

Научная статья
УДК 159.99
<https://doi.org/10.23951/2307-6127-2022-3-168-175>

ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Татьяна Ивановна Куликова

*Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, Тула, Россия,
tativkul@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-8655-1599>*

Аннотация

Современное состояние проблемы развития жизнестойкости студенческой молодежи в период профессиональной подготовки представляется значимым для совершенствования учебно-воспитательного процесса в высшей школе с точки зрения его оптимизации и повышения эффективности. Уровень жизнестойкости молодежи тесным образом связан с характером протекания процесса адаптации, в том числе с формированием навыков совладающего поведения. Цель исследования заключается в изучении и обосновании взаимосвязи жизнестойкости со стратегиями совладающего поведения у студентов разного возраста. Исследование взаимосвязи жизнестойкости и стратегий совладающего поведения у студентов разного возраста проводилось на выборке студентов Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого в возрасте от 18 до 24 лет в количестве 67 человек. В качестве диагностического материала были применены тест жизнестойкости С. Мадди и опросник «Способы совладающего поведения» (WSQ) Р. Лазаруса. Статистическая обработка данных проводилась в программе SPSS Statistics 27 (IBM). Исследование показало: жизнестойкость – динамический процесс, обусловленный возрастными психологическими особенностями индивида и опытом преодоления жизненных трудностей. Об этом свидетельствуют различия в структуре жизнестойкости в разных возрастных группах, а также возрастание уровня жизнестойкости от юности к молодости.

Ключевые слова: пандемия COVID-19, жизнестойкость, стратегии совладающего поведения, студенты

Для цитирования: Куликова Т. И. Изучение взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов разного возраста в период пандемии // Научно-педагогическое обозрение (Pedagogical Review). 2022. Вып. 3 (43). С. 168–175. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2022-3-168-175>

Original article

STUDYING THE INTERRELATION OF HARDINESS AND COPING STRATEGIES IN STUDENTS OF DIFFERENT AGES DURING THE PANDEMIC PERIOD

Tatyana I. Kulikova

*Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University, Tula, Russian Federation, tativkul@gmail.com,
<https://orcid.org/0000-0001-8655-1599>*

Abstract

The current state of the problem of developing the resilience of the individual at the stage of mastering the future profession is relevant for optimizing and increasing the effectiveness of the process of education and upbringing in higher education. The level of resilience of young people is closely related to the nature of the course of the adaptation process, including the formation of coping behavior skills. The purpose of the study: to test and substantiate the existence of a relationship between resilience and coping behavior strategies among students of different ages. The study of the relationship between resilience and coping behavior strategies among students of different ages was conducted on a sample of students from the Tula

State Pedagogical University. L.N. Tolstoy at the age of 18 to 24, in the amount of 67 people. S. Muddy's hardiness test and Lazarus' Methods of Coping Behavior Questionnaire (WSQ) were used as diagnostic material. Statistical data processing was carried out using SPSS Statistics 27 (IBM). The study showed that resilience is a dynamic process, due to the age-psychological characteristics of the individual and the experience of overcoming life's difficulties. This is evidenced by differences in the structure of hardiness in different age groups, as well as an increase in the level of hardiness from youth to youth.

Keywords: COVID-19 pandemic, resilience, coping strategies, students

For citation: Kulikova T. I. Studying the interrelation of hardiness and coping strategies in students of different ages during the pandemic period [Izucheniye vzaimosvyazi zhiznestoykosti i koping-strategiy u studentov raznogo vozrasta v period pandemii]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2022, vol. 3 (43), pp. 168–175. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2022-3-168-175>

Пандемия COVID-19 изменила многие сферы человеческой деятельности, принесла массовые психологические проблемы, а реакция населения на пандемию сыграла важную роль в возникновении и широком распространении адаптационных расстройств. Исследователи как в России, так и за рубежом указывают на увеличение количества факторов беспокойства, изменения привычного поведения людей [1–3]. Периоды самоизоляции в ситуации пандемии были связаны со значительно повышенным уровнем стресса, тревоги, депрессии – внутренних состояниях, непосредственно и неблагоприятно влияющих на общее самочувствие человека [4–7]. Например, в исследовании эмоционального истощения у чилийских студентов в период пандемии было выявлено, что 15 % студентов имели серьезные проблемы с психическим здоровьем, умеренная депрессия увеличилась с 17,7 до 20,7 %, тяжелая депрессия увеличилась на 5,2 %, тяжелая тревога увеличилась с 16,7 до 26,4 %, а тяжелый стресс увеличился с 9,4 до 15,9 % [8].

