

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2025. Т. 31, № 4. С. 139–146. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2025, vol. 31, no. 4, pp. 139–146.

ISSN 2073-1426

19.00.01. Общая психология, психология личности, история психологии

Научная статья

УДК 159.9:316.6

EDN ILSOIL

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2025-31-4-139-146>

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И КОГНИТИВНАЯ ОЦЕНКА ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ У СТУДЕНТОВ

Волкова Наталья Эдуардовна, кандидат психологических наук, младший научный сотрудник Лаборатории психологии способностей и ментальных ресурсов им. В.Н. Дружинина, Институт психологии Российской академии наук, Москва, Россия, volkovane@ipran.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6225-6288>

Волкова Елена Вениаминовна, доктор психологических наук, главный научный сотрудник, заведующий лабораторией психологии способностей и ментальных ресурсов им. В.Н. Дружинина, Институт психологии Российской академии наук, Москва, Россия, volkovane@ipran.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3809-3639>

Бобровицкая Анастасия Игоревна, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Представленное исследование посвящено анализу взаимосвязи между уровнем жизнестойкости и особенностями когнитивной оценки трудных жизненных ситуаций (ТЖС) у студентов. Актуальность данной работы определяется широкой распространенностью стрессовых факторов в студенческой среде и необходимостью разработки научно обоснованных подходов к психологической поддержке, направленных на повышение адаптивных возможностей личности. В эмпирическом исследовании приняли участие 298 студентов высших учебных заведений. Инструментарий включал методику «Когнитивное оценивание трудной жизненной задачи» (КО ТЖЗ) (Битюцкая, Корнеев, 2023), предназначенную для диагностики особенностей восприятия и оценки ТЖС, и «Тест жизнестойкости» (Леонтьев, Рассказова, 2006), направленный на измерение интегрального показателя жизнестойкости как личностного ресурса преодоления стресса. Проведенный факторный анализ (метод главных компонент с Varimax-вращением) позволил выделить двухфакторную структуру, объясняющую 78,72 % общей дисперсии данных. Первый фактор (57,43 % объясненной дисперсии) объединил шкалы методики КО ТЖЗ, отражающие восприятие трудной жизненной ситуации как характеризующейся высокой степенью неопределенности и требующей немедленной, активной реакции. Второй фактор (21,29 % объясненной дисперсии) включил шкалы, оценивающие «непонятность ситуации», «неподконтрольность ситуации», а также интегральный показатель «жизнестойкость». Выявленная обратная взаимосвязь между уровнем жизнестойкости и ощущением неподконтрольности ситуации подтверждает теоретические положения о жизнестойкости как системе убеждений и стратегий, опосредующей влияние стрессовых событий и способствующей минимизации их негативных последствий.

Ключевые слова: жизнестойкость, когнитивная оценка трудных жизненных ситуаций, студенты.

Благодарности. Работа выполнена при поддержке гранта 83-ВГ «Личностно-когнитивные ресурсы совладания с трудными жизненными ситуациями у студентов».

Для цитирования: Волкова Н.Э., Волкова Е.В., Бобровицкая А.И. Жизнестойкость и когнитивная оценка трудных жизненных ситуаций у студентов // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2025. Т. 31, № 4. С. 139–146. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2025-31-4-139-146>

HARDINESS AND COGNITIVE ASSESSMENT OF DIFFICULT LIFE SITUATIONS IN STUDENTS

Natalia E. Volkova, Candidate of Psychological Sciences, Junior Researcher, Laboratory of Psychology of Abilities and Mental Resources named after V.N. Druzhinin, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia, volkovane@ipran.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6225-6288>

Elena V. Volkova, Doctor of Psychology, Chief Researcher, Head of the V.N. Druzhinin Laboratory of Psychology of Abilities and Mental Resources, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia, volkovaev@ipran.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3809-3639>

Anastasia I. Bobrovitskaya, Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia

