

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕН-
НЫЙ УИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ КОГНИТИВНОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ
СО СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬЮ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЁЖИ)**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 541 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Иваненко Виктории Сергеевны

Научный руководитель

доцент, канд. психологических наук _____ А.А. Шаров
подпись дата

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор _____ Р.М. Шамионов
подпись дата

Саратов, 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В мире «нашего времени» всё меняется очень быстро. С каждым годом стресс и неопределённость буквально нарастают, что повышает важность понимания того, как связаны между собой гибкость ума (способность быстро переключаться, находить нестандартные, креативные решения) и умение справляться с повседневным напряжением.

Если человек умеет адаптироваться к новым условиям и управлять своими эмоциями, он легче переносит стресс и сохраняет психическое, а также и физическое здоровье. Изучение этой связи помогает разработать простые и работающие методы, которые позволяют людям стать устойчивее к стрессу и чувствовать себя в целом лучше, даже при условии внешнего негативного информационного давления, стресса и иных неблагоприятствующих психическому благополучию факторов.

Вопросами когнитивной гибкости занимались такие исследователи, как М. Познер, Дж. Флек, Д. Либерман, а психологическую гибкость изучали С. Хейес, К. Гермер, Р. Сигел. Вклад в изучение стрессоустойчивости внесли Г. Селье, С. Кобейса, Р. Лазарус. Эти и другие ученые своими работами заложили фундамент для понимания сложных взаимосвязей между когнитивными процессами, психологической адаптацией и устойчивостью к стрессу, что подчеркивает значимость дальнейших исследований в данной области.

Объект исследования: стрессоустойчивость студентов.

Предмет исследования: взаимосвязь когнитивной и психологической гибкости со стрессоустойчивостью студентов.

Цель исследования: выявить и описать взаимосвязи показателей когнитивной и психологической гибкости со стрессоустойчивостью студентов.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между когнитивной и психологической гибкостью и стрессоустойчивостью студентов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по проблеме когнитивной и психологической гибкости и стрессоустойчивости.

2. Изучить характеристики когнитивной и психологической гибкости и стрессоустойчивости.

3. Провести эмпирическое исследование и проанализировать его результаты.

Методы исследования:

Теоретические: анализ научных источников согласно теме исследования.

Практические: Шкала устойчивости к источникам стресса (ШУИС); Опросник психологической гибкости CompACT (Comprehensive Assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes); Опросник когнитивной гибкости (Cognitive Flexibility Inventory, CFI).

Статистические: корреляционный анализ Спирмена.

База и выборка исследования: исследование проходило на базе ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского» (факультет ППиСО). Выборка составила 80 студентов 2-3 курсов (очной формы обучения), в возрасте 19-21 год.

Структура и объем работы: введение, две главы, заключение, список использованных источников, приложения. Общий объем работы составляет 60 страниц.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретические аспекты изучения когнитивной и психологической гибкости и стрессоустойчивости» позволила провести исследование по следующим основным аспектам.

Стрессоустойчивость понимается как способность человека противостоять стрессорам или справляться с ними. В науке выделяются различные модели стрессоустойчивости: генетическая (конституционная), психодинамическая, когнитивная (Р. Лазарус), где стресс рассматривается через призму когнитивной оценки ситуации, и ресурсная теория (С. Хобфолл), объясняющая стресс через потерю ценных ресурсов. Стрессоустойчивость не всегда является благом. П.Б. Зильберман отмечает, что настоящая стрессоустойчивость проявляется там, где человек гибко использует свои эмоции, волю и мотивацию для достижения лучшего результата, а не просто «терпит» и не меняет поведение.

Когнитивная гибкость – это способность человека быстро переключать механизмы мышления при переходе от одной задачи к другой, менять привычный способ мышления в зависимости от ситуации и адаптировать поведение к окружающей среде. Её ключевые функции включают адаптацию к изменениям, творчество, восприятие разных точек зрения. Когнитивная гибкость способствует быстрой обучаемости, улучшению памяти, высокой стрессоустойчивости и развитию творческих способностей.

