

На правах рукописи



Зинатуллина Азалия Маратовна

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ВЗРОСЛЫХ, СОВМЕЩАЮЩИХ
ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ И УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

5.3.7. Возрастная психология

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени кандидата
психологических наук

Москва – 2024

Работа выполнена на кафедре научных основ экстремальной психологии
ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический
университет»

Научный руководитель: **Березина Татьяна Николаевна,**
доктор психологических наук, профессор

Официальные оппоненты: **Самохвалова Анна Геннадьевна,**
доктор психологических наук,
директор Института педагогики и
психологии, профессор кафедры педагогики и
акмеологии личности ФГБОУ ВО
«Костромской государственный университет»

Кузьмин Михаил Юрьевич,
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры общей психологии
факультета психологии ФГБОУ ВО
«Иркутский государственный университет»

Ведущая организация: ГОУ ВО МО «Государственный социально-
гуманитарный университет»

Защита состоится 12.12.2024 года в __:__ часов на заседании
диссертационного совета 33.2.012.01, созданного на базе Московского
государственного психолого-педагогического университета, по адресу:
127051, г. Москва, ул. Сретенка, д. 29, ауд. 220.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на официальном
сайте ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический
университет» по адресу: <https://mgppu.ru>

Автореферат разослан «___» _____ 2024 года.

Ученый секретарь
диссертационного совета 33.2.012.01



А.В. Лобанова

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. В современном мире ежедневно происходят изменения в различных сферах общества, которые затрагивают жизнь каждого человека, возникает огромное количество стрессовых воздействий, дестабилизирующих процессы личностного и профессионального развития. Более того в социуме XXI века любой специалист должен обладать профессиональными компетенциями и профессионально важными качествами, чтобы выдерживать высокую конкуренцию на рынке труда и быть ценной частью кадрового потенциала.

Сегодня наблюдается тенденция, ориентирующая работодателей и работников на процесс постоянного получения знаний, повышения квалификации, быстрого освоения новой информации (А.Д. Галеева, А.М. Тихомирова, Д.В. Волкова, О.В. Мылтасова и др.). Также наряду с реформированием системы образования становится очень актуальным в последние десятилетия поступление в высшие учебные заведения по различным программам магистратуры, которая является одной из самых востребованных форм получения качественного образования вне зависимости от возраста. Причем с каждым годом становится все больше «взрослых» студентов (А.С. Башкирева), которые уже имеют трудовую занятость, семейные обязательства, другие социальные статусы и т.д.

Учитывая необходимость совмещения, главным образом, работы и обучения в высшей школе, а также глобальные изменения в экономической, политической, социальной и духовной сферах жизнедеятельности, вопросы физического и психического состояния современного человека становятся все более актуальными и острыми.

Так, в связи с необходимостью осуществления жизнедеятельности современного человека в режиме многозадачности и постоянных перегрузок (П.Б. Зильберман, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, О.В. Лозгачева) обладание навыком стрессоустойчивости становится одной из ключевых составляющих личностного развития.

Степень разработанности проблемы. На сегодняшний день феномены стресса и стрессоустойчивости имеют междисциплинарный характер, так как данные категории являются предметом исследования различных областей (психология, медицина, педагогика и другие науки).

Теоретические и эмпирические исследования стресса проводились с разных концептуальных позиций в работах зарубежных (П.Р. Гринкер, Дж.П. Спигель, М.Б. Арнольд, Т. Кокс, Р. Лазарус, А. Каган, Л. Леви, С.В. Касл, С. Фолкман и др.) и отечественных (В.А. Бодров, Л.А. Китаев-Смык, Ф.Е. Василюк, П.В. Симонов, Ю.Л. Александровский, С.Н. Крюков и др.) специалистов.

При рассмотрении стрессоустойчивости выделяют следующие концепции и подходы: психофизиологическая концепция П.К. Анохина и И.П. Павлова, системно-регулятивный подход (С.В. Субботин, Б.Х. Варданян, Б.Ф. Ломов, А.Л. Рудаков), системно-структурный подход В.М. Генковска;

деятельностный подход А.Н. Леонтьева, структурно-интегративный подход А.Б. Леоновой, культурно-исторический подход Т.Г. Бохан. Также в рамках совладания со стрессом Д.А. Леонтьев обозначил термин «hardiness» как «жизнестойкость», когда стресс рассматривается как проблема, которая преодолевается посредством определенных поведенческих стратегий и способов. При этом стрессоустойчивость основывается, главным образом, на нервно-психической регуляции когнитивного и эмоционального состояния при стрессе.

Так, важное значение в понимании стрессоустойчивости в нашем исследовании имеют теоретические подходы и концепции Р. Лазаруса (для развития стрессоустойчивости имеет огромную роль когнитивная оценка внешнего стимула), В.А. Бодрова (стрессоустойчивость как интегративное свойство человека), С. Хобфолла (ресурсный подход к пониманию стрессоустойчивости), Б.Б. Величковского и А. Антоновского (взаимосвязь стрессоустойчивости и заболеваний), С.В. Субботина, А.А. Баранова и Н.В. Суворовой (влияние стрессоустойчивости на эффективность осуществления деятельности), О.А. Конопкина, В.И. Моросановой и А.О. Прохорова (высокая значимость осознанной саморегуляции).

При этом исследования стрессоустойчивости взрослых обучающихся, совмещающих работу с обучением, в основном направлены на причины сочетания двух видов деятельности, положительные стороны (А.Д. Галеева и др., 2016; Д.В. Волкова и др., 2015; M. Clynes et al., 2020; и др.) и негативные аспекты такого совмещения для студентов юношеского возраста (H. Manouchehri et al., 2017; Y. Thamrin et al., 2019; Д.М. Янбарисова, 2014), мотивацию получения образования в магистратуре (А.Л. Пименова и др., 2018; А.С. Роботова, 2017; М.В. Ермолаева, Е.И. Исаев, Д.В. Лубовский, 2020), особенности обучения взрослых (Г.В. Семья, И.С. Карнаух, Т.И. Шульга, 2022) и необходимость развития компетентностного подхода (О.А. Ульянина, 2018). При этом стрессогенность подобной практики и стрессоустойчивость взрослых обучающихся, совмещающих профессиональную и учебную деятельность, специально не исследовалась.