Abstract. This study analyzes the relationship between hardiness and cognitive assessment of difficult life situations in students. 298 university students at the age between 17 and 25 years old took part in our research. The diagnostic complex included the “Cognitive Assessment of a Difficult Life Task” test (Bityutskaya & Korneev, 2023), and the “Hardiness Test” (Leontyev & Rasskazova, 2006). The conducted factor analysis (principal component analysis with Varimax rotation) allowed us to identify a two-factor structure explaining 78,72 % of the total data variance. The first factor (57,43 % of explained variance) combined scales from the “Cognitive Assessment of a Difficult Life Task” test, reflecting the perception of a difficult life situation as characterized by a high degree of uncertainty and requiring an immediate, active response. The second factor (21,29 % of explained variance) included scales assessing “unclearness of the situation”, “lack of control over the situation”, and the integrated indicator of “hardiness”. The identified inverse relationship between the level of hardiness and the feeling of being out of control over the situation confirms theoretical propositions about hardiness as a system of beliefs and strategies that mediates the impact of stressful events and helps minimize their negative consequences.

Keywords: hardiness, cognitive assessment of a difficult life task, students.

For citation: Volkova N.E., Volkova E.V., Bobrovitskaya A.I. Hardiness and cognitive assessment of difficult life situations in students. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2025, vol. 31, no. 4, pp. 139–146. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2025-31-4-139-146>

Введение. Период обучения в высшем учебном заведении представляет собой не только этап активного приобретения знаний и формирования личности, но и время, сопряженное со специфическими проблемами и сложностями. Студенты регулярно сталкиваются с необходимостью адаптации к интенсивному учебному процессу, решения финансовых вопросов, преодоления личных кризисов и совладания с неопределенностью карьерных перспектив, что требует максимальной мобилизации внутренних ресурсов. В данном контексте концепции жизнестойкости и когнитивной оценки сложных жизненных ситуаций приобретают особую значимость. Понимание взаимосвязи между этими феноменами способствует разработке стратегий эффективного преодоления стрессовых ситуаций и гармоничному развитию личности.

Теоретические основы изучения трудных жизненных ситуаций. Психология совладающего поведения уделяет значительное внимание изучению трудных жизненных ситуаций (ТЖС). Е.В. Битюцкая определяет ТЖС как «ситуацию, требующую мобилизации дополнительных усилий в сравнении с привычным уровнем, что находит отражение в субъективном восприятии» [Битюцкая 2016]. Когнитивное оценивание ТЖС, согласно Е.В. Битюцкой, представляет собой «интегрированную систему когнитивных и эмоциональных процессов, включающих

многоаспектную оценку ситуации и роли субъекта в ней» [Битюцкая 2007]. При анализе ТЖС важную роль играют оценки, отражающие степень трудности ситуации по следующим критериям: значимость, уровень тревоги, необходимость дополнительных затрат ресурсов, степень контролируемости, понятности, прогнозируемости, угроза будущему, необходимость оперативного реагирования, затруднения в принятии решений и интенсивность эмоциональных переживаний. Личностные особенности и ситуационные факторы оказывают существенное влияние на когнитивную оценку ТЖС. Таким образом, когнитивное оценивание ТЖС представляет собой процесс сопоставления воспринятой информации с определенными критериями, позволяющими классифицировать ситуацию как трудную и оценить доступные ресурсы для ее преодоления [Битюцкая 2007]. Актуализация конкретных критериев когнитивного оценивания определяется характеристиками ситуации, включая ее содержание и частоту возникновения. Е.В. Битюцкая выделяет общие и частные признаки ТЖС. Общие признаки характерны для всех ТЖС и включают значимость, тревогу и повышенные затраты ресурсов, в то время как частные признаки варьируются в зависимости от контекста ситуации и индивидуальных особенностей субъекта, например: неподконтрольность, неопределенность, необходимость быстрого

реагирования, затруднения в прогнозировании и принятии решений, а также оценка недостатка собственных знаний и опыта [Битюцкая 2007].

В эмпирическом исследовании Е.В. Филипповой и Е.А. Солосенковой, посвященном изучению когнитивного оценивания трудной жизненной ситуации женщинами в период пандемии COVID-19 (с учетом их семейного статуса), не было выявлено статистически значимых различий между замужними респондентами и женщинами, не состоявшими в браке на момент проведения исследования ($p > 0,05$). Данный факт позволяет предположить, что наличие супруга *per se* не является определяющим фактором, влияющим на психологическое благополучие женщин, столкнувшихся с трудностями в условиях пандемии [Филиппова, Солосенкова]. Авторы выдвигают гипотезу о существовании латентных переменных, таких как жизнестойкость, оказывающих существенное влияние на адаптацию к сложным жизненным обстоятельствам.

