



УДК 152

Лутошкина Виктория Николаевна

Кандидат педагогических наук, доцент,
Сибирский федеральный университет;
Институт педагогики, психологии и социологии,
vikkilu@yandex.ru

Сушко Наталья Геннадьевна

Кандидат психологических наук, доцент;
Тихоокеанский государственный университет;
Высшая школа Социальных и политических наук.
nat135@mail.ru

Viktoriya N. Lutoshkina

PhD in Pedagogy Associate Professor,
Department of General and Social Pedagogy;
Siberian Federal University

Natalia G. Sushko

Doctor of psychology
Pacific Tational University;
Department of Social and political sciences
e-mail: nat135@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

FEATURES OF RESILIENCE OF STUDENT YOUTH IN MODERN CONDITIONS

Аннотация. В статье анализируются особенности жизнестойкости студенческой молодежи в современных условиях. Современная ситуация развития студенческой молодежи опосредована действием негативных социальных, экономических и информационных факторов, сложностью задач возрастного-психологического развития, проживанием разного рода стрессовых ситуаций, что актуализирует проблему жизнестойкости личности. С различных теоретических подходов раскрыты сущность и содержание жизнестойкости личности в контексте понимания жизнеспособности и способности к преодолению трудных жизненных ситуаций. Описаны психологическое содержание жизнестойкости, ее ценностно-смысловая и социокультурная обусловленность. Показана роль жизнестойкости личности в решении задач успешного профессионально-личностного развития студенческой молодежи. Проведен анализ современных исследований по проблеме особенностей жизнестойкости студенческой молодежи. Представлены результаты исследований ценностно-смысловых, личностных, саморегуляционных, гендерных, этнопсихологических особенностей жизнестойкости студенческой молодежи. Сделан вывод о необходимости формирования у студентов жизнестойкости, позволяющей эффективно действовать в ситуациях повышенной сложности, успешно решать учебно-профессиональные и жизненные задачи.

Ключевые слова: студенческая молодежь, стресс, трудная жизненная ситуация, жизнеспособность, жизнестойкость, ценностно-смысловая сфера, личностный ресурс.

Abstract. The article analyzes the features of resilience of student youth in modern conditions. The current situation of development of student youth is mediated by the action of negative social, economic and information factors, the complexity of the tasks of age-psychological development, living through various kinds of stressful situations, which actualizes the problem of personal resilience. From various theoretical approaches, the essence and content of personal resilience are revealed in the context of understanding viability and the ability to overcome difficult life situations. The psychological content of resilience, its value-semantic and socio-cultural conditioning are described. The role of personal resilience in solving the problems of successful professional and personal develop-

ment of student youth is shown. An analysis of modern research on the problem of features of resilience of student youth is carried out. The results of studies of value-semantic, personal, self-regulatory, gender, ethnopsychological features of resilience of student youth are presented. The conclusion is made about the need to develop resilience in students, allowing them to act effectively in situations of increased complexity, successfully solve educational, professional and life tasks.

Key words: student youth, stress, difficult life situation, viability, resilience, value-semantic sphere, personal resource.

Введение. В современном обществе процессы социализации студенческой молодежи характеризуются действием комплекса негативных социально-психологических факторов, к которым относятся социально-экономическая нестабильность, влияние противоречивых и агрессивных потоков масс-медиа и рисков информационного взаимодействия, неопределенность нормативно-ценностной среды и высокая стрессогенность общественной жизни. Риски и угрозы современной ситуации развития студенческой молодежи, связанные со сложностью задач возрастного-психологического развития, поиском смысла жизни, с нормативными и жизненными кризисами, требуют формирования способности успешно справляться со сложными жизненными ситуациями, формирования жизнестойкости личности. Следует отметить, что в современных условиях развития и обучения студенческой молодежи «высокий уровень стрессогенности жизни определяет особые требования к потенциалу личности, ее возможностям эффективного решения проблем, активным стратегиям саморазвития и саморегуляции как необходимых условий позитивного функционирования» [7, с. 11]. Вопросы об особенностях жизнестойкости студенческой молодежи в современных условиях являются актуальными, что обусловлено их теоретической и практической значимостью.

