

Научная статья

УДК 159.99

<https://doi.org/10.23951/2307-6127-2025-5-119-130>

Развитие жизнестойкости студентов с различным уровнем интернальности

Варвара Андреевна Главинская¹, Ирина Станиславовна Морозова²

^{1,2} Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

¹ varya.glavinskaya@list.ru, <https://orcid.org/0009-0008-6593-0037>

² ishmorozova@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0862-7225>

Аннотация

Актуальность исследования состоит в выявлении новых средств, обеспечивающих развитие жизнестойкости студентов на пути их профессионального становления, с учетом предъявляемых современным обществом повышенных требований к способности личности ко всему адаптироваться и стойко принимать быстро изменяющиеся внешние условия. Новизна заключается в том, что мы определили особенности развития жизнестойкости студентов с личностными характеристиками, такими как интернальность, мотивация на успех и смысложизненные ориентации. В статье проанализированы теоретические подходы к изучению проблемы жизнестойкости и интернальности в психолого-педагогической литературе, выделены особенности развития данных феноменов в студенческом возрасте. Выявлено, что студенты с доминирующим интернальным локусом контроля характеризуются более выраженной жизнестойкостью, стремлением к достижению успеха, вовлеченностью в процесс и готовностью контролировать возможные результаты собственных усилий. Студенты с доминирующим экстернальным локусом более склонны к избеганию неудачи, принятию ситуации риска и ожидают помощи и поддержки со стороны окружающих. Обосновано, что средства психолого-педагогического сопровождения могут обеспечить развитие уровня жизнестойкости, а также взаимосвязанных с ней личностных характеристик. Разработанная с учетом личностных особенностей студентов программа психолого-педагогического сопровождения, способствующая повышению уровня жизнестойкости, обеспечила изменения изучаемых параметров в каждой экспериментальной группе. В группе респондентов с доминирующим локусом контроля «интернальность» произошли позитивные изменения в общей жизнестойкости, вовлеченности и готовности контролировать результаты. В группе респондентов с доминирующим локусом контроля «экстернальность» статистически значимо возросли показатели общей жизнестойкости, вовлеченность, принятие риска, стремление достигать успеха. Полученные данные могут быть использованы в образовательной практике с целью оптимизации профессионального развития студентов.

Ключевые слова: жизнестойкость, интернальность, первокурсник, студент-педагог, программа, психолого-педагогическое сопровождение

Для цитирования: Главинская В.А., Морозова И.С. Развитие жизнестойкости студентов с различным уровнем интернальности // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2025. Вып. 5 (63). С. 119–130. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2025-5-119-130>

Original article

Developing hardiness in students with different levels of internality

Varvara A. Glavinskaya¹, Irina S. Morozova²

^{1,2} Kemerovo State University, Kemerov, Russian Federation

¹ varya.glavinskaya@list.ru, <https://orcid.org/0009-0008-6593-0037>

² ishmorozova@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0862-7225>

Abstract

The relevance of the study is to identify new means that ensure the development of students' hardiness on the path of their professional development, taking into account the increased demands of modern society on the individual's ability to adapt to everything and steadfastly accept rapidly changing external conditions. The novelty lies in the fact that we have identified the features of the development of hardiness in students with personal characteristics such as internality, motivation for success and life-purpose orientations. The article analyzes theoretical approaches to the study of the problem of hardiness and internality in psychological and pedagogical literature, highlights the features of the development of these phenomena in student age. It was revealed that students with a dominant internal locus of control are characterized by more pronounced hardiness, desire to achieve success, involvement in the process and readiness to control the possible results of their own efforts. Students with a dominant external locus are more likely to avoid failure, not accept a risk situation and expect help and support from others. It is substantiated that the means of psychological and pedagogical support can ensure the development of the level of hardiness, as well as the personal characteristics interrelated with it. The development and implementation of the program of psychological and pedagogical support, which contributes to an increase in the level of resilience of students, taking into account their personal characteristics, ensured changes in the studied parameters in each experimental group. In the group of respondents with the dominant locus of control "internality", positive changes occurred in overall hardiness, involvement and readiness to control the results. In the group of respondents with the dominant locus of control "externality", the indicators of overall hardiness, involvement, risk taking, and desire to achieve success statistically significantly increased. The data obtained can be used in educational practice to optimize the professional development of students.

Keywords: *hardiness, internality, first-year student, student-teacher, program, psychological and pedagogical support*

For citation: Glavinskaya V.A., Morozova I.S. Razvitie zhiznesteikosti studentov s razlichnym urovnem internal'nosti [Developing hardiness in students with different levels of internality]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2025, vol. 5 (63), pp. 119–130. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2025-5-119-130>

Современное общество характеризуется увеличением быстроты социальных взаимодействий и их многообразием, что предъявляет высокие требования к способности индивида адаптироваться и стойко реагировать на быстро меняющиеся условия окружающей среды. Темпы жизни в наше время можно смело назвать стрессогенными. Экономический упадок, пандемия и нестабильная политическая обстановка кардинально изменили реальность людей, став серьезным испытанием для всего человечества.

Актуальность изучения жизнестойкости сегодня высока, поскольку мы находимся в переломном моменте, когда происходят изменения в поведенческих шаблонах и жизненных ценностях. В условиях современного ритма необходимо исследовать личностные характеристики, которые способствуют адекватному восприятию новой действительности и создают основу для безопасного психологического климата.

Ученые не так давно начали активно анализировать явление жизнестойкости, однако в психологии не существует единого мнения о его значении. В психологической и педагогической литературе рассматривается формирование жизнестойкости, но исследований, посвященных ее развитию у студентов, пока недостаточно. Жизнестойкость является ключевой характеристикой будущего педагога, позволяющей справляться с профессиональными вызовами и стрессами [1, 2].