Психологическая гибкость – это интегративный конструкт, объединяющий когнитивные и поведенческие процессы, обеспечивающие адаптивность человека. В её структуру входят шесть компонентов: принятие, дефьюжн (умение смотреть на мысли со стороны), осознанность, самость как контекст (ощущение «я – это не равно мои мысли»), ценности и приверженное действие. Данный конструкт активно применяется в терапии принятия и ответственности (АСТ) и показал свою эффективность в снижении тревоги, депрессии и ПТСР.

Современные исследования (М. Нахостин-Хайят, Е.Ю. Осаволук) подтверждают, что когнитивная и психологическая гибкость и стрессоустойчивость взаимосвязаны. Когнитивная гибкость достигает пика в ранней взрослости (20–35 лет), что делает студенческую молодёжь особенно интересной группой для изучения. Вместе данные качества помогают человеку управлять собой, выбирать здоровые стратегии преодоления стресса и сохранять жизнестойкость.

Во второй главе «Эмпирическое исследование взаимосвязи когнитивной и психологической гибкости со стрессоустойчивостью» был использован ряд методик: Шкала устойчивости к источникам стресса (ШУИС) – оценка индивидуального уровня устойчивости к стрессовым факторам; Опросник психологической гибкости CompACT – измерение психологической гибкости (открытость опыту, осознанное поведение, действия по ценностям); Опросник когнитивной гибкости (Cognitive Flexibility Inventory, CFI) – измерение когнитивной гибкости (альтернативы, контроль).

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского» (факультет ППиСО). Выборка составила 80 студентов 2-3 курсов очной формы обучения, в возрасте 19-21 год.

Средние баллы по всем шкалам ШУИС составили от 5 до 5,4, что соответствует среднему уровню стрессоустойчивости. Лучше всего студенты переносят «внешний» стресс (шкала «Мир вокруг»), ниже результаты по шкале «Я сам» (уверенность в себе). Разброс результатов умеренный, что свидетельствует о вариативности индивидуальных показателей – среди студентов есть как устойчивые к стрессу, так и те, кто остро реагирует на напряжение.

Студенты показали высокий уровень психологической гибкости (среднее значение 100,6 балла из 138 возможных). Респонденты хорошо принимают свои переживания, не подавляют эмоции, осознанно относятся к своим действиям и склонны жить по своим ценностям. Разброс показателей умеренный, группа достаточно однородная.

Когнитивная гибкость у студентов находится на среднем уровне. По шкале «Альтернативы» средний балл составил 60 из 73 возможных – студенты неплохо умеют находить разные выходы из ситуаций. По шкале «Контроль» средний балл 43 из 46. Следовательно, студенты в целом склонны считать сложные ситуации управляемыми. Разброс результатов небольшой, группа однородная.

Для диагностики взаимосвязей был выбран и осуществлён корреляционный анализ по Спирмену (в связи с ненормальным распределением данных, что было установлено критерием Шапиро-Уилка). В результате применения указанного коэффициента корреляции нами были установлены значимые прямые связи.

Между психологической гибкостью и стрессоустойчивостью обнаружена очень сильная и значимая прямая связь. Общий уровень психологической гибкости имеет сильную положительную корреляцию с общим уровнем стрессоустойчивости ($r = 0,954$). Каждый компонент психологической гибкости вносит существенный вклад: открытость опыту ($r = 0,955$), осознанное поведение ($r = 0,944$) и действия по ценностям ($r = 0,947$) демонстрируют сильные корреляции со стрессоустойчивостью. Чем выше уровень психологической гибкости у студентов, тем

выше их способность эффективно противостоять стрессовым воздействиям. Студенты, обладающие высоким уровнем психологической гибкости, демонстрируют более сформированные внутренние ресурсы для совладания со стрессом, более позитивное восприятие социума и большую адаптивность к изменениям.

