

Жизнестойкость и личностные характеристики старшеклассников и студентов

Е. С. Ермакова

*Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I,
Санкт-Петербург, Российская Федерация*

Введение. В статье исследуются показатели жизнестойкости и таких личностных характеристик старшеклассников и студентов, как локус контроля, тревожность и стрессоустойчивость. Полученные результаты позволяют уточнить факторы, способствующие и препятствующие развитию такого важнейшего личностного ресурса, как жизнестойкость, а также выявить особенности формирования психологических феноменов, связанных с динамикой личностной адаптации к образовательной среде и самоопределения в юности.

Материалы и методы. Использовались следующие методики: тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой; опросник «Уровень субъективного контроля» (УСК) Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, А. М. Эткинда; шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина; тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона в адаптации Я. Н. Воробейчик. Выборка представлена учащимися старших (10–11) классов средних общеобразовательных школ г. Санкт-Петербурга и студентами 1–2 курсов Петбургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I. Общее количество испытуемых – 64 человека, из них 32 старшеклассника в возрасте 16–17 лет, 32 студента 1–2 курсов разных направлений подготовки в возрасте 18–20 лет, с одинаковым количеством юношей и девушек в каждой выборке.

Результаты. Результаты позволили выделить различия показателей жизнестойкости, тревожности и стрессоустойчивости, сходство и различия в структуре связей показателей жизнестойкости, локуса контроля, тревожности и стрессоустойчивости старшеклассников и студентов.

Обсуждение и выводы. Различия в факторной структуре связей показателей жизнестойкости, локуса контроля, тревожности и стрессоустойчивости старшеклассников и студентов могут свидетельствовать о динамике формирования жизнестойкости, контроля и саморегуляции поведения в юности. Сходство факторной структуры показателей, отражающих связи жизнестойкости, локуса контроля, тревожности и стрессоустойчивости старшеклассников и студентов, позволяет полагать, что жизнестойкость как важнейший личностный ресурс позволяет человеку эффективно преодолевать стрессовые ситуации и противодействует склонности часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Характеристики локуса контроля, проявляясь вначале как переменные, связанные с жизнестойкостью, стрессоустойчивостью и тревожностью, становятся в юности самостоятельным фактором, отражающим контроль социального и личного поведения.

Ключевые слова: жизнестойкость, локус контроля, тревожность, стрессоустойчивость, старшеклассники, студенты.

Для цитирования: Ермакова Е.С. Жизнестойкость и личностные характеристики старшеклассников и студентов // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. – 2025. – № 2. – С. 350–365. DOI: 10.35231/18186653_2025_2_350. EDN: TEUQMT

Resilience and Personality Characteristics of High School Students and Students

Elena S. Ermakova

*Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University,
Saint Petersburg, Russian Federation*

Introduction. The research is devoted to the study of resilience and such personal characteristics of high school students as locus of control, anxiety and stress tolerance. The research results make it possible to clarify the factors contributing to and hindering the development of such an important personal resource as resilience, as well as to identify the features of the formation of psychological phenomena associated with the dynamics of personal adaptation to the educational environment and self-determination in youth.

Materials and methods. The following methods were used: the S. Muddy resilience test adapted by D. A. Leontiev, E. I. Rasskazova; the questionnaire «Level of subjective control» (USC) by E. F. Bazhin, E. A. Golyunkina, A.M. Etkind; the scale for assessing the level of reactive and personal anxiety by C. D. Spielberger adapted by Yu. L. Khanin; the self-assessment test of S. Kouhen's stress tolerance and G. Willanson in the adaptation by J. N. Vorobeitchik. The sample is represented by students of senior (10–11) grades of secondary schools in St. Petersburg and students of 1–2 courses of the St. Petersburg State University of Railways of Emperor Alexander I. The total number of participants was 64 people, including 32 high school students aged 16–17 years, 32 students of 1–2 courses of different fields of study aged 18–20 years, with the same number of boys and girls in each sample.

Results. The results allowed to identify differences in indicators of resilience, anxiety and stress tolerance, similarities and differences in the structure of relationships between indicators of resilience, locus of control, anxiety and stress tolerance of high school students and students.

Discussion and conclusion. Differences in the factor structure of the relationships between the indicators of resilience, locus of control, anxiety and stress tolerance of high school students and students may indicate the dynamics of the formation of resilience, control and self-regulation of behavior in adolescence. The similarity of the factor structure of indicators reflecting the links between resilience, locus of control, anxiety, and stress tolerance in high school students suggests that resilience, as the most important personal resource, allows a person to effectively overcome stressful situations and counteracts the tendency to often experience severe anxiety for relatively small reasons. The characteristics of the locus of control, appearing initially as variables related to resilience, stress tolerance, and anxiety, become an independent factor in adolescence, reflecting the control of social and personal behavior.