Важным качеством личности студента, обеспечивающим возможность соразмерно реагировать на происходящие изменения, преодолевать определенные трудности, поддерживать оптимальный уровень своего физического и психического здоровья, необходимый для успешного обучения, является жизнестойкость. Данный психологический феномен активно изучается современными исследователями в контексте исследований психологического благополучия, личностного потенциала, экзистенциальных компетенций и т. д. Ученых интересуют психологические условия и факторы развития жизнестойкости как внутреннего ресурса устойчивости, взаимосвязь жизнестойкости и способности адаптироваться к ситуациям неопределенности и вызовам современного мира. Все это и определило тему данного исследования – изучение взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов разного возраста в период пандемии.

Согласно С. Мадди, жизнестойкость – это то, что помогает поддерживать физическое, психическое и социальное здоровье человека, это отношение, придающее ценность и смысл жизни при любых обстоятельствах. Д. А. Леонтьев соотносит понятие жизнестойкости с понятием личностного потенциала и определяет жизнестойкость как личностную характеристику, обеспечивающую успешное преодоление различных трудностей в своей жизни [9]. А. А. Климов определяет жизнестойкость как ключевой ресурс для трансформации жизненных событий в новые возможности, несмотря на внешние сопротивления [10]. М. В. Логинова, А. Н. Фомина, М. А. Фризен понимают жизнестойкость как способность личности противостоять стрессовым ситуациям, сохраняя внутренний баланс, т. е. адаптироваться [11–13].

Адаптация позволяет человеку удерживаться в сложных непредсказуемых современных условиях жизни. Для преодоления стрессовых ситуаций человек прибегает к определенным копинг-стратегиям, или защитно-совладающему поведению. По мнению Р. Лазаруса и С. Фолкман, совладание с жизненными трудностями представляет собой «изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия человека для управления определенными внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы» [14, с. 141].

Гибкость, возможность выбора стратегий совладания, тождественность ситуации определяют степень успешности в достижении баланса между человеком и средой [15].

Обзор исследований феномена жизнестойкости личности зарубежными и отечественными учеными актуализирует необходимость изучения адаптационных возможностей молодежи к условиям быстроменяющейся российской действительности особенно в период профессионального обучения.

Мы предположили, что развитию жизнестойкости студентов способствует хронологическое взросление, сопровождающееся повышением адаптивных возможностей через приобретение опыта совладающего поведения.

Цель статьи – проверить и обосновать наличие связи между жизнестойкостью и стратегиями совладающего поведения у студентов разного возраста.

В соответствии с целью и гипотезой были поставлены следующие задачи:

- изучить особенности жизнестойкости студентов в разные возрастные периоды;
- сравнить стратегии совладающего поведения у студентов разного возраста;
- выявить взаимосвязи показателей жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов.

Выборку исследования составили студенты Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого в возрасте от 18 до 24 лет ($n = 67$). Средний возраст испытуемых составил $20,7 \pm 1,8$ лет, а медианный возраст – 21 год. Критерием деления испытуемых на две равные группы было медианное значение возраста: 1-я группа – возраст ≤ 21 лет и 2-я группа – возраст 22+. На основании разделения испытуемых на две возрастные группы был проведен анализ различий между ними по исследуемым показателям.

В качестве диагностических методик использовались тест жизнестойкости С. Мадди [16] и опросник «Способы совладающего поведения» (WSQ) Лазаруса [17]. Статистическая обработка данных проводилась с использованием пакета прикладных программ SPSS Statistics 27 (IBM) [18]. Для обобщения первичных результатов исследования применялась описательная статистика, в частности группировка данных, представление среднего арифметического и стандартного отклонения ($Mean \pm SD$), медианы (Me) и квартилей распределения ($Q1$; $Q3$), был рассчитан коэффициент асимметрии (As) и эксцесс (Ek) для оценки нормальности распределения и упорядоченности значений от минимального до максимального (min ; max). Для определения тесноты связи и статистической значимости между количественными показателями применялся коэффициент корреляции Пирсона (r). Для сравнения независимых выборок использовали параметрический t-критерий Стьюдента. Для моделирования жизнестойкости от возраста студентов применяли регрессионный анализ.

