.1007/s40299-021-00590-w

26. The role of education in developing students' professional resilience for social work practice: a systematic scoping review / C. Hitchcock, M. Hughes, L. McPherson, L. Whitaker // *The British Journal of Social Work*. 2021. Vol. 51. № 7. P. 2361—2380. DOI:10.1093/bjsw/bcaa054

References

1. Banshchikova T.N., Sokolovskii M.L., Fomina E.A. Camoregulyatsiya i zhiznestoikost' na raznykh stadiyakh professional'nogo stanovleniya [Self-regulation and resilience at different stages of professional development]. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya [Theoretical and experimental psychology]*, 2022. Vol. 15, no. 2, pp. 67—92. (In Russ.).

2. Borisov G.I., Pecherkina A.A. Zhiznesposobnost' kak uslovie professional'nogo razvitiya lichnosti [Resilience as a condition of professional development of personality] [Elektronnyi resurs]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii [Pedagogical education in Russia]*, 2015, no. 11, pp. 72—75. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25295749> (Accessed 23.06.2023). (In Russ.).
3. Makhnach A.V., Dikaya L.G. (eds.) Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i sotsial'nye aspekty [Human vitality: individual, professional and social aspects]. M.: Institutpsikhologii RAN, 2016. 760 p. (In Russ.).
4. Lotareva T.Yu. Faktory zhiznesposobnosti professionalov sotsial'noi sfery [The resilience factors of social sphere professionals]. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya [Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology]*, 2016. Vol. 5, no. 4(17), pp. 376—381. (In Russ.).
5. Makhnach A.V., Laktionova A.I., Postylyakova Yu.V. Zhiznesposobnost' studencheskoi molodezhi Rossii v usloviyakh neopredelennosti [Resilience of student youth in Russia under uncertainty]. *Obrazovanie i nauka = The Education and science journal*, 2022. Vol. 24, no. 5, pp. 90—121. DOI:10.17853/1994-5639-2022-5-90-121 (In Russ.).
6. Plyushcheva O.A., Makhnach A.V. Zhiznesposobnost' spetsialista pomagayushchei professii v organizatsionnoi srede [Resilience of a specialist in a helping profession in an organizational environment] [Elektronnyi resurs]. *Organizatsionnaya psikhologiya = Organizational Psychology*, 2021. Vol. 11, no. 2, pp. 124—153. URL: <https://orgpsyjournal.hse.ru/2021-11-2/484830093.html> (Accessed 23.06.2023). (In Russ.).
7. Tarasova E.V., Cheremukhin A.D. Predstavleniyapsikhologov-konsul'tantovobeticheskikhstennostyakh, professional'noi ustoichivosti i zhiznesposobnosti v deyatel'nosti [Representation of psychologist-consultants on ethical values, professional sustainability and resilience in professional activities] [Elektronnyi resurs]. *Universum: psikhologiya i obrazovanie [Universum: psychology and education]*, 2017, no. 4(34), 6 p. URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/4615> (Accessed 10.03.2023). (In Russ.).
8. Shkugal Ya.A. Zhiznestoikost', emotsional'nyi intellekt i kar'ernye orientatsii sotrudnikov v sovremenny khusloviyakh biznesa [Resilience, emotional intelligence and career orientation of employees in modern business conditions] [Elektronnyi resurs]. *Sovremennye strategii i tsifrovye transformatsii ustoichivogo razvitiya obshchestva, obrazovaniya i nauki [Modern strategies and digital transformations of sustainable development of society, education and science]: Sbornik materialov V Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii: Makhachkala, 2023*. Makhachkala: Obshchestvo s ogranichennoi otvetstvennost'yu "Izdatel'stvo ALEF", 2023, pp. 135—139. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50233185> (Accessed 10.03.2023). (In Russ.).
9. Azevedo A., Shane M.J. A new training program in developing cultural intelligence can also improve innovative work behavior and resilience: A longitudinal pilot study of graduate students and professional employees. *The International Journal of Management Education*, 2019. Vol. 17, no. 3, article ID100303, 20 p. DOI: 10.1016/j.ijme.2019.05.004
10. Song Y., Swendiman R.A., Shannon A.B., Torres-Landa S., Khan F.N., Williams N.N., Dumon K.R., Brooks A.D., DeMatteo R.P., Aarons C.B. Can we coach resilience? An evaluation of professional resilience coaching as a well-being initiative for surgical interns. *Journal of Surgical Education*, 2020. Vol. 77, no. 6, pp. 1481—1489. DOI:10.1016/j.jsurg.2020.04.014
11. Ashby S., Ryan S., Gray M., James C. Factors that influence the professional resilience of occupational therapists in mental health practice. *Australian occupational therapy journal*, 2013. Vol. 60, no. 2, pp. 110—119. DOI:10.1111/1440-1630.12012
12. Ferreira P., Gomes S. The Role of Resilience in Reducing Burnout: A Study with Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic. *Social Sciences*, 2021. Vol. 10, no. 9, article ID 317. 13 p. DOI:10.3390/socsci10090317
13. Kelly F., Uys M., Bezuidenhout D., Mullane S.L., Bristol C. Improving Healthcare Worker Resilience and Well-Being During COVID-19 Using a Self-Directed E-Learning Intervention. *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 12, article ID 748133. 9 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.748133
14. Itzhaki-Braun Y. Coping with COVID-19: Resilience factors amongst community social workers. *The British Journal of Social Work*, 2022. Vol. 52, no. 6, pp. 3443—3459. DOI:10.1093/bjsw/bcab250
15. Walsh P., Owen P.A., Mustafa N., Beech R. Learning and teaching approaches promoting resilience in student nurses: An integrated review of the literature. *Nurse Education in Practice*, 2020. Vol. 45, article ID 102748, 9 p. DOI:10.1016/j.nepr.2020.102748
16. Litam S.D.A., Ausloos C.D., Harrichand J.J.S. Stress and Resilience Among Professional Counselors During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Counseling & Development*, 2021. Vol. 99, no. 4, pp. 384—395. DOI:10.1002/jcad.12391
17. Martin L., McDowall A. The professional resilience of mid-career GPs in the UK: a qualitative study. *British Journal of General Practice*, 2022, no. 72, pp. e75—e83. DOI:10.3399/BJGP.2021.0230
18. Newell J.M. An ecological systems framework for professional resilience in social work practice. *Social Work*, 2020. Vol. 65, no. 1, pp. 65—73. DOI:10.1093/sw/swz044
19. Phillips K., Knowlton M., Riseden J. Emergency department nursing burnout and resilience. *Advanced Emergency Nursing Journal*, 2022. Vol. 44, no. 1, pp. 54—62. DOI:10.1097/TME.0000000000000391
20. M sler T., Poppek S., Leonhard C., Collet W. Reflective Skills, Empathy, Wellbeing, and Resilience in Cognitive-Behavior Therapy Trainees Participating in Mindfulness-Based Self-Practice/Self-Reflection. *Psychological Reports*, 2022. 21 p. Ahead of Print. DOI:10.1177/00332941221094482