Key words: resilience, locus of control, anxiety, stress tolerance, high school students, students.

For citation: Ermakova, E. S. (2025) Zhiznestojkost' i lichnostnye karakteristiki starsheklassnikov i studentov [Resilience and personality characteristics of high school students and students]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A. S. Pushkina – Pushkin Leningrad State University Journal*. No. 2. Pp. 350–365. (In Russian). DOI: 10.35231/18186653_2025_2_350. EDN: TEUQMT

Введение

Актуальность исследования проблемы жизнестойкости в юношеском возрасте связана с важностью способности справляться со стрессом, принимать как положительные, так и отрицательные результаты деятельности и делать из них выводы, значимые для собственного личностного роста. У старшеклассников и студентов жизнестойкость проявляется в ситуациях, помогающих личностному и профессиональному самоопределению, самореализации, продуктивности учебно-профессиональной деятельности [5].

Исследования личностных характеристик, наличие которых позволяет человеку определять степень контроля своей жизни, переживать сильную тревогу по относительно малым поводам, выдерживать физические и психические нагрузки, концентрируются вокруг понятий локуса контроля, тревожности и стрессоустойчивости.

Жизнестойкость – внутренний ресурс, который может поддерживать позитивное отношение человека, улучшать качество его жизни и превращать стресс в источник личностного роста и развития. Этот ресурс может изменить и переосмыслить отношение к ситуации, поддерживать физическое, психическое и социальное здоровье, придать жизни ценность и смысл [1].

Юношеский возраст считается наиболее актуальным периодом исследований условий развития жизнестойкости, поскольку именно в этом возрасте отмечается повышенная стрессогенность из-за наложения изменяющейся социальной ситуации развития на нормативные кризисы. Изменения социальной ситуации развития связываются с решением в юности задач личностного и профессионального самоопределения, что благоприятно влияет на развитие жизненных стратегий [12].

Локус контроля, согласно Дж. Роттеру, – склонность человека приписывать успех или неудачи в его жизни внешним обстоятельствам или своим собственным способностям. В первом случае говорят об экстернальном (внешнем) локусе, во втором – об интернальном (внутреннем) локусе. Локус контроля формируется в процессе социализации личности, становясь устойчивым свойством, определяющим различные аспекты её активности [16].

Субъективная оценка степени ответственности за свою жизнь в различных сферах в юношеском возрасте динамична, так как связана с формированием морально-нравственных

ориентиров, жизненных смыслов, что вызывает повышенный интерес к исследованиям локуса контроля в юности [6].

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Тревожность может ощущаться с разной интенсивностью, начиная от смутного беспокойства и заканчивая тяжелыми физическими симптомами и обморочными паническими атаками [11].

Тревожные состояния личности в юношеском возрасте связываются в исследованиях с процессами личностного и профессионального становления. У тревожных молодых людей отмечаются социальные ценности и стереотипы, связанные с культом успеха. Если юноша не соответствует стереотипам достижений, то это вызывает возрастание тревожности, которое сопровождается ощущением невозможности осуществить намеченные цели [10]. Современная образовательная среда, являясь пространством самореализации, одновременно служит источником разнообразных стрессовых ситуаций, которыми являются выпускные экзамены в школе, поступление в вузы, адаптация и первые вузовские сессии. Эти переживания повышают уровень тревожности юношества, что делает проблему её исследования особенно актуальной [19].

Стрессоустойчивость – это интегративное свойство личности, включающее в себя эмоциональные, волевые, интеллектуальные и мотивационные компоненты психической деятельности, которое позволяет выдерживать физические и психические нагрузки [3]. Исследование потенциала стрессоустойчивости в юношеском возрасте и средств развития стрессоустойчивости в образовательном процессе приобретает сегодня особое значение, поскольку способы преодоления стресса обучающимися влияют на их личностное и профессиональное развитие [2].

Вышеизложенное позволяет предположить, что исследование жизнестойкости и таких личностных характеристик старшеклассников и студентов, как уровень субъективного контроля, тревожность, стрессоустойчивость, позволит определить личностные детерминанты, способствующие и препятствующие развитию такого важнейшего личностного ресурса, как жизнестойкость, выявить особенности формирования в учебной

и учебно-профессиональной деятельности психологических феноменов, связанных с динамикой личностной адаптации к образовательной среде и самоопределения в юности.

Цель нашего эмпирического исследования – анализ особенностей и связей между показателями жизнестойкости, уровня субъективного контроля, тревожности, стрессоустойчивости старшеклассников и студентов.