Роль жизнестойкости в совладании с трудными жизненными ситуациями. Жизнестойкость представляет собой многомерный конструкт, включающий вовлеченность, контроль и принятие риска [Леонтьев, Рассказова 2006]. Вовлеченность отражает убежденность в ценности деятельности и значимости собственного существования. Контроль подразумевает уверенность в способности влиять на события, а принятие риска характеризуется готовностью действовать в условиях неопределенности, рассматривая изменения как возможность для роста. Высокий уровень жизнестойкости способствует конструктивному реагированию на стрессовые ситуации, минимизируя их негативное влияние на психическое и физическое здоровье [Maddi].

В научной литературе накоплен значительный объем исследований, посвященных изучению значимости жизнестойкости у студентов высших учебных заведений. Так, М.В. Логинова рассматривала жизнестойкость как личностный фактор адаптации к условиям обучения в вузе [Логинова]; исследование Е.В. Ярославкиной было сфокусировано на определении динамики жизнестойкости студентов вуза [Ярославкина]; Е.А. Никитина и А.А. Кузнецова изучали характеристики жизнестойкости как личностного ресурса в условиях высшей школы [Никитина, Кузнецова]; Е.В. Соболева и О.А. Шумакова исследовали специфику жизнестойкости как адаптационного ресурса иногородних студентов [Соболева, Шумакова]; Н.О. Леоненко и К.С. Чечурина анализировали характеристики жизнестойкости как ресурса позитивного развития личности студентов [Леоненко, Чечулина]; Е.Б. Щетинина анализировала жизнестойкость студентов с ограниченными возможностями здоровья как фактор успешной социально-психологи-

ческой адаптации к среде высшего образовательного учреждения [Щетинина]; М.Н. Булаевой с коллегами показано, что жизнестойкость связана с положительным отношением к себе и высокой самооценкой [Булаева et al.]. Эмпирические исследования подтверждают, что жизнестойкость связана с более позитивной когнитивной оценкой стрессовых ситуаций и более эффективными стратегиями совладания (например, активное решение проблем, поиск социальной поддержки) [Florin et al.]. Иными словами, лица с высоким уровнем жизнестойкости рассматривают ТЖС не как непреодолимое препятствие, а как вызов, требующий мобилизации внутренних ресурсов и открывающий возможности для личностного роста. Таким образом, жизнестойкость и когнитивная оценка ТЖС представляют собой взаимосвязанные факторы, определяющие эффективность совладания со стрессом в период обучения в высшем учебном заведении. Развитие жизнестойкости и формирование конструктивных стратегий когнитивной оценки могут способствовать успешной адаптации к учебному процессу, преодолению личных кризисов и достижению гармоничного личностного развития студентов.

В исследовании, проведенном Е.Н. Леоновой на выборке из 107 врачей-ординаторов, работающих в медицинских учреждениях Ижевска, в возрасте от 24 до 40 лет ($M = 26,0$; $SD = 2,2$), установлено, что жизнестойкость и когнитивная оценка трудности ситуации выступают предикторами копинг-стратегий «противостояние», «фантазирование» и «надежда на внешние силы». При этом, согласно полученным данным, жизнестойкость оказывает несколько большее влияние на выбор указанных стратегий, чем субъективное восприятие сложности ситуации [Леонова 2021]. В частности, выявлено, что такой показатель когнитивной оценки трудной жизненной ситуации (КО ТЖС), как «затруднения в прогнозировании развития ситуации», является предиктором копинг-стратегии «обращение за поддержкой к социальному окружению» [Леонова 2021]. Что касается других способов совладания, таких как «плановое решение проблемы», «позитивная переоценка» и «самообвинение», то единственным предиктором их выбора выступает жизнестойкость; когнитивная оценка в данном случае не оказывает значимого влияния [Леонова]. В отдельной регрессионной модели было установлено, что когнитивная оценка ситуации объясняет 4,3 % дисперсии зависимой переменной «обращение за поддержкой к социальному окружению», что обусловлено влиянием независимой переменной «трудности прогнозирования ситуации» [Леонова]. Таким образом, критерии когнитивного оценивания выступают предикторами лишь для трех стратегий совладания: «обращение за поддержкой к социальному окружению» (предиктор – «трудности прогно-