Хотя изучение жизнестойкости в психологии, как теоретически, так и практически, стало развиваться относительно недавно, сам концепт имеет глубокие исторические корни и в философии, и в психологии. Например, интерес к этой теме прослеживается в древнегреческой культуре. Анализ философских и психологических работ показывает, что осознание жизнестойкости является важным феноменом на протяжении длительного времени. Множество событий XX в. привели к снижению жизненных установок и душевному дискомфорту среди людей, которые утратили привычные

ориентиры, включая веру в прогресс, разум и науку. Эти кризисные периоды подчеркнули необходимость исследования жизнестойкости в контексте переосмысления ценности человеческой жизни.

Идеи иррационалистов (Ф. Ницше и А. Шопенгауэр), экзистенциалистов (С. Кьеркегор, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс) и психологов гуманистического направления (А. Адлер, Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу) способствовали исследованию жизнестойкости и ее компонентов как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Экзистенциалисты акцентируют внимание на границах между существованием и несуществованием, в то время как иррационалисты подчеркивают значение «воли» как ключевого элемента жизнестойкости [3].

В свою очередь многие ученые также выделяли в своих работах схожие по значению с понятием «жизнестойкость» термины: «зрелость» (Б.Г. Ананьев, Г. Олпорт), «этический выбор» (С. Кьеркегор), «укорененность в бытии» (М. Хайдеггер), «упрямство духа» (В. Франкл), «отвага быть» (П. Тиллих), «мужество творить» (Р. Мэй), «экзистенциальное мужество» (Дж. Холлис), «салиютогенез» (А. Антоновски), «антихрупкость» (Н. Талеб), «жизнеспособности» (Э. Фромм) и др. [4, 5].

В середине XX в. С. Кобейс и С. Мадди предложили использовать в научной психологии термин «жизнестойкость» (*hardiness*), обозначающий способность человека справляться со стрессовыми ситуациями при сохранении внутреннего баланса и эффективной деятельности. Этот термин получил широкое применение в экзистенциальной и прикладной психологии, исследованиях, связанных с психологией стресса и механизмами совладания. В. Engmann акцентирует внимание на важности развития жизнестойкости, рассматривая ее как ключевой фактор в процессе психиатрической реабилитации пациентов [6, 7].

Российский исследователь Д.А. Леонтьев также активно использует понятие «жизнестойкость», соотнося его с терминами *vitality* (жизнеспособность) и *resistance* (сопротивляемость). Он изучал поведение людей в сложных условиях и их самооценку продуктивности. В отечественной психологии также обсуждается термин *resilience*, переводимый как «жизнеустойчивость», что описывает способность к быстрому восстановлению физических и психических ресурсов [8]. Интересно, что термин «жизнеспособность», используемый некоторыми специалистами, ближе к «жизнеустойчивости», чем к «жизнестойкости». Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова адаптировали методику, основанную на работах С. Мадди [9, 10].

Л.П. Лазарева в своих работах обращает внимание на жизнеустойчивость и жизнестойкость, делая акцент на студентов как будущих профессионалов и их формирование в учебном процессе. Она подчеркивает важность создания условий для глубокой самореализации и самозащиты. Ключевыми являются организация образовательного процесса и внедрение креативных подходов для решения задач [11].

Согласно теории И.В. Ярошук, жизнестойкость взаимосвязана с адаптацией. Высокий уровень жизнестойкости помогает справляться с трудностями и способствует эмоциональному благополучию, что особенно актуально для студентов-первокурсников педагогических направлений. Она устанавливает взаимосвязь компонентов жизнестойкости с личностными особенностями (эмоциональная стабильность, удовлетворенность качеством жизни, убеждения и жизненные ориентации) [12].

Рассматривая современные работы, А.А. Земскова анализирует явление «жизнестойкость» через призму смысловых ориентиров и психологической готовности к профессиональной деятельности. В ее исследованиях наряду с психологическими аспектами личности уделено внимание психофизиологическим показателям, таким как зрительно-моторная реакция и вегетативное состояние. Они вместе с целеполаганием, интернальностью и смысловыми ориентациями служат основными индикаторами жизнестойкости. Высокие значения жизнестойкости коррелируют с устойчивостью к эмоциям, адаптационными возможностями и саморегуляцией. Кроме того, улучшаются способности к вниманию и рабочая продуктивность [13].

В контексте современных исследований жизнестойкости студентов стоит упомянуть работу А. Бакара и Ф. Марсела. В своих работах они рассматривают жизнестойкость как элемент академической успеваемости, акцентируя внимание на академической выносливости. Авторские определения подчеркивают, что академическая выносливость – это способность студентов преодолевать трудности, успешно выполняя свои учебные обязательства и управляя различными аспектами образовательной деятельности. В условиях глобализации такая способность становится крайне важной, сопоставимой с конкурентоспособностью и профессионализмом. По их мнению, нельзя игнорировать быстрое развитие, которое увеличивает академические требования к студентам. Анализируя результаты их исследования, можно заметить, что некоторые студенты демонстрируют сильную жизнестойкость в решении учебных задач, в то время как другим необходимо развивать эту важную черту [14].

Для жизни на самостоятельном и независимом уровне необходимо умение справляться с трудностями, возникающими как в личной, так и в профессиональной сфере, что, в свою очередь, требует развитых навыков совладающего поведения. В последние годы активно развивается ресурсный подход к изучению такого поведения, рассматривающий внутренние и внешние копинг-ресурсы, помогающие снизить стресс. Внутренние ресурсы включают жизнестойкость и входящие в нее компоненты (принятие риска, контроль, вовлеченность) и локус контроля (интернальность) [15].