Гипотезами нашего исследования явились предположения о том, что 1) существуют различия между показателями жизнестойкости, уровня субъективного контроля, тревожности, стрессоустойчивости старшеклассников и студентов; 2) структура связей показателей жизнестойкости, уровня субъективного контроля, тревожности, стрессоустойчивости старшеклассников и студентов различается.

Обзор литературы

Жизнестойкость – интегративное личностное качество, которое позволяет успешно справляться со стрессовыми ситуациями, сохраняя оптимальную работоспособность, ориентируя на будущее, стимулируя личностное развитие. Основой жизнестойкости являются убежденность личности в готовности справиться со стрессом и открытость всему новому [7].

В исследованиях отмечается, что показатели жизнестойкости старшеклассников выше, чем у студентов, что связывается с более высокой устойчивостью к стрессу старших школьников из-за узкого спектра стрессоров. У студентов спектр стрессоров расширяется в связи с экзаменационными сессиями, нехваткой времени, личными проблемами, поэтому жизнестойкость снижается [13].

Локус контроля как личностная характеристика в психологической литературе связывается с показателями эффективных форм поведения человека, направленного на активное взаимодействие с ситуацией, поддающейся контролю, или приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. Отмечается, что зная локус контроля человека, можно делать прогнозы адекватности его реагирования на стресс и дальнейшую успешную адаптацию к стрессу [20]. В исследованиях локуса контроля старшеклассников и студентов выявлено, что у старшеклассников и студентов интернальность преобладает

над экстернальностью [4]. У студентов отмечается более высокая общая интернальность по сравнению со старшеклассниками. Кроме того у старшеклассников преобладает интернальность в области межличностных отношений [14].

Тревожность определяется как состояние человека с повышенной склонностью к беспокойству и негативным переживаниям. Личностная тревожность характеризуется переживаниями даже в случаях, не содержащих объективной угрозы для человека. Ситуативная тревожность выступает как своеобразный механизм мобилизации, который возникает в ожидании возможных жизненных проблем [15]. Высокий уровень тревожности у старших школьников и студентов связан с значительными учебными нагрузками, что неблагоприятно сказывается на их успеваемости, уровне здоровья, вызывает тенденцию использования неадаптивных стратегий совладания со стрессом [17]. Старшеклассники и студенты испытывают тревожность в учебных ситуациях, в общении с педагогами. Старшеклассники более тревожны в ситуациях учёбы, чем студенты, и их показатели превышают нормативные. Старшеклассники воспринимают обширный круг разнообразных школьных ситуаций как содержащих угрозу и реагируют на них неадекватно величине реальной опасности [18].

Стрессоустойчивость старшеклассников и студентов играет важную роль в их успехе и достижении целей учебной и учебно-профессиональной деятельности, поскольку позволяет спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства. Отмечается, что имеется необходимость в повышении стрессоустойчивости обучающихся перед экзаменационным периодом, поскольку низкий уровень стрессоустойчивости выявлен у 37 % респондентов [9]. Среди старшеклассников чаще, чем у студентов, встречаются лица с высокой стрессоустойчивостью, при этом стрессоустойчивость препятствует проявлению тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки компетенции и престижа субъекта в учебной деятельности [8].

Материалы и методы

Методический инструментарий исследования представлен следующими методиками: тест жизнестойкости С. Мад-

ди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой; опросник «Уровень субъективного контроля» (УСК) Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, А. М. Эткинда; шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина; тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона в адаптации Я. Н. Воробейчик.

Математико-статистические методы включали применение описательной статистики, *t*-критерия Стьюдента, факторного анализа.

Выборка представлена учащимися старших (10–11) классов средних общеобразовательных школ г. Санкт-Петербурга и студентами 1–2 курсов Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I. Общее количество испытуемых – 64 человека, из них 32 старшеклассника в возрасте 16–17 лет, 32 студента 1–2 курсов разных направлений подготовки в возрасте 18–20 лет, с одинаковым количеством юношей и девушек в каждой выборке.

Результаты

С помощью *t*-критерия Стьюдента были найдены значимые различия (уровень значимости – 0,01) в показателях старшеклассников и студентов по шкалам: «Вовлеченность» теста жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой; «Личностная тревожность» и «Ситуативная тревожность» шкалы оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина; «Стрессоустойчивость» теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона в адаптации Я. Н. Воробейчик. Показатели вовлеченности значимо выше у студентов (38,438), чем у старшеклассников (31,813), что может говорить о том, что студенты чаще, чем старшеклассники, получают удовольствие от собственной деятельности. Показатели личностной и ситуативной тревожности значимо выше у старшеклассников (45,719 и 29,438), чем у студентов (37,313 и 21,750). Таким образом, старшеклассники более расположены к тревоге и склонны воспринимать значительный спектр ситуаций как угрожающих, субъективно переживают актуальные беспокойство, нервозность, озабоченность. Уровень стрессоустойчивости значимо выше у студентов, чем у старшеклассников, что показывает

возможность студентов более безопасно для психического и физического здоровья переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки. Выявленные различия можно объяснить успешной адаптацией студентов к образовательной среде вуза, что может быть связано с интенсивным функционированием у них такого важного личностного ресурса, как жизнестойкость.