зирования»), «противостояние» (предиктор – «общие признаки ТЖС»), «фантазирование» и «надежда на внешние силы» (предиктор – «общие признаки ТЖС») [Леонова]. При этом показано, что для стратегий «противостояние», «фантазирование» и «надежда на внешние силы» характерно совместное влияние когнитивной оценки трудности ситуации и уровня жизнестойкости [Леонова]. Интересным представляется нам факт, что когнитивная оценка не оказывает значимого влияния на выбор стратегий «планомерное решение проблемы», «позитивная переоценка» и «самообвинение». Данный результат может быть связан с тем, что указанные стратегии, особенно «самообвинение», детерминированы личностными особенностями и устойчивыми паттернами поведения, которые менее подвержены влиянию ситуативных когнитивных оценок.

Актуальность изучения взаимосвязи жизнестойкости и когнитивной оценки ТЖС у студентов обусловлена высокой распространенностью стрессовых ситуаций в период обучения и необходимостью разработки эффективных стратегий психологической поддержки. Исследования показывают, что студенты подвержены повышенному риску развития тревожных и депрессивных расстройств, что негативно сказывается на их академической успеваемости и общем благополучии. В связи с этим понимание механизмов, лежащих в основе совладания со стрессом, является важной задачей современной психологии образования.

Дизайн исследования. В эмпирическом исследовании приняли участие 298 студентов в возрасте от 17 до 25 лет ($M = 19,21$; $SD = 2,73$), среди которых преобладали лица женского пола (86 %). Этнический состав выборки был представлен преимущественно русскими (83 %), 6 % – украинцы и другие (китайцы, корейцы, азербайджанцы, евреи, белорусы, башкиры, немцы, ингуши, чуваша и др.). Большинство студентов без партнера (68,4 %), только 31 % в гражданском или юридическом браке. Сбор первичных данных осуществлялся дистанционно с использованием платформы Google Forms.

Для оценки субъективного восприятия трудности жизненных ситуаций применялась методика «Когнитивное оценивание трудной жизненной задачи» (КО ТЖЗ) (Битюцкая, Корнеев, 2023), включающая в себя шкалы, отражающие следующие аспекты: общие признаки трудных жизненных задач, ощущение неподконтрольности ситуации, недостаток ясности в понимании происходящего, необходимость оперативного и активного реагирования, затруднения в процессе принятия решений, сложности в прогнозировании развития ситуации, а также интенсивность переживаемых отрицательных эмоций.

Для оценки уровня жизнестойкости была использована методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [Леонтьев, Рассказова].

Статистическая обработка данных реализовывалась с использованием программного пакета IBM Statistics 28: дескриптивный анализ (среднее, стандартное отклонение, асимметрия и эксцесс), факторный анализ (метод главных компонент, вращение Варимакс с нормализацией Кайзера).

Результаты. Поскольку связи между жизнестойкостью и ее компонентами высокие ($0,6 < r_p < 0,8$), то для избежания проблемы мультиколлинеарности в исследовании использовался в качестве переменной только общий показатель жизнестойкости.

В связи с ограниченным количеством публикаций, посвященных рассматриваемому опроснику КО ТЖЗ, особый интерес представлял анализ взаимосвязи его шкал. Проведенный корреляционный анализ выявил значительное число статистически значимых взаимосвязей между шкалами опросника (см. табл. 1), большинство из которых достигли уровня значимости $p < 0,05$. Исключение составило отсутствие корреляции между шкалами «неподконтрольность ситуации» и «необходимость быстрого активного реагирования». Полученные результаты частично согласуются с результатами исследования Е.В. Битюцкой и А.А. Корнеева, где на выборке из 1032 респондентов ($M = 23,86$; $SD = 6,53$) также

Таблица 1

Интеркорреляции шкал (коэффициент корреляции Пирсона)

Шкалы опросника КО ТЖЗ	1	2	3	4	5	6	7
1. Общие признаки ТЖЗ		0,171**	0,773**	0,759**	0,760**	-0,688**	0,842**
2. Неподконтрольность ситуации			0,386**	-0,053	0,333**	0,140*	0,338**
3. Непонятность ситуации				0,751**	0,829**	-0,635**	0,853**
4. Необходимость быстрого активного реагирования					0,674**	-0,805**	0,716**
5. Затруднения в принятии решения						-0,626**	0,882**
6. Трудности прогнозирования ситуации							-0,634**
7. Отрицательные эмоции							

Примечание: * – значимо на уровне $p < 0,01$; ** – значимо на уровне $p < 0,001$.

