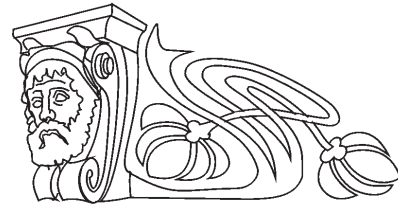




Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2026. Т. 15, вып. 1 (57). С. 62–70  
*Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2026, vol. 15, iss. 1 (57), pp. 62–70  
<https://akmepsy.sgu.ru> <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2026-15-1-62-70>, EDN: U1XVUJ

Научная статья  
УДК 159.9

## Особенности реакции на фрустрацию и копинг-стратегии у студентов-психологов с разным уровнем жизнестойкости



Д. А. Кузьмина

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Россия, 191186, г. Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, д. 48

Кузьмина Дарья Андреевна, аспирант кафедры общей и социальной психологии, [serri2010@mail.ru](mailto:serri2010@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0007-7442-9845>

**Аннотация.** *Актуальность* исследования обусловлена ростом как эмоционального, так и физического стресса у студентов-психологов. В связи с этим, будущим психологам важно формировать психологическую устойчивость к ситуации фрустрации. *Цель:* изучить соотношение типов копинг-стратегий и реакций на фрустрацию у студентов с разным уровнем жизнестойкости. *Гипотеза:* стратегии совладающего поведения и типы фрустрационных реакций у студентов психологов различаются в зависимости от уровня их жизнестойкости. *Участники:* N = 135, студенты 1-го курса психолого-педагогического направления обучения Института психологии РГПУ им. А. И. Герцена (г. Санкт-Петербург) в возрасте от 18 до 35 лет. (M = 21,25 ± 3,91; 121 – жен. пол, 14 – муж. пол). *Методы (инструменты):* опросник «Способы совладающего поведения» (S. Folkman, R. S. Lazarus) для определения копинг-стратегий личности в процессе преодоления стрессовых или трудных ситуаций; «Тест Жизнестойкости» (S. R. Maddi, в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой) для оценки уровня жизнестойкости; «Фрустрационный тест» (S. Rosenzweig, адаптация Н. В. Тарабриной) для выявления стереотипов реагирования в стрессовых ситуациях. *Результаты:* установлено, что студенты-психологи используют широкий спектр копинг-стратегий, включая проблемно-ориентированные (поиск информации, планирование) и эмоционально-ориентированные (поиск социальной поддержки, избегание). Высокий уровень жизнестойкости способствует выбору более эффективных, проблемно-ориентированных копинг-стратегий. *Основные выводы:* выделены два личностных профиля с различными особенностями реагирования на фрустрацию студентов-психологов: «адаптивный стиль реагирования на фрустрацию» и «зависимость от внешних ресурсов в условиях фрустрации». *Практическая значимость:* результаты могут быть использованы для создания специальных обучающих программ для студентов психолого-педагогического направления обучения, направленных на повышение жизнестойкости и воспитание умений использования оптимальных стратегий совладания.

**Ключевые слова:** ситуация фрустрации, копинг-стратегии, жизнестойкость, студенты, экстрапунитивная реакция, интропунитивная реакция, импунитивная реакция

**Для цитирования:** Кузьмина Д. А. Особенности реакции на фрустрацию и копинг-стратегии у студентов-психологов с разным уровнем жизнестойкости // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2026. Т. 15, вып. 1 (57). С. 62–70. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2026-15-1-62-70>, EDN: U1XVUJ

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

### Peculiar reactions to frustration and coping strategies of psychology students with different levels of hardiness

D. A. Kuzmina

Russian State Pedagogical University A. I. Herzen, 48 Moyka Embankment, Saint Petersburg 191186, Russia

Daria A. Kuzmina, [serri2010@mail.ru](mailto:serri2010@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0007-7442-9845>

**Abstract.** *The relevance* of the study is due to the growth of both emotional and physical stress of students majoring in psychology. In this regard, it is important for intending psychologists to develop psychological resistance to the situations of frustration. *The purpose* of the research is to study the correlation between the types of coping strategies and reactions to frustration of students with different levels of hardiness. The research *hypothesizes* that coping strategies and types of frustration reactions of psychology students differ depending on the level of their hardiness. *Participants:* N=135, 1st-year students of the psychology and pedagogy department of the Institute of Psychology of Herzen University (St. Petersburg) aged 18 to 35 (M=21.25 ± 3.91; 121 – females, 14 – males). *Methods (tools):* Ways of Coping Questionnaire (by S. Folkman, R. S. Lazarus) was used to determine an individual's coping strategies in stressful or difficult situations; the Hardiness Survey (by S. R. Maddi, adaptation by D. A. Leont'ev, E. I. Rasskazova) was used to assess the level of hardiness, and the Rosenzweig Frustration adaptation by N. V. Tarabrina Test was used to identify stereotypical responses to stressful situations. *Results:* the study proves that psychology students use a wide range of coping strategies, including problem-oriented (seeking information, planning) and emotion-oriented (seeking social support, avoidance). A high level of