Особенности жизнестойкости современной студенческой молодежи следует рассматривать в контексте возрастного-психологических особенностей, а также факторов, оказывающих влияние на профессионально-личностное развитие студентов. Студенческий возраст охватывает границы от 17 до 22 лет, которые располагаются в рамках завершения периода ранней и начала поздней юности. Поступление в ВУЗ «влечет за собой смену социальной роли молодого человека, его социального окружения и жизненного уклада, что требует от него большего, по сравнению с предыдущими периодами жизни, напряжения» [3, с. 31]. На данном этапе онтогенеза увеличивается интенсивность взаимодействия процессов социализации и индивидуализации, развитие которых происходит через углубление и расширение внутреннего пространства личности. Становление личности в период обучения в ВУЗе, согласно Н.О. Леоненко, А.М. Паньковой, «проходит в ситуации наложения ряда кризисов: возрастного, кризиса индивидуальной жизни, которые включают кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности; кризисы профессионального обучения; внешние, глобальные, экзистенциальные, связанные с нестабильностью настоящего и неопределенностью будущего» [7, с. 26]. Успешность интеграции задач внутреннего и внешнего развития зависит от умения выстраивать жизненную перспективу, от достигнутого к этому возрасту уровня развития идентичности и осмысленности процессов целеполагания, социализации и жизненного пути. Достижение высокого уровня личностного развития определяется процессами самопонимания, саморефлексии, самоотношения, то есть личностной зрелости, что позволяет защитить себя от социального давления и влияния многочисленных негативных социально-психологических факторов [3; 7]. Студенческий возраст, согласно Н.О. Леоненко, А.М. Паньковой, рассматривается как период, благоприятный для формирования жизнестойких установок личности, поскольку «характеризуется активным стремлением к осмысленности, выработке отношений к различным жизненным ситуациям и отношений к своим переживаниям этих ситуаций, активным поиском и освоением поведенческих и когнитивных стратегий преодоления трудных ситуаций жизни» [7, с. 135]. Таким образом, период обучения в ВУЗе приходится на этап интенсивного психологического и социального формирования личности молодых людей, их взросления, осознания своей роли и места в обществе, что связано с нормативными кризисами развития, кризисами обучения, со многими вызовами и рисками современного мира и умения противостоять им. Важным в этих процессах являются такие психологические феномены, как жизнеспособность и жизнестойкость личности, которые отражают способность полноценной жизнедеятельности в сложных жизненных ситуациях.

Методология исследования. Впервые феномен жизнестойкости был введен в научный дискурс американскими психологами С. Мадди и С. Кобейса, которые описали содержание и

структуру жизнестойкости, которые позже легли в основу тренинга формирования жизнестойкости личности. В отечественной психологии феномен жизнестойкости был операционализирован Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой, на основе чего создан и адаптирован тест жизнестойкости [8], который нашел широкое применение при решении практических задач психологической диагностики уровня жизнестойкости личности.

Жизнестойкость зачастую рассматривают в контексте более общего понятия жизнеспособность, которая, согласно А.А. Нестеровой, определяется как «способность осознать и использовать свои внутренние и внешние ресурсы, содействующие эффективному сопротивлению бедствиям и депривировающим факторам теми стратегиями, которые детерминируют благополучие, социальное здоровье, личностный рост» [11, с. 74]. Принципиальное отличие жизнеспособности от жизнестойкости, согласно Ю.А. Ковалевой, заключается в том, что жизнестойкость определяется как личностная установка, а жизнеспособность является интегративным личностным образованием [4]. Отмечая онтогенетические особенности данных феноменов, Е.Н. Митрофанова пишет, что «если жизнестойкость определяется как рано приобретенная особенность справляться с трудными жизненными ситуациями, то жизнеспособность позволяет человеку выходить за рамки раннего опыта детско-родительских отношений» [9, с. 289].