Рис. 1. График собственных значений

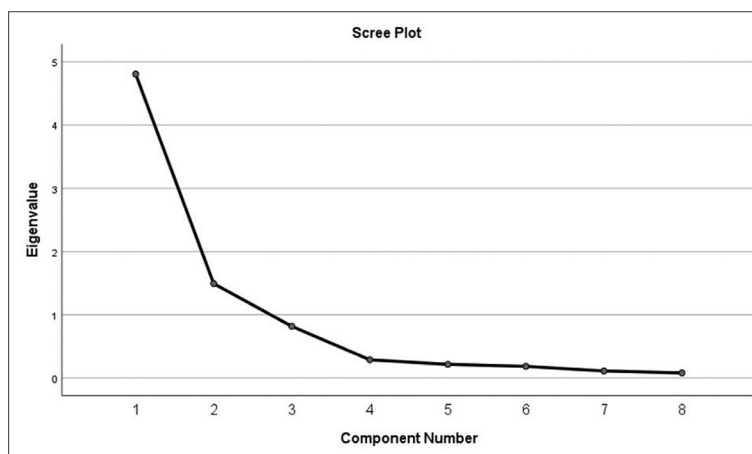


Таблица 2

Матрица повернутых компонент

	Компоненты	
	1	2
Общие признаки ТЖС	0,936	
Необходимость быстрого реагирования	0,931	
Отрицательные эмоции	0,883	
Трудности прогнозирования ситуации	–0,868	
Непонятность ситуации	0,812	0,442
Затруднения в принятии решения	0,807	
Неподконтрольность ситуации		0,873
Жизнестойкость		–0,621
% общей дисперсии, обусловленный фактором	57,43 %	21,29 %

не было обнаружено статистически значимой связи между шкалами «общие признаки ТЖС» и «неподконтрольность». Важно отметить, что распределение баллов по всем шкалам аналогично исследованию Е.В. Битюцкой и А.А. Корнеева [Битюцкая, Корнеев, 2023]. Авторы указывали на необходимость проведения дополнительных исследований для уточнения данных о нормативном распределении баллов по шкалам опросника.

Критерий Кайзера – Мейера – Олкина (КМО = 0,851) и значимость критерия сферичности Бартлетта ($p < 0,001$) свидетельствуют о приемлемой адекватности данных для проведения факторного анализа. Точка перегиба графика собственных значений (рис. 1) указывает на двухфакторную структуру, описывающую 78,72 % дисперсии признаков.

Первый фактор, описывающий 57,43 % дисперсии, аккумулировал практически все шкалы методики «Когнитивное оценивание трудной жизненной задачи» (КО ТЖЗ), демонстрирующие высокие факторные веса: «общие признаки ТЖС» (0,936); «необходимость быстрого реагирования» (0,931); «отрицательные эмоции» (0,883); «трудности прогнозирования ситуации» (–0,868); «непонятность ситуации» (0,812); «затруднения в принятии ре-

шения» (0,807). Данная конфигурация указывает на восприятие трудной жизненной ситуации (ТЖС) студентами как комплексного феномена, характеризующегося высокой степенью неопределенности и требующего немедленной реакции (по классификации Lazarus & Folkman, 1984).

Второй фактор, описывающий 21,29 % дисперсии, был сформирован шкалами «непонятность ситуации» (0,442) и «неподконтрольность ситуации» (0,873) из методики КО ТЖЗ, а также интегральным показателем «жизнестойкость» (–0,621). Обратная связь между жизнестойкостью и ощущением неподконтрольности ситуации согласуется с концепцией жизнестойкости как системы убеждений о себе, мире и своих возможностях влиять на происходящее [Maddi 2002], что позволяет индивиду минимизировать негативные последствия стрессовых событий.