hardiness determines the selection of more effective, problem-oriented coping strategies. *Main conclusion:* the study has identified two personality profiles with different characteristics of responding to frustration among psychology students: “adaptive style of responding to frustration” and “dependence on external resources in the context of frustration”. *Practical significance:* the results can be used to create special training programs for students majoring in psychology and pedagogy, aimed at increasing resilience and developing the ability to use optimal coping strategies.

**Keywords:** frustration situation, coping strategies, hardiness, students, extrapunitive reaction, intrapunitive reaction, impunitive reaction

**For citation:** Kuzmina D. A. Peculiar reactions to frustration and coping strategies of psychology students with different levels of hardiness. *Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2026, vol. 15, iss. 1 (57), pp. 62–70 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2026-15-1-62-70>, EDN: UIXVUJ

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

## Введение

В процессе обучения и повседневной жизни студенты-психологи сталкиваются с ситуациями, для решения которых требуется затрачивать как физические, так и эмоциональные ресурсы. Будущим психологам необходимо обладать качествами жизнестойкости и умением применять конструктивные копинг-стратегии.

По мнению М. В. Логиновой [1], период студенчества является ключевым этапом развития личности, в том числе и жизнестойкости. В. И. Масюк [2] отмечает, что студенческая жизнь сопровождается целым рядом трудностей, преодоление которых может создавать условия для развития навыков саморегуляции и совладания со стрессом и фрустрацией. Трудности могут возникать из-за больших учебных и эмоциональных нагрузок, отсутствия необходимой социальной поддержки, недостаточной способности к опознаванию эмоций. М. Д. Петраш с соавторами [3] предлагает следующую психологическую классификацию трудностей студенческой жизни:

- 1) коммуникативные (взаимодействия с курсниками и преподавателями);
- 2) когнитивные (понимание учебного материала, адаптация к стилю преподавателя);
- 3) трудности, связанные с эмоциональным интеллектом;
- 4) мотивационные, связанные с отсутствием интереса к учебе;
- 5) личностные (отсутствие уверенности в себе);
- 6) проблемы, связанные с физическим здоровьем.

Состояние фрустрации обычно изучается в контексте континуума «мотив – препятствие», где она по мнению В. И. Иванова и Ю. М. Перевозкиной [4] проявляется как дезорганизация сознания и деятельности, связанная с неудовлетворением или торможением потребности.

Особенности психологического стресса студентов описала М. З. Газиева [5]: учебная

неуспеваемость и экзамены, несоответствие требований к уровню подготовки и готовности студента, психическое напряжение во время сессий, избыток информации при нехватке времени.

Результаты исследований таких авторов, как R. Morrison и A. M. Pidgeon [6], N. S. Aylie с соавторами [7], H. S. Brand и M. Schoonheim-Klein [8], а также J. Galante с соавторами [9] свидетельствуют о том, что уровень депрессии, тревоги и стресса у студентов значительно выше, чем у населения в целом.

По мнению Y. Wu с соавторами [10], уровень жизнестойкости личности – ключевой фактор преодоления негативных эмоций и более скорого восстановления после фрустрации и стресса. Результаты ряда исследований G. G. Abulfaraj с соавторами [11], A. B. Dalmış с соавторами [12], C. Fan, S. Liu [13], а также Z. S. Li, F. Hasson [14], показывают, что жизнестойкость студентов тесно связана с их состоянием психического здоровья.

Важным фактором преодоления неадекватных эмоциональных реакций в трудных ситуациях является способность использовать конструктивные копинг-стратегии, соответствующие той или иной ситуации. Л. И. Анцыферова [15] обращает внимание на то, что выбираемые человеком для совладания с тяжелыми условиями «техники» жизни обусловлены личностными характеристиками и уровнем психотравмирующего воздействия трудных ситуаций.