Обсуждение. Анализ теоретических подходов к определению жизнестойкости личности показывает, что данное понятие носит системный характер, отражает, как психологический (интеллектуальный, духовный, эмоциональный, социальный), так и психофизический уровни функционирования личности. Рядом исследователей жизнестойкость рассматривается как личностный ресурс преодоления стрессовых ситуаций и определяется как система установок и убеждений личности по отношению к себе и миру, которые способствуют успешному совладанию в стрессовых ситуациях. Жизнестойкость, как указывает автор концепции жизнестойкости С. Мадди, «является ключевой личностной характеристикой, позволяющей не только сохранить физическое и психологическое здоровье при воздействии стрессогенных факторов, но и извлечь из преодоления трудностей полезный и уникальный опыт» [7, с. 97]. Аналогичное мнение находим у А.В. Быркканова, которая, по которому жизнестойкость является «интегративным личностным качеством, обеспечивающим успешное преодоление стрессовых ситуаций, при этом сохраняя внутренний баланс и поддерживая оптимальную работоспособность» [2, с. 136]. Жизнестойкость, как пишут Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, ссылаясь на автора концепции жизнестойкости С. Мадди, представляет собой диспозицию, включающую «три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска» [8, с. 5]. Жизнестойкость связана с устойчивым переживанием событий «как интересных и радостных (вовлеченность), как результатов личностного выбора и инициативы (контроль) и как важного стимула к усвоению нового (принятие риска)» [8, с. 21]. Как пишет А.В. Быркканов, «вовлеченность отвечает за удовольствие от выполняемой деятельности; контроль, позволяет человеку выбирать свой жизненный путь, брать ответственность и поддерживать активную жизненную позицию; принятия риска помогает пользоваться полученным опытом и оптимистично смотреть в будущее» [2, с. 136]. Связывая жизнестойкость со стрессовой ситуацией, авторы отмечают, что выраженность данных компонентов в структуре жизнестойкости личности «препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (*hardy coping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых» [8, с. 5].

Ряд исследователей рассматривают жизнестойкость с точки зрения психологии способностей. Жизнестойкость определяется как адаптационная способность преодолевать трудные жизненные ситуации, как способность личности воспринимать, осмысливать и интегрировать опыт преодоления в целостное представление о себе и своей жизни [1]. С этих позиций подчеркивается тот факт, «что потенциал преодоления есть в каждом человеке, а также то, что человек сам ответственен за развитие этих способностей» [1, с. 16], а жизнестойкость можно рассматривать как «способность человека к деятельности по преодолению жизненных трудностей и как результат развития и применения этой способности» [1, с. 16]. В соответствие с этим любые индивидуально-психологические особенности личности, вовлеченные в осуществление процесса адаптации или психологического преодоления, могут рассматриваться как психологические ресурсы или как способности. Отсюда, в структуре жизнестойкости можно выделить блок общих и блок специальных способностей. К общим способностям отнесены особенности личности, которые безусловно задействованы в психологическом преодолении, осуществляемом зрелой личностью, к которым относятся «базовые личностные установки, ответственность, самосознание, интеллект и смысл как вектор, организующий активность человека» [1, с. 16].

Специальными способностями выступают навыки и умения преодоления различных типов ситуаций и проблем, которые отвечают за успешность решения конкретных специфических жизненных проблем [1].

Жизнестойкость является личностным феноменом, связанным со способностями личности, оказывающим влияние на деятельность и жизнедеятельность личности в целом. Согласно Н.О. Леоненко, А.М. Паньковой, жизнестойкость представляет собой «системную индивидуальную способность личности к зрелым и сложным формам психологической и психофизической саморегуляции, позволяющим преодолевать жизненные трудности при сохранении внутренней сбалансированности, соматического здоровья и успешности деятельности» [7, с. 16]. Поэтому жизнестойкость личности оказывает влияние на результативность деятельности, в частности, на успешность учебно-профессиональной деятельности студенческой молодежи, в том числе в стрессовых ситуациях, например, в период так называемого экзаменационного стресса. Имеет значение и тот факт, что жизнестойкость «способствует эффективной деятельности также и в тех условиях, при которых стрессовые события сменяются длительным ожиданием и периодами монотонной деятельности» [8, с. 21].