Говоря о взрослом человеке как о субъекте психического развития, необходимо выделять: биологические факторы развития взрослого человека, отражающиеся в показателях функционирования физиологической системы его организма (В.П. Войтенко, Л.Д. Маркина, Т.Н. Березина, Т.И. Сапожникова, А. Ostrowska, Н.И. Фадеева, С.В. Михайлова и др.); психологические факторы в контексте определения своего психологического возраста через восприятие себя, своих способностей, качеств, навыков, физических и внутренних сил (А.Г. Спиркин, Т.Н. Березина, В.В. Иванова, А.А. Кроник, О. Грегор, П.П. Горностай и др.); социальные факторы, обуславливающиеся наличием и достижением определенных статусов и ролей (О.Г. Ксенда, К.И. Татарко, Н.А. Березовин, Р.И. Мазитова и др.).

Отдельные исследования (Е.В. Куфтяк, Ю.В. Щербатых, Е.И. Николаева, Ф.З. Меерсон, В.И. Казаренкова, Н.И. Нагирнер, Н.Б.

Карабущенко, М.Л. Хуторная, Н.С. Ильева, Е.Я. Матюшкина и др.) посвящены стрессоустойчивости студентов и специалистов, однако формирование стрессоустойчивости обучающихся, совмещающих профессиональную деятельность с учебной во взрослом возрасте, остается малоизученной проблемой.

Таким образом, **проблему исследования** определяет недостаточная изученность стрессоустойчивости и влияния данных условий на возрастные характеристики обучающихся, что является основой выбора темы и замысла исследования.

Цель исследования: определить специфику стресс-реагирования и развития стрессоустойчивости взрослых обучающихся, мужчин и женщин, совмещающих профессиональную и учебную деятельность; разработать Модель внутренней репрезентации стрессоустойчивости и тренинговую Программу развития стрессоустойчивости у взрослых обучающихся, а также провести экспериментальную проверку ее эффективности.

Объект исследования: стрессоустойчивость взрослых обучающихся.

Предмет исследования: особенности развития стрессоустойчивости взрослых обучающихся, совмещающих профессиональную и учебную деятельность.

Гипотезы исследования:

1. Условия повышенного стресса при совмещении профессиональной и учебной деятельности вызывают у взрослых обучающихся системную физиологическую и психологическую стресс-реакцию: повышение темпов относительного биологического и психологического старения.

2. Необходимость совмещения профессиональной и учебной деятельности оказывает более интенсивное стресс-воздействие на обучающихся женщин, чем на мужчин.

3. Стрессоустойчивость взрослых обучающихся, совмещающих профессиональную и учебную деятельность, как у мужчин, так и у женщин, в период ранней взрослости выше, чем в период средней взрослости.

4. Ускорение темпов биологического старения у взрослых обучающихся приводит к снижению стрессоустойчивости в то время, как с повышением психологического возраста их стрессоустойчивость возрастает.

5. Предполагается, что тренинговая Программа развития стрессоустойчивости у взрослых, разработанная на основе Модели внутренней репрезентации стрессоустойчивости, может положительно воздействовать на развитие «когнитивного фильтра» стресс-реагирования, стабилизацию нервно-психического и психоэмоционального состояния обучающихся и снижение интенсивности системного стресс-реагирования: темпов индивидуального старения.

Задачи исследования:

1. Раскрыть биологические, психологические и социальные факторы развития в период взрослости и определить проблемы совмещения учебной и трудовой деятельности, которые являются факторами стресса.
2. На основании анализа теоретико-методологических подходов в зарубежной и отечественной науке выявить сущность и содержание стресса и стрессоустойчивости обучающихся во взрослом возрасте.
3. Эмпирическим путем выявить взаимосвязь и особенности стрессоустойчивости и показателей биологического и психологического возраста у мужчин и женщин.
4. Разработать и реализовать тренинговую Программу развития стрессоустойчивости у взрослых, совмещающих профессиональную и учебную деятельность, и проверить ее эффективность.

Теоретико-методологической основой исследования являются: методологические позиции ученых по изучению проблемы стресса (Г. Селье, А. Каган, Л. Леви, Р. Лазарус, Ф.Е. Василюк, Т. Кокс, Л.А. Китаев-Смык, В.А. Бодров), стрессоустойчивости в различных видах деятельности (С.В. Субботин, Б.Х. Варданян, Б.Ф. Ломов, В.М. Генковска, П.К. Анохин, И.П. Павлов, А.Н. Леонтьев, Т.Г. Бохан, Р. Лазарус, В.А. Бодров, С. Хобфолл, Б.Б. Величковский, А. Антоновский), исследования проблемы периода «взрослости» (Б.Г. Ананьев, Г. Крайг, В.И. Слободчиков, Л.И. Анцыферова, Б. Братусь, В.Э. Чудновски, Р. Хейвингхерст, Т.В. Кудрявцев, В.Ю. Щегурова, Г.И. Ширшина, Е.П. Ильин, Е.О. Ермолова, В.В. Калинина, Е.Е. Сапогова, Н.В. Гришина) и биологического, психологического и социального возраста (В.П. Войтенко, Л.Д. Маркина, Т.Н. Березина, А.А. Реан, А.А. Кроник, А.Г. Спиркин, О. Грегор, О.Г. Ксенда, К.И. Татарко, Р.И. Мазитова, Н.А. Березовин).

Этапы исследования.

1. **Анализ и изучение литературы:** подбор, изучение научной литературы по теме исследования, анализ подходов к определению и содержанию стрессоустойчивости и характеристика периода взрослости. Разработка методического комплекса для оценки показателей стрессоустойчивости.
2. **Разработка плана исследования:** определение замысла эмпирического исследования, диагностического инструментария с учетом критериев и показателей.
3. **Реализация основного исследования:** проведение констатирующего эксперимента, разработка тренинговой Программы развития стрессоустойчивости у взрослых обучающихся, экспериментальная проверка ее эффективности.
4. **Анализ результатов:** обобщение, интерпретация и систематизация полученных данных экспериментальной работы.

Методы и методики исследования.

Основными методами исследования были: анализ отечественных и зарубежных литературных источников, систематизация и обобщение информации по теме исследования, беседа, опрос, тестирование, анкетирование, констатирующий эксперимент и обучающий тренинг.