Таблица 1
Факторный анализ показателей жизнестойкости, уровня субъективного контроля, тревожности и стрессоустойчивости старшеклассников

Фактор	Переменная	Факторная нагрузка
Жизнестойкость, стрессоустойчивость, субъективный контроль значимых ситуаций – тревожность (объясненная дисперсия 47,570 %)	Жизнестойкость	,915
	Контроль	,890
	Вовлеченность	,867
	Принятие риска	,855
	Ситуативная тревожность	-,829
	Личностная тревожность	-,804
	Стрессоустойчивость	,777
	Интернальность в области достижений	,771
	Общая интернальность	,570
	Интернальность в области межличностных отношений	,561
Субъективный контроль в эмоционально-негативных ситуациях и ситуациях отношений (объясненная дисперсия 19,943 %)	Интернальность в области неудач	,839
	Интернальность в области производственных отношений	,838
	Общая интернальность	,658
	Интернальность в области межличностных отношений	,577
Субъективный контроль здоровья и семейных отношений (объясненная дисперсия 15,262 %)	Интернальность в отношении здоровья и болезни	,867
	Интернальность в области семейных отношений	,730

Факторный анализ показателей жизнестойкости, уровня субъективного контроля, тревожности, стрессоустойчивости старшеклассников проводился методом главных компонент с ротацией варимакс с нормализацией Кайзера в программе

SPSS Statistics 17.0. Факторный анализ позволил выделить три фактора. Процент объясненной дисперсии составил 82,775 %. Большинство признаков по другим факторам имеет незначительные (менее 0,2) факторные нагрузки (табл. 1).

Первый фактор – жизнестойкость, стрессоустойчивость, субъективный контроль значимых ситуаций – тревожность. Он объединяет все показатели жизнестойкости, тревожности, а также стрессоустойчивость и субъективный контроль значимых ситуаций в области достижений и межличностных отношений. Чем выше у старшеклассников выборки стойкое совладание со стрессами и восприятие их как менее значимых, чем выше субъективный контроль над эмоционально положительными событиями и неформальными отношениями с людьми, тем выше стрессоустойчивость. При этом, чем выше уровень жизнестойкости, субъективного контроля над значимыми ситуациями и стрессоустойчивости, тем менее предрасположены старшеклассники к тревоге.

Второй фактор – субъективный контроль в эмоционально-негативных ситуациях и ситуациях отношений. Чем выше уровень субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям у старшеклассников, тем чаще они считают свои действия важным фактором в складывающихся отношениях в коллективе, в неформальных отношениях с другими людьми. Чем чаще старшеклассники склонны приписывать ответственность за неудачи, неприятности другим людям или считать их результатом невезения, тем чаще считают свои отношения с людьми результатом действия своих товарищей, руководства.

Третий фактор – субъективный контроль здоровья и семейных отношений. Чем более старшеклассники считают себя ответственными за свое здоровье, тем чаще считают себя ответственными за события своей семейной жизни. Чем более старшеклассники выборки склонны считать здоровье и болезнь результатом случая, тем чаще считают не себя, а членов своей семьи причиной семейных ситуаций.

Факторный анализ показателей жизнестойкости, уровня субъективного контроля, тревожности и стрессоустойчивости студентов проводился методом главных компонент с ротацией варимакс с нормализацией Кайзера в программе SPSS Statistics 17.0. Факторный анализ позволил выделить три фактора. Про-

цент объясненной дисперсии составил 79,608 %. Большинство признаков по другим факторам имеет незначительные (менее 0,2) факторные нагрузки (табл. 2).