Проведен первичный описательный анализ всей выборки ($n = 67$) без разделения на группы с целью получения исчерпывающей информации о данных эмпирического исследования, распределении и однородности данных, наличии ошибок и выбросов и возможности использования методов параметрического анализа (табл. 1).

Анализируя показатели среднего и стандартного отклонения, можно говорить о стабильности величин исследуемых показателей. Близкие значения среднего и медианы свидетельствуют о симметричном распределении. Практически у всех показателей значения асимметрии и эксцесса находятся в диапазоне от -1 до $+1$, что характеризует соответствие распределения значений нормальному закону или незначительно отклоняется от него.

Анализ результатов, полученных по тесту жизнестойкости С. Мадди (табл. 2, рисунок), проведен двумя способами с применением параметрического (t-критерий Стьюдента) и непараметрического теста (U-критерий Манна – Уитни). В результате установлено, что между двумя экспериментальными группами (≤ 21 и 22+) наблюдаются различия в показателях структурных компонентов жизнестойкости (p -значение $< 0,001$). Средний бал по шкале «жизнестойкость» и в первой, и во второй группе находится в диапазоне среднего значения, медианы показателей также близки к среднему значению в обеих группах.

Таблица 1

Первичный описательный анализ результатов исследования, полученный на выборке ($n = 67$) без разделения на группы

Название шкалы	Mean±SD	Me [Q1; Q3]	As	Ek	min; max
Возраст (лет)	20,7±1,8	21[19; 22]	-0,3	-1,2	18; 24
Вовлеченность	36,8±19,5	34[24; 42]	1,1	1,3	5; 97
Контроль	26,4±9,5	26[21; 33]	-0,04	-0,3	6; 48
Принятие риска	16,9±6,9	16[12; 21]	0,5	-0,2	2; 34
Жизнестойкость	61,9±29,5	68[38; 86]	-0,2	-0,8	8; 127
Дистанцирование	56,2±14,4	58[50; 65]	-1,3	1,2	10; 82
Самоконтроль	47,5±12,4	49[43; 58]	-0,9	1,3	11; 66
Принятие ответственности	49,3±13,1	51[46; 58]	-1,3	1,3	6; 66
Бегство/избегание	56,7±15,6	60[48; 67]	-1,1	1,2	8; 84
Планирование	50,4±13,3	53[44; 59]	-1,4	1,3	8; 71
Положительная переоценка	51,9±13,4	53[48; 61]	-1,3	1,2	10; 75

Таблица 2

Анализ результатов по тесту жизнестойкости С. Мадди с разделением на возрастные группы

Название шкалы	Группа (возраст)	Mean±SD	Me[Q1; Q3]	p-значение t-критерий	p-значение U-критерий
Вовлеченность	1 (<= 21)	33,4±18,4	34 [22; 35]	<0,001	<0,001
	2 (22+)	42,3±20,4	43 [35; 43]		
Контроль	1 (<= 21)	26,0±10,7	25 [21; 22]	<0,001	<0,001
	2 (22+)	27,0±7,3	28 [23; 27]		
Принятие риска	1 (<= 21)	16,3±6,7	16 [15; 18]	<0,001	<0,001
	2 (22+)	18,0±7,2	19 [16; 20]		
Жизнестойкость	1 (<= 21)	59,9±28,3	63 [45; 83]	<0,001	<0,001
	2 (22+)	63,2±29,7	68 [38; 86]		