Между когнитивной гибкостью и стрессоустойчивостью обнаружены статистически значимые, но умеренные прямые связи. Общий балл когнитивной гибкости умеренно коррелирует с общим уровнем стрессоустойчивости ($r = 0,392$). Шкала «Альтернативы» положительно коррелирует со всеми показателями стрессоустойчивости (r от 0,268 до 0,381). Шкала «Контроль» также имеет положительные корреляции (r от 0,266 до 0,385). Чем лучше студент умеет творчески мыслить, находить разные выходы и чувствовать, что он сам управляет своей жизнью, тем выше его устойчивость к стрессу.

Между когнитивной и психологической гибкостью обнаружена значимая умеренная связь ($r = 0,421$). Шкала «Альтернативы» коррелирует с открытостью опыту ($r = 0,408$), осознанным поведением ($r = 0,412$) и действиями по ценностям ($r = 0,373$). Шкала «Контроль» также коррелирует с данными компонентами. Это означает, что когнитивная и психологическая гибкость работают в паре и взаимно усиливают друг друга, создавая общий адаптационный ресурс личности.

В результате анализа взаимосвязей нами выявлено, что психологическая гибкость является наиболее сильным предиктором стрессоустойчивости – её связь со стрессоустойчивостью существенно выше ($r = 0,954$), чем у когнитивной гибкости ($r = 0,392$). Психологическая гибкость выступает фундаментальным ресурсом адаптации, тогда как когнитивная гибкость выполняет вспомогательную роль – помогает видеть альтернативы и сохранять ощущение контроля. Оба вида гибкости взаимосвязаны между собой, дополняют и усиливают друг друга, что необходимо учитывать при разработке программ психологического сопровождения студентов.

На основании полученных результатов составлены практические рекомендации по развитию психологической и когнитивной гибкости студентов в целях повышения их устойчивости к стрессу. Рекомендации структурированы по шести

компонентам психологической гибкости (принятие, дефьюжн, осознанность, самость, ценности, приверженное действие) и двум компонентам когнитивной гибкости (альтернативы, контроль).

Таким образом, цель работы достигнута. Гипотеза исследования, состоящая в том, что существует взаимосвязь между когнитивной и психологической гибкостью и стрессоустойчивостью студентов, нашла своё подтверждение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведённого исследования выпускной квалификационной работы по проблеме взаимосвязи когнитивной и психологической гибкости со стрессоустойчивостью (на примере студенческой молодёжи) удалось сделать ряд ключевых выводов.

Стрессоустойчивость, как мы выяснили, является способностью человека противостоять стрессу, адаптироваться к сложным ситуациям и менять их под себя, не теряя при этом внутреннего ресурса. Исследователи неодинаково подходят к определению стрессоустойчивости, предлагая разные модели. В одних моделях на первый план выходит генетическая предрасположенность, в других – черты личности и привычки «родом из детства», в третьих же то, как человек сам оценивает ту или иную ситуацию и как он реагирует на неё в эмоциональном плане. В теории сохранения ресурсов вперёд выступает накопление и грамотное использование внутренних и внешних ресурсов (знаний, связей, денег, здоровья, уверенности). Кто умеет вовремя накапливать ресурсы и рационально пользоваться ими, тот и со стрессом справляется легче остальных.

Компонентами стрессоустойчивости являются физиологический (реакция организма на стресс), эмоциональный (переживание стресса человеком в ментальной плоскости) и волевой (принятие решений в условиях стресса) элементы. Сочетание данных элементов индивидуально, зависит, как правило, от конкретного человека и ситуации, в которой он пребывает.

Когнитивная гибкость раскрыта в исследовании как умение быстро переключаться между задачами, подстраивать своё мышление под новые условия,

находить разные варианты решений и выходы из ситуаций. Благодаря ей человек может смотреть на ситуацию не однобоко, лучше запоминать информацию, проще и легче находить общий язык с другими людьми и быть менее подверженным возрастным проблемам с памятью и мышлением. По сути, когнитивная гибкость – это способность перерабатывать свой прошлый опыт так, чтобы максимально адекватно реагировать на изменения вокруг себя. В связи с этим, когнитивная гибкость крайне важна не только в профессиональной или учебной сфере, но и в повседневной жизни, так как её развитие помогает человеку не застревать в привычных шаблонах и быстрее адаптироваться к тому, что происходит и как изменяется мир вокруг.