В концепции R. S. Lazarus [16] действия, направленные на уменьшение негативного воздействия стрессовых ситуаций, называются совладанием. S. Folkman, R. S. Lazarus [17] выделили две основные категории таких действий: стратегии, ориентированные на решение проблемы, и стратегии, фокусирующиеся на эмоциональном реагировании. Как считает H. Weber [18], стратегии, ориентированные на решение проблем, подразумевают логическое осмысление проблемы, разработку плана ее решения и проявляются в самостоятельных действиях, таких как поиск информации или



обращение за поддержкой. Стратегии, фокусирующиеся на эмоциональном реагировании, в первую очередь, выражаются в эмоциональной реакции на происходящее, они не предполагают конкретных шагов, так как человек старается отстраниться от проблемы, уйдя в иллюзии, или же пытается заглушить негативные чувства с помощью приятных ощущений: вкусной еды, алкоголя, музыки, или же делиться своими переживаниями с окружающими.

*Целью* исследования, представленного в статье, является изучение соотношения типов копинг-стратегий и реакций на фрустрацию у студентов с разным уровнем жизнестойкости.

*Гипотеза:* стратегии совладающего поведения и типы фрустрационных реакций у студентов психологов различаются в зависимости от уровня их жизнестойкости.

*Научная новизна* представленного исследования обусловлена недостаточностью изученности особенностей реакций на фрустрацию у студентов-психологов с разным уровнем жизнестойкости. Это позволит расширить понимание психологического благополучия студентов-психологов.

## Материалы

*Участники исследования.* Выборку исследования составили 135 студентов 1-го курса бакалавриата психолого-педагогического направления обучения очной и заочной формы Института психологии РГПУ им. А. И. Герцена (г. Санкт-Петербург) в возрасте от 18 до 35 лет ( $M = 21,25 \pm 3,91$ ). Из них 121 девушка и 14 юношей. Наличие всего лишь 10 % юношей в исследуемой выборке связано с тем, что таково соотношение юношей и девушек в генеральной совокупности студентов психолого-педагогических специальностей.

*Методики.* Опросник «Способы совладающего поведения» S. Folkman, R. S. Lazarus (адаптация Л. И. Вассерман с соавторами НИПНИ им. Бехтерева) [19]. Опросник применен для определения копинг-стратегий («конфронтация», «дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «бегство-избегание», «планирование решения проблемы», «положительная переоценка»).

Участникам предлагается дать ответ на 50 утверждений, касающихся особенностей поведения в затруднительных ситуациях. Шкалы

опросника (копинг-стратегии) оцениваются от 0 до 3 баллов («никогда» – 0, «редко» – 1, «иногда» – 2, «часто» – 3). После суммирования сырых баллов, полученная сумма переводится в стандартные баллы с учётом пола и возраста респондентов.

«Тест жизнестойкости» (S. R. Maddi) (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой) [20] применен для выявления жизнестойкости студентов-психологов и последующего разделения выборки на подгруппы с высоким, средним и низким уровнем жизнестойкости. Участникам предлагалось ответить на 45 вопросов по 3-х балльной шкале. Для подсчёта баллов используются прямые и обратные пункты теста: прямые пункты оцениваются от 0 до 3 баллов («нет» – 0, «скорее нет, чем да» – 1, «скорее да, чем нет» – 2, «да» – 3), а обратные – в обратной последовательности (от «да» – 0 до «нет» – 3). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Также были выделены *три подгруппы по уровню жизнестойкости* («Тест жизнестойкости» S. R. Maddi):

- 1) низкий уровень (от 0 до 61 балла) – 25 студентов-психологов;
- 2) средний уровень (от 62 до 99 баллов) – 87 студентов-психологов;
- 3) высокий уровень (от 100 до 135 баллов) – 23 студента-психолога.

«Фрустрационный тест» (S. Rosenzweig в адаптации Н. В. Тарабриной, взрослый вариант) для изучения реакций на фрустрацию, позволяющий определить тип и направление реакций в ситуации фрустрации (экстрапунитивные – E-реакции, интропунитивные – I-реакции, импунитивные – M-реакции, а также типы с фиксацией на препятствии – OD, самозащита – ED, удовлетворении потребности – NP) [21]. Участникам предлагаются 24 рисунка, отображающие ситуации фрустрации. Необходимо дать ответ на ситуацию фрустрации в письменном виде. Каждый из полученных ответов оценивается в соответствии с теорией S. Rosenzweig по двум критериям: по направлению реакции и по типу реакции.

*Методы анализа данных.* Описательная статистика, непараметрический критерий Краскела – Уоллиса для оценки достоверности различия средних рангов показателей в трех подгруппах респондентов, разделённых по уровню жизнестойкости; иерархический метод



кластерного анализа по методу полной связи, который позволил выделить два типа личностных профилей; метод *k*-средних, посредством которого были построены усредненные профили для каждого кластера. Математико-статистическая обработка данных осуществлялась посредством программы STATISTICA 10.