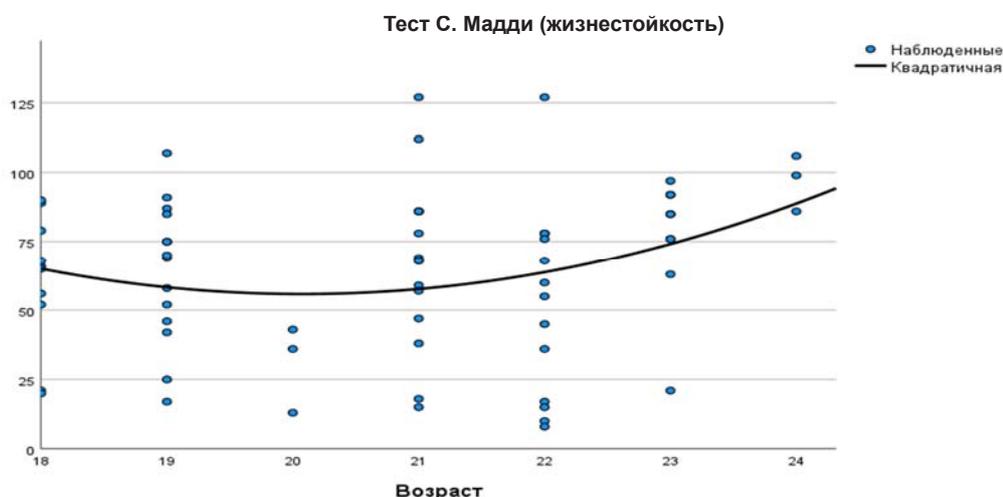
Структурные компоненты жизнестойкости в разных возрастных группах имеют разный уровень выраженности. При сравнении двух групп с помощью тестов были обнаружены значимые различия по показателю вовлеченности. Так, между вовлеченностью и возрастом студентов обнаружена прямая связь ($r = 0,428$, $p < 0,001$). Человек, характеризующийся высоким уровнем вовлеченности, как правило, бывает удовлетворен и своей жизнью, и деятельностью, он в полной мере осознает свои жизненные ценности и смыслы. Также с помощью коэффициента Пирсона выявлена слабая положительная связь между принятием риска и возрастом студентов ($r = 0,271$, $p < 0,001$). Сравнив по шкале «жизнестойкость» распределение двух групп данных, обнаруживаем, что диапазоном, в котором сосредоточена большая часть студентов группы 22+, являются границы от 38,0 до 86,0, тогда как основная часть возрастной группы студентов <= 21 располагается в границах от 45,0 до 86,0. Также можно наблюдать меньшую степень разброса данных в группе 22+.

Однако не все так очевидно. Для анализа отношений между показателем жизнестойкости и возраста студентов мы применили регрессионную модель (без разделения на группы). В результате была выведена зависимость жизнестойкости от возраста (без разделения на группы), характеризующая нелинейное изменение показателя жизнестойкости (рисунок).

Также установлено, что период от 18 до 21 года протекает с некоторым снижением показателей жизнестойкости студентов, но в возрасте 22+ наблюдается подъем и в дальнейшем плавное повышение жизнестойкости. Безусловно, для предсказания показателя жизнестойкости только возраста испытуемых недостаточно, но цель данной регрессии – показать и описать влияние возраста на преодоление ранних дезадаптивных схем и сравнить стратегии совладающего поведения у студентов.

Согласно предположению о том, что развитию жизнестойкости студентов способствует хронологическое взросление, сопровождающееся повышением адаптивных возможностей через при-

обретение опыта совладающего поведения, с целью установления тесноты связи между жизнестойкостью и стратегиями совладающего поведения был рассчитан коэффициент корреляции Пирсона (табл. 3).



Регрессионная модель зависимости жизнестойкости от возраста (без разделения на группы)

Таблица 3

Корреляции между показателями жизнестойкости и копинг-стратегиями у студентов ($n = 67$)

Hardiness	Coping strategies				
	Cf	Sc	Ar	F/A	Pr
Iv	-,308*	-,435**			
Cr	-,339*	-,353*	-,375*	-,564**	
Ra		-,375*		-,357*	,336*
Hd				-,447**	

В таблице приняты следующие обозначения: Iv – вовлеченность; Cr – контроль; Ra – принятие риска; Hd – жизнестойкость; Cf – конфронтация; Sc – самоконтроль; Ar – принятие ответственности; F/A – бегство/избегание; Pr – положительная переоценка.

