

УДК: 159.9.072.432

## ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У РОССИЙСКИХ И КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ

Луговская М.Ю.

Байкальский государственный университет

### Аннотация

Исследование уровней жизнестойкости у российских и китайских студентов представляется важной задачей в связи с тем, что жизнестойкость положительно коррелирует с адаптивностью индивида и его успешностью. Характер адаптации иностранных студентов и их учебная успешность могут быть улучшены при помощи повышения уровня жизнестойкости. Жизнестойкость представляет собой динамический конструкт психики и отзывчиво реагирует на психологические воздействия. Показатели жизнестойкости у китайских студентов ниже, чем у российских, тем самым иностранные студенты нуждаются в специальном психологическом сопровождении. Падение вовлеченности на старших курсах также следует корректировать, опираясь на знание о взаимообусловленности трех шкал, составляющих жизнестойкость (вовлеченность, контроль, принятие риска). Психологизация образовательной среды в высшей школе – перспективное направление повышения эффективности учебного процесса. Период обучения в вузе – время, когда жизнестойкость студентов крепнет, если создать благоприятную среду, способствующую не только профессиональному обучению, но и формированию навыков совладающего поведения при стрессах.

### Ключевые слова

Жизнестойкость, жизнестойкость у студентов, уровень жизнестойкости, тест жизнестойкости С. Мадди, развитие жизнестойкости, жизнестойкость студентов-иностранцев.

### Введение

Высокий уровень жизнестойкости является для человека ресурсогенерирующим. Это структурно сложное динамическое образование психики чрезвычайно важно для функционирования человека в социуме и положительно коррелирует с его адаптационными резервами, а также с онтологической успешностью индивидов, а также востребованностью. Как развиваемая способность психики жизнестойкость имеет большой потенциал положительного влияния на многие аспекты человеческой жизни. В связи с этим очевидно широкое и довольно перспективное поле для разноаспектных исследований жизнестойкости с целью расширить арсенал эффективных способов повышения жизнестойкости человеческой психики и тем самым благотворно влиять на качество жизни человека. Цель данной статьи состоит в сравнительном исследовании особенностей жизнестойкости у российских и иностранных студентов (а именно – у китайских) для последующего использования полученных данных преподавателями вузов, работающих со студентами из других стран, чтобы иметь возможность коррекции адаптационных и мотивационных механизмов студентов. Б.В. Кайгородов, исследуя представления о ненужности у студентов, обращает внимание, что миграция затрудняет их психосоциальную адаптацию и, таким образом, у иностранных студентов снижается собственная значимость, способность к полноценной деятельности, к решению жизненных проблем [9]. Миграционные процессы имеют различные причины, среди которых, как указывает Н.Д. Елисева, есть «стремление к реализации и нереализованность человека в существующих условиях» [8],

актуальные для студенческой среды. Смена места жительства неизбежно влечет за собой изменения уровня жизнестойкости и это важно изучать.

Жизнестойкость – сложноустроенный психологический феномен, важный личностный конструкт, позволяющий описать величину силы и энергии человека справляться с различными трудностями. Жизнестойкость – это вера в себя, дающая выход в практическую плоскость человеческой деятельности и тем самым помогающая человеку эффективно преодолевать стрессовые ситуации. Человек с высоким уровнем жизнестойкости успешнее справляется со стрессорами за счет своих поведенческих и ценностных установок, а также за счет конструктивных копинг-стратегий.

Традиционно выделяется три компонента структуры жизнестойкости: вовлеченность (восприятие жизни как непрестанно дающей новый интересный жизненный опыт), контроль (убежденность в подвлиянности событий жизни своему выбору и деятельности как результату этого выбора), принятие риска (отношение к любым жизненным событиям как к развивающим и тем самым составляющим для человека определенную пользу).

Конструкт жизнестойкости, а также тест жизнестойкости и первый тренинг жизнестойкости) создал американский психолог Сальваторе Мадди, считающийся основоположником исследовательского направления феномена *hardiness* [20; 21]. Термин «жизнестойкость» принадлежит Д. А. Леонтьеву и является калькой с английского.