Методики исследования *стрессоустойчивости*: методика для диагностики состояния стресса К. Шрайнера, тест на стрессоустойчивость Холмса и Раге, оценка нервно-психической устойчивости «Прогноз» (Санкт-Петербургская военно-медицинская академия имени С.М. Кирова). *Показатели биологического, психологического возраста* были выявлены на основании: методики «Определение биологического возраста по В.П. Войтенко»; формулы определения биологического возраста (БВ); формулы определения должного биологического возраста для разных возрастных групп (ДБВ); индекса относительного биологического старения (биологический возраст (БВ) - должный биологический возраст (ДБВ)); метода самооценки психологического возраста по К.А. Абульхановой и Т.Н. Березиной; индекса относительного психологического старения (психологический возраст (ПВ) - календарный возраст (КВ)). *Работоспособность* определялась тестом на умственную работоспособность по Э. Крепелину. Статистический анализ полученных эмпирических данных проводился с использованием современных математических методов при помощи программы SPSS Statistics. С целью обеспечения достоверности полученных результатов были применены: t-критерий Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни, непараметрический критерий знаков – G-критерий; ранговый корреляционный анализ Спирмена; однофакторный и двухфакторный дисперсионный анализ Anova (для сравнения групп использовался критерий Фишера – Fisher LSD).

Эмпирическая база исследования. Общая выборка составила 536 человек – специалисты, имеющие высшее образование и осуществляющие на момент исследования профессиональную деятельность интеллектуального типа в учреждениях и организациях города Москвы. Из них:

– 187 специалистов, занятых только профессиональной деятельностью; в том числе: (1) в возрасте 20-40 лет (период ранней взрослости) 49 мужчин (средний возраст – 32,9) и 23 женщины (средний возраст – 36,0); (2) в возрасте 41-60 лет (период средней взрослости) 57 мужчин (средний возраст – 52,0) и 58 женщин (средний возраст – 51,6);

– 349 специалистов, совмещающих профессиональную деятельность с обучением в магистратуре в высших учебных заведениях города Москвы (МГППУ – психологический факультет, РАНХиГС – экономический факультет); в том числе: (1) в возрасте 20-40 лет (период ранней взрослости) 60 мужчин (средний возраст – 33,8) и 207 женщин (средний возраст – 30,1); (2) в возрасте 41-60 лет (период средней взрослости) 11 мужчин (средний возраст – 51,0) и 71 женщина (средний возраст – 46,1).

Достоверность и обоснованность обеспечивается исходными методологическими и теоретическими положениями, проведенным подробным анализом опубликованных научных работ по рассматриваемой теме, соответствием методик эмпирического исследования поставленным целям, задачам и гипотезам настоящего диссертационного исследования, комплексным использованием качественного и количественного анализа эмпирического материала и адекватных методов статистической обработки полученных данных.

Основные положения, выносимые на защиту:

1) Повышенная стрессовая нагрузка при сочетании профессиональной и учебной деятельности у взрослых обучающихся является одним из факторов ускорения темпов относительного биологического и психологического старения – системной физиологической и психологической стресс-реакцией. Обучающиеся в период ранней взрослости (20-40 лет) особенно уязвимы: они имеют самые высокие индексы биологического и психологического старения. Совмещение профессиональной и учебной деятельности в период средней взрослости (41-60 лет) не сопровождается значительным ухудшением физиологических показателей, но способствует психологическому старению у женщин.

2) Для молодых мужчин, совмещающих профессиональную и учебную деятельность, характерно ускоренное психологическое старение, а для молодых женщин – более высокий темп биологического старения, то есть адаптация женщин к стресс-воздействию происходит преимущественно за счет физиологических ресурсов организма. У обучающихся женщин в обоих возрастных диапазонах (20-40 лет и 41-60 лет) темпы биологического старения значительно выше, чем у не обучающихся.

3) Критической зоной риска снижения стрессоустойчивости у взрослых обучающихся (мужчин и женщин двух возрастных категорий) является блокада «когнитивного фильтра» – неадекватно высокая когнитивная оценка уровня индивидуального стресса, у них также происходит общее снижение нервно-психической и психоэмоциональной устойчивости до уровня, требующего постоянного волевого самоконтроля, при риске срыва нервно-психической регуляции в экстремальных ситуациях.

4) Модель внутренней репрезентации стрессоустойчивости включает в себя когнитивную оценку – «когнитивный фильтр» стрессового воздействия, а также физиологические и психологические компоненты стресс-реагирования – нервно-психическую и психоэмоциональную устойчивость. Внешней репрезентацией стрессоустойчивости являются работоспособность, результаты деятельности и поведенческие копинг-стратегии. Модель внутренней репрезентации стрессоустойчивости служит методологической основой системной оценки особенностей стресс-реагирования и стрессоустойчивости взрослых в условиях повышенной нагрузки.

Научная новизна заключается в том, что определена специфика стресс-реагирования и стрессоустойчивости взрослых обучающихся, мужчин и

женщин в возрастные периоды ранней и средней зрелости; выявлены признаки системного стресс-реагирования – ускорение относительных темпов биологического и психологического старения у взрослых, совмещающих профессиональную и учебную деятельность; определены группы риска и зоны риска снижения стрессоустойчивости у взрослых обучающихся; разработана Модель внутренней репрезентации стрессоустойчивости и тренинговая Программа развития стрессоустойчивости у взрослых обучающихся.

Теоретическая значимость исследования состоит в уточнении и углублении представлений о психологических и физиологических механизмах стресс-реагирования и стрессоустойчивости взрослых в условиях повышенной нагрузки, разработана Модель внутренней репрезентации стрессоустойчивости как методологическая основа системной оценки ее параметров в разные возрастные периоды зрелости.

Практическая значимость. Результаты, полученные в ходе исследования, могут быть использованы в работе психологических служб образовательных учреждений при психологическом сопровождении обучающихся в целях профилактики негативных последствий повышенных стрессовых нагрузок и психологами-практиками при проведении индивидуальных консультаций взрослых, а также при разработке учебных образовательных и профилактических курсов по профилактике проблем стресса и по развитию стрессоустойчивости.

Апробация и внедрение работы. Материалы и результаты исследования докладывались на международных, всероссийских научно-практических конференциях, региональных и международных научных семинарах, в частности: II Международная научная конференция «Человек в современном мире: кризис и глобализация» (Москва, 2020); XIX Всероссийская научно-практическая конференция молодых исследователей образования «Доказательный подход в сфере образования» (Москва, 2020); Международная научная конференция «Ананьевские чтения — 2021. 55 лет факультету психологии в СПбГУ: эстафета поколений» (Санкт-Петербург, 2021); II Международный научный форум «Экстремальная психология в экстремальном мире» (Москва, 2021); научно-проблемный семинар факультета «Экстремальная психология» МГППУ на тему «Страхи и психологическое здоровье людей в период пандемии Covid-19» (Москва, 2021); научно-методический семинар факультета «Экстремальная психология» МГППУ на тему «Влияние на биопсихологический возраст профессионалов ситуаций глобальных рисков: социально-психологические и индивидуально-личностные аспекты (по проекту РФ № 19-18-00058)» (Москва, 2021); Международная научно-практическая конференция «Профессионализм и безопасность: состояние и перспективы востребованности достижений психологии» (Москва, 2022); Международный научный семинар факультета «Экстремальная психология» МГППУ на тему «Проблемы организации психологической помощи населению в условиях длительного и экстремального стресса» (Москва, 2022); XXI Международная

научно-практическая конференция молодых исследователей образования (Москва, 2022); III Международный Научный Форум «Экстремальная психология в экстремальном мире» (Москва, 2023). Также теоретические и эмпирические материалы диссертации обсуждались и одобрены на заседаниях кафедры научных основ экстремальной психологии факультета «Экстремальная психология» МГППУ (2020-2023 гг.).