* Корреляция значима на уровне 0,05; ** Корреляция значима на уровне 0,01.

Полученные в ходе корреляционного анализа данные (табл. 3) позволяют сделать следующие выводы:

– существует прямая значимая взаимосвязь между показателями (*Ra*) – принятием риска и (*Pr*) – положительной переоценки ($r = 0,336$, $p < 0,05$), т. е. повышение жизнестойкости способствует выбору стратегии переоценки в ситуациях принятия решения в условиях риска и может транслироваться в формах оптимистичного или пессимистичного поведения;

– существует обратная значимая взаимосвязь между показателями (*Iv*) – вовлеченности, (*Cr*) – контроля и показателем (*Cf*) – конфронтации ($r = -0,308$; $r = -0,339$ при $p < 0,05$). Выраженность компонента «вовлеченность» имеет немаловажное значение для показателя жизнестойкости в целом, а «контроль» характеризует убежденность человека в контролируемости и управляемости жизнью, таким образом, снижая степень проявления конфронтации;

– существует обратная значимая взаимосвязь между показателями (*Cr*) – контроля и (*Sc*) – самоконтроля, (*Ar*) – принятием ответственности, (*F/A*) – бегством/избеганием ($r = -0,435$; $r = -0,375$; $r = -0,564$ при $p < 0,05$, $p < 0,01$), что подтверждается фактом повышения жизнестойкости с возрастом и, соответственно, принятием ответственности на себя и переход от внешнего контроля к самоконтролю;

– существует обратная значимая взаимосвязь между показателями (Ra) – принятием риска и (Sc) – самоконтролем, (F/A) – бегством/избеганием ($r = -0,353$; $r = -0,357$ при $p < 0,05$), т. е. повышение жизнестойкости обеспечивает большую степень самоконтроля и принятия ответственности (противоположное от избегания) в ситуациях риска.

Полученные данные о взаимосвязи жизнестойкости и стратегиях совладания у студентов согласуются с мнением авторов [19, 20] о том, что процесс развития жизнестойкости представляет собой новый уровень функционирования, на котором развитие его компонентов (вовлеченность, контроль и принятие риска) и характер их взаимосвязей отличаются от предыдущих уровней.

Жизнестойкость проявляется как совокупность личностных и поведенческих особенностей. Динамический характер становления жизнестойкости, а также ее обусловленность как ранним опытом взаимодействия со средой, так и приобретенными в более поздних возрастах навыками совладающего поведения нашли подтверждение в полученных результатах, что подтвердило выдвинутую гипотезу.

Понимание содержательного наполнения процесса становления жизнестойкости способствует целенаправленности развивающей и психопрофилактической работы.

Список литературы

1. Чертовикова А. С. Психотравмирующие факторы в условиях изоляции // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60 (1). С. 485–489.
2. Quansah F., Hagan J. E., Sambah F. et al. Perceived Safety of Learning Environment and Associated Anxiety Factors during COVID-19 in Ghana: Evidence from Physical Education Practical Oriented Program // European Journal of Investigation in Health. Psychology and Education. 2022. Vol. 12 (1). P. 28–41. doi: 10.3390/ejihpe12010003/
3. Петрова Е. А., Назаренко В. В. Выраженность ситуативной и личностной тревожности у студентов вуза с ОВЗ и инвалидностью в период пандемии // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29, № 2. С. 48–61. doi: 10.17759/cpp.2021290203
4. Макарова Е. Ю., Цветкова Н. А. Психологические особенности реакций на стресс, обусловленный режимом самоизоляции в период пандемии COVID-19 // E-Scio. 2020. № 10 (49). С. 145–157.
5. Almondes K. Md., Bizarro L., Miyazaki M. C. O. S. et al. Comparative Analysis of Psychology Responding to COVID-19 Pandemic in Brics Nations // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. P. 567–585. doi: 10.3389/fpsyg.2021.567585
6. Nash C. Limitations on Doodling as a Measure of Burnout // European Journal of Investigation in Health. Psychology and Education. 2021. Vol. 11. P. 1688–1705. doi: 10.3390/ejihpe11040118
7. López-Valenciano A., Suárez-Iglesias D. et al. Impact of COVID-19 Pandemic on University Students' Physical Activity Levels: An Early Systematic Review // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 11. P. 624–567. doi: 10.3389/fpsyg.2020.624567
8. Martínez-Libano J., Yeomans M.-M., Oyanedel J.-C. Psychometric Properties of the Emotional Exhaustion Scale (ECE) in Chilean Higher Education Students // European Journal of Investigation in Health. Psychology and Education. 2022. Vol. 12. P. 50–60. doi: 10.3390/ejihpe12010005
9. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 680 с.
10. Климов А. А. Жизнестойкость и ее взаимосвязь с личностными ценностями студентов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». 2011. № 2 (10). С. 14–23.
11. Логина М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Вестник Московского ун-та МВД России. 2009. № 6. С. 19–22.
12. Фомина А. Н. Развитие жизнестойкости учащегося в школе. М.: Сентябрь, 2014. 160 с.
13. Фризен М. А. Жизнестойкость как внутренний ресурс профессиональной деятельности педагога // Организационная психология. 2018. Т. 8, № 2. С. 72–85.
14. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.