Внимания заслуживает психологическое содержание жизнестойкости, которое, согласно Н.О. Леоненко, А.М. Панькова включает в себя такие компоненты, как «жизнестойкие установки (контроль, вовлеченность, принятие риска), ориентация на настоящее, сбалансированность временной перспективы и ценностная насыщенность смысловой сферы, преобладание ценностей самосовершенствования и преобразования окружающего мира, активность в разных сферах жизни» [7, с. 138]. Жизнестойкость на психологическом уровне и уровне деятельном определяется системой ценностей и смыслов личности. Признаки жизнестойкости личности составляют основу экзистенциального мировоззрения, что «обеспечивает устойчивость личности в ситуациях риска и неопределенности, ориентирует на открытость новому опыту, освобождает от страха изменений» [7, с. 138]. Психологическое содержание жизнестойкости «включает в себя ценности и смысловые ориентации, формирующие адаптационный и инновационный потенциал личности» [7, с. 22-23], которые, в свою очередь, имеют социокультурную обусловленность.

Ряд исследований посвящены изучению особенностей жизнестойкости студенческой молодежи в современных условиях профессионального обучения и профессионально-личностного развития. В исследовании А.В. Бырканова получены результаты, подтверждающие положение о том, что уровень жизнестойкости у студенческой молодежи связан с различиями в механизмах психологической защиты, акцентуациях характера и стратегиях преодоления трудных жизненных ситуаций. Сравнительный анализ личностных особенностей студентов с разным уровнем жизнестойкости показал, что первокурсники, в отличие от студентов выпускных курсов, обладают низким уровнем выраженности жизнестойкости. При этом студенты с высокой жизнестойкостью характеризуются такими качествами, как «уверенность и умение справляться с трудностями; оптимизм, адаптивность, то есть гибкость и способность адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, что помогает им эффективно преодолевать препятствия; стойкость, то есть переносить стресс и трудности, не теряя боевого духа и мотивации, а также саморегуляция» [2, с. 134]. Следует отметить, что личностным ресурсом жизнестойкости выступает уверенность в себе, под которой понимается «переживание человеком своих возможностей, как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам» [3, с. 42]. Студенты с низким уровнем жизнестойкости характеризуются высоким уровнем «фрустрированности, пессимизмом, акцентом на негативных сторонах жизни, что, в свою очередь, делает их более восприимчивыми к экстремальным и стрессовым ситуациям, трудным жизненным обстоятельствам» [2, с. 136].

В исследовании Т.В. Наливайко показана связь жизнестойкости с саморегуляцией поведения студентов [10]. Как пишет Т.В. Наливайко, «повышение уровня осознанной саморегуляции приводит к дальнейшему развитию жизнестойкости студентов, к освоению ими новых видов деятельности, росту активности, приобретению уверенности в новых непривычных и незнакомых обстоятельствах» [10, с. 121]. Обнаружена связь оценки результатов деятельности с уровнем жизнестойкости по показателю контроль, «который мотивирует человека к поиску путей влияния на результаты стрессогенных изменений в противовес впаданию в состояние беспомощности и пассивности» [10, с.120]. Полученные результаты показывают, что студенты с высокой жизнестойкостью «имеют развитую и адекватную самооценку, устойчиво сформированные субъективные критерии оценки успешности достижения результатов, могут адекватно

оценить сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности» [10, с.120]. Таким образом, уровень жизнестойкости студентов оказывает положительное влияние на результативность учебно-профессиональной деятельности студенческой молодежи.

Д.С. Коряковой проведено исследование с позиции гендерного подхода, согласно которому показатели жизнестойкости имеют свои особенности у студентов разного пола. Результаты исследования показали, что студенты мужского пола, в отличие от студентов-девушек, достоверно отличаются высоким уровнем принятия риска в структуре жизнестойкости личности [6].