Тренинговая Программа развития стрессоустойчивости у взрослых, совмещающих профессиональную и учебную деятельность, прошла экспериментальную проверку эффективности на факультете «Экстремальная психология» МГППУ. Ее отдельные модули внедрены в учебный процесс факультета как интерактивные занятия по следующим учебным дисциплинам: «Введение в профессию», «Групповые методы в психологии» – специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности, специализация «Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях»; «Тренинг профессионального саморазвития» – направление подготовки 37.04.01 Психология, магистерская программа «Психологическая помощь детям и подросткам, пострадавшим в экстремальных ситуациях»; «Психологическое благополучие и риски в образовательной среде» – направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, магистерская программа «Психология безопасности в образовании».

Наиболее существенные положения и результаты диссертационного исследования нашли отражение в 18 печатных работах, в том числе 8 статьях, опубликованных в ведущих российских научных периодических изданиях, включенных в Перечень ВАК.

Структура и объем диссертации. Диссертационное исследование состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, списка литературы и 6 приложений. Основной текст изложен на 155 страницах, проиллюстрирован 30 таблицами и 8 рисунками. Диссертация содержит 6 приложений, включающих в себя 5 таблиц. Список литературы включает 205 наименований, в том числе 27 на английском языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обоснована актуальность темы исследования, приведена степень разработанности рассматриваемой проблемы, обозначены объект, предмет, цели, задачи и гипотезы исследования. Определяется теоретико-методологическая основа, научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы и указываются методики исследования. Описывается выборка исследования и представляются положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Общая характеристика взрослости и психологические проблемы взрослых обучающихся» приведены результаты теоретического анализа периода взрослости, основные его характеристики и критерии, основные проблемы взрослых обучающихся.

Параграф 1.1 «Взрослость как этап психического развития: биологические, психологические, социальные факторы». Описывая взрослого

человека как субъекта развития, были рассмотрены биологические, психологические и социальные факторы развития, а также характеристика зрелой личности, ее основные критерии.

В параграфе 1.2 «Проблемы совмещения профессиональной и учебной деятельности в период взрослости» на основе проведенного теоретического обзора работ по вопросу совмещения обучающимися профессиональной деятельности с учебной были выделены основные проблемы: финансовые сложности; трудности осуществления качественной исследовательской научной деятельности; большой объем самостоятельной работы; снижение мотивации во время обучения; разновозрастной состав обучающихся; временные сложности прохождения практики в профильных учреждениях и организациях; отсутствие междисциплинарного подхода к образовательному процессу; необходимость адаптационных процессов обучающихся; информационная перегруженность.

Вторая глава «Теоретико-методологические основы исследования развития стрессоустойчивости взрослых, совмещающих профессиональную и учебную деятельность» посвящена теоретическому анализу стресса, стрессоустойчивости и современным исследованиям ее развития у взрослых обучающихся, совмещающих профессиональную деятельность с учебной.

В параграфе 2.1 «Проблема стресса: феноменология и история исследований» рассматриваются теории стресса и подходы к его пониманию. Г. Селье определяет его как совокупность определенных неспецифических реакций живого организма на какое-либо неблагоприятное воздействие внешней среды. Его идеи находят отражение в психосоциальной модели стресса А. Кагана и Л. Леви. Высказываются мнения о том, что любые внешние события оказывают влияние на физиологические и психологические показатели (Ф.Е. Василюк). Так, Р. Лазарус говорит не только о физиологическом, но и психологическом стрессе, в рамках которого осуществляется оценочная деятельность человека по наличию возможностей и защитных механизмов для преодоления угроз. Вместе с тем В.А. Бодров отмечает, что любые психологические проявления стресса всегда развиваются совместно с физиологическими.

В параграфе 2.2 «Теоретические подходы и модели стрессоустойчивости в отечественной и зарубежной психологии» анализируются различные подходы к изучению стрессоустойчивости. Отмечается, что многие авторы стрессоустойчивость отождествляют с нервно-психической, эмоциональной и эмоционально-волевой устойчивостью, копинг-стратегиями, однако делается вывод, что данные понятия необходимо разграничивать. Также проблема стрессоустойчивости рассматривается с позиций системно-регулятивного (С.В. Субботин, Б.Х. Варданян, Б.Ф. Ломов, А.Л. Рудаков), системно-структурного (В.М. Генковска), деятельностного (А.Н. Леонтьев), культурно-исторического (Т.Г. Бохан) подходов и психофизиологической концепции (П.К. Анохин и И.П. Павлов). Более того в

современной науке наблюдается тенденция к интеграции понятий стрессоустойчивости и жизнестойкости, которая рассматривается как подход, основанный на деятельностном «совладании со стрессом» (Д.А. Леонтьев).

Параграф 2.3 «Обзор современных исследований развития стрессоустойчивости взрослых обучающихся при совмещении профессиональной и учебной деятельности». Обзор современных исследований стрессоустойчивости показывает, что авторы обращают внимание на низкие показатели работоспособности и нарастание утомляемости у студентов при переживании стресса (Ю.В. Щербатых, Е.В. Куфтяк, А.А. Бехтер, С.А. Кирпань). Зарубежными и отечественными коллегами отмечаются такие стресс-факторы у обучающихся, как академические или учебные, финансовые, социальные, семейные. Также обнаруживается взаимосвязь физиологических и психологических показателей стресса (Е.И. Николаева, Ф.З. Меерсон, В.Д. Альперович, А.А. Реан), в связи с чем стоит отметить, что выявление стрессового воздействия необходимо оценивать не только на основании психологических тестирований, но и физиологических показателей, которые могут указывать на нарушения функциональности гомеостаза, что необходимо учитывать при проведении исследования по повышению стрессоустойчивости обучающихся.