15. Карапетян Л. В., Глотова Г. А. Психологические детерминанты эмоционально-личностного благополучия трудящихся // Организационная психология. 2018. Т. 8, № 4. С. 8–23.
16. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
17. Крюкова Т. Л., Куфтык Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.
18. Цыпин А. П., Сорокин А. С. Статистические пакеты программ в социально-экономических исследованиях // Азимут научных исследований: экономика и управление. 2016. Т. 5, № 4 (17). С. 379–384.
19. Наливайко Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди // Вестник интегративной психологии. 2006. № 4. С. 45–54.
20. Valenti G. D., Faraci P. Predicting University Adjustment from Coping-Styles, Self-Esteem, Self-Efficacy, and Personality: Findings from a Survey in a Sample of Italian Students // European Journal of Investigation in Health. Psychology and Education. 2021. Vol. 11. P. 894–907. doi: 10.3390/ejihpe11030066

References

1. Chertovikova A. S. Psikhotravmiruyushchiye faktory v usloviyakh izolyatsii [Psychotraumatic factors in isolation]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya – Problems of modern pedagogical education*, 2018, no. 60 (1), pp. 485–489 (in Russian).
2. Quansah F., Hagan J.E., Sambah F., et al. Perceived Safety of Learning Environment and Associated Anxiety Factors during COVID-19 in Ghana: Evidence from Physical Education Practical Oriented Program. *European Journal of Investigation in Health. Psychology and Education*, 2022, vol. 12(1), pp. 28–41. doi: 10.3390/ejihpe12010003/
3. Petrova E. A., Nazarenko V. V. Vyrazhennost' situativnoy i lichnostnoy trevozhnosti u studentov vuza s OVZ i invalidnost'yu v period pandemii [The Severity of Situational and Personal Anxiety Among University Students With Disabilities During the Pandemic]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya – Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2021, vol. 29, no. 2, pp. 48–61. doi: 10.17759/cpp.2021290203 (in Russian).
4. Makarova E. Yu., Tsvetkova N. A. Psikhologicheskiye osobennosti reaktsii na stress, obuslovlennyy rezhimom samoizolyatsii v period pandemii COVID-19 [Psychological features of reactions to stress caused by the regime of self-isolation during the COVID-19 pandemic]. *E-Scio*, 2020, no. 10 (49), pp. 145–157 (in Russian).
5. Almondes K. Md., Bizarro L., Miyazaki M. C. O. S. et al. Comparative Analysis of Psychology Responding to COVID-19 Pandemic in Brics Nations. *Frontiers in Psychology*, 2021, vol. 12, pp. 567–585. doi: 10.3389/fpsyg.2021.567585
6. Nash C. Limitations on Doodling as a Measure of Burnout. *European Journal of Investigation in Health. Psychology and Education*, 2021, vol. 11, pp. 1688–1705. doi: 10.3390/ejihpe11040118
7. López-Valenciano A., Suárez-Iglesias D. et al. Impact of COVID-19 Pandemic on University Students' Physical Activity Levels: An Early Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 2021, vol. 11, pp. 624–567. doi: 10.3389/fpsyg.2020.624567
8. Martínez-Líbano J., Yeomans M.-M., Oyanedel J.-C. Psychometric Properties of the Emotional Exhaustion Scale (ECE) in Chilean Higher Education Students. *European Journal of Investigation in Health. Psychology and Education*, 2022, vol. 12, pp. 50–60. doi: 10.3390/ejihpe12010005
9. Leontiyev D. A., Rasskazova E. I. *Zhiznestoikost' kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potentsiala / Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika* [Resilience as a component of personal potential / Personal Potential: Structure and Diagnosis]. Moscow, Smysl Publ., 2011. 680 p. (in Russian).
10. Klimov A. A. Zhiznestoikost' i ee vzaimosvyaz' s lichnostnymi tsennostyami studentov [Resilience and its Relationship to Personal Values of Students]. *Vestnik Samarskoy gumanitarnoy akademii. Seriya «Psikhologiya» – Bulletin of Samara Humanitarian Academy. Psychology Series*, 2011, no. 2 (10), pp. 14–23 (in Russian).
11. Loginova M. V. Zhiznestoikost' kak vnutrenniy klyuchevoy resurs lichnosti [Resilience as an internal key resource of personality]. *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii – Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2009, no. 6, pp. 19–22 (in Russian).
12. Fominova A. N. *Razvitiye zhiznestoikosti uchashchegosya v shkole* [Developing student resilience in school]. Moscow, Sentyabr' Publ., 2014. 160 p. (in Russian).
13. Friesen M. A. Zhiznestoikost' kak vnutrenniy resurs professional'noy deyatel'nosti pedagoga [Resilience as an internal resource of teacher's professional activity]. *Organizatsionnaya psikhologiya – Organizational Psychology*, 2018, vol. 8, no. 2, pp. 72–85 (in Russian)