Выявленная двухфакторная структура согласуется с современными представлениями о многомерности процесса совладания со стрессом. Первый фактор, обозначенный как «когнитивная сложность ТЖС», отражает степень субъективной неопределенности, эмоциональной нагрузки и необходимости быстрого реагирования в условиях трудной жизненной ситуа-

ции. Значимость данного фактора подчеркивает важность когнитивной оценки ситуации как ключевого элемента стрессовой реакции, что согласуется с транзакционной моделью стресса [Lazarus, Folkman 1987].

Второй фактор, условно названный «локус контроля и жизнестойкость», демонстрирует взаимосвязь между ощущением контроля над ситуацией, способностью противостоять стрессу и общим уровнем жизнестойкости. Это подтверждает положение о том, что вера в собственные силы и возможности влиять на происходящее является важным ресурсом совладания со стрессом [Kobasa 1979]. Негативная связь с жизнестойкостью указывает на то, что чем выше уровень жизнестойкости, тем ниже ощущение неподконтрольности ситуации.

Выводы. Полученные результаты находят подтверждение в исследованиях, демонстрирующих взаимосвязь между уровнем жизнестойкости и эффективностью совладания со стрессом. Так, исследования показывают, что люди с высоким уровнем жизнестойкости демонстрируют более адаптивные стратегии совладания, такие как активное планирование и поиск социальной поддержки (см., например: [Florian, Mikulincer, Taubman]).

Результаты согласуются с данными отечественных исследований, подчеркивающих роль когнитивной оценки в процессе адаптации к стрессовым событиям. В частности, работы С.Д. Деревянко и соавторов демонстрируют, что восприятие ситуации как неконтролируемой и непредсказуемой связано с более высоким уровнем тревожности и депрессии [Деревянко et al. 2018]. Соответственно, развитие жизнестойкости, как показано в исследовании Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, способствует более эффективному преодолению стрессовых ситуаций и снижению негативных последствий для психического здоровья [Леонтьев, Рассказова 2006].

Результаты исследования также согласуются с теорией самоэффективности, согласно которой вера в собственные возможности влиять на события и достигать желаемых результатов является ключевым фактором успешного совладания со стрессом [Bandura 1977]. Взаимосвязь локуса контроля и жизнестойкости отражает интеграцию этих двух конструктов, где ощущение подконтрольности ситуации усиливает вовлеченность, контроль и принятие риска, составляющие ядро жизнестойкости.

Ограничением данного исследования является преимущественно женский состав выборки, что может уменьшать обобщаемость результатов на мужскую популяцию студентов. Необходимо проведение дальнейших исследований с более сбалансированным составом выборки для уточнения полученных данных и выявления гендерных особенностей совладания со стрессом.

Валидность полученной факторной структуры требует дальнейшей проверки на независимых выборках с использованием конфирматорного факторного анализа. Более того, целесообразно изучение инвариантности полученной факторной структуры в различных подгруппах студентов, выделенных на основании пола, курса обучения или академической успеваемости. Это позволит установить, насколько устойчива выявленная структура и в какой мере ее можно применять для разных категорий студентов. Дальнейшие исследования также могут быть направлены на изучение медиаторной роли когнитивной оценки ТЖС во взаимосвязи между личностными факторами (например, нейротизмом, экстраверсией) и уровнем жизнестойкости, что позволит углубить понимание механизмов адаптации к стрессу.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением динамики взаимосвязи жизнестойкости и когнитивной оценки ТЖС в процессе обучения в вузе. Лонгитюдные исследования позволят проследить изменения в восприятии стрессовых ситуаций и развитии адаптивных ресурсов на различных этапах студенческой жизни. Особый интерес представляет изучение влияния учебной среды, социальных факторов и личностных особенностей на формирование жизнестойкости и стратегий совладания со стрессом.

Список литературы

Битюцкая Е.В. К вопросу о субъективной и объективной трудности жизненной ситуации // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф.; Кострома, 22–24 сент. 2016 г.: в 2 т. Т. 1 / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им Н.А. Некрасова, 2016. С. 17–19.

Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: автореф. ... дис. канд. психол. наук. Москва, 2007. 31 с.

Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование. 2007. № 4. С. 87–93.

Булаева М.Н., Еришов В.Ю., Багдасарян Р.В. Особенности проявления жизнестойкости студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 78-1. С. 72–75.

Деревянко С.Д. Когнитивные факторы тревожности и депрессии у студентов в контексте учебной деятельности // Вестник Кемеровского государственного университета. 2018. № 4. С. 85–93.

Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл, 2006. 63 с.

Леоненко Н.О., Чечулина К.С. Жизнестойкость как ресурс позитивного развития личности студентов // Социально-экономические науки и гуманитарные исследования. 2014. № 2. С. 170–172.

Леонова Е.Н. Жизнестойкость и когнитивная оценка трудной жизненной ситуации как предикторы способов совладания // Человеческий капитал. 2021. № 4 (148). С. 90–103.

Логинова М.В. Жизнестойкость личности студента как фактор ее успешной адаптации к условиям обучения в вузе // Гуманитарные и социально-экономические науки. 2009. № 6 (49). С. 77–80.

Никитина Е.А., Кузнецова А.А. Жизнестойкость как личностный ресурс студента в условиях высшей школы // Известия Юго-Западного государственного университета. Сер.: Лингвистика и педагогика. 2014. № 2. С. 79–85.

Соболева Е.В., Шумакова О.А. Жизнестойкость как адаптационный ресурс иногородних студентов // Вестник Орловского государственного университета. Сер.: Новые гуманитарные исследования. 2014. № 2 (37). С. 84–86.

Филиппова Е.В., Солосенкова Е.А. Когнитивное оценивание женщинами трудной жизненной ситуации (на примере пандемии Covid-19) в зависимости от семейного положения // Artium Magister. 2022. № 22 (3). С. 14–18.

Щетинина Е.Б. Жизнестойкость студентов с ограниченными возможностями здоровья как фактор успешной социально-психологической адаптации к среде высшего образовательного учреждения // Известия Саратовского университета. Новая серия. Сер.: Акмеология образования. Психология развития. 2015. № 4 (16). С. 306–309.

Ярославкина Е.В. Динамика жизнестойкости студентов вуза // Психология обучения. 2011. № 3. С. 60–67.

Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. Journal of Personality and Social Psychology, 1995, no. 68, pp. 687–695.

Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 1979, vol. 37 (1), pp. 1–11.

Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, Springer Publishing Company, 1984, 445 p.

Lazarus R.S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions. International Review of Studies on Emotion, 1987, vol. 1, pp. 141–169.

Maddi S.R. The courage to create: Origins and destiny of the innovative life. The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality, ed. by R.A. Emmons. Guilford Press, 2002, pp. 261–276.

References

Bituyczkaya E.V. K voprosu o sub`ektivnoj i ob`ektivnoj trudnosti zhiznennoj situacii [On the issue of the subjective and objective difficulties of a life situa-

tion]. *Psixologiya stressa i sovladayushhego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitiye: materialy IV Mezhdunar. nauch. konf.; Kostroma, 22–24 sent. 2016 g.: v 2 t. T. 1* [Psychology of Stress and Coping Behavior: Resources, Health, Development: Proc. of the IV Int. Scientific Conf.; Kostroma, September 22–24, 2016: in 2 vols. Vol. 1], eds.: T.L. Kryukova, M.V. Saporovskaya, S.A. Khazova. Kostroma, KGU im N.A. Nekrasova Publ., 2016, pp. 17–19. (In Russ.)

Bituyczkaya E.V. *Kognitivnoe ocenivanie i strategii sovladaniya v trudny`x zhiznenny`x situatsiyax: avtoref. ... dis. kand. psixol. nauk* [Cognitive assessment and coping strategies in difficult life situations: abstract ... dissertation of the candidate Psychological sciences]. Moscow, 2007, 31 p. (In Russ.)

Bituyczkaya E.V. *Trudnaya zhiznennaya situatsiya: kriterii kognitivnogo ocenivaniya* [Difficult life situation: criteria for cognitive assessment]. *Psixologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education], 2007, vol. 4, pp. 87–93. (In Russ.)

Bulaeva M.N. *Osobennosti proyavleniya zhiznestojkosti studentov* [Characteristics of Students' Resilience]. *Problemy` sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of Modern Pedagogical Education], 2023, vol. 78-1, pp. 72–75. (In Russ.)

Derevyanko S.D. *Kognitivny`e faktory` trevozhnosti i depressii u studentov v kontekste uchebnoj deyatel`nosti* [Cognitive factors of anxiety and depression in students in the context of learning activities]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Kemerovo State University], 2018, vol. 4, pp. 85–93. (In Russ.)