Интернальность – своеобразный индикатор зрелости личности. Интернальность демонстрирует, в какой мере человек осознает и несет ответственность за происходящее в его жизни, определяя его успешность и нравственность. Таким образом, фактор интернальности личности позволяет человеку выстроить причинно-следственную связь между событиями своей жизни (успехами, неудачами) и своими способностями, усилиями и особенностями характера.

Теоретические подходы к явлению интернальности представлены в областях изучения с точки зрения различных наук. Под разным углом эта проблема рассматривается в философии, психологии, социологии, педагогике.

В философии, в частности в волюнтаристских теориях А. Шопенгауэра, Э. Гартмана и других авторов, интернальность связывают с проблемами судьбы и свободы воли. Акцент ставится на независимости воли человека от окружающей действительности.

В психологии интернальность рассматривается в контексте локуса контроля и его связи с успешным индивидуальным поведением личности, нравственностью, социализацией.

Таким образом, интернальность представляет собой комплексные качества и характеристики личности, влияющие на способность брать ответственность на себя в различных ситуациях, придерживаться активной жизненной позиции, уверенно принимать решения, ведущие к успеху.

По мнению исследователей, так называемые интерналы наделены высокой самооценкой, уверены в своих решениях, последовательны в выполнении стоящих перед ними задач, способны отстаивать свое мнение. Интерналам противоположны экстерналы. Их отличительными чертами являются неуверенность в себе, тревожность, склонность к фрустрации и прокрастинации [16].

Концепция локуса контроля была предложена американским психологом Дж. Роттером в 1954 г. Он определяет локус контроля как степень, уровень субъективной управляемости событиями, ощущаемой человеком в собственной жизни. Локус контроля обладает изменчивостью в зависимости от различных обстоятельств и факторов.

Интерналы, как правило, более активны и независимы, имеют высокую самооценку, но могут тяжело переживать неудачи. Экстерналы, напротив, чаще подвержены влиянию других и испытывают неуверенность в себе. У юношей наблюдается высокая интернальность, поскольку они стремятся к самовыражению, однако им важно помнить о влиянии внешних обстоятельств [17].

М.М. Смирнова, исследуя интернальность/экстернальность, говорит о том, что экстерналы свои достижения и неудачи связывают с внешними факторами (судьба, удача и т. д.). Интерналы же принимают свои достижения как результат своих усилий, собственную заслугу [18].

Исследование И.А. Мелиховой, А.А. Архиповой и Ю.А. Граждиян показало, что локус контроля влияет на мотивацию к успеху: интернальность способствует успеху, и это влияние усиливается с возрастом. Судя по сведениям из исследования Г.У. Ощепковой, существует обратная связь между интернальностью и склонностью к аддиктивному поведению. Экстерналам свойственно стремление к уходу от реальности [19–21].

Интернальность является значимым фактором стрессоустойчивости личности, способствует наиболее эффективному выходу из кризисных ситуаций, лучшему управлению эмоциональным фоном и избеганию эмоциональных расстройств, таких как депрессия, тревожность, страх и т. д. [22].

Исследования подтверждают, что интерналов характеризуют высокая целеустремленность и способность к адаптации, а также более эффективная реализация собственных ресурсов. Им не свойственен уход от реальности, и, соответственно, они менее подвержены различным зависимостям, изменяющим психическое состояние (алкоголь, наркотики, компьютерные игры и т. д.).

Таким образом, высокий уровень интернальности предполагает более эффективную саморегуляцию. Осознавая свою ответственность и возможности, можно добиться роста саморегуляции. В связи с этим можно говорить о взаимосвязи, обусловленности успешности учебной деятельности и уровня осознанности ее значимости [23–25].

Наше экспериментальное исследование жизнестойкости осуществлялось на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кемеровский государственный университет».

Респондентами являлись студенты первого курса Института образования. Всего в исследовании принимали участие 161 человек в возрасте от 17 до 23 лет. Из них экспериментальную группу составили 77 человек, а контрольную – 84.

Процедура сбора исходных данных включала тестирование по методикам «Тест жизнестойкости» (С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), «Диагностика парциальных позиций интернальности – экстернальности личности» (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд). Результаты, полученные с применением выбранной методики, были проанализированы при помощи методов математической статистики с использованием пакета программ STATNOVAPDF novaPDFr.cameyo.

В ходе нашего исследования жизнестойкости и ее взаимосвязи с интернальностью мы разделили общую выборку респондентов на представителей с доминирующими локусами контроля «интернальность» и «экстернальность».

В табл. 1 в рамках описательной статистики представлены среднегрупповые характеристики студентов по параметрам, определяющим жизнестойкость личности.

На основании представленных результатов мы видим, что в сравнении все показатели у интерналов и экстерналов имеют значимые различия. Значения по показателям, отмеченным нами как взаимосвязанные с жизнестойкостью, у интерналов имеют более высокий уровень, чем у экстерналов. Выявлено, что студенты с доминирующим интернальным локусом контроля характеризуются более выраженной жизнестойкостью, стремлением к достижению успеха, вовлеченностью в процесс и готовностью контролировать возможные результаты собственных усилий. Студенты с доминирующим экстернальным локусом более склонны к избеганию неудачи, принятию ситуации риска и ожидают помощи и поддержки со стороны окружающих. Из имеющихся данных можно сделать вывод, что ответственность за принятие своих решений может быть напрямую связана с отмеченными показателями.

Далее мы создали в каждой из групп репрезентативные выборки, что позволило определить результативность формирующего воздействия в экспериментальных группах представителей с доминирующим локусом контроля «интернальность» и представителей с доминирующим локусом контроля «экстернальность». Данные представлены в табл. 2 и 3.