Человеческой жизнестойкости приписывают множество полезных сопутствующих личностных характеристик, таких как выносливость, стойкость, резильентность, ресурсная емкость, гибкость и многие другие, а также жизнестойкости сопутствует психическое здоровье. С. Мадди видел уникальность жизнестойкости именно в этой ее особой интегративной природе. Можно сказать, что благодаря своей способности к синергии жизнестойкость способна усиливать отдельные продуктивные личностные особенности человека, имеющие общую положительную направленность и повышающие адаптационные возможности человека, таким образом, что совместное действие этих «сотрудничающих» качеств превосходит простую сумму влияния этих личностных особенностей, взятых по отдельности. Говоря иными словами, жизнестойкость вовлекает в орбиту своего влияния многие позитивные качества личности, демонстрируя эффект эмерджентности – несводимости результата к простой сумме компонентов.

В период студенчества жизнестойкость студентов крепнет по мере прохождения этапов обучения, нормативного возрастного кризиса, ситуативных индивидуальных ненормативных кризисов. У большого числа студентов уровень жизнестойкости средний, они еще только набирают силу вместе с жизненным опытом. Такое положение дел актуализирует вопросы «об оперативной, высококвалифицированной и продуктивной психологизации образовательной среды», – указывает Г.А. Кузьмина [10, с. 179]. Она отмечает, что «повышение уровня психологической культуры и развитие психологической грамотности субъектов образовательного пространства, особенно педагогического состава, является гарантом продуктивной и успешной реализации образовательной деятельности, включающей процессы эффективного самоопределения обучающихся и обучающихся, их самореализацию, саморазвитие, успешную социальную адаптацию, удовлетворенность жизнью, адекватное развитие ценностно-смысловой сферы, умения и навыки грамотной и безопасной коммуникации и противостояние негативным социально-психологическим явлениям» [10, с. 179].

## Проектирование исследования

### *Задачи:*

1. Изучить теоретические и практические подходы к пониманию феномена жизнестойкости и близких к нему терминов.
2. Сравнить особенности жизнестойкости у российских и китайских студентов.

### *Этапы исследования:*

1. Теоретико-методологический. Изучение феномена «жизнестойкости», его проблемного поля, постановка собственной проблемы, выбор объекта и предмета исследования.
2. Планирование исследования: 1) его целей и задач, 2) методов и методик, 3) математических методов обработки данных.
3. Сбор данных по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди.
4. Обработка данных при помощи методов математической статистики. Оценка состоятельности выдвинутой гипотезы.
5. Интерпретационный анализ в рамках генетической, структурной, функциональной и системной моделей.
6. Описание перспектив дальнейшей работы над проблемой.

*Методы исследования:*

1. Обзорно-аналитический метод – анализ психологической литературы по теме.
2. Общетеоретические методы – анализ, синтез, обобщение, систематизация, прогнозирование.
3. Специальные психологические методы по классификации Б. Г. Ананьева [1]:
  - 3.1. Организационные методы – сравнительный и комплексный.
  - 3.2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент и психодиагностическая методика исследования – тестирование при помощи стандартизированного теста-опросника («Тест жизнестойкости», автор – С. Мадди, адаптация – Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова) [11].
  - 3.3. Методы анализа данных:
    - 3.3.1. Описательная статистика: таблицы, графики, диаграммы, расчет статистических показателей.
    - 3.3.2. Математико-статистические методы (расчеты осуществлялись при помощи программы SPSS 22.0): 1) первичные описательные статистики (портрет выборки на основе средних значений); 2) непараметрический критерий Колмогорова-Смирнова (проверка на нормальность распределения); 3) параметрический Т-критерий Стьюдента (различия, проверка достоверности гипотезы при нормальном распределении); 4) коэффициент корреляции Пирсона (взаимосвязи шкал).
    - 3.3.3. Качественные методы анализа данных (при рассмотрении особенностей российских и китайских студентов).
  - 3.4. Интерпретационные методы – генетический, структурный, функциональный, системный.