Таблица 2
Факторный анализ показателей жизнестойкости, уровня субъективного контроля, тревожности и стрессоустойчивости студентов

Фактор	Переменная	Факторная нагрузка
Жизнестойкость, стрессоустойчивость – тревожность (объясненная дисперсия 40,307 %)	Жизнестойкость	,931
	Контроль	,889
	Стрессоустойчивость	,886
	Личностная тревожность	-,870
	Вовлеченность	,867
	Принятие риска	,835
	Ситуативная тревожность	-,803
Субъективный контроль в значимых ситуациях (объясненная дисперсия 31,271 %)	Интернальность в области достижений	,849
	Общая интернальность	,892
	Интернальность в области неудач	,868
	Интернальность в области семейных отношений	,820
	Интернальность в области межличностных отношений	,783
	Интернальность в области производственных отношений	,721
Субъективный контроль здоровья (объясненная дисперсия 7,967 %)	Интернальность в отношении здоровья и болезни	,953

Первый фактор – жизнестойкость, стрессоустойчивость – тревожность объединяет все показатели жизнестойкости, тревожности и стрессоустойчивости. Чем выше у студентов выборки жизнестойкость, тем выше стрессоустойчивость. При этом, чем выше уровень жизнестойкости и стрессоустойчивости, тем менее предрасположены студенты к тревоге.

Второй фактор – субъективный контроль в значимых ситуациях. Данный фактор объединяет шесть из семи показателей субъективного контроля: контроль в ситуациях достижения и неудачи, в области отношений. Это может свидетельствовать о том, что способность контролировать себя и свое поведение,

управлять им, брать на себя ответственность за происходящее с ним и вокруг является характерной чертой выборки студентов.

Третий фактор – субъективный контроль здоровья. Студенты считают себя во многом ответственными за свое здоровье, что может проявляться в превентивных мерах по отношению к угрозе заболеваний.

Обсуждение и выводы

Обнаруженные значимые различия показателей жизнестойкости, тревожности и стрессоустойчивости старшеклассников и студентов позволяют полагать, что студенты чаще, чем старшеклассники, получают удовольствие от собственной деятельности, менее расположены к тревоге, способны более безопасно для психического и физического здоровья переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки.

Факторный анализ позволил выделить различия в структуре связей показателей жизнестойкости, уровня субъективного контроля, тревожности и стрессоустойчивости старшеклассников и студентов.

У старшеклассников в самом значимом первом факторе представлены показатели субъективного контроля ситуаций в области достижений и межличностных отношений, связанные с показателями жизнестойкости, стрессоустойчивости и тревожности. Это может свидетельствовать о том, что саморегуляция социального поведения старшеклассников способствует их жизнестойкости и стрессоустойчивости, препятствуя проявлениям тревожности. Второй по значимости фактор выборки старшеклассников показывает важность для них субъективного контроля в эмоционально-негативных ситуациях и отношениях, как неформальных, так и в коллективе. Третий по значимости фактор выборки старшеклассников, отражающий связь ответственности за своё здоровье с событиями семейной жизни, может показывать психологическую зависимость старшеклассников в вопросах своего здоровья от родителей. Можно полагать, что старшеклассники выборки находятся в процессе активного усвоения социальных норм и правил, в процессе формирования саморегуляции эмоциональных и коммуникативных реакций, зависят в охране своего здоровья от родителей.

У студентов в первом по значимости факторе объединены все показатели жизнестойкости, тревожности и стрессоустойчивости. Чем выше уровень жизнестойкости и стрессоустойчивости, тем менее предрасположены студенты к тревоге. Отсутствие показателей субъективного контроля в данном факторе может свидетельствовать о уже сложившейся саморегуляции социального поведения, которая вошла в структуру жизнестойкости. Второй по значимости фактор выборки студентов, в котором представлены практически все показатели субъективного контроля в различных значимых ситуациях, показывает сложившийся конструкт личности студентов. В нём отражаются локальные проявления локуса контроля и его регулирующая функция в отношении социального и личностного поведения студентов. Третий по значимости фактор выборки студентов отражает принятие ответственности за свое здоровье, что можно объяснить началом самостоятельной жизни студентов вне родительской семьи. Можно полагать, что студентам выборки присущи жизнестойкость и стрессоустойчивость, противодействующие тревожности, сложившийся контроль социального и личностного поведения, ответственность за свое здоровье.

Полученные результаты можно объяснить возрастными особенностями двух периодов юности. Старшеклассники в ранней юности активно усваивают социальные нормы и правила, формируя жизнестойкость, контроль и саморегуляцию поведения. Студенты, находящиеся в периоде формирования личностного и профессионального самоопределения с яркой индивидуализацией поведения, уже обладают жизнестойкостью как способностью выдерживать стрессовые ситуации, без снижения успешности деятельности. При этом сложившийся контроль социального и личностного поведения выступает у них как самостоятельная характеристика общей активности личности. Гипотезы нашего исследования подтверждены.