Таблица 1

Средние значения показателей интерналов и экстерналов на начальном этапе эксперимента

Показатель	Среднее значение показателя		t-значе- ние	Статистиче- ское отклонение, интервалы	Статистиче- ское отклонение, экстерналы	F-отн. дисперс.	P дисперс.
	Интервалы	Экстерналы					
«Тест жизнестойкости» (С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)							
Жизнестойкость	86,55	76,10	3,97	15,663	17,380	1,23	0,36
Вовлеченность	36,82	31,95	3,75	7,459	8,791	1,39	0,15
Контроль	31,46	27,80	3,68	5,792	6,674	1,33	0,21
Принятие риска	18,06	16,10	2,77	4,482	4,417	1,03	0,90
«Тест смысложизненных ориентаций» (Д. Крамбо, А. Махолик, в адаптации Д.А. Леонтьева)							
Цель	31,83	27,70	3,93	6,224	6,965	1,25	0,32
Процесс	29,79	26,70	3,29	5,713	6,089	1,14	0,58
Результат	26,59	23,90	3,50	4,806	4,862	1,02	0,92
Локус контроля – я	22,00	18,29	5,79	2,692	5,002	3,45	0,00
Локус контроля – жизнь	32,85	26,50	7,20	4,713	6,240	1,75	0,01
«Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А.А. Реан)							
Мотивация на успех	0,72	0,34	6,01	0,408	0,388	1,10	0,66
Мотивация на неудачу	0,07	0,19	–2,97	0,193	0,291	2,28	0,00

Таблица 2

Средние значения показателей представителей с доминирующим локусом контроля «интернальность» в контрольной и экспериментальной группах на начальном этапе эксперимента

Показатель	Среднее значение показателя		t-значе- ние	Статисти- ческое отклоне- ние, ЭГ	Статисти- ческое отклоне- ние, КГ	F-отн. дисперс.	P дисперс.
	ЭГ	КГ					
«Тест жизнестойкости» (С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)							
Жизнестойкость	85,15	88,86	−1,07	14,182	16,792	1,40	0,30
Вовлеченность	35,92	38,26	−1,41	7,296	7,587	1,08	0,81
Контроль	31,38	32,00	−0,47	5,660	6,024	1,13	0,70
Принятие риска	17,44	18,60	−1,18	3,553	5,118	2,08	0,03
«Тест смысложизненных ориентаций» (Д. Крамбо, А. Махолик, в адаптации Д.А. Леонтьева)							
Цель	33,00	30,83	1,58	5,005	7,047	1,98	0,04
Процесс	30,85	29,12	1,37	3,964	6,862	3,00	0,00
Результат	27,18	26,07	1,05	4,340	5,091	1,38	0,32
Локус контроля – я	22,54	21,45	1,81	2,113	3,148	2,22	0,01
Локус контроля – жизнь	33,44	32,38	1,01	4,346	5,007	1,33	0,38
«Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А.А. Реан)							
Мотивация на успех	0,78	0,63	1,65	0,377	0,443	1,38	0,32
Мотивация на неудачу	0,04	0,10	−1,35	0,177	0,199	1,26	0,48

Примечание. Здесь и в табл. 3: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Таблица 3

Средние значения показателей представителей с доминирующим локусом контроля «экстернальность» в контрольной и экспериментальной группах на начальном этапе эксперимента

Показатель	Среднее значение показателя		t-значение	Статистическое отклонение, ЭГ	Статистическое отклонение, КГ	F-отн. дисперс.	P дисперс.
	ЭГ	КГ					
«Тест жизнестойкости» (С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)							
Жизнестойкость	77,53	74,81	0,70	18,436	16,484	1,25	0,48
Вовлеченность	32,24	31,69	0,28	8,961	8,736	1,05	0,87
Контроль	28,82	26,88	1,30	7,112	6,193	1,32	0,39
Принятие риска	16,05	16,14	−0,09	4,441	4,448	1,00	1,00

Окончание табл. 3

Показатель	Среднее значение показателя		<i>t</i> -значение	Статистическое отклонение, ЭГ	Статистическое отклонение, КГ	<i>F</i> -отн. дисперс.	<i>P</i> дисперс.
	ЭГ	КГ					
«Тест смысловых ориентаций» (Д. Крамбо, А. Махолик, в адаптации Д.А. Леонтьева)							
Цель	27,34	28,02	−0,43	7,324	6,697	1,20	0,58
Процесс	25,71	27,60	−1,39	6,485	5,636	1,32	0,38
Результат	23,82	23,98	−0,15	5,574	4,182	1,78	0,07
Локус контроля – я	17,66	18,86	−1,07	5,100	4,902	1,08	0,80
Локус контроля – жизнь	26,45	26,55	−0,07	6,919	5,640	1,50	0,20
«Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А.А. Реан)							
Мотивация на успех	0,37	0,31	0,68	0,397	0,382	1,08	0,80
Мотивация на неудачу	0,22	0,15	1,06	0,301	0,281	1,14	0,67

Для обработки данных использовался расчет основных статистик, сравнение выборочных для независимых выборок при помощи параметрического метода *t*-критерия Стьюдента, применявшегося для сравнения двух групп количественных признаков с нормальным распределением (табл. 3). Предварительно переменные прошли проверку на нормальность распределения по критерию Колмогорова – Смирнова ($p \geq 0,1$).

Таким образом, в результате констатирующего эксперимента были получены данные, свидетельствующие об отсутствии значимых различий по изучаемым показателям.

С целью развития жизнестойкости студентов на основании полученных данных нами была разработана программа, способствующая повышению как жизнестойкости, так и взаимосвязанных с ней компонентов.