Признавая связь ценностно-смысловой сферы с жизнестойкостью личности, О.В. Кожениковой исследованы ценностно-смысловые предикторы жизнестойкости студентов в зависимости от этапа обучения в ВУЗе. Результаты показали, что выпускники ВУЗов отличаются высоким уровнем жизнестойкости, при этом наиболее значимые различия обнаружены по показателю принятия риска. Обнаружено, что жизнестойкость выпускников ВУЗов выше у тех студентов, у которых «более выражена направленность на осмысление своей жизни посредством обращения внутрь себя, своего Я, ментального опыта» [5, с. 46]. Отмечено, что направленность на когнитивном типе самопонимания, «ориентированном на логическое и упорядоченное восприятие действительности, самоидентификацию посредством категоричного и конкретного определения своего Я» [5, с. 46] снижает уровень жизнестойкости личности студентов. В целом сделан вывод о том, что «компоненты ценностно-смысловой сферы осмысленность жизни на когнитивном и экзистенциальном уровнях, а также ориентация на отдельные сферы и ценности являются предикторами жизнестойкости» [5, с. 47].

В исследовании Н.О. Леоненко, А.М. Паньковой раскрыты этнопсихологические особенности жизнестойкости студентов. Результаты исследования показали, что высокая жизнестойкость характерна для китайских студентов, в то время, как наименьший уровень развития жизнестойкости обнаружен у восточноевропейских и азиатских студентов. Жизнестойкость российских, финских и белорусских студентов ниже, чем у китайских студентов, но значительно выше, чем в группах студентов с низкой жизнестойкостью [7]. Результаты исследования подтвердили социокультурную обусловленность жизнестойкости как системного образования личности студенческой молодежи. В основе жизнестойкости лежат ценности и смысложизненные ориентации, которые «составляют формирующий компонент психологической культуры этноса, отвечающий за традиции самосовершенствования психики и формирования психологической устойчивости» [7, с. 25], в чем и проявляются межкультурные различия жизнестойкости студенческой молодежи разных этнических групп.

Заключение. Анализ результатов исследования особенностей жизнестойкости студенческой молодежи показывает необходимость разработки и внедрения в образовательный процесс ВУЗов программ социально-психологического сопровождения, направленных на формирование жизнестойкости студенческой молодежи. Эффективной формой такой работы является организация групповых социально-психологических тренингов развития жизнестойкости студентов. В исследовании Н.О. Леоненко, А.М. Паньковой представлен тренинг жизнестойкости, содержание которого направлено на исследование и преобразование отношений студентов с миром в духовном, психологическом, социальном и физическом аспектах. Групповая работа позволяет реализовать принципы, обеспечивающие «атмосферу психологической безопасности участников, в которой возможно благодаря множеству зеркал обратной связи участников, а также групповой поддержки осмыслять себя в контексте текущей жизненной ситуации и меняться, обогащая не только свой опыт, но и опыт группы» [7, с. 99]. Развитие потенциала жизнестойкости на этапе профессионального обучения в ВУЗе обеспечивает успешность профессионального обучения, личностного и жизненного самоопределения на последующих этапах жизненного пути.

Таким образом, анализ теоретических подходов к сущности и содержанию жизнестойкости личности в контексте понимания жизнеспособности и способности к преодолению трудных жизненных ситуаций, показал, что данный феномен является системным и многоуровневым, оказывающим влияние на деятельность, преодолевающее поведение и жизнедеятельность в целом. Психологическое содержание жизнестойкости связано с уровнем адаптационных способностей, личностных ресурсов преодолевающего поведения, развитием ценностно-смысловой сферы личности, которая, в свою очередь, имеет социокультурную обусловленность. Жизнестойкость личности студенческой молодежи играет важную роль в решении задач успешного профессионально-личностного развития, поскольку связана с регуляцией и результативностью

учебно-профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом. Современные исследования по проблеме жизнестойкости студенческой молодежи выявили особенности жизнестойкости во взаимосвязи с ценностно-смысловыми, личностными, саморегуляционными, гендерными и этнопсихологическими особенностями. Отмечено, что период обучения в ВУЗе приходится на этап интенсивного формирования личности молодых людей, их ценностно-смысловой системы и мировоззрения, что является благоприятным психологическим условием для развития жизнестойкости. В связи с этим, возникает необходимость разработки и внедрения в образовательный процесс ВУЗов программ социально-психологического сопровождения, направленных на формирование жизнестойкости студенческой молодежи. Важное значение наличия высокой жизнестойкости личности в решении задач успешного профессионально-личностного развития студенческой молодежи в процессе обучения ставит вопрос о необходимости формирования у студентов жизнестойкости как системы установок, позволяющих эффективно действовать в ситуациях повышенной сложности, воспринимать негативные события как опыт, позволяющий успешно решать учебно-профессиональные и жизненные задачи.