Выявлены аналогичные структуры связей показателей жизнестойкости, уровня субъективного контроля, тревожности и стрессоустойчивости старшеклассников и студентов. Наиболее значимый первый фактор с высоким значением объясненной дисперсии как у старшеклассников, так и у студентов, объединяет показатели жизнестойкости, стрессоустойчивости и тревожности. При этом, чем выше показатели

жизнестойкости и стрессоустойчивости, тем ниже показатели тревожности. Это подтверждает, что жизнестойкость как важнейший личностный ресурс позволяет человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации, и противодействует склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. В юности характеристики локуса контроля, проявляясь вначале как переменные, связанные с жизнестойкостью, стрессоустойчивостью и тревожностью, становятся затем самостоятельным фактором, отражающим контроль социального и личностного поведения. Это позволяет предполагать закономерную динамику формирования локуса контроля как характеристики общей активности личности в юношеском возрасте.

Список литературы

1. Вербина Г. Г. Жизнестойкость человека как личностный ресурс достижения высокого уровня физического и психического здоровья // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика. – 2017. – № 4 (18). EDN: GYXXNF.
2. Гадаборшева З. И., Булуева Ш. И., Бекова М. Р. Особенности проявления стрессоустойчивости у школьников и студентов в процессе обучения // Мир науки, культуры, образования. – 2020. – № 6 (85). – С. 375–376. DOI 10.24412/1991-5500-2020-685-375-376. EDN: FNRQBR.
3. Газиева М. В. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 3 (70). – С. 348–349. EDN: XUNFFJ.
4. Ганпанцурова О. Б., Вастаева Л. Ш., Жданова А. Д. Особенности локуса контроля и мотивации достижения у старшеклассников и учащихся профессионального колледжа // СМАЛЬТА. – 2022. – № 1. – С. 35–44. DOI 10.15293/2312-1580.2201.03. EDN: RJAQKA.
5. Дарвиш О. Б. Особенности жизнестойкости старшеклассников и студентов // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 4 (71). – С. 356–357. EDN: XYVBNP.
6. Демина Е. Д. Смысловые ориентации лиц юношеского возраста с разным локусом контроля // Молодой ученый. – 2024. – № 23 (522). – С. 323–326. EDN: ZEZXKX.
7. Евтушенко Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 60. – С. 72–78. EDN: VHNJRJ.
8. Ермакова Е. С., Третьякова В. О. Связь совладающего поведения, стрессоустойчивости и тревожности старшеклассников и студентов // Карминские чтения. Актуальные проблемы психологии, философии, конфликтологии, культурологии, права и образования: материалы VI Национальной с международным участием научно-практической конференции / под ред. Е. Ф. Яценко, М. В. Иванова. – СПб.: ПГУПС, 2023. – С. 174–178. EDN: PTKUBN.
9. Залыгаева С. А., Шалагинова К. С., Декина Е. В. Психологическая подготовка к ЕГЭ: формирование стрессоустойчивости у старшеклассников // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7, № 2. – С. 49. EDN: VVXNYU.
10. Иванова Н. В., Ваднева В. Д. Причины и характеристика тревожных состояний личности в юношеском возрасте // Форум молодых ученых. – 2019. – № 2 (30). – С. 721–725. EDN: WUSLGF.
11. Кибыш А. И. Уровень тревожности и факторы влияния на нее у студенческой молодежи // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2023. – Т. 12, № 8–1. – С. 209–216. DOI 10.34670/AR.2023.27.47.027. EDN: YPWAWY.

12. Леоненко Н. О. Смысловая регуляция в психологической структуре жизнестойкости студентов педагогического вуза // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 4. – С. 149–154. EDN: SLCBYX.
13. Львова С. В. Жизнестойкость и стрессоустойчивость у старшеклассников и студентов в учебной деятельности // ЦИТИСЭ. – 2021. – № 1(27). – С. 65–75. – DOI 10.15350/2409-7616.2021.1.06. EDN: KDSYCW.
14. Пантелеева Е. В. Закономерности влияния локуса контроля на профессиональную ориентацию старшеклассников и студентов // Всероссийский журнал научных публикаций. – 2011. – № 4(5). – С. 69–70.
15. Петрова А. И. Профилактика тревожности у старшеклассников в период подготовки к единому государственному экзамену // Молодой ученый. – 2021. – № 40 (382). – С. 168–171. EDN: TXFFIW.
16. Савина Ю. В., Щетинина Е. В. Локус контроля в понимании современной психологии // Молодой ученый. – 2022. – № 42 (437). – С. 219–223. EDN: CVXNLM.
17. Селезнева Е. В., Александров И. А. Теоретический анализ взаимосвязи тревожности и учебной деятельности в разные возрастные периоды // Молодой ученый. – 2019. – № 4 (242). – С. 166–171. EDN: YVOMNN.
18. Шабанова Т. Л. Особенности переживания социальных и учебных страхов старшеклассниками и студентами вуза // Вестник университета. – 2013. – № 13. – С. 271–276. EDN: QABAEU.
19. Шагивалеева Г. Р., Сафиуллина Г. З. Изучение уровня тревожности в юношеском возрасте // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6–1. – С. 101а. EDN: SBZQZJ.
20. Яковлева С. А. Особенности совладающего поведения старшеклассников с учетом локуса контроля // Ученые записки Забайкальского государственного университета. – 2012. – № 5. – С. 259–263.