На основании изученных концепций стрессоустойчивости приводится разработанная авторская Модель внутренней репрезентации стрессоустойчивости, включающая в себя когнитивную оценку – «когнитивный фильтр» стрессового воздействия, а также физиологические и психологические компоненты стресс-реагирования – нервно-психическую и психоэмоциональную устойчивость. Внешней репрезентацией стрессоустойчивости являются работоспособность, результаты деятельности и поведенческие копинг-стратегии (рис. 1).



Рис. 1. Модель внутренней репрезентации стрессоустойчивости [сост. автором]

В третьей главе «Эмпирическое исследование особенностей стрессоустойчивости взрослых, совмещающих профессиональную и учебную деятельность» содержатся замысел и результаты эмпирического исследования особенностей развития стрессоустойчивости обучающихся во взрослом возрасте.

В параграфе 3.1 «Цели и организация исследования» указаны цели, гипотезы, этапы эмпирического исследования, характеристика выборки, даны описания методик, а также приведена операционализация теоретических конструктов стрессоустойчивости (таблица 1).

Таблица 1

**ОПЕРАЦИОНАЛИЗАЦИЯ ПАРАМЕТРОВ ИССЛЕДОВАНИЯ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

Параметры (теоретические конструкты)	Переменные (показатели)	Измерительные инструменты (шкалы)	Методики
Внутренняя репрезентация			
Когнитивная оценка – «когнитивный фильтр»	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная оценка стрессовой нагрузки. 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная стрессовая нагрузка. 	<ul style="list-style-type: none"> • Тест на стрессоустойчивость Холмса и Раге.
Физиологическая стресс-реакция	<ul style="list-style-type: none"> • Биологический возраст (БВ). • Должный биологический возраст (ДБВ). • Индекс биологического индивидуального старения (индекс БВ-ДБВ). • Календарный возраст (КВ). • Нервно-психическая устойчивость /неустойчивость 	<ul style="list-style-type: none"> • Определение самооценки здоровья (СОЗ). • Систолическое артериальное давление для мужчин. • Пульсовое артериальное давление для женщин. • Статическое балансирование на левой ноге (в положении с руками вдоль туловища и закрытыми глазами). • Масса тела для женщин. • Задержка дыхания для мужчин. • Календарный возраст. • Нервно-психическая устойчивость 	<ul style="list-style-type: none"> • Методика «Определение биологического возраста по В.П. Войтенко». • Формула БВ. • Формула индекса БВ-ДБВ. • Методика «Прогноз».
Психологическая стресс-реакция	<ul style="list-style-type: none"> • Психологический возраст (ПВ). • Индекс психологического индивидуального 	<ul style="list-style-type: none"> • Психологический возраст. • Календарный возраст. 	<ul style="list-style-type: none"> • Метод самооценки психологического возраста по К.А. Абульхановой и Т.Н. Березиной.

	старения (индекс ПВ-КВ). • Психоэмоциональная устойчивость/неустойчивость.	• Саморегуляция и эмоциональная лабильность.	• Формула индекса ПВ-КВ. • Методика для диагностики состояния стресса К. Шрайнера.
Внешняя репрезентация			
Работоспособность	• Работоспособность.	• Оценка умственной работоспособности.	• Тест на умственную работоспособность по Э. Крепелину

Основными этапами эмпирического исследования стали: I этап – сравнительное исследование показателей биологического и психологического возраста, стрессоустойчивости и работоспособности у взрослых обучающихся, совмещающих профессиональную и учебную деятельность, и специалистов, не обучавшихся в период проведения исследования (2019-2021 гг.); II этап – сравнительная оценка показателей биологического и психологического возраста, стрессоустойчивости и работоспособности, а также их взаимосвязи у взрослых обучающихся, совмещающих профессиональную и учебную деятельность (2021-2022 гг.); III этап – разработка Модели внутренней репрезентации стрессоустойчивости и тренинговой Программы развития стрессоустойчивости у взрослых обучающихся, совмещающих профессиональную и учебную деятельность, а также реализация тренинговой программы и оценка ее эффективности в соответствии с дизайном обучающего тренинга (2022 г.).

В параграфе 3.2 «Описание и анализ результатов исследования» представлены и проанализированы результаты изучения биологического, психологического возраста, работоспособности и стрессоустойчивости взрослых обучающихся и не обучающихся и результаты обучающего тренинга.

Подпараграф 3.2.1 «Сравнительное исследование показателей биологического и психологического возраста, стрессоустойчивости и работоспособности взрослых» содержит результаты сравнительного исследования показателей календарного, психологического, биологического и должного биологического возраста, индексов индивидуального биологического и психологического старения, стрессоустойчивости обучающихся и не обучающихся респондентов. Было выявлено, что темпы относительного биологического и психологического старения в группах обучающихся мужчин и женщин 20-40 лет и 41-60 лет превышают аналогичные показатели в группах не обучающихся. Полученные данные полностью подтверждают гипотезу № 1.

Также именно обучающиеся женщины двух возрастных периодов имеют самый высокий показатель индекса относительного биологического старения (6,17) по сравнению с обучающимися мужчинами (0,01), что может быть объяснено тем, что для взрослых женщин процесс обучения наряду с

семейными обязательствами и работой является значительной дополнительной нагрузкой, негативно сказывающейся на их функциональном состоянии, что полностью подтверждает гипотезу № 2.

Подпараграф 3.2.2 «Сравнительное исследование показателей биологического и психологического возраста, стрессоустойчивости, работоспособности и их взаимосвязи у взрослых обучающихся» содержит результаты оценки биологического и психологического возраста, стрессоустойчивости и работоспособности взрослых обучающихся, что представлено в таблице 2.