## Результаты и их обсуждение

В таблице представлены достоверные различия показателей предпочитаемых стратегий совладающего поведения у респондентов с разным уровнем жизнестойкости по методике R. S. Maddi (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой).

### Выраженность параметров стратегий совладания у респондентов с разным уровнем жизнестойкости (*n* = 135)

Table. Manifestation degree of coping strategies of the respondents with different levels of hardiness (*n* = 135)

Стратегия совладающего поведения	Уровень жизнестойкости			Н-критерий Краскела	<i>p</i> -level
	Низкий <i>n</i> = 25	Средний <i>n</i> = 87	Высокий <i>n</i> = 23		
Дистанцирование	79,00	69,45	50,57	6,70	0,04*
Самоконтроль	80,44	68,60	52,20	6,35	0,04*
Принятие ответственности	83,68	68,08	50,65	8,58	0,01*
Бегство - избегание	96,72	67,26	39,57	25,75	0,00**
Планирование решения проблемы	51,52	68,71	83,24	7,98	0,02*
Положительная переоценка	50,62	70,40	77,83	6,76	0,03*

Примечание / Note. \**p* < 0,05; \*\**p* < 0,001.

Из таблицы следует, что респонденты с низким уровнем жизнестойкости склонны комбинировать конструктивные копинг-стратегии («принятие ответственности», «самоконтроль») вместе со стратегиями неконструктивного направления («бегство-избегание», «дистанцирование»). Это объясняется тем, что при низком уровне жизнестойкости респонденты могут испытывать внутреннее напряжение, когда находятся в стрессовой ситуации, что препятствует решению возникших проблем. Исходя из этого вполне понятен выбор стратегий «дистанцирования» и «бегство – избегание», поскольку они дают возможность эмоционально отстраниться от происходящего. Несмотря на то, что стратегия «бегство – избегание» считается в большей степени неадаптивной, она может создать положительный эффект при острых стрессогенных ситуациях. При этом у данной группы респондентов стратегии «принятие ответственности» и «самоконтроль», скорее всего, имеют отрицательный эффект, который может выражаться в необоснованной самокритике или трудности в выражении переживаний по отношению к произошедшему.

Респонденты со средним и высоким уровнем жизнестойкости, демонстрирующие высо-

кую степень сопротивляемости стрессу, чаще всего прибегают к конструктивным стратегиям, таким как «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка», чтобы минимизировать негативное воздействие стрессовых ситуаций на свое эмоциональное благополучие.

Данный выбор можно интерпретировать следующим образом: при столкновении с трудной ситуацией данные группы молодых людей подходят к разрешению проблемы планомерно анализируя ситуацию, используя свой прошлый опыт и имеющиеся у них ресурсы.

Кроме этого, для респондентов характерно такое восприятие стрессовой ситуации, которое связано с возможностью её положительного переосмысления. Иначе говоря, имеется возможность для личностного роста и развития, что выражается в «философском взгляде» на ситуацию. Всё это способствует конструктивному разрешению возникших трудностей.

Таким образом, оказалось, что студенты используют широкий спектр копинг-стратегий, включая проблемно-ориентированные (поиск информации, планирование) и эмоционально-ориентированные (поиск социальной поддержки, избегание). Проблемно-ориентированные стратегии, как правило, более



эффективны для решения проблем, в то время как эмоционально-ориентированные могут быть полезны для снижения напряжения. Высокий уровень жизнестойкости способствует выбору более эффективных, проблемно-ориентированных копинг-стратегий. Использование адаптивных копинг-стратегий, в свою очередь, способствует повышению уровня жизнестойкости и формированию психологической устойчивости.

Полученные в ходе исследования результаты согласуются с данными П. Г. Лабзиной и С. Г. Меньшениной [22] о том, что проблема проявления жизнестойкости студентов, вызвана противоречиями между требованиями к сформированным компетенциям современных выпускников и поиском ресурсов личности для преодоления стрессовых ситуаций, а также преобразования их в ситуации раскрытия

личностного и профессионального потенциала. Полученные данные подтверждает результаты предыдущих исследований, проведенных С. И. Кудиновым с соавторами [23], М. Ф. Ворониной, Е. Ф. Карповой [24], а также исследование Е. В. Битюцкой [25], где отмечалась эффективность стратегий совладания в преодолении сложных жизненных обстоятельств.