Воздействие программы психолого-педагогического сопровождения направлено на развитие жизнестойкости студентов как с интернальной ориентацией, так и с экстернальной, которое выражается в знакомстве студентов со стратегиями совладания, понимании ответственности за принятие своих решений, создании условий позитивной мотивации своей жизни, а также повышении уровня стрессоустойчивости.

После завершения реализации программы психолого-педагогического сопровождения мы провели повторную диагностику изучаемых показателей в экспериментальной группе и с помощью математической статистики выявили изменения у интерналов и экстерналов. Полученные результаты представлены в табл. 4 и 5

Таблица 4

Сравнение средних значений показателей интерналов в экспериментальной группе до и после проведения формирующего эксперимента

Показатель	Среднее значение показателя		<i>t</i> -значение	Статистическое отклонение до эксперимента	Статистическое отклонение после эксперимента	Уровень значимости различий <i>p</i>
	До эксперимента	После эксперимента				
«Тест жизнестойкости» (С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)						
Жизнестойкость	85,15	88,67	–2,45	14,182	15,554	0,02
Вовлеченность	35,92	37,82	–2,30	7,296	7,567	0,03
Контроль	31,38	33,15	–2,57	5,660	6,222	0,01
Принятие риска	17,44	17,69	–0,46	3,553	4,635	0,65
«Тест смысловых ориентаций» (Д. Крамбо, А. Махолик, в адаптации Д.А. Леонтьева)						
Цель	33,00	33,59	–0,67	5,005	6,612	0,51
Процесс	30,85	31,21	–0,41	3,964	5,322	0,69
Результат	27,18	27,26	–0,09	4,340	5,051	0,93
Локус контроля – я	22,54	22,49	0,11	2,113	3,136	0,92
Локус контроля – жизнь	33,44	33,51	–0,11	4,346	5,656	0,91

Окончание табл. 4

Показатель	Среднее значение показателя		<i>t</i> -значение	Статистическое отклонение до эксперимента	Статистическое отклонение после эксперимента	Уровень значимости различий <i>p</i>
	До эксперимента	После эксперимента				
«Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А.А. Реан)						
Мотивация на успех	0,78	0,83	−0,85	0,377	0,331	0,40
Мотивация на неудачу	0,04	0,03	1,00	0,177	0,112	0,32

Анализируя данные, представленные в табл. 4, отметим значимые повышения показателей у представителей с доминирующим локусом контроля «интернальность» по таким параметрам, как «Общая жизнестойкость» ($t = -2,45$; $p < 0,02$), «Вовлеченность» ($t = -2,30$; $p < 0,03$), «Контроль» ($t = -2,57$; $p < 0,01$).

Таблица 5

Сравнение средних значений показателей экстерналов в экспериментальной группе до и после проведения формирующего эксперимента

Показатель	Среднее значение показателя		<i>t</i> -значение	Статистическое отклонение до эксперимента	Статистическое отклонение после эксперимента	Уровень значимости различий <i>p</i>
	До эксперимента	После эксперимента				
«Тест жизнестойкости» (С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)						
Жизнестойкость	77,53	82,42	–2,81	18,436	19,070	0,01
Вовлеченность	32,24	34,74	–2,40	8,961	8,916	0,02
Контроль	28,82	29,92	–1,37	7,112	7,542	0,18
Принятие риска	16,05	17,55	–2,49	4,441	4,979	0,02
«Тест смысловых ориентаций» (Д. Крамбо, А. Махолик, в адаптации Д.А. Леонтьева)						
Цель	27,34	27,76	–0,38	7,324	7,600	0,71
Процесс	25,71	25,82	–0,13	6,485	7,177	0,90
Результат	23,82	24,32	–0,54	5,574	6,041	0,59
Локус контроля – я	17,66	17,66	0,00	5,100	5,572	1,00
Локус контроля – жизнь	26,45	27,47	–1,06	6,919	6,141	0,30
«Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А.А. Реан)						
Мотивация на успех	0,37	0,55	–3,18	0,397	0,416	0,00
Мотивация на неудачу	0,22	0,09	3,64	0,301	0,256	0,00

Сравнительный анализ полученных результатов в экспериментальной группе с доминирующим локусом контроля «экстернальность» показал, что по определенным параметрам «Теста жизнестойкости» у студентов выявлены статистически значимые изменения. Определена положительная динамика по шкалам «Общая жизнестойкость» ($t = -2,81$; $p < 0,01$), «Вовлеченность» ($t = -2,40$; $p < 0,02$), «Принятие риска» ($t = -2,49$; $p < 0,02$).

Выявлено статистически значимое снижение показателя «Мотивация на неудачу» ($t = 3,64$; $p < 0,01$) и повышение показателя «Мотивация на успех» ($t = -3,18$; $p < 0,01$), что свидетельствует о повышении уровня осознания студентами собственных побуждений и интенций.

Таким образом, можно отметить, что психолого-педагогическое сопровождение положительно повлияло на показатели жизнестойкости как у представителей с экстернальным локусом контроля, так и с интернальным. Говоря о повышении показателей жизнестойкости и ее составляющих, можно сделать вывод, что у студентов, вовлеченных в программу, улучшились личностные характеристики.

При встрече с трудными жизненными обстоятельствами студенты могут опираться только на свои внутренние ресурсы, доступные им здесь и сейчас. Развивать свои задатки, умения и навыки можно и в стрессовых ситуациях. Однако в таких моментах требуется оперативная реакция. Человеческие ресурсы ограничены, поэтому важно научиться управлять ими.

век должен знать заранее, на что он способен в стрессе, что может сделать самостоятельно. Поэтому в числе основных мероприятий сопровождения развития жизнестойкости мы выделили теоретический разбор понятия «жизнестойкость» и его компонентов, ряд тренингов на темы, связанные с принятием ответственности за свои решения, а также теоретический и практический разбор копинг-стратегий.