Теоретико-методологической базой исследования феномена жизнестойкости выступили труды С. Мадди [20; 21], Д. Хошаба [21], И. Солковой и П. Томанека [22], Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой [11], Т. В. Наливайко [16; 17; 18], Г. В. Ванаковой [6], А. Н. Фоминовой [19], М. В. Логиновой [12; **Ошибка! Источник ссылки не найден.; Ошибка! Источник ссылки не найден.; Ошибка! Источник ссылки не найден.**], Н. М. Волобуевой [7], С. А. Богомаза [2; 3; 4; 5].

*Цель* организуемого исследования заключалась в намерении изучить характер жизнестойкости у российских и китайских студентов. В связи с этим *гипотеза* заключалась в том, что существуют особенности жизнестойкости у российских и китайских студентов.

*Характеристика выборки*

В работе исследуется жизнестойкость у российских и иностранных (китайских) студентов разных направлений («Подготовительный факультет», «Бакалавриат», «Магистратура»). В исследовании участвовало 207 студентов в возрасте от 18 до 25 лет, среди них две большие группы: 1) 128 студентов из КНР, 2) 79 студентов из РФ. Базой исследования был определен Байкальский государственный университет, Международный факультет (г. Иркутск). Исследование проводилось в 2023-2024 годах. Часть студентов на момент исследования проживала в г. Иркутске, часть в г. Пекине и г. Шеньяне. Опрос проводился с использованием Google Форм.

## Результаты и их обсуждение

В качестве диагностической методики был выбран стандартизированный тест-опросник «Тест жизнестойкости» Сальваторе Мадди (исходно англоязычный). Он является самой авторитетной методикой при исследовании феномена жизнестойкости. Методика надежно себя зарекомендовала и используется практически во всех исследованиях, где изучается жизнестойкость. Среди неоспоримых достоинств методики отмечается ее валидность и, что очень важно, высокая информативность. Именно поэтому замеры уровня жизнестойкости мы производим только по этой методике, так как полагаем, что исследовательский материал, полученный в ходе ее применения для опроса студентов, разносторонний и достаточный. Методика дает комплексную личностную характеристику, представляя личность в аспектах противостояния давлению стрессовых ситуаций и способности успешно справляться с факторами дезадаптации.

С. Мадди разработал способ количественной оценки степени выраженности жизнестойкости у человека. Оригинальный авторский тест имеет название «Hardiness Survey». Ученые, которые перевели его на русский язык и адаптировали – Д. А. Леонтьев и Е. И. Рассказова. Эта адаптация считается среди исследователей авторитетной: «Результаты апробации русской версии Теста жизнестойкости и проведенные исследования позволяют утверждать, что тест является надежным и валидным инструментом психологической диагностики, результаты которого не зависят от пола, образования и, по всей вероятности, региона проживания человека» [2, с. 26].

Русскоязычная адаптация теста жизнестойкости – это 45 вопросов, распределенных по трем шкалам: вовлеченности, контроля и принятия риска. Шкалы суммируются и таким образом рассчитывается суммарный (интегративный, общий) показатель жизнестойкости. С. Мадди предлагает рассчитывать каждую шкалу отдельно и затем сравнивать показатели трех шкал. На современном этапе С. А. Богомаз предлагает «вычислять суммарный индекс жизнестойкости как среднее арифметическое этих шкал» [2, с. 26].

Анализ выборки на основании описательной статистики и средних значений позволяет очертить особенности респондентов через уровни их жизнестойкости. Критерии математической статистики определяют наличие значимых различий.

Анализ общей жизнестойкости (это суммарный балл по всем трем шкалам, составляющим структуру жизнестойкости по С. Мадди: вовлеченность, контроль, принятие риска) респондентов свидетельствует, что 65,2% всей выборки студентов имеют общую среднюю жизнестойкость, 31,4% студентов имеют общую высокую жизнестойкость, студентов с общей низкой жизнестойкостью среди выборки оказалось немного – 3,4%. Такое небольшое количество студентов с низкими показателями жизнестойкости может объясняться общим благополучным жизненным фоном студентов, большинство которых получают платные образовательные услуги в престижном вузе, происходят из образованных и материально обеспеченных семей.