Filippova E.V., Solosenkova E.A. *Kognitivnoe ocenivanie zhenshinami trudnoj zhiznennoj situatsii (na primere pandemii covid-19) v zavisimosti ot semejnogo polozheniya* [Women's cognitive assessment of a difficult life situation (using the example of the covid-19 pandemic) depending on marital status]. *Artium Magister*, 2022, vol. 22 (3), pp. 14–18. (In Russ.)

Leontyev D.A., Rasskazova E.I. *Test zhiznestojkosti* [Hardiness test]. Moscow, Smy`sl Publ., 2006, 63 p. (In Russ.)

Leonenko N.O., Chechulina K.S. *Zhiznestojkost` kak resurs pozitivnogo razvitiya lichnosti studentov* [Hardiness as a resource for the positive development of students' personality]. *Sotsial`no-e`konomicheskie nauki i gumanitarny`e issledovaniya* [Socio-Economic Sciences and Humanitarian Research], 2014, vol. 2, pp. 170–172. (In Russ.)

Leonova E.N. *Zhiznestojkost` i kognitivnaya ocenka trudnoj zhiznennoj situatsii kak prediktory` sposobov sovladaniya* [Hardiness and cognitive assessment of a difficult life situation as predictors of coping strategies]. *Chelovecheskij kapita* [Human Capital], 2021, vol. 4 (148), pp. 90–103. (In Russ.)

Loginova M.V. *Zhiznestojkost' lichnosti studenta kak faktor ee uspehnoy adaptatsii k usloviyam obucheniya v vuze* [The hardiness of a student's personality as a factor of her successful adaptation to the conditions of study at the university]. *Gumanitarny'e i social'no-e'konomicheskie nauki* [Humanitarian and Socio-Economic Sciences], 2009, vol. 6 (49), pp. 77–80. (In Russ.)

Nikitina E.A., Kuznetsova A.A. *Zhiznestojkost' kak lichnostny'j resurs studenta v usloviyax vy'sshej shkoly* [Hardiness as a student's personal resource in higher school settings]. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Ser.: Lingvistika i pedagogika* [Bulletin of the Southwestern State University. Ser.: Linguistics and Pedagogics], 2014, vol. 2, pp. 79–85. (In Russ.)

Soboleva E.V. Shumakova O.A. *Zhiznestojkost' kak adaptatsionny'j resurs inogorodnix studentov* [Hardiness as an adaptive resource for nonresident students]. *Vestnik Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Novy'e humanitarny'e issledovaniya* [Bulletin of Oryol State University. Ser.: New Humanitarian Research], 2014, vol. 2 (37), pp. 84–86. (In Russ.)

Shhetinina E.B. *Zhiznestojkost' studentov s ograni-chenny'mi vozmozhnostyami zdorov'ya kak faktor uspehnoy social'no-psixologicheskoy adaptatsii k srede vy'sshego obrazovatel'nogo uchrezhdeniya* [Hardiness of students with disabilities as a factor of successful socio-psychological adaptation to the environment of a higher educational institution]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Ser. Akmeologiya obrazovaniya. Psixologiya razvitiya* [Bulletin of Saratov University

New Series. Ser.: Acmeology of Education. Developmental Psychology], 2015, vol. 4 (16), pp. 306–309. (In Russ.)

Yaroslavkina E.V. *Dinamika zhiznestojkosti studentov vuza* [Dynamics of hardiness in university students]. *Psixologiya obucheniya* [Psychology of education], 2011, vol. 3, pp. 60–67. (In Russ.)

Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, no. 68, pp. 687–695.

Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, vol. 37 (1), pp. 1–11.

Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, Springer Publishing Company, 1984, 445 p.

Lazarus R.S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions. *International Review of Studies on Emotion*, 1987, vol. 1, pp. 141–169.

Maddi S.R. The courage to create: Origins and destiny of the innovative life. The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality, ed. by R.A. Emmons. Guilford Press, 2002, pp. 261–276.

Статья поступила в редакцию 16.10.2025; одобрена после рецензирования 25.10.2025; принята к публикации 25.10.2025.

The article was submitted 16.10.2025; approved after reviewing 20.10.2025; accepted for publication 25.10.2025.