Для построения личностных профилей реагирования на стресс студентов-психологов ( $n = 135$ ) был применён иерархический метод кластерного анализа по методу полной связи, который позволил выделить два типа личностных профилей. Далее применялся метод  $k$ -средних, посредством которого были построены усредненные профили для каждого кластера.

На рисунке приведены личностные профили особенностей реагирования на стресс и фрустрацию студентов-психологов.



Личностные профили особенностей реагирования на стресс студентов-психологов ( $n = 135$ ). Ось ординат – средние значения переменных в разрезе получаемых кластеров; ось абсцисс – представлены отобранные для классификации переменные, а именно: 1 – экстрапунитивное направление реакции; 2 – интропунитивное направление реакции; 3 – импунитивное направление реакции; 4 – тип реакции «фиксация на препятствии»; 5 – тип реакции «фиксация на самозащите»; 6 – тип реакции «фиксация на удовлетворении потребности»; 7 – стратегия Конфронтация; 8 – стратегия Дистанцирование; 9 – стратегия Самоконтроль; 10 – стратегия Поиск соц. поддержки; 11 – стратегия Принятие ответственности; 12 – стратегия Бегство-избегание; 13 – стратегия Планирование решения проблемы; 14 – стратегия Положительная переоценка; 15 – жизнестойкость; 16 – вовлечённость; 17 – контроль; 18 – принятие риска

Figure. Personality profiles of stress response of psychology students ( $n = 135$ ).

Ordinate axis – average values of variables in the context of the obtained clusters; abscissa axis presents the variables selected for classification, namely: 1 – Extrapunitive direction of reaction; 2 – Intropunitive direction of reaction; 3 – Impunitive direction of reaction; 4 – Reaction type “Fixation on an obstacle”; 5 – Reaction type “Fixation on self-defense”; 6 – Reaction type “Fixation on satisfaction of one’s need”; 7 – Strategy of Confrontation; 8 – Strategy of Distancing; 9 – Strategy of Self-control; 10 – Strategy of Seeking social support; 11 – Strategy of Taking responsibility; 12 – Strategy of Escape-avoidance; 13 – Strategy of Planning a solution to the problem; 14 – Strategy Positive reassessment; 15 – Hardiness; 16 – Engagement; 17 – Control; 18 – Risk Taking



В первый кластер вошли 55 респондентов. Личностный профиль «адаптивный стиль реагирования на фрустрацию». Люди, вошедшие в данный кластер, предпочитают использовать несколько направлений и типов реакций на ситуацию фрустрации, а именно интропунитивное (I) и импунитивное (M) направления реакции, а также типы реакции «фиксация на препятствии» (OD) и «фиксация на удовлетворении потребности» (NP) по S. Rosenzweig. Таким образом, респонденты первого кластера адекватно оценивают собственную роль в произошедшей стрессовой ситуации, проявляют самокритичность и делают выводы на будущее. Они также уделяют достаточно внимания возникшим неприятностям и дают им оценку. Сочетание указанных выше типов реакций на ситуацию с одной стороны, даёт респондентам возможность позитивного преобразования стрессовой ситуации, а с другой стороны, они не проявляют излишней эмоциональности по отношению к ситуации фрустрации, что позволяет им более конструктивно решать проблемы. Применение таких копинг-стратегий как «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка» по методике S. Folkman и R. S. Lazarus [17] подтверждает умение респондентов первого кластера целенаправленно анализировать ситуацию и планировать будущие действия с учетом имеющихся у них ресурсов и своего жизненного опыта. Они склонны к положительному переосмыслению произошедшей ситуации и рассматривают это как стимул для личностного роста. Кроме того, в данный кластер вошли все показатели теста жизнестойкости S. R. Maddi, что препятствует возникновению у респондентов внутреннего напряжения во время нахождения в ситуации стресса.

Во второй кластер вошли 80 респондентов. Личностный профиль «зависимость от внешних ресурсов в условиях фрустрации».

У респондентов этого кластера выражено экстрапунитивное направление реакции (E) вместе с типом реакции на фрустрацию «фиксация на самозащите» (ED). Это означает, что студенты, вошедшие в данный кластер, имеют сформированную психологическую защиту и, несмотря на наличие экстрапунитивной реакции, не проявляют прямой агрессии, а предпочитают более «мирные варианты» преодоления трудностей. Об этом говорит их

стремление использовать копинг стратегии «дистанцирование», «бегство-избегание» и «самоконтроль». Тем самым они минимизируют влияние эмоций, которые могут помешать оценке произошедшей ситуации и сдерживают эмоции, предотвращая интенсивную эмоциональную реакцию на ситуацию. Как следствие, за счёт снижения влияния эмоций студенты могут брать решение ситуации под свой контроль, анализируя возможные действия и их будущие последствия, активно противостоять трудностям и подключать внешние ресурсы для решения проблем.