Умение осознанно «жить в момент» и не тратить силы на борьбу с неприятными переживаниями именуется психологической гибкостью. Именно благодаря ей люди могут, невзирая ни на что, действовать в соответствии со своими ценностями и мировоззрением. Психологическая гибкость собирает в себя в принятие («я не борюсь со своими эмоциями»), дефьюжн («я не сливаюсь с собственными мыслями»), осознанность, самость как контекст («я – это не равно мои мысли»), чёткие ценности, как выше говорилось, готовность поступать и действовать в соответствии с ними в любой, даже в сложной ситуации. Такая гибкость фактически противопоставлена ригидности, застреванию в «болоте», когда любое изменение заставляет человека «замирать». Она напрямую связана и с описанной ранее когнитивной гибкостью, ведь чем больше человек психологически гибок, тем легче ему мыслить нестандартно, не только в рамках каких-то уже выстроенных в сознании шаблонов.

Изучение современных исследований показало нам, что когнитивная и психологическая гибкость, а также стрессоустойчивость взаимосвязаны. Все три они помогают человеку управлять собой, выбирать здоровые и персонально действенные стратегии преодоления стресса, сохранять жизнестойкость и способность к действию в трудных ситуациях. Если развивать в себе эти качества, то это способствует снижению тревожности, улучшению психического здоровья, большему успеху в учебных и рабочих делах.

Проведённое эмпирическое исследование взаимосвязи когнитивной и психологической гибкости со стрессоустойчивостью студентов позволило выявить ряд существенных закономерностей и взаимосвязей, подтверждающих исходную гипотезу о том, что существует взаимосвязь между когнитивной и психологической гибкостью и стрессоустойчивостью студентов.

Анализ описательной статистики показал, что средние значения стрессоустойчивости, психологической и когнитивной гибкости у студентов находятся, в основном, в пределах средних уровней. У респондентов есть базовые ресурсы для совладания со стрессом, переживания сложных ситуаций в жизни. Индивидуальные показатели вариативны.

Корреляционный анализ показал очень сильную и значимую связь между психологической гибкостью и стрессоустойчивостью. Простыми словами: чем лучше человек умеет быть открытым новому, осознанно выбирать, как реагировать, и действовать исходя из того, что ему действительно важно, тем выше его устойчивость к стрессу. Это ключевой момент. Такие студенты быстрее адаптируются, лучше к себе относятся и мир воспринимают позитивнее, и с неприятностями они справляются эффективнее.

Когнитивная гибкость тоже оказалась важной, но связь здесь уже не такая сильная, скорее умеренная. Умение находить разные варианты решений и чувство, что ты контролируешь ситуацию, помогают занимать активную жизненную позицию. В условиях, когда всё нестабильно и меняется, это даёт серьёзное преимущество. И ещё мы заметили, что эти два вида гибкости связаны между собой. Психологическая и когнитивная гибкость не существуют сами по себе. Они работают в связке, дополняют и усиливают друг друга, создавая общий ресурс, который помогает человеку справляться с трудностями.

На основании полученных результатов составлены рекомендации по развитию психологической и когнитивной гибкости студентов в целях повышения их устойчивости к стрессу.