Таблица 1 – Уровень общей жизнестойкости по всей выборке

Уровни жизнестойкости по всем трем шкалам	доля, %	количество студентов	среднее арифметическое в баллах
Общая низкая жизнестойкость (ОНЖ)	3,4%	7	35,71
Общая средняя жизнестойкость (ОСЖ)	65,2%	135	71,87
Общая высокая жизнестойкость (ОВЖ)	31,4%	65	103,54

Более детальный анализ особенностей жизнестойкости студентов дает изучение в отдельности каждого из трех компонентов жизнестойкости: вовлеченности, принятия риска, контроля.

Таблица 2 отражает данные шкалы вовлеченности и показывает, что выборка содержит одинаковое число студентов с высокой и средней вовлеченностью (по 47,83%) и небольшое число студентов с низкой вовлеченностью – 4,34%. Возросший с сравнение с общей жизнестойкостью показатель уровня вовлеченности в его высоком значении (47,83% против 31,4%) может объясняться тем, что студентам в целом свойственно проявлять исследовательский интерес к жизни.

Таблица 2 – Уровень вовлеченности по всей выборке

Уровни вовлеченности	доля, %	кол-во студентов	среднее арифметическое в баллах
Низкая вовлеченность (НВ)	4,34%	9	14,11
Средняя вовлеченность (СВ)	47,83%	99	28,63
Высокая вовлеченность (ВВ)	47,83%	99	42,13

Значения уровней контроля по всей выборке студентов имеет соотношение долей близкое к значениям общей жизнестойкости с той разницей, что чуть меньшее число студентов имеют высокий уровень контроля (27,54% против 31,4%) и чуть большее число студентов имеют низкий уровень контроля (7,25% против 3,4%). Средний уровень контроля и жизнестойкости по всей выборке практически идентичен (65,21% и 65,2%).

Таблица 3 – Уровень контроля по всей выборке

Уровни Контроля	доля, %	кол-во студентов	среднее арифметическое в баллах
Низкий контроль (НК)	7,25%	15	13,33
Средний контроль (СК)	65,21%	135	27,36
Высокий контроль (ВК)	27,54%	57	39,66

Показатели по третьей шкале жизнестойкости – принятие риска – отражены в Таблице 4 и показывают, что возрастает доля студентов с низким показателем принятия риска (8,7%), также немного возрастает число студентов со средним уровнем принятия риска (66,18%), а количество студентов с высоким уровнем принятия риска сокращается (25,12%).

Таблица 4 – Уровень принятия риска по всей выборке

Уровни принятия риска	доля, %	количество студентов	среднее арифметическое в баллах
Низкое принятие риска (НПР)	8,7%	18	6,83
Среднее принятие риска (СПР)	66,18%	137	15,14
Высокое принятие риска (ВПР)	25,12%	52	23,08

Таким образом, можно заключить, что показатели уровней общей жизнестойкости близки к показателям шкалы контроля, что, предположительно, квалифицирует эту указанную шкалу как центровую, ядерную. В то время как среди исследуемых студентов есть тенденция к увеличению числа респондентов с высоким уровнем контроля и уменьшению числа реопондентов с высоким и средним уровнем принятия риска.

Несмотря на эти особенности общее значение жизнестойкости по всей выборке – среднее, так же, как и значения по отдельным шкалам жизнестойкости у студентов тоже среднего уровня, что подтверждается данными в Таблице 5.

Таблица 5 – Среднее арифметическое жизнестойкости по всей выборке

Шкалы	среднее арифметическое по всей выборке	максимальные значение баллов	уровень по шкалам жизнестойкости
Вовлеченность	34,45	54	средний
Контроль	29,73	51	средний
Принятие риска	16,41	30	средний
Общая жизнестойкость	80,59	135	средний

Также было проведено раздельное, а затем и сравнительное исследование двух выборок – российских и китайских студентов.

Таблица 6 – Доли российских студентов с разными уровнями общей жизнестойкости

Уровни общей жизнестойкости	количество человек	доля, %
Общая низкая жизнестойкость (ОНЖ)	3	3,8%
Общая средняя жизнестойкость (ОСЖ)	44	55,7%
Общая высокая жизнестойкость (ОВЖ)	32	40,5%

Доли российских студентов с разными уровнями общей жизнестойкости отражены в Таблице 6. Значения среднего арифметического общей жизнестойкости и показателей по трем шкалам у российских студентов следующие: общий балл жизнестойкости – 84,52 балла, вовлеченность – 35,54 балла, контроль – 30,73 балла, принятие риска – 18,24 балла.