### Выводы

Резюмируя изложенное, выделим наиболее значимые результаты.

В результате кластерного анализа методом *k*-средних образовались два личностных профиля с различными особенностями реагирования на фрустрацию. Первый личностный профиль – «адаптивный стиль реагирования на фрустрацию». Студентам-психологам данного профиля характерна адекватная оценка стрессовой ситуации и отсутствие внутреннего напряжения за счёт развитых показателей жизнестойкости. Второй личностный профиль – «зависимость от внешних ресурсов в условиях фрустрации». Студентам-психологам данного профиля больше характерно решение возникших трудностей через использование внешних ресурсов, а не внутренних. Отмечено наличие не прямой агрессии по отношению к ситуации фрустрации, которая выражается в сочетании проявления экстрапунитивной реакции и типа реакции «фиксация на самозащите». В трудных жизненных ситуациях респонденты с низким уровнем жизнестойкости используют как конструктивные, так и неконструктивные стратегии, а респонденты со средним и высоким уровнем применяют только адаптивные стратегии. Данные, полученные в ходе проведённого исследования, подчёркивают индивидуальный характер применения эффективных стратегий совладания в зависимости от уровня жизнестойкости личности студента.

*Практическая значимость:* полученные результаты могут быть реализованы при разработке специальных обучающих программ для студентов психолого-педагогического направления обучения, направленных на повышение



жизнестойкости и воспитания умений использования оптимальных стратегий совладания.

Ограничение исследования заключается в диспропорции в выборке по половому признаку. Большинство выборки составили студенты-девушки.

### Библиографический список

1. Логинова М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2010. 24 с. EDN: QGSJVT
2. Масюк В. И. Некоторые проблемы формирования жизнестойкости у студентов-психологов // Актуальные исследования. 2024. № 47 – 2 (229). С. 90–92. EDN: ZPGFAV
3. Петраш М. Д., Туренко Е. А., Гармонова А. Е. Межпоколенные отношения и трудности учебной деятельности студентов вузов и колледжей // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 68 – 4. С. 301–305. EDN: LEFXRJ
4. Иванов В. И., Первозкина Ю. М. Подходы к пониманию фрустрации // СМАЛЬТА. 2022. № 4. С. 32–43. <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2204.04>, EDN: WXLHPI
5. Газиева М. З. Особенности психологического стресса студенческой молодежи // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59 – 1. С. 442–445. EDN: XRABDN
6. Morrison R., Pidgeon A. M. Cultivating resilience and self-control among university students: An experimental study // Universal Journal of Psychology. 2017. Vol. 5, № 1. P. 1–7. <https://doi.org/10.13189/ujp.2017.050101>
7. Aylie N. S., Mekonen M. A., Mekuria R. M. The psychological impacts of COVID-19 pandemic among university students in bench-Sheko zone, south-west Ethiopia: A community-based cross-sectional study // Psychology Research and Behavior Management. 2020. Vol. 13. P. 813–821. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S275593>
8. Brand H. S., Schoonheim-Klein M. Is the OSCE more stressful? Examination anxiety and its consequences in different assessment methods in dental education // European Journal of Dental Education. 2009. Vol. 13, iss. 3. P. 147–153. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0579.2008.00554.x>
9. Galante J., Dufour G., Vainre M., Wagner A. P., Stochl J., Benton A., Lathia N., Nowarth E, Jones P. B. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the mindful student study): A pragmatic randomised controlled trial // Lancet Public Health. 2018. Vol. 3, iss. 2. P. 72–81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
10. Wu Y., Yu W., Wu X., Wan H., Wang Y., Lu G. Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: A cross-sectional study // BioMed Central Psychology. 2020. Vol. 8, iss. 1. Article 79. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>
11. Abulfaraj G. G., Upsher R., Zavos H. M., Dommett E. J. The impact of resilience interventions on university students' mental health and well-being: A systematic review // Education Sciences. 2024. Vol. 14, iss. 5. P. 510–535. <https://doi.org/10.3390/educsci14050510>
12. Dalmış A. B., Büyükatak E., Sürücü L. Psychological resilience and future anxiety among university students: The mediating role of subjective well-being // Behavioral Sciences. 2025. Vol. 15, iss. 3. P. 244–264. <https://doi.org/10.3390/bs15030244>
13. Fan C., Liu S. Exploring the associations among perceived teacher emotional support, resilience, Covid-19 anxiety, and mental well-being: Evidence from Chinese vocational college students // Current Psychology. 2024. Vol. 43. P. 14944–14954. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04112-9>
14. Li Z. S., Hasson F. Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review // Nurse Education Today. 2020. Vol. 90. Article LI2020104440. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>
15. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–18. EDN: SAFDIZ
16. Lazarus R. S. Coping theory and research: Past, present and future // Psychosomatic Medicine. 1993. Vol. 55, iss. 3. P. 234–247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>
17. Folkman S., Lazarus R. S. Manual for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, California : Consulting Psychologists Press, 1988. 33 p.
18. Weber H. Breaking the rules: Personal and social responses to coping norm-violations // Anxiety, Stress and Coping: An International Journal. 2003. Vol. 16, iss. 2. P. 133–153. <https://doi.org/10.1080/10615806.2003.10382969>
19. Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Исаева Е. Р., Трифонова Е. А., Щелкова О. Ю., Новожилова М. Ю., Вукс А. Я. Методика для психологической диагностики способов совладания. СПб. : Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии имени В. М. Бехтерева, 2009. 38 с. EDN: ESXBJB
20. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М. : Смысл, 2006. 63 с.
21. Тарабрина Н. В. Методика изучения фрустрационных реакций (Picture Frustration Study S. Rosenzweig) // Иностранная психология. 1994. Т. 2, № 2. С. 68–77. EDN: SAFWNL
22. Лабзина П. Г., Меньшенина С. Г. Междисциплинарное взаимодействие как условие развития гибких навыков студентов вуза // Вестник Мининского университета. 2021. Т. 9, № 2 (35). Ст. 2. <https://doi.org/10.26795/2307-12812021-9-2-2>, EDN: SNAFCM