Таким образом, цель работы достигнута. Гипотеза исследования, состоящая

в том, что существует взаимосвязь между когнитивной и психологической гибкостью и стрессоустойчивостью студентов, нашла своё подтверждение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонова, О. В. Влияние стресса на здоровье человека / О. В. Антонова, А. В. Розина // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 5-9(73). – С. 55-56.
2. Антошкина, Е. А. Понятие стрессоустойчивости и психологические условия ее развития / Е. А. Антошкина, В. В. Осипова // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право : сборник научных трудов, Москва, 21–26 ноября 2022 года. – Москва: Московский психолого-социальный университет, 2022. – С. 75-78.
3. Артух-Гарде, Р. Взаимосвязь между жизнестойкостью и саморегуляцией: исследование испанской молодежи, подверженной риску социальной изоляции / Р. Артух-Гарде, М. Гонсалес-Торрес, М.М. Вера и др. // Front Psychol. – 2017. – №8. – С. 6-12.
4. Бажутина, Е. А. Теоретические аспекты исследования стрессоустойчивости / Е. А. Бажутина // Психология образования: проблемы и перспективы развития: Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Шадринск, 26 ноября 2021 года. – Шадринск: Шадринский государственный педагогический университет, 2022. – С. 5-12.
5. Бырканов, А. В. Исследование жизнестойкости как компонента психологической безопасности / А. В. Бырканов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2024. – Т. 13, № 2-1. – С. 131-138.
6. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент / Н. Е. Водопьянова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 283 с.
7. Восканян, М. А. Стресс и стрессоустойчивость личности / М. А. Восканян // Педагогическое образование: оптимизация, модернизация и прогноз развития: сборник материалов VII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Москва, 20–21 апреля 2023 года.

– Москва: Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы, 2023.
– С. 178-187.

8. Гаврикова, Т. А. Исследование современных научных работ, посвящённых взаимосвязи жизнестойкости и локуса контроля как факторов успешной адаптации личности в условиях стресса / Т. А. Гаврикова // *Флагман науки*. – 2024. – № 5(16). – С. 476-478.

9. Гаравская, Е. А. Мониторинг социального стресса и ригидности мышления у студентов высшего учебного заведения / Е. А. Гаравская, М. Н. Мисюк // *Психологическая служба университета: проблемы и перспективы развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 24–25 апреля 2024 года*. – Москва: ФГБУ "Российская академия образования", 2024. – С. 20-25.

10. Гаранина, Ж. Г. Роль саморегуляции в процессе развития психологической компетентности студентов-психологов / Ж.Г. Гаранина // *СибСкрипт*. – 2020. – №2 (82). – С. 418-425.

11. Гринберг, Джеррольд С. Управление стрессом / Джеррольд Гринберг; [Пер. с англ. Л. Гительман, М. Потапова]. – 7. изд. – М. [и др.]: Питер, 2002 (ГП Техн. кн.). – 495 с.

12. Данилова, М. Н. Стресс как психологическое состояние / М. Н. Данилова, И. В. Охременко // *Проблемы современного социума глазами молодых исследователей - XI: Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции преподавателей, студентов, магистрантов и аспирантов, Волгоград, 15 мая 2019 года*. – Волгоград: Общество с ограниченной ответственностью "Сфера", 2019. – С. 462-464.

13. Дмитриева, Ю. А. Гибкость мышления как ресурс переживания стрессовых и фрустрирующих ситуаций / Ю. А. Дмитриева, А. С. Калашникова // *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*. – 2023. – № 2. – С. 36-49.

14. Дроздова, Н. В. Особенности жизнестойкости в юношеском возрасте / Н. В. Дроздова, Е. Е. Асманкина // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 78-1. – С. 312-316.

15. Ерина, И. А. Стресс как фактор сниженной работоспособности среди студентов / И. А. Ерина, В. А. Бузни // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 70-1. – С. 334-338.

16. Зинатуллина, А. М. Развитие стрессоустойчивости лиц, продолжающих обучение во взрослом возрасте / А.М. Зинатуллина // Человеческий капитал. – 2022. – № 12-1(168). – С. 296-305.

17. Зубарева, С. С. Проблема изучения стресса и стрессоустойчивости в психологии / С. С. Зубарева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 24–25 ноября 2022 года / Гл. редактор Ж.В. Мурзина. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2022. – С. 262-263.

18. Зятькова, Е. О. Психологические ресурсы стрессоустойчивости и жизнестойкости студентов в контексте психического здоровья / Е. О. Зятькова, И. Я. Стоянова, Н. А. Бохан // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 483-486.

19. Иванова, Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса / Т.Ю. Иванова // Психология. Журнал ВШЭ. – 2013. – №3. – С. 119-135.

20. Исмаилова, Р. Б. Управление эмоциональным состоянием / Р.Б. Исмаилова, Д.Б. Нургазы, Г.Н. Рымбекова и др. // Вестник науки. – 2023. – №3 (60). – С. 141-149.