Анализ выборки китайских студентов показал, что среднее арифметическое значение общей жизнестойкости и показателей по трем шкалам у китайских студентов отличается: общий балл жизнестойкости – 78,18 балла, вовлеченность – 33,78 балла, контроль – 29,11 балла, принятие риска – 15,28 балла. Эти данные содержатся в Таблице 7.

Таблица 7 – Доли китайских студентов с разными уровнями общей жизнестойкости

Уровни общей жизнестойкости	количество человек	доля, %
Общая низкая жизнестойкость (ОНЖ)	4	3,1%
Общая средняя жизнестойкость (ОСЖ)	91	71,1%
Общая высокая жизнестойкость (ОВЖ)	33	25,8%

Если проводить сравнительный анализ выборок российских и китайских студентов и сопоставлять показатели по отдельным шкалам, то уровень всех трех шкал у российских студентов выше: вовлеченность – на 4,48%, контроль – на 5,27%, принятие риска – на 16,23%. Соответственно уровень общей жизнестойкости у российских студентов выше на 7,51%. Эту тенденцию можно связать с тем, что китайские студенты в России сталкиваются с необходимостью адаптации вследствие чужой для себя этнокультурной, социальной и языковой среды.

Таблица 8 – Среднее арифметическое значение общей жизнестойкости и показателей по трем шкалам у российских и китайских студентов

Студенты	вовлеченность	контроль	принятие риска	общая жизнестойкость
Российские	35,54	30,73	18,24	84,52
Китайские	33,78	29,11	15,28	78,17
Дельта, в баллах	1,72	1,62	2,96	6,35
Дельта, %	4,48%	5,27%	16,23%	7,51%

Доли российских и китайских студентов с разными уровнями общей жизнестойкости отражены в Таблице 9 и показывают, что среди российских студентов на 36,3% больше тех, кто имеет высокую жизнестойкость, что, скорее связано с адаптационными процессами, чем с этнокультурными, однако последний тезис – лишь предположение и требует отдельного исследования.

Таблица 9 – Доли российских и китайских студентов с разными уровнями общей жизнестойкости

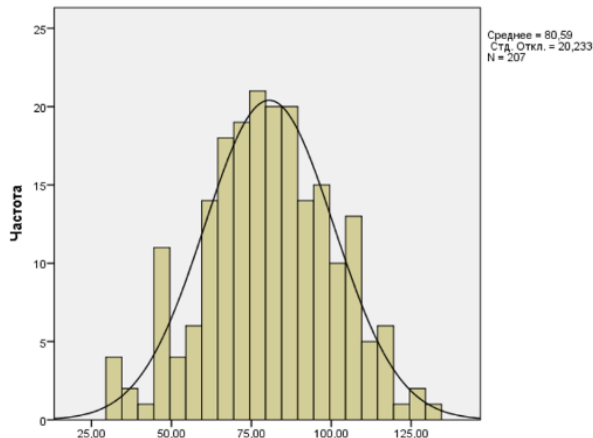
Уровни жизнестойкости	РФ	КНР	дельта в баллах	дельта, %
Общая низкая жизнестойкость (ОНЖ)	3,8	3,1	0,7	44
Общая средняя жизнестойкость (ОСЖ)	55,7	71,1	-15,4	21,66
Общая высокая жизнестойкость (ОВЖ)	40,5	25,8	14,7	36,3

Математический статистический критерий для анализа значимых различий внутри выборки был проведен с использованием Т-критерия Стьюдента, так как проверка выборки на нормальность распределения при помощи критерия Колмогорова-Смирнова продемонстрировала ее нормальность. Данные, содержащиеся в Таблице 10 и Рисунке 1, подтверждают нормальное распределение количественных признаков – асимптотическая двусторонняя значимость равна 0,2, что больше 0,005.