23. Кудинов С. И., Кудинов С. С., Хаммад С. М. Жизнестойкость как предиктор самореализации личности в трудных жизненных ситуациях // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т. 6, вып. 3 (23). С. 229–238. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2017-6-3-229-238>, EDN: ZFMCGT
  24. Воронина М. Ф., Карпова Е. Ф. Ресурсные факторы жизнестойкости // Социология и право. 2013. № 3 (20) С. 5–11. EDN: PQCJAJ
  25. Битюцкая Е. В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А. Н. Леонтьева // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2013. № 2. С. 40–56. EDN: QCTPVV
- References**
1. Loginova M. V. *Psychological content of the vitality of the personality of students*. Thesis Diss. Cand. Sci. (Psychol.). Moscow, 2010. 24 p. (in Russian). EDN: QGSJVT
  2. Masyuk V. I. Some problems of building resilience among psychology students. *Aktual'nyye issledovaniya*, 2024, no. 47 – 2 (229), pp. 90–92 (in Russian). EDN: ZPGFAV
  3. Petrash M. D., Turenko E. A., Garmonova A. E. Inter-generational relations and difficulties in the educational activities of university and college students. *Problemy Sovremennogo Pedagogicheskogo Obrazovaniya*, 2020, no. 68 – 4, pp. 301–305 (in Russian). EDN: LEFXRJ
  4. Ivanov V. I., Perevozskina Yu. M. Approaches to understanding frustration. *SMALTA*, 2022, no. 4, pp. 32–43 (in Russian). <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2204.04>, EDN: WXLHPI
  5. Gaziyeva M. Z. Features of psychological stress of student youth. *Problemy Sovremennogo Pedagogicheskogo Obrazovaniya*, 2018, no. 59–1, pp. 442–445 (in Russian). EDN: XRABDN
  6. Morrison R., Pidgeon A. M. Cultivating resilience and self-control among university students: An experimental study. *Universal Journal of Psychology*, 2017, vol. 5, no. 1, pp. 1–7. <https://doi.org/10.13189/ujp.2017.050101>
  7. Aylie N. S., Mekonen M. A., Mekuria R. M. The psychological impacts of COVID-19 pandemic among university students in bench-Sheko zone, south-west Ethiopia: A community-based cross-sectional study. *Psychology Research and Behavior Management*, 2020, vol. 13, pp. 813–821. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S275593>
  8. Brand H. S., Schoonheim-Klein M. Is the OSCE more stressful? Examination anxiety and its consequences in different assessment methods in dental education. *European Journal of Dental Education*, 2009, vol. 13, iss. 3, pp. 147–153. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0579.2008.00554.x>
  9. Galante J., Dufour G., Vainre M., Wagner A. P., Stochl J., Benton A., Lathia N., Nowarth E., Jones P. B. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the mindful student study): A pragmatic randomised controlled trial. *Lancet Public Health*, 2018, vol. 3, iss. 2, pp. 72–81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
  10. Wu Y., Yu W., Wu X., Wan H., Wang Y., Lu G. Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: A cross-sectional study. *BioMed Central Psychology*, 2020, vol. 8, iss. 1, article 79. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>
  11. Abulfaraj G. G., Upsher R., Zavos H. M., Dommert E. J. The impact of resilience interventions on university students' mental health and well-being: A systematic review. *Education Sciences*, 2024, vol. 14, iss. 5, pp. 510–535. <https://doi.org/10.3390/educsci14050510>
  12. Dalmış A. B., Büyükkatak E., Sürücü L. Psychological resilience and future anxiety among university students: The mediating role of subjective well-being. *Behavioral Sciences*, 2025, vol. 15, iss. 3, pp. 244 – 264. <https://doi.org/10.3390/bs15030244>
  13. Fan C., Liu S. Exploring the associations among perceived teacher emotional support, resilience, Covid-19 anxiety, and mental well-being: Evidence from Chinese vocational college students. *Current Psychology*, 2024, vol. 43, pp. 14944–14954. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04112-9>
  14. Li Z. S., Hasson F. Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*, 2020, vol. 90, article LI2020104440. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>
  15. Antsyferova L. I. *Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsiy i psikhologicheskaya zashchita* [Personality in difficult life conditions: Rethinking, transformation of situations and psychological defense]. *Psikhologicheskii Zhurnal = Psychological Journal*, 1994, vol. 15, no. 1, pp. 3–18 (in Russian). EDN: SAFDIZ
  16. Lazarus R. S. Coping theory and research: Past, present and future. *Psychosomatic Medicine*, 1993, vol. 55, iss. 3, pp. 234–247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>
  17. Folkman S., Lazarus R. S. *Manual for Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, California, Consulting Psychologists Press, 1988. 33 p.
  18. Weber H. Breaking the rules: Personal and social responses to coping norm-violations. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 2003, vol. 16, iss. 2, pp. 133–153. <https://doi.org/10.1080/10615806.2003.10382969>
  19. Vasseran L. I., Iovlev B. V., Isaeva E. R., Trifonova E. A., Shchelkova O. Yu., Novozhilova M. Yu., Vuks A. Ya. *Metodika dlya psikhologicheskoy diagnostiki sposobov sovladaniya* [Questionnaire for psychological diagnostics of coping methods]. St. Petersburg, Bekhterev Scientific Research Institute Publ., 2009. 38 p. (in Russian). EDN: ESXBJB



20. Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. *Test zhiznestojkosti* [The hardiness test]. Moscow, Smysl, 2006. 63 p. (in Russian).
21. Tarabrina N. V. *Metodika izucheniya frustratsionnykh reaktsiy* [Picture Frustration Study, S. Rosenzweig]. *Inostrannaya Psihologiya*, 1994, vol. 2, no. 2 (4), pp. 68–77 (in Russian). EDN: SAFWNL
22. Labzina P. G., Menshenina S. G. Interdisciplinary interaction as a condition for the development of flexible skills of university students. *Vestnik of Minin University*, 2021, vol. 9, no. 2 (35), article 2 (in Russian). <https://doi.org/10.26795/2307-12812021-9-2-2>, EDN: SNAFCM
23. Kudinov S. I., Kudinov S. S., Hammad S. M. Hardiness as a Predictor of Self-Realization in Difficult Life Situations. *Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2017, vol. 6, iss. 3 (23), pp. 229–238 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2017-6-3-229-238>, EDN: ZFMCGT
24. Voronina M. F., Karpova E. F. Resource hardiness factors. *Sociology and Law*, 2013, no. 3 (20), pp. 5–11 (in Russian). EDN: PQCJAJ
25. Bityuckaya E. V. Cognitive appraisal of the difficult life situation in A. N. Leontiev's activity approach. *Moscow University Psychology Bulletin*, 2013, no. 2, pp. 40–56 (in Russian). EDN: QCTPVV

**Декларация об этике.** Исследование было рассмотрено и одобрено Экспертной комиссией ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена» (от 20.11.2025).

**Ethics Statement.** The study was reviewed and approved by the Expert Commission of Herzen State Pedagogical University of Russia (20.11.2025).

Поступила в редакцию 30.09.2025; одобрена после рецензирования 15.11.2025; принята к публикации 17.12.2025  
The article was submitted 30.09.2025; approved after reviewing 15.11.2025; accepted for publication 17.12.2025