Таблица 2

Различия в показателях индексов относительного биологического и психологического старения, стрессоустойчивости и работоспособности обучающихся мужчин и женщин в возрасте 20-40 лет и от 41 года до 60 лет

Наименование изучаемых показателей	20-40 лет	41-60 лет	t-критерий	p-уровень значимости
Обучающиеся мужчины				
Индекс БВ-ДБВ	0,4	-0,5	$t_{эмп} = 0,2$	–
Индекс ПВ-КВ	12,6	-4,7	$t_{эмп} = 3,1$	$p \leq 0,01$
Стрессоустойчивость по методике К. Шрайнера (обратная шкала)	4,9	5	$t_{эмп} = 0,1$	–
Стрессоустойчивость по методике Холмса и Раге (обратная шкала)	595,6	939,0	$t_{эмп} = 3,1$	$p \leq 0,01$
Нервно-психическая неустойчивость по методике «Прогноз» (прямая шкала)	26,2	26,5	$t_{эмп} = 0,1$	–
Тест на умственную работоспособность по Э. Крепелину, шкала «Умственная работоспособность» (по количеству решенных задач)	254,6	164,2	$t_{эмп} = 2,8$	$p \leq 0,05$
Обучающиеся женщины				
Индекс БВ-ДБВ	10,1	3,3	$t_{эмп} = 1,7$	ст. тенденция
Индекс ПВ-КВ	2,9	4,6	$t_{эмп} = 0,5$	–
Стрессоустойчивость по методике К. Шрайнера (обратная шкала)	4,3	3,8	$t_{эмп} = 1,1$	–
Стрессоустойчивость по методике Холмса и Раге (обратная шкала)	723,5	715,8	$t_{эмп} = 0,1$	–
Нервно-психическая неустойчивость по методике «Прогноз» (прямая шкала)	25,4	22,7	$t_{эмп} = 1,4$	–
Тест на умственную работоспособность по Э. Крепелину, шкала «Умственная работоспособность» (по количеству решенных задач)	191	190,5	$t_{эмп} = 0$	–

Примечание. Индекс БВ-ДБВ (биологический возраст - должный биологический возраст) – индекс индивидуального старения. Индекс ПВ-КВ – (психологический возраст - календарный возраст) – индекс относительного психологического старения.

Из таблицы видно, что отмечаются статистически достоверные различия только между мужчинами двух возрастных групп по индексу

психологического старения ($p \leq 0,01$), уровню стрессоустойчивости по когнитивному параметру ($p \leq 0,01$) и работоспособности ($p \leq 0,05$).

Проверка статистических гипотез позволяет сделать вывод о подтверждении **гипотезы № 3** в отношении мужчин, совмещающих профессиональную и учебную деятельность.

В целях обнаружения взаимосвязи между исследуемыми параметрами был проведен ранговый корреляционный анализ Спирмена. Результаты, полученные в группах мужчин и женщин, представлены в таблице 3.

Таблица 3

Корреляционные связи стрессоустойчивости, биологического, психологического возраста и работоспособности у мужчин и женщин

Наименование изучаемых показателей	r
Мужчины 20-40 лет	
КВ и нервно-психическая неустойчивость по методике «Прогноз» (прямая шкала)	-0,659*
БВ и ПВ	0,604*
БВ и ПВ-КВ	0,628*
БВ и стрессоустойчивость по методике Холмса и Раге (обратная шкала)	0,566*
БВ-ДБВ и стрессоустойчивость по методике Холмса и Раге (обратная шкала)	0,687*
БВ-ДБВ и нервно-психическая неустойчивость по методике «Прогноз» (прямая шкала)	0,587*
Мужчины 41-60 лет	
КВ и нервно-психическая неустойчивость по методике «Прогноз» (прямая шкала)	0,683*
Женщины 20-40 лет	
КВ и ПВ	0,73**
БВ и умственная работоспособность по Э. Крепелину	-0,355*
БВ-ДБВ и стрессоустойчивость по методике К. Шрайнера (обратная шкала)	0,36*
БВ-ДБВ и стрессоустойчивость по методике Холмса и Раге (обратная шкала)	0,354*
БВ-ДБВ и нервно-психическая неустойчивость по методике «Прогноз» (прямая шкала)	0,39*
Женщины 41-60 лет	
КВ и ПВ	0,462*
БВ и работоспособность по Э. Крепелину	-0,509*
БВ-ДБВ и работоспособность по Э. Крепелину	-0,543*
БВ и стрессоустойчивость по методике Холмса и Раге (обратная шкала)	-0,468*

Примечание. КВ – календарный возраст. ПВ – психологический возраст. БВ – биологический возраст. Индекс БВ-ДБВ (биологический возраст - должный биологический возраст) – индекс индивидуального старения. Индекс ПВ-КВ – (психологический возраст - календарный возраст) – индекс относительного психологического старения. * – значимость на уровне $p \leq 0,05$.

При увеличении возраста у молодых мужчин повышается нервно-психическая устойчивость. В то же время чем выше показатели биологического возраста, тем ниже показатели стрессоустойчивости по параметрам когнитивной оценки и психоэмоциональной устойчивости. При возрастании биологического возраста наблюдается также феномен психологического старения, в свою очередь, ускорение темпов

биологического старения взаимосвязано со снижением стрессоустойчивости и нервно-психической устойчивостью молодых мужчин.

В группе мужчин 41-60 лет выявлена только одна значимая корреляционная связь – календарного возраста и нервно-психической неустойчивости ($r_s = 0,683$; $p \leq 0,05$), то есть в этой возрастной категории чем выше календарный возраст, тем ниже показатели нервно-психической устойчивости. В то же время повышение психологического возраста положительно влияет на стрессоустойчивость в старшей возрастной категории мужчин.

Проверка статистических гипотез позволяет сделать вывод о подтверждении **гипотезы № 4** у молодых мужчин только в отношении темпов биологического старения, а у мужчин в период средней взрослости – в отношении психологического возраста.

Что касается группы женщин, обнаружены прямые корреляционные связи между относительным биологическим старением и стрессоустойчивостью по методике К. Шрайнера ($r_s = 0,36$; $p \leq 0,05$), по методике Холмса и Раге ($r_s = 0,354$; $p \leq 0,05$), нервно-психической неустойчивостью ($r_s = 0,39$; $p \leq 0,05$), то есть повышение темпов биологического старения молодых женщин может приводить к снижению стрессоустойчивости по всем трем параметрам ее внутренней репрезентации.

В старшей возрастной группе женщин 41-60 лет была выявлена обратная корреляционная связь между биологическим возрастом и стрессоустойчивостью по методике Холмса и Раге ($r_s = -0,468$; $p \leq 0,05$), то есть при повышении биологического возраста наблюдается повышение уровня когнитивной оценки индивидуального стресса.

Проверка статистических гипотез позволяет сделать вывод о подтверждении **гипотезы № 4** в группе молодых женщин только в отношении ускоренного темпа биологического старения.

В подпараграфе 3.2.3 «Тренинговая Программа развития стрессоустойчивости у взрослых, совмещающих профессиональную и учебную деятельность» описывается разработанная тренинговая программа по развитию стрессоустойчивости, включающая 4 этапа программы: вводная информационная, коммуникационная, субъектно-ориентированная и заключительная части. Реализация тренинговой программы по развитию стрессоустойчивости была осуществлена в течение 6 месяцев с января по июнь 2022 года. Для данного обучающего тренинга были выделены 2 группы: контрольная и экспериментальная.