Таблица 10 – Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

Параметры	Общая жизнестойкость
N	207
Параметры нормального распределения <sup>a,b</sup>	
Среднее значение	80,5942
Среднеквадратичная отклонения	20,23334
Наибольшие экстремальные расхождения	
Абсолютная	,031
Положительные	,028
Отрицательные	-,031
Статистика критерия	,031
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,200 <sup>c,d</sup>

- a. Проверяемое распределение является нормальным.
- b. Вычислено из данных.
- c. Коррекция значимости Лилефорса.
- d. Это нижняя граница истинной значимости.



### Рисунок 1 – Гистограмма нормального распределения, общий балл жизнестойкости

На основе данных, полученных по результатам диагностики, а также с использованием параметрического метода статистической обработки – Т-критерия Стьюдента, было установлено, что среди выборки российских студентов и выборки китайских студентов имеются значимые различия по шкале Принятие риска (шкала жизнестойкости). Российские студенты ( $t=18,24$ ,  $p<0,001$ ) более склонны к принятию риска, нежели китайские студенты ( $t=15,28$ ,  $p<0,001$ ). На основе этого можно сделать вывод, что российские студенты обучаются в родной стране и чувствуют себя более умеренно, на основании чего их уровень принятия риска выше. А китайские студенты, обучаясь за рубежом, более скованны непривычными для себя новыми условиями жизни и им необходимо время на адаптацию и выработку эффективной стратегии поведения. Аналогичные данные содержатся и в Таблице 8, рассматриваемой выше.

Коэффициент корреляции Пирсона, показывающий взаимосвязи исследуемых шкал жизнестойкости, годов обучения и этнической принадлежности, также подтвердил, что шкала «Этническая принадлежность» имеет тесную обратную связь с принятием риска ( $r=-0,27$ ;  $p<0,01$ ).

Кроме этого, очень тесные связи, где корреляция значима на уровне 0,01, есть у шкалы контроля. Она имеет обратную связь с годом обучения студента ( $r=-0,21$ ;  $p<0,01$ ) и прямую связь с вовлеченностью ( $r=0,73$ ;  $p<0,01$ ). Это прямо соотносится с определением «вовлеченности» как убеждения в том, что только благодаря своей активности, то есть подконтрольности событий, студент находит в учебной деятельности ценное для себя.

Шкала «Принятие риска» имеет прямую связь с «Вовлеченностью» ( $r=0,64$ ;  $p<0,01$ ) и «Контролем» ( $r=0,67$ ;  $p<0,01$ ), то есть студент готов действовать и принимать на себя риска, когда у него есть эти убеждения в том, что благодаря своей активности он будет успешен, и есть навык саморегуляции, позволяющей поступать себе на пользу, а не во вред, и добиться результата.

Также менее тесная связь, где корреляция значима на уровне 0,05, есть у шкалы вовлеченность. Она имеет обратную взаимосвязь с годом обучения ( $r=-0,15$ ;  $p<0,05$ ). Чем дольше учится студент, тем меньшей вовлеченностью в учебный процесс он обладает.

### Выводы и заключение

Резюмируя полученные в ходе исследования данные, можно свидетельствовать, что гипотеза о наличии различий в особенностях жизнестойкости российских и иностранных студентов подтверждается.

Обнаружилось, и это немаловажно, что три шкалы, составляющие жизнестойкость, носят не просто взаимодополняющий характер, но связи между ними имеют характер прямой корреляции, то есть взаимообусловленности.

Также дополнительно выявились особенности жизнестойкости, обусловленные длительностью обучения в вузе – обратная зависимость по шкале вовлеченности. В этом направлении видится перспективным провести более детальный анализ.

### Библиография

1. Ананьев Б. Г. О методах современной психологии // Психодиагностические методы в комплексном лонгитюдном исследовании студентов. – Ленинград, 1976. – С. 13–35.
2. Богомаз С.А., Баланев Д. Ю. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека // Сибирский психологический журнал. – Томск, № 32. – 2009. – С. 23–28.