References

1. Verbina, G. G. (2017) Zhiznestojkost' cheloveka kak lichnostnyj resurs dostizheniya vysokogo urovnya fizicheskogo i psichicheskogo zdorov'ya [Human resilience as a personal resource for achieving a high level of physical and mental health]. *Klinicheskaya i medicinskaya psihologiya: issledovaniya, obuchenie, praktika – Clinical and medical psychology: research, training, practice*. No. 4 (18). (In Russian). EDN: GYXXNF.
2. Gadaborsheva, Z. I., Bulueva, Sh. I., Bekova, M. R. (2020) Osobennosti proyavleniya stressoustojchivosti u shkol'nikov i studentov v processe obucheniya [Features of stress tolerance among schoolchildren and students in the learning process]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya – The world of science, culture, and education*. No. 6 (85). Pp. 375–376. (In Russian). (In Russian). DOI 10.24412/1991-5500-2020-685-375-376. EDN: FNRQBR.
3. Gazieva, M. V. (2018) Sovremennyye podhody k probleme issledovaniya stressa i stressoustojchivosti [Modern approaches to the problem of stress and stress tolerance research]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya – The world of science, culture, and education*. No. 3(70). Pp. 348–349. (In Russian). EDN: XUNFFJ.
4. Ganpancurova, O. B., Vastaeva, L. Sh., Zhdanova, A. D. (2022) Osobennosti lokusa kontrolya i motivatsii dostizheniya u starsheklassnikov i uchashchihsya professional'nogo kolledzha [Features of the locus of control and achievement motivation among high school and vocational college students]. *SMAL'TA – SMALT*. No.1. Pp. 35–44. (In Russian). DOI 10.15293/2312-1580.2201.03. EDN: RJAQKA.
5. Darvish, O. B. (2018) Osobennosti zhiznestojkosti starsheklassnikov i studentov [Features of resilience of high school students and students]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya – The world of science, culture, and education*. No. 4 (71). Pp. 356–357. (In Russian). EDN: XYVBPN.
6. Demina, E. D. (2024) Smyslozhiznennyye orientatsii lic yunosheskogo vozrasta s raznym lokusom kontrolya [Meaningful life orientations of adolescents with different locus of control]. *Molodoj uchenyj – The young scientist*. No. 23 (522). Pp. 323–326. (In Russian). EDN: ZEZXSK.
7. Evtushenko, E. A. (2016) Zhiznestojkost' lichnosti kak psihologicheskij fenomen [Personality resilience as a psychological phenomenon]. *Lichnost', sem'ya i obshchestvo: voprosy*

364 | *pedagogiki i psihologii – Personality, family and society: issues of pedagogy and psychology*. No. 60. Pp. 72–78. (In Russian). EDN: VHNJRJ.

8. Ermakova, E. S., Tret'yakova, V. O. (2023) Svyaz' sovladayushchego povedeniya, stressoustojchivosti i trevozhnosti starsheklassnikov i studentov [The relationship between coping behavior, stress tolerance, and anxiety in high school and college students]. *Karminskie chteniya. Aktual'nye problemy psihologii, filosofii, konfliktologii, kul'turologii, prava i obrazovaniya* [Karmin readings. Current problems of psychology, philosophy, conflictology, cultural studies, law and education]. Proceedings of the VI National Scientific and Practical Conference with international participation. Edited by E. F. Yashchenko, M. V. Ivanov. St. Petersburg: St. Petersburg State University of Railways of Emperor Alexander I. Pp. 174–178. (In Russian). EDN: PTKUBN.

9. Zalygaeva, S. A., Shalaginova, K. S., Dekina, E. V. (2019) Psihologicheskaya podgotovka k EGE: formirovanie stressoustojchivosti u starsheklassnikov [Psychological preparation for the Unified State Exam: the formation of stress tolerance in high school students]. *Mir nauki. Pedagogika i psihologiya – The world of science. Pedagogy and psychology*. Vol. 7. No. 2. P. 49. (In Russian). EDN: VVXNYU.