14. Lazarus R., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984.
15. Karapetyan L. V., Glotova G. A. Psikhologicheskiye determinanty emotsional'no-lichnostnogo blagopoluchiya trudyashchikhsya [Psychological determinants of emotional and personal well-being of workers]. *Organizatsionnaya psikhologiya = Organizational psychology*, 2018, vol. 8, no. 4, pp. 8–23 (in Russian).
16. Leontiyev D. A., Rasskazova E. I. *Test zhiznestoykosti* [Test of Resilience]. Moscow, Smysl Publ., 2006. 63 p. (in Russian).
17. Kryukova T. L., Kuftyak E. V. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metodiki WCQ) [Questionnaire of coping methods (adaptation of WCQ technique)]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa – Journal of Practical Psychologist*, 2007, no. 3, pp. 93–112 (in Russian).
18. Tsy-pin A. P., Sorokin A. S. Zhiznestoikost' kak vnutrennii resurs professional'noi deyatel'nosti pedagoga [Statistical software packages in socio-economic research]. *Azimut nauchnykh issledovaniy: ekonomika i upravleniye – Azimut Scientific Research: Economics and Management*, 2016, vol. 5, no. 4 (17), pp. 379–384 (in Russian).
19. Nalivayko T. V. K voprosu osmysleniya kontseptsii zhiznestoykosti S. Maddi [To the Question of Understanding S. Muddy's Concept of Resilience]. *Vestnik integrativnoy psikhologii – Bulletin of Integrative Psychology*, 2006, no. 4, pp. 45–54 (in Russian).
20. Valenti G. D., Faraci P. Predicting University Adjustment from Coping-Styles, Self-Esteem, Self-Efficacy, and Personality: Findings from a Survey in a Sample of Italian Students. *European Journal of Investigation in Health. Psychology and Education*, 2021, vol. 11, pp. 894–907. doi: 10.3390/ejihpe11030066

Информация об авторах

Куликова Т. И., кандидат психологических наук, доцент, Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого (пр-т Ленина, 125, Тула, Россия, 300026).

E-mail: tativkul@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8655-1599>

Information about the authors

Kulikova T. I., Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (pr. Lenina, 125, Tula, Russian Federation, 300026).

E-mail: tativkul@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8655-1599>

Статья поступила в редакцию 31.01.2022; принята к публикации 28.04.2022

The article was submitted 31.01.2022; accepted for publication 28.04.2022