Литература

1. Александрова А.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований: Материалы научной конференции. – М.: Институт психологии РАН, 2019. – С. 16-21.
2. Бырканов А.В. Исследование жизнестойкости как компонента психологической безопасности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2024. – Т. 13. № 2А. – С. 131-138.
3. Дутчина О.Б. Я-концепция как социально-психологический феномен: учебно-методическое пособие. – Хабаровск: Издательство ТОГУ, 2023. – 123 с.
4. Ковалева Ю.В. Жизнеспособность и жизнестойкость в совместной регуляции поведения семьи // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – С. 441-461.
5. Кожевникова О.В. Ценностно-смысловые предикторы жизнестойкости студентов // Вестник Самарской гуманитарной академии. – 2017. – № 1 (21). – С. 2-48.
6. Корякова Д.С. Жизнестойкость и смысложизненные ориентации в студенческом возрасте (на примере студентов разной половой принадлежности) // Молодой ученый. – 2024. – № 30 (529). – С. 126-130.
7. Леоненко Н.О., Панькова А.М. Этнопсихологические особенности и условия развития жизнестойкости студентов: учебное пособие. – Екатеринбург, 2015 – 173 с.
8. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
9. Митрафанова Е.Н. Особенности диспозиций индивидуальности на разных уровнях жизнестойкости // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – С. 281- 290.
10. Наливайко Т.В. Связь жизнестойкости со стилевой саморегуляцией поведения у студентов, обучающихся в малом и большом городах // Вестник ЮУрГУ. – 2018. – Т. 11, № 2. – С. 117-123.
11. Нестерова А.А. Социально-психологический подход к пониманию конструкта «жизнеспособность личности» // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – С. 71-87.

Reference

1. Alexandrova A.A. To the comprehension of the concept of “vitality of personality” in the context of the problems of psychology of abilities // Psychology of abilities: the current state and prospects of research: materials of the scientific conference. - M.: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2019. - P. 16-21.
2. Byrkanov A.V. Research of vitality as a component of psychological safety // Psychology. Historical and critical reviews and modern research. - 2024. - T. 13. No. 2a. - P. 131-138.
3. Dutina O.B. I-concept as a socio-psychological phenomenon: a teaching aid. - Khabarovsk: Togu Publishing House, 2023. - 123 p.
4. Kovaleva Yu.V. The viability and vitality in the joint regulation of family behavior // Human vitality: individual, professional and social aspects. - M.: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2016. - P. 441-461.

5. Kozhevnikova O.V. The value-semantic predictors of the vitality of students // *Bulletin of the Samara Humanitarian Academy*. - 2017. - No. 1 (21). - P. 2-48.
6. Koryakova D.S. The vitality and meaningful orientations in student age (for the example of students of various gender) // *Young scientist*. - 2024. - No. 30 (529). - P. 126-130.
7. Leonenko N.O., Pankova A.M. *Ethnopsychological features and conditions for the development of student vitality: a textbook*. - Yekaterinburg, 2015 - 173 p.
8. Leontyev D.A., Rab at the E.I. *Test of vitality*. - M.: Meaning, 2006. - 63 p.
9. Mitrafanova E.N. *Features of the dispositions of individuality at different levels of vitality // Human vitality: individual, professional and social aspects*. - M.: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2016. - P. 281-290.
10. Nalivaiko T.V. The connection of vitality with style self-regulation of behavior among students studying in the small and big cities // *Bulletin of the SUSU*. - 2018. - T. 11, No. 2. - P. 117-123.
11. Nesterova A.A. *The socio-psychological approach to understanding the construct "personality vitality" // Human viability: individual, professional and social aspects*. - M.: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2016. - P. 71-87.