После формирующего воздействия студенты экспериментальных групп стали вести себя более искренне и раскованно, демонстрируя окружающим свои истинные намерения, в большей степени принимая ответственность за происходящее вокруг них, в целом положительно воспринимая мир, принимая себя и окружающее как источник нового опыта и познания.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что специально организованное психолого-педагогическое сопровождение обеспечивает позитивные изменения в параметрах жизнестойкости независимо от уровня интернальности респондентов, однако учет проявлений субъективного локуса контроля обеспечивает возможности для воздействия на мотивационную сферу личности, оптимизируя процесс осознания интенций и побуждений человека.

Список источников

1. Главинская В.А. Особенности жизнестойкости первокурсников различных направлений подготовки // Актуальные проблемы развития образования на современном этапе: материалы симпозиума XIX (LI) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Кемерово, 24 апреля 2024 года. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2024. С. 182–185.
2. Главинская В.А. особенности жизнестойкости студентов // Актуальные проблемы развития образования на современном этапе: материалы симпозиума XVIII (L) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, приуроченной к 50-летию КемГУ, Кемерово, 20 апреля 2023 года / науч. ред. К.Н. Белогой. Вып. 24. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2023. С. 114–116.
3. Engmann B. Could Resilience Predict the Outcome of Psychiatric Rehabilitation Patients? // Open Journal of Depression. 2013. № 2. P. 7–10. doi: 10.4236/ojd.2013.22002
4. Пилипенко Т.С. Самопринятие как характеристика личности субъекта адаптации // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2020. Т. 32. С. 44–49. doi: 10.26516/2304-1226.2020.32.44
5. Cicchetti D. Resilience under Conditions of Extreme Stress: A Multilevel Perspective // World Psychiatry. 2010. № 9. P. 145–154.
6. Maddi S. The Hardy Executive: Health under Stress. Dow Jones-Irwin, 1984. 131 p.
7. Wang Z. Coping style and mental health on high school students // Health. 2013. № 5. P. 170–174. doi: 10.4236/health.2013.52023
8. Леонтьев Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 680 с.
9. Закерничная Н.В. Теоретическое осмысление понятия жизнестойкости в отечественных и зарубежных исследованиях // Ученые записки Забайкальского государственного университета. 2016. Т. 11, № 5. С. 61–66.
10. Чурилкина Е.Э. Теоретический анализ отечественных и зарубежных взглядов на жизнестойкость (феномен жизнестойкости) // Психология без границ: теория и практика: сб. науч. трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Уфа, 31 октября 2022 года / отв. ред. И.Р. Хох. Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2022. С. 168–174.
11. Лазарева Л.П. Жизнестойкость будущих профессионалов в аспекте целеполагания образовательного процесса в вузе // Парадигмальные стратегии науки и практики в условиях формирования устойчивой бизнес-модели России: сб. науч. ст. по итогам Национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 3–4 октября 2019 года. СПб.: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2019. С. 47–49.
12. Ярошук И.В. Психология жизнестойкости: обзор теоретических концепций, эмпирических исследований и методик диагностики // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2020. Т. 33, № 1. С. 50–60.
13. Земскова А.А., Кравцова Н.А. Программа повышения жизнестойкости и психологической устойчивости курсантов МЧС России к экстремальным факторам в условиях имитации профессиональной деятельности // Сибирский психологический журнал. 2018. № 70. С. 42–58.

14. Cicchetti D. Resilience under Conditions of Extreme Stress: A Multilevel Perspective // *World Psychiatry*. 2010. № 9. P. 145–154.
15. Брагина Е.А. Жизнестойкость и локус контроля студентов вуза с ограниченными возможностями здоровья // *Стратегические линии развития инклюзивного высшего образования на современном этапе: сб. ст. по материалам Международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 26 ноября 2018 года*. Нижний Новгород: Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина, 2018. С. 156–161.
16. Давудова А.Р. Интернальность как психологическая проблема // *Science Time*. 2016. № 2 (26). С. 170–173.
17. Здор Е.Ю., Емельянова Е.В. Особенности интернальности локуса контроля студентов-психологов // *НАУ*. 2017. № 4 (31). С. 37–39.
18. Смирнова М.М. Психологическая характеристика выраженности экстернальности/интернальности в тексте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1989. 28 с.
19. Мелихова И.А., Архипова А.А., Граждиян Ю.А. Влияние локуса контроля на мотивацию достижения успеха // *Экономика. Менеджмент. Человек*. 2017. № 3. С. 56–59.
20. Ощепкова Г.И. Проявления экстернальности и интернальности при зависимом поведении // *Филология и культура*. 2015. № 3 (41). С. 333–336.
21. Карась Д.В. Теоретико-методологические подходы к пониманию интернальности как психологического феномена // *Сибирский психологический журнал*. 2010. № 64. С. 24–48.
22. Ярославцева И.В., Конопак И.А., Черевикова И.А. Функциональное состояние студентов в условиях дистанционного обучения в вузе // *Психология образования: образовательный потенциал развития личности: материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. психологов образования Сибири с междунар. участием*. Иркутск, 3–4 сент. 2020 г. Иркутск, 2020. С. 304–309.
23. Дивеев Д.В., Морозова И.С. Позитивные трансформации параметров саморегуляции студентов с различным уровнем интернальности средствами психологического тренинга // *Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология*. 2021. № 38. С. 22–35.
24. Кудинов С.И., Кудинов С.М., Хаммад С.М. Жизнестойкость как предиктор самореализации личности в трудных жизненных ситуациях // *Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития*. 2017. Т. 6, № 3. С. 229–238.
25. Омарова М.К. Жизнестойкость в ее взаимосвязи с отдельными характеристиками личности // *Вестник Дагестанского государственного университета. Серия 2: Гуманитарные науки*. 2018. № 1. С. 95–100.