В подпараграфе 3.2.4 «Анализ результативности реализации тренинговой Программы развития стрессоустойчивости у взрослых, совмещающих профессиональную и учебную деятельность» проанализированы полученные результаты воздействия тренинговой программы.

Динамика изменения показателей биологического, психологического возраста, индекса относительного биологического и психологического

старения, стрессоустойчивости в экспериментальной группе женщин до и после тренинга представлена в таблице 4.

Таблица 4

Изменение показателей биологического, психологического возраста, индекса относительного биологического и психологического старения, стрессоустойчивости и работоспособности в экспериментальной группе женщин ПОСЛЕ тренинга

Показатель	До тренинга, среднее значение	После тренинга, среднее значение	G _{эмп}	p
КВ	35,5	35,9	-	-
БВ	41,6	38,2	8	0,01
Индекс БВ-ДБВ	3,7	-0,012	8	0,01
ПВ	33,6	35,0	7	0,05
Индекс ПВ-КВ	-1,87	-1,17	9	-
Стрессоустойчивость по методике К. Шрайнера (обратная шкала)	4,23	3,37	6	0,01
Стрессоустойчивость по методике Холмса и Раге (обратная шкала)	587,4¹	324,1	5	0,01
Тест на умственную работоспособность по Э. Крепелину, шкала «Умственная работоспособность» (по количеству решенных задач)	228	235,2	7	0,01

Примечание. КВ – календарный возраст. БВ – биологический возраст. Индекс БВ-ДБВ (биологический возраст - должный биологический возраст) – индекс индивидуального старения. ПВ – психологический возраст. Индекс ПВ-КВ – (психологический возраст - календарный возраст) – индекс относительного психологического старения. ¹ – низкая сопротивляемость стрессу.

Показатели биологического, психологического возраста, стрессоустойчивости и работоспособности в экспериментальной группе после воздействия тренинговой программы имеют достоверные улучшения. Так, мы видим, что биологический возраст снизился с 41,6 до 38,2 при $p \leq 0,01$. Причем часть испытуемых за указанный период стала старше по календарному возрасту, то есть у женщин экспериментальной группы несмотря на реальное увеличение календарного возраста улучшились физиологические показатели. Психологический возраст (35,0) пришел в соответствие с календарным (35,9) при $p \leq 0,01$. Показатели индивидуального биологического старения снизились с 3,7 до -0,012 при $p \leq 0,01$. Наблюдается стабилизация психоэмоционального состояния (согласно методике К. Шрайнера значения снизились 4,23 до 3,37 при $p \leq 0,01$) и развитие «когнитивного фильтра» стресс-реагирования (по методике Холмса и Раге баллы уменьшились с 587,4 до 324,1 при $p \leq 0,01$). Более того в данной группе достоверно улучшились показатели работоспособности с 228 до 235,2 при $p \leq 0,01$, что указывает на то, что формирование стрессоустойчивости и улучшение физиологического состояния положительно сказывается и на эффективном выполнении умственной работы.

С целью дополнительной проверки характера изменений в показателях стрессоустойчивости в экспериментальной группе был проведен однофакторный дисперсионный анализ Anova, результаты которого представлены в таблице 5.

Таблица 5

Изменение показателей стрессоустойчивости в экспериментальной группе

Наименование показателей	Среднее ДО тренинга	Среднее ПОСЛЕ тренинга	F	p	Размер эффекта
Стрессоустойчивость по методике К. Шрайнера (обратная шкала)	4,23	3,37	3,929	,05	Увеличение стрессоустойчивости на 0,86 баллов
Стрессоустойчивость по методике Холмса и Раге (обратная шкала)	587,4	324,1	3,722	,05	Увеличение стрессоустойчивости на 263,3 баллов

Как видно из таблицы, достоверные изменения по повышению стрессоустойчивости в экспериментальной группе после участия в тренинге были подтверждены: тренинговая программа способствует повышению психологической (психоэмоциональной) (баллы по методике Шрайнера снизились с 4,23 до 3,36 ($F=3,929$, $p=,05$)) устойчивости и снижению завышенной индивидуальной оценки стрессовой нагрузки по когнитивному параметру (баллы по методике Холмса и Раге снизились с 587,4 до 324,1 ($F=3,722$, $p=,05$)).

Так, полученные результаты полностью подтверждают гипотезу № 5.

Выводы

1. В условиях повышенного стресса при сочетании профессиональной и учебной деятельности в период ранней взрослости (20-40 лет) у обучающихся мужчин и женщин наблюдаются явные признаки ускоренного темпа относительного биологического старения на 10-17 лет, что может указывать на стресс-реакцию, и изменения индекса относительного психологического старения на 12-14 лет, что, с одной стороны, может свидетельствовать о проявлении у обучающихся «психологической усталости» или, с другой стороны, о восприятии себя как более зрелой личности.

В период средней взрослости (41-60 лет) изменения показателей биологического (на 2 года) и психологического (на 5-6 лет) возраста присутствуют, но не столь значительны. Совмещение профессиональной и учебной деятельности в этот возрастной период не является фактором ухудшения физиологических показателей. Иными словами, взрослые обучающиеся в период средней взрослости в целом более устойчивы к стресс-воздействиям.

2. Оценка совместного воздействия двух факторов: сочетания профессиональной и учебной деятельности и пола (использовался

дисперсионный анализ Anova), показала, что у обучающихся женщин в обоих возрастных диапазонах (20-40 лет и 41-60 лет) темпы биологического старения значительно выше, чем у не обучающихся, что можно объяснить тем, что для взрослых женщин процесс обучения наряду с многочисленными семейными обязательствами и работой является значительной стрессовой нагрузкой.

3. При сочетании профессиональной и учебной деятельности в период ранней взрослости адаптация к стресс-воздействию у мужчин происходит преимущественно за счет психологических факторов, а у женщин – за счет физиологических ресурсов организма.

4. Зонами риска снижения стрессоустойчивости у взрослых обучающихся (мужчин и женщин двух возрастных категорий) является блокада «когнитивного фильтра» – неадекватно высокая когнитивная оценка уровня индивидуального стресса, превышающая нормативные значения в 2-3 раза, а также общее снижение нервно-психической и психоэмоциональной устойчивости до уровня, требующего постоянного волевого самоконтроля при риске срыва нервно-психической регуляции в экстремальных ситуациях.