21. Кашапов, М. М. Ресурсность профессионального мышления как предпосылка совладания / М. М. Кашапов // Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху не-

определенности: материалы VI Международной научной конференции, Кострома, 22–24 сентября 2022 года. – Кострома: Костромской государственный университет, 2022. – С. 249-253.

22. Клычкова, М. В. Стресс и его влияние на мышление студентов высших образовательных учреждений / М. В. Клычкова // Инновационные идеи молодых – десятилетию науки и технологий: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Пенза, 30 ноября 2023 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. – С. 357-361.

23. Лимонова, О. О. Стресс и его причины / О. О. Лимонова, В. В. Романова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Сборник материалов X Международной научно-практической конференции, Москва, 21 апреля 2022 года / Редколлегия: Л.К. Гуриева [и др.]. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "ИРОК", ИП Овчинников Михаил Артурович (Типография Алеф), 2022. – С. 102-106.

24. Маслова, Т. М. Соотношение психоэмоционального состояния и уровня стрессостойчивости личности / Т. М. Маслова, А. В. Показкая // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – Т. 9, № 2(31). – С. 351-353.

25. Матвеева, Е.Ю. Анализ копинг-стратегий и роль практики осознанности в становлении психологического равновесия / Е.Ю. Матвеева // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2021. – №3. – С. 18-21.

26. Милёхина, О.В. Латеральное мышление как фактор обеспечения успешности работы / О.В. Милёхина, Е.Я. Захарова // Вестн. Том. гос. ун-та. Экономика. – 2012. – №4 (20). – С. 28-35.

27. Мищенко, В. И. Тренинг по стресс-менеджменту как способ повышения качества жизни студентов / В.И. Мищенко // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. – 2016. – №1. – С. 78-83.

28. Нахостин-Хайят, М. Взаимосвязь между саморегуляцией, когнитивной гибкостью и стрессоустойчивостью у студентов: моделирование структурными уравнениями / М. Нахостин-Хайят, М. Борджали, М. Зейнали // *ВМС Psychol.* – 2024. – №12. – С. 3-37.

29. Осаволук, Е.Ю. Роль когнитивной флексибельности в проявлении атрибутивного стиля и стратегиях совладающего поведения в период ранней взрослости / Е.Ю. Осаволук // *Психологические исследования.* – 2020. – Т.13, №74. – С. 2-31.

30. Пацыняк, С. А. Возможности развития жизнестойкости как личностного ресурса психологического здоровья студентов / С. А. Пацыняк // *Психологическое здоровье и развитие личности в современном мире (в условиях трансграничного пространства России и Китая) : Материалы II Международной научно-практической конференции, Благовещенск, 20–22 марта 2024 года.* – Благовещенск: Амурский государственный университет, 2024. – С. 59-65.

31. Пуговкина, О. Д. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия / О.Д. Пуговкина, З.Н. Шильникова // *Современная зарубежная психология.* – 2014. – №2. – С. 18-28.

32. Радченко, А. С. Когнитивная стабильность человека в пожилом возрасте гарантируется его двигательной активностью в продолжение всей жизни / А.С. Радченко // *ПФБН.* – 2022. – №4. – С. 85-92.

33. Саид Рахими, Н. Модель прогнозирования психологического благополучия студентов на основе личностных качеств при посредничестве осознанности / Н. Саид Рахими, С. Хаджлу // *Razi J Med Sci.* – 2019. – №26(3). – С. 67-78.

34. Тамбовцева, А. О. Взаимосвязь стрессоустойчивости и жизнестойкости студентов гуманитарного вуза / А. О. Тамбовцева // *Collegium linguisticum - 2020: Сборник научных статей по итогам ежегодной конференции Студенческого научного общества МГЛУ.* – Москва: Московский государственный лингвистический университет, 2020. – С. 298-306.

35. Яцык, Г. Г. Современные психофизиологические исследования решения когнитивных задач в условиях стресса / Г.Г. Яцык, Е.В. Воробьева // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2017. – №2. – С. 39-49.