References

1. Glavinskaya V.A. Osobennosti zhiznestoikosti pervokursnikov razlichnykh napravleniy podgotovki [Features of the resilience of first-year students of various fields of study]. *Aktual'nyye problemy razvitiya obrazovaniya na sovremennom etape: materialy simpoziuma XIX (LI) Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii studentov, aspirantov i molodykh uchyonykh. Kemerovo, 24 aprelya 2024 goda* [Actual problems of education development at the present stage: Proceedings of the symposium of the XIX (LI) International scientific conference of students, graduate students and young scientists. Kemerovo, 24 April 2024]. Kemerovo, Kemerovo State University Publ., 2024. Pp. 182–185 (in Russian).
2. Glavinskaya V.A. Osobennosti zhiznestoykosti studentov [Features of students' resilience]. *Aktual'nyye problemy razvitiya obrazovaniya na sovremennom etape: materialy simpoziuma XVIII (L) Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii studentov, aspirantov i molodykh uchyonykh, priurochennoy k 50-letiyu KemGU* [Actual problems of education development at the present stage: Proceedings of the symposium of the XVIII (L) International scientific conference of students, graduate students and young scientists, dedicated to the 50th anniversary of KemSU. Kemerovo, 20 April, 2023]. Ed. K.N. Belogay. Iss. 24. Kemerovo, Kemerovo State University Publ., 2023. Pp. 114–116 (in Russian).
3. Engmann B. Could Resilience Predict the Outcome of Psychiatric Rehabilitation Patients? *Open Journal of Depression*, 2013, no. 2, pp. 7–10. DOI: 10.4236/ojd.2013.22002
4. Pilipenko T. S. Samoprinyatie kak kharakteristika lichnosti sub'yekta adaptatsii [Self-acceptance as a personality characteristic of the adaptation subject]. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya – Bulletin of the Irkutsk State University. Series: Psychology*, 2020, vol. 32, pp. 44–49. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2020.32.44> (in Russian).

5. Cicchetti D. Resilience under Conditions of Extreme Stress: A Multilevel Perspective. *World Psychiatry*, 2010, no. 9, pp. 145–154.
6. Maddi S. *The Hardy Executive: Health under Stress*. Dow Jones-Irwin, 1984. 131 p.
7. Wang Z. Coping style and mental health on high school students. *Health*, 2013, no. 5, pp. 170–174. DOI: 10.4236/health.2013.52023
8. Leont'ev D.A. Zhiznestoikost' kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potentsiala [Hardiness as a component of personal potential]. *Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika* [Personal potential: structure and diagnostics]. Moscow, Smysl Publ., 2011. 680 p. (in Russian).
9. Zakernichnaya N.V. Teoreticheskoye osmysleniye ponyatiya zhiznestoykosti v otechestvennykh i zarubezhnykh issledovaniyakh [Theoretical understanding of the understanding of life in domestic and foreign studies]. *Uchyonyye zapiski Zabaykal'skogo gosudarstvennogo universiteta – Scholarly Notes of Transbaikal State University*, 2016, vol. 11, no. 5, pp. 61–66 (in Russian).
10. Churilkina E.E. Teoreticheskiy analiz otechestvennykh i zarubezhnykh vzglyadov na zhiznestoykost' (fenomen zhiznestoykosti) [Theoretical analysis of domestic and foreign views on resilience (the phenomenon of resilience)]. *Psikhologiya bez granits: teoriya i praktika: sbornik nauchnykh trudov po materialam Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Ufa, 31 oktyabrya 2022 goda* [Psychology without borders: theory and practice: Collection of scientific papers based on the materials of the International scientific and practical conference. Ufa, 31 October 2022]. Ed. I.R. Khokh. Ufa, Ufa University of Science and Technology Publ., 2022. Pp. 168–174 (in Russian).
11. Lazareva L. P. Zhiznestoikost' budushchikh professionalov v aspekte tselepolaganiya obrazovatel'nogo protsessa v vuze [Resilience of future professionals in terms of goal-setting of the educational process at the university]. *Paradigmalye strategii nauki i praktiki v usloviyakh formirovaniya ustoychivoy biznes-modeli Rossii: sbornik nauchnykh statey po itogam Natsional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Sankt-Peterburg, 3–4 oktyabrya 2019 goda* [Paradigmatic strategies of science and practice in the context of the formation of a sustainable business model of Russia: a collection of scientific articles based on the results of the National Scientific and Practical Conference. Saint Petersburg, 3–4 October, 2019]. Saint Petersburg, Saint Petersburg State University of Economics Publ., 2019. Pp. 47–49 (in Russian).
12. Yaroshchuk I.V. Psikhologiya zhiznestoykosti: obzor teoreticheskikh kontseptsii, empiricheskikh issledovaniy i metodik diagnostiki [Psychology of resilience: a review of theoretical concepts, empirical research and diagnostic methods]. *Uchyonyye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsial'noy raboty*, 2020, vol. 33, no. 1, pp. 50–60 (in Russian).
13. Zemskova A.A., Kravtsova N.A. Programma povysheniya zhiznestoykosti i psikhologicheskoy ustoychivosti kursantov MChS Rossii k ekstremal'nym faktoram v usloviyakh imitatsii professional'noy deyatel'nosti [Program for increasing the resilience and psychological stability of cadets of the Ministry of Emergency Situations of Russia to extreme factors in the conditions of simulating professional activity]. *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal – Siberian Psychological Journal*, 2018, no. 70, pp. 42–58 (in Russian).
14. Cicchetti D. Resilience under Conditions of Extreme Stress: A Multilevel Perspective. *World Psychiatry*, 2010, no. 9, pp. 145–154.
15. Bragina E.A. Zhiznestoykost' i lokus kontrolya studentov vuza s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya [Resilience and locus of control of university students with disabilities]. *Strategicheskiye linii razvitiya inkluzivnogo vysshego obrazovaniya na sovremennom etape: sbornik statey po materialam Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Nizhny Novgorod, 26 noyabrya 2018 goda* [Strategic lines of development of inclusive higher education at the present stage: a collection of articles based on the materials of the International scientific and practical conference, Nizhny Novgorod, November 26, 2018]. Nizhnii Novgorod, Minin University Publ., 2018. Pp. 156–161 (in Russian).
16. Davudova A.R. Internal'nost' kak psikhologicheskaya problema [Internality as a psychological problem]. *Science Time*, 2016, no. 2 (26), pp. 170–173 (in Russian).
17. Zdor E.Yu., Emel'yanova E.V. Osobennosti internal'nosti lokusa kontrolya studentov-psikhologov [Features of the internality of the locus of control of psychology students]. *NAU*, 2017, no. 4 (31), pp. 37–39 (in Russian).
18. Smirnova M.M. *Psikhologicheskaya kharakteristika vyrazhennosti eksternal'nosti/internal'nosti v tekste. Avtoref. dis. kand. psikhol. nauk* [Psychological characteristics of the severity of externality. Abstract of thesis cand. psychol. sci.]. Moscow, 1989. 28 p. (in Russian).