3. Богомаз С. А., Левицкая Т. Е. К проблеме взаимосвязи смыслов жизни с целеустремленностью и жизнестойкостью человека // Третья Всерос. Науч.-практ. конф. По экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2007. – С. 122–125.
4. Богомаз С. А., Левицкая Т. Е. Особенности картины мира человека с высокой жизнестойкостью // Гуманитарные основания развития региона с высоким инновационным потенциалом: глобализация, идентификация, миграция: Материалы школы-семинара / Под ред. О.М. Красноярцевой, С.А. Богомаза. Томск: Дельтаплан, 2007. – С. 53–56.
5. Богомаз С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Материалы науч.-практ. Конгрессов Третьего Всерос. Форума «Здоровье нации – основа процветания России». – М., 2007. – Т. 3, ч. 1. – С. 23–25.
6. Ванаква Г. В. Психологическая поддержка развития жизнестойкости студентов: автореф. дис. ... докт. психол. Наук. – Москва, 2015. – 40 с.
7. Волобуева Н. М. Психологическая культура как условие развития жизнестойкости студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Белгород, 2006. – 21 с.
8. Елисеева Н. Д. Социальные представления старшеклассников о характере своих соотечественников // Baikal Research Journal. – 2022. – Т. 13, № 1.
9. Кайгородов Б. В., Мяснянкина Н. Г., Романова О. В. Представления о ненужности у студентов // Baikal Research Journal. – 2022. – Т. 13, № 1.
10. Кузьмина Г. А., Трофимова Е. Л. Угрозы психологической безопасности личности педагога в современной образовательной среде // Baikal Research Journal. – 2023. – Т. 14, № 1. – С. 178–193.
11. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
12. Логинова М. В. Влияние жизнестойкости на успешную адаптацию личности студента к условиям обучения в ВУЗе // Гуманитарные и социально-экономические науки. № 6. – Ростов-на-Дону, 2009. – С. 36–39.
13. Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Вестник Московского университета МВД России. № 6. – М., 2009. – С. 19–22.
14. Логинова М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дис. ... канд. психол. – Москва, 2010. – 24 с.
15. Логинова М. В., Одинцова М.А. Жизнестойкость как выход за пределы самого себя и реализация человеческой сущности // Психология человека в современном мире. Том I. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 266–272.
16. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: автореф. дис. ... канд. психол. – Ярославль, 2006. – 27 с.
17. Наливайко Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди // Academy. – Ярославль, 2017. – № 4. – С. 211–216.
18. Наливайко Т. В., Шакурова З. А. Особенности проявления жизнестойкости в структуре социально-психологических свойств личности студентов // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – № 27, 2010. – С. 44–49.
19. Фомина А. Н. Жизнестойкость личности. – М.: Прометей, 2023. – 316 с.
20. Maddi, S.R. The search for meaning // The Nebraska symposium on motivation 1970 / W.J. Arnold, M.H. Page (Eds.). Lincoln: University of Nebraska press, 1971. – P. 137–186.
21. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Oct. – Vol. 63. – N. 2. – P. 265–274.

22. Solcova, I. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness Solcova I., Tomanek P. // *Studia Psychologica*. – 1994. – Vol. 36. – N. 5. – P. 390–392.

## PECULIARITIES OF RESILIENCE IN RUSSIAN AND CHINESE STUDENTS

**Lugovskaya M.Yu.**

Baikal State University

### **Abstract**

The study of resilience levels in Russian and Chinese students is an important task due to the fact that resilience is positively correlated with individual adaptability and success. The nature of international students' adaptation and their academic success can be improved by increasing the level of resilience. Resilience is a dynamic construct of the psyche and is responsive to psychological influences. Chinese students' resilience indicators are lower than those of Russian students, thus foreign students need special psychological support. The fall of involvement in senior courses should also be corrected, based on the knowledge of the interdependence of the three scales that make up resilience (involvement, control, risk-taking). Psychologization of the educational environment in higher education is a promising direction for improving the effectiveness of the educational process. The period of study in higher education is the time when students' resilience strengthens, if we create a favorable environment that promotes not only professional training, but also the formation of skills of coping behavior under stress.

### **Keywords**

Resilience, students' resilience, level of resilience, S. Muddy's resilience test, development of resilience, resilience of foreign students.