10. Ivanova, N. V., Vadneva, V. D. (2019) Prichiny i karakteristika trevozhnykh sostoyaniy lichnosti v yunosheskom vozraste [Causes and characteristics of personality anxiety in adolescence]. *Forum molodykh uchenykh – Forum of Young Scientists*. No. 2 (30). Pp. 721–725. (In Russian). EDN: WUSLGF.

11. Kibysh, A. I. (2023) Uroven' trevozhnosti i faktory vliyaniya na neyo u studencheskoj molodezhi [The level of anxiety and the factors influencing it among students] *Psihologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya – Psychology. Historical and critical reviews and modern research*. Vol. 12. No. 8–1. Pp. 209–216. (In Russian). DOI 10.34670/AR.2023.27.47.027. EDN: YPWAWY.

12. Leonenko, N. O. (2014) Smyslovaya regulyaciya v psihologicheskoy strukture zhiznestojkosti studentov pedagogicheskogo vuza [Semantic regulation in the psychological structure of students' resilience at a pedagogical university]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii – Teacher education in Russia*. No. 4. Pp. 149–154. (In Russian) EDN: SLCBYX.

13. L'vova, S. V. (2021) Zhiznestojkost' i stressoustojchivost' u starsheklassnikov i studentov v uchebnoj deyatel'nosti [Resilience and stress tolerance in high school students and students in educational activities] *CITISE – QITISE*. No. 1(27). Pp. 65–75. (In Russian). DOI 10.15350/2409–7616.2021.1.06. EDN: KDSYCW.

14. Panteleeva, E. V. (2011) Zakonomernosti vliyaniya lokusa kontrolya na professional'nyuyu orientatsiyu starsheklassnikov i studentov [Patterns of influence of the locus of control on the professional orientation of high school students and students]. *Vserossiyskiy zhurnal nauchnykh publikacij – All-Russian Journal of Scientific Publications*. No. 4 (5). Pp. 69–70. (In Russian).

15. Petrova, A. I. (2021) Profilaktika trevozhnosti u starsheklassnikov v period podgotovki k edinomu gosudarstvennomu ekzameni [Prevention of anxiety in high school students during preparation for the unified State exam]. *Molodoj uchenyj – The young scientist*. No. 40 (382). Pp. 168–171. (In Russian). EDN: TXFFIW.

16. Savina, Yu. V., Shchetinina, E. V. (2022) Lokus kontrolya v ponimanii sovremennoj psihologii [The locus of control in the understanding of modern psychology]. *Molodoj uchenyj – The young scientist*. No. 42 (437). Pp. 219–223. (In Russian). EDN: CVXNLM.

17. Selezneva, E. V., Aleksandrov, I. A. (2019) Teoreticheskij analiz vzaimosvyazi trevozhnosti i uchebnoj deyatel'nosti v raznye vozrastnye periody [Theoretical analysis of the relationship between anxiety and learning activities in different age periods]. *Molodoj uchenyj – The young scientist*. No. 4 (242). Pp. 166–171. (In Russian). EDN: YVOMNN.

18. Shabanova, T. L. (2013) Osobennosti perezhivaniya social'nykh i uchebnykh strahov starsheklassnikami i studentami vuza [The peculiarities of experiencing social and educational fears by high school students and university students]. *Vestnik universiteta – University Bulletin*. No. 13. Pp. 271–276. (In Russian). EDN: QABAEU.

19. Shagivaleeva, G. R., Safiullina, G. Z. (2014) Izuchenie urovnya trevozhnosti v yunosheskom vozraste [Studying the level of anxiety in adolescence]. *Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya – International Journal of Experimental Education*. No. 6–1. P. 101a. (In Russian). EDN: SBZQZJ.

20. Yakovleva, S. A. (2012) Osobennosti sovladayushchego povedeniya starsheklassnikov s uchetom lokusa kontrolya [Features of coping behavior of high school students, taking into

account the locus of control]. *Uchenye zapiski Zabajkal'skogo gosudarstvennogo universiteta – Scientific notes of the Trans-Baikal State University*. No. 5. Pp. 259–263. (In Russian). |365|

Информация об авторе

Ермакова Елена Сергеевна – доктор психологических наук, доцент, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID ID: 0000-0001-6467-8804, e-mail: e_s_ermakova@mail.ru

Information about the author

Elena S. Ermakova – Dr. Sci. (Ped.), Assistant Professor, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID ID: 0000-0001-6467-8804, e-mail: e_s_ermakova@mail.ru

Поступила в редакцию: 14.04.2025
Принята к публикации: 05.05.2025
Опубликована: 30.06.2025

Received: 14 April 2025
Accepted: 05 May 2025
Published: 30 June 2025