19. Melikhova I.A., Arkhipova A.A., Grazhdiyan Yu.A. Vliyanie lokusa kontrolya na motivatsiyu dostizheniya uspekha [The influence of locus of control on the motivation to achieve success]. *Ekonomika. Menedzhment. Chelovek*, 2017, no. 3, pp. 56–59 (in Russian).
20. Oshchepkova G.I. Proyavleniya eksternal'nosti i internal'nosti pri zavisimom povedenii [Manifestations of externality and internality in addictive behavior]. *Filologiya i kul'tura – Philology and Culture*, 2015, no. 3 (41), pp. 333–336 (in Russian).
21. Karas' D.V. Teoretiko-metodologicheskiye podkhody k ponimaniyu internal'nosti kak psikhologicheskogo fenomena [Theoretical and methodological approaches to understanding internality as a psychological phenomenon]. *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal – Siberian Psychological Journal*, 2010, no. 64, pp. 24–48 (in Russian).
22. Yaroslavtseva I.V., Konopak I.A., Cherevikova I.A. Funktsional'noye sostoyaniye studentov v usloviyakh distantsionnogo obucheniya v vuze [Functional state of students in the context of distance learning at a university]. *Psikhologiya obrazovaniya: obrazovatel'nyy potentsial razvitiya lichnosti: materialy VI Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii psikhologov obrazovaniya Sibiri s mezhdunarodnym uchastiyem. Irkutsk, 3–4 sentyabrya 2020 goda* [Psychology of education: educational potential of personality development: materials of the VI All-Russian scientific and practical. conf. of educational psychologists of Siberia with international. participation. Irkutsk, September 3–4, 2020]. Irkutsk, 2020. Pp. 304–309 (in Russian).
23. Diveev D.V., Morozova I.S. Pozitivnyye transformatsii parametrov samoregulyatsii studentov s razlichnym urovnem internal'nosti sredstvami psikhologicheskogo treninga [Positive transformations of self-regulation parameters of students with different levels of internality by means of psychological training]. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya – Bulletin of Irkutsk State University. Series: Psychology*, 2021, no. 38, pp. 22–35 (in Russian).
24. Kudinov S.I., Kudinov S.M., Khammad S.M. Zhiznестойкость как prediktor samorealizatsii lichnosti v trudnykh zhiznennykh situatsiyakh [Hardiness as a predictor of personality self-realization in difficult life situations]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya – Bulletin of Saratov University. New series. Acmeology of education. Developmental psychology*, 2017, vol. 6, no. 3, pp. 229–238 (in Russian).
25. Omarova M.K. Zhiznестойкость v yeyo vzaimosvyazi s otdel'nymi kharakteristikami lichnosti [Hardiness in its relationship with individual personality characteristics]. *Vestnik Dagestanskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 2: Gumanitarnyye nauki – Buletin of Dagestan State University. Series 2: Humanities*, 2018, no. 1, pp. 95–100 (in Russian).

Информация об авторах

Главинская В.А., аспирант, Кемеровский государственный университет (ул. Красная, 6, Кемерово, Россия, 650000).

E-mail: varya.glavinskaya@list.ru. ORCID: 0009-0008-6593-0037. SPIN-код: 1035-7630.

Морозова И.С., доктор психологических наук, профессор, Кемеровский государственный университет (ул. Красная, 6, Кемерово, Россия, 650000).

E-mail: ishmorozova@yandex.ru. ORCID: 0000-0002-0862-7225. SPIN-код: 9296-1166.

Information about the authors

Glavinskaya V.A., graduate student, Kemerovo State University (ul. Krasnaya, 6, Kemerovo, Russian Federation, 650000).

E-mail: varya.glavinskaya@list.ru. ORCID: 0009-0008-6593-0037. SPIN-code: 1035-7630.

Morozova I.S., Doctor of Psychological Sciences, Professor, Kemerovo State University (ul. Krasnaya, 6, Kemerovo, Russian Federation, 650000).

E-mail: ishmorozova@yandex.ru. ORCID: 0000-0002-0862-7225. SPIN-code: 9296-1166.

Статья поступила в редакцию 20.03.2025; принята к публикации 24.08.2025

The article was submitted 20.03.2025; accepted for publication 24.08.2025