21. Foster K., Roche M., Delgado C., Cuzzillo C., Giandinoto J.-A., Furness T. Resilience and mental health nursing: An integrative review of international literature. *International journal of mental health nursing*, 2019. Vol. 28, no. 1, pp. 71—85. DOI:10.1111/inm.12548
22. Safiye T., Vukčević B., Gutić M., Milidrag A., Dubljanin D., Dubljanin J., Radmanović B. Resilience, Mentalizing and burnout syndrome among healthcare workers during the COVID-19 pandemic in Serbia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022. Vol. 19, no. 11, article ID 6577. 13 p. DOI:10.3390/ijerph19116577
23. Rivard A.M., Brown C.A. Moral distress and resilience in the occupational therapy workplace. *Safety*, 2019. Vol. 5, no. 1, article ID 10. 9 p. DOI:10.3390/safety5010010
24. Rosenberg A.R. Seeking professional resilience. *Pediatrics*, 2018. Vol. 141, no. 3, article ID e20172388. 3 p. DOI:10.1542/peds.2017-2388
25. Voon S.P., Lau P.L., Leong K.E., Jaafar J.L.S. Self-compassion and psychological well-being among Malaysian counselors: The mediating role of resilience. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 2022. Vol. 31, no. 4, pp. 475—488. DOI:10.1007/s40299-021-00590-w
26. Hitchcock C., Hughes M., McPherson L., Whitaker L. The role of education in developing students' professional resilience for social work practice: a systematic scoping review. *The British Journal of Social Work*, 2021. Vol. 51, no. 7, pp. 2361—2380. DOI:10.1093/bjsw/bcaa054

Информация об авторах

Осинцева Анна Александровна, старший преподаватель кафедры психологии и педагогики, Новосибирский государственный технический университет (ФГБОУ ВО НГТУ), г. Новосибирск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8099-0512>, e-mail: a.pavlenko@corp.nstu.ru

Капустина Валерия Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии и педагогики, Новосибирский государственный технический университет (ФГБОУ ВО НГТУ), г. Новосибирск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8872-0306>, e-mail: kapustina@corp.nstu.ru

Information about the authors

Anna A. Osintseva, Senior Lecturer of Department of Psychology and Pedagogy, Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8099-0512>, e-mail: a.pavlenko@corp.nstu.ru

Valeriya A. Kapustina, PhD in Psychology, Assistant Professor, Head of Department of Psychology and Pedagogy, Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8872-0306>, e-mail: kapustina@corp.nstu.ru

Получена 15.04.2023

Received 15.04.2023

Принята в печать 23.06.2023

Accepted 23.06.2023