5. У взрослых обучающихся мужчин отмечается факт возрастного парадокса: мужчины в период ранней взрослости (20-40 лет) оценивают свой психологический возраст значительно выше, чем мужчины в возрасте 41-60 лет, которые воспринимают себя психологически моложе своего календарного возраста. Возрастной парадокс у обучающихся женщин прослеживается в отношении темпа относительного биологического старения: физиологические показатели у молодых женщин (20-40 лет) соответствуют возрасту, значительно превышающему календарный, а их биологический возраст – выше биологического возраста обучающихся женщин 41-60 лет.

6. Модель внутренней репрезентации стрессоустойчивости послужила методологической основой системной сравнительной оценки характера стресс-реагирования и особенностей стрессоустойчивости обучающихся, мужчин и женщин в возрасте ранней и средней взрослости, находящихся в условиях сочетания профессиональной и учебной деятельности.

7. Участие в тренинговой Программе развития стрессоустойчивости у взрослых обучающихся, совмещающих профессиональную и учебную деятельность, может способствовать снижению биологического возраста и темпов индивидуального биологического старения, улучшению физиологических показателей, повышению психологической (психоэмоциональной) устойчивости и развитию «когнитивного фильтра» стресс-реагирования, когда стрессовые ситуации воспринимаются взрослыми обучающимися как фактор развития.

В **Заключении** диссертации подведены итоги исследования, сформулированы выводы на основании полученных данных и обозначены вопросы, требующие дальнейших прикладных и научных исследований.

Основное содержание диссертационного исследования отражено в публикациях:

Статьи в журналах, включенных в перечень изданий ВАК по специальности 5.3.7 Возрастная психология

1. Зинатуллина А.М. Взаимосвязь смысложизненных ориентаций с показателями соматического здоровья студентов магистратуры // Человеческий капитал. – 2020. – № 12 (144). – С. 246-252.
2. Петров В.Е., Зинатуллина А.М. Стрессоустойчивость как протектор биопсихологического старения представителей профессий особого риска // Человеческий капитал. – 2021. – № 11 (155). – С. 66-71.
3. Зинатуллина А.М. Развитие стрессоустойчивости лиц, продолжающих обучение во взрослом возрасте // Человеческий капитал. – 2022. – № 12 (169). – Т. 3. – С. 296-305.
4. Зинатуллина А.М. Влияние совмещения профессиональной и учебной деятельности на стрессоустойчивость взрослых обучающихся // Психология и Психотехника. – 2023. – № 3. – С. 78-86.
5. Зинатуллина А.М. Современные исследования стрессоустойчивости обучающихся в высшей школе // Человеческий капитал. – 2023. – № 8 (176). – С. 195-202.
6. Зинатуллина А.М. Развитие стрессоустойчивости как фактор замедления биологического возраста у взрослых людей, совмещающих учебу с работой // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т. 11. – № 6. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/69PSMN623.pdf>

Статьи в журналах, включенных в перечень изданий ВАК

1. Зинатуллина А.М. Биологический и психологический возраст студентов магистратуры // Психология обучения. – 2019. – № 6. – С. 29-36.
2. Березина Т.Н., Литвинова А.В., Зинатуллина А.М. Взаимосвязь индивидуально-личностных стратегий антистарения с биологическим возрастом // Современная зарубежная психология. – 2022. – Т. 11. – № 4. – С. 73-89.

Научные статьи в журналах и материалах конференций

1. Berezina T.N., Buzanov K.E., Zinatullina A.M., Kalayeva A.A., Melnik M.P. The expectation of retirement as a psychological stress affecting the person's biological age // Religación. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades. – 2019. – Т. 4. – № S18. – С. 192-198.
2. Зинатуллина А.М. Влияние обучения на биопсихологический возраст в различных возрастных группах // Биопсихологический возраст профессионалов: результаты и перспективы исследований: коллективная монография / под редакцией Т.Н. Березиной. – М., 2019. – С. 46-56.
3. Зинатуллина А.М. Факторы биопсихологического старения студентов магистратуры взрослого возраста // Биопсихологический возраст и здоровье

профессионалов: коллективная монография / под ред. Т.Н. Березиной. – М.: ИД Академии Жуковского, 2020. – С. 81-88.

4. Зинатуллина А.М. Как совмещение учебы и работы влияет на психическое и физическое здоровье магистрантов // XIX Всероссийская научно-практическая конференция молодых исследователей образования. Доказательный подход в сфере образования. Тезисы конференции. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. – С. 75-76.

5. Зинатуллина А.М., Березина Т.Н. Физическое и психологическое здоровье студентов магистратуры в России // Ананьевские чтения – 2021: Материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 19-22 октября 2021 года / Под общей редакцией А.В. Шаболтас. Отв. ред. В.И. Прусаков. – Санкт-Петербург: ООО «Скифия-принт», 2021. – С. 486-487.

6. Zinatullina A.M., Melnik V.P., Zimina A.A. Personal Factors of Biological Aging in Working and Non-Working Respondents in Late Maturity Period // International Journal of Health Sciences. – 2021. – Vol. 5. – No 3. – P. 639-648.

7. Зинатуллина А.М. Взаимосвязь стрессоустойчивости, работоспособности и биопсихологического возраста у студентов магистратуры // Биопсихологический возраст и здоровье профессионалов: Перспективы антистарения: Международная коллективная монография. – Москва: Издательский дом Академии им. Н.Е. Жуковского, 2021. – С. 41-51.

8. Zimina A.A., Zinatullina A.M., Fatianov G.V. Relationship between personal resources and indicators of biopsychological age in the Caucasus region of Russia // Interacción y Perspectiva. – 2022. – Vol. 12. – № 2. – Pp. 222-234.

9. Зинатуллина А.М. Биологический возраст и умственная работоспособность студентов магистратуры // XXI Международная научно-практическая конференция молодых исследователей образования. Науки об образовании в меняющемся мире: перспективы исследований для решения глобальных и локальных проблем: тезисы конференции. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. – С. 83-85.

10. Зинатуллина А.М. Особенности стрессоустойчивости взрослых обучающихся // Личностные ресурсы антистарения. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Русайнс», 2024. – С. 177-185.

Зинатуллина Азалия Маратовна

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ВЗРОСЛЫХ, СОВМЕЩАЮЩИХ
ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ И УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Специальность: 5.3.7. Возрастная психология

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени

кандидата психологических наук

Подписано в печать: 09.10.2024
Формат 60x90/16. Объем 1,3 усл. п. л.
Тираж: 100 экз. Заказ № 1408
Отпечатано в типографии «Реглет»
121552, г. Москва, ул. Ярцевская
д. 25А, (495) 142-20-67
www.reglet.ru