

Научная статья
УДК 159.942
<https://doi.org/10.35266/2949-3463-2024-3-6>

Стрессоустойчивость и копинг-стратегии у студентов

Елена Сафиулловна Шамухаметова^{1✉}, Ольга Анатольевна Самылова²

¹ Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

² Шадринский государственный педагогический университет, Шадринск, Россия

¹ shamukhametova_es@surgu.ru ✉, <https://orcid.org/0009-0007-9986-8000>

² olgas2770@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1864-1466>

Аннотация. Современный рынок труда предъявляет к личности будущего специалиста особые требования: высокие волевые качества, способности преодолевать трудности в профессиональной деятельности, контролировать эмоции в стрессовых ситуациях. В статье раскрыты результаты исследования уровня стрессоустойчивости и способов совладающего поведения у студентов, зафиксирована корреляционная связь между ними. Авторами проанализированы теоретические подходы к понятиям стресса и стрессоустойчивости, совладающего поведения, изучены ведущие копинг-стратегии. В работе использованы психологические методы и методики, для проверки объективности данных применены методы математической статистики. Выявлены динамика изменения уровня стресса в учебный период, уровень стрессоустойчивости и ведущие копинг-стратегии студентов, корреляционная связь между показателями. Статья предназначена для педагогов высших учебных заведений и специалистов, интересующихся данной проблемой.

Ключевые слова: студент, юношеский возраст, стресс, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, враждебность, агрессивность, цинизм

Шифр специальности: 5.3.7. Возрастная психология.

Для цитирования: Шамухаметова Е. С., Самылова О. А. Стрессоустойчивость и копинг-стратегии у студентов // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 3. С. 59–67. <https://doi.org/10.35266/2949-3463-2024-3-6>.

Original article

Stress resistance and coping strategies in students

Elena S. Shamukhametova^{1✉}, Olga A. Samylova²

¹ Surgut State University, Surgut, Russia

² Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia

¹ shamukhametova_es@surgu.ru ✉, <https://orcid.org/0009-0007-9986-8000>

² olgas2770@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1864-1466>

Abstract. Future specialists face special demands in the modern labor market, including high volitional qualities, the ability to overcome professional challenges, and emotional control in stressful situations. According to the article, a correlation was found between the level of stress resistance and the method of coping behavior in students. The authors analyzed theoretical approaches to the concepts of stress and stress resistance, coping behavior, and studied basic coping strategies. Psychological methods and techniques are employed in the work to verify the reliability of the data, along with the methods of mathematical statistics. The study revealed the dynamics of changes in the level of stress during the academic period, the level of stress resistance, and the primary coping strategies in students, as well as the correlation between the indicators. The article is intended for teachers of higher educational institutions and specialists interested in this problem.

Keywords: student, adolescence, stress, stress resistance, coping strategies, hostility, aggressiveness, cynicism

Code: 5.3.7. Developmental Psychology.

For citation: Shamukhametova E. S., Samylova O. A. Stress resistance and coping strategies in students. *Severnny region: nauka, obrazovanie, kultura*. 2024;25(3):59–67. <https://doi.org/10.35266/2949-3463-2024-3-6>.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема стресса и стрессоустойчивости студентов является актуальной в области психологии и образования. Стресс оказывает негативное влияние на физическое и психологическое здоровье студентов, академическую успеваемость, социальное взаимодействие. Они могут испытывать трудности в общении с другими студентами, преподавателями или членами семьи, что может привести к конфликтам и проблемам в отношениях.

Термин «стресс» был введен физиологом Г. Селье (*Selye H.*) для обозначения неспецифической реакции организма на любое требование извне. В дальнейшем этот термин стал использоваться не только в физиологии, но и в других областях, в том числе и в психологии [1].

Изучению стресса посвящены работы многих авторов: Ю. А. Александровский, В. Д. Менделевич, Л. Г. Попова, О. И. Жданов, А. Б. Леонова, А. Н. Татарко и др. Они выделили отрицательное влияние стресса на физиологическую и психическую составляющие жизнедеятельности человека.

В современной науке для описания способности личности сохранять адекватность психического состояния и эффективность деятельности в сложных условиях исследователи применяют различные термины: «психическая устойчивость», «психологическая устойчивость», «стрессоустойчивость», «нервно-психическая устойчивость», «помехоустойчивость», «морально-психологическая устойчивость», «эмоционально-волевая устойчивость», «психофизиологическая устойчивость», «профессионально-психологическая устойчивость» и др.

Исследователи В. А. Бодров и А. А. Обознов под термином «стрессоустойчивость» понимают интегративное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности, детерминируется уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, проявляется в показа-

телях его функционального состояния и работоспособности [2].

Благодаря развитой стрессоустойчивости человек способен осуществлять деятельность эффективно и с высокой продуктивностью, у него достаточно позитивно складываются взаимоотношения с окружающими людьми, он доброжелателен и спокоен в стрессовых ситуациях, несмотря на трудности, которые ему необходимо преодолевать.

Стрессоустойчивость – системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности [3].

В данной работе учтено определение стрессоустойчивости, сформулированное Б. Б. Величковским, как умения преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость представляется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [4].

Одним из интенсивных стрессовых факторов, воздействующих на молодых людей, является неудовлетворенность выбором профессии, которая может возникнуть: из-за несоответствия ожиданий и реальности относительно получаемой профессии (чаще всего на этапе поступления молодые люди недостаточно информированы о специфике профессии, ее перспективах и востребованности) [5]; привлекательности внешней стороны профессии, ее престижа, необычности, популярности; выбора под влиянием родителей и друзей; недооценки своих способностей, значительных при выборе профессии; неуверенности в себе. В результате данная профессия может не отвечать способностям и интересам и привести к разочарованию, эмоциональным переживаниям.

Неопределенность как черта возраста вызывает тревогу у молодых людей и влечет за собой стрессовые ситуации, связанные с самоопределением и способами социальной самореализации. Социальная ситуация развития юношеского возраста – это стрессогенный фактор. Проблема психофизиологического обеспечения стрессоустойчивости человека в повседневных и экстремальных условиях является актуальной на современном этапе развития общества.

Учебный стресс – это состояние, которое характеризуется высоким перенапряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, что может привести к психосоматическим заболеваниям и остановке личностного роста студента [6].

Студенты, в особенности первокурсники, практически постоянно находятся под воздействием стрессовых факторов, испытывая стресс и напряжение. Важная причина учебного стресса сложность и интенсивность учебных нагрузок, а также адаптация к новым условиям. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, которые вызывают психическое напряжение у студентов. Часто экзамен становится значительным психотравмирующим фактором.

Исследователь И. С. Кон полагал, что психическое и эмоциональное напряжение, которое отмечается в период юности, может стать причиной агрессивного и враждебного поведения [7]. Такое напряжение чаще всего испытывают те, для кого характерны высокие требования к результатам собственной деятельности, для чего необходим постоянный продолжительный самоконтроль в процессе учебной деятельности без возможности снятия напряжения. Совершенные ошибки, свойственные любой деятельности, воспринимаются как крах, и студенты в силу этого могут находиться в постоянном стрессе. Это может привести к повышению уровня стресса и возникновению негативных эмоциональных состояний, раздражительности и агрессии.

Неспособность к преодолению состояния стресса несет в себе опасность возникновения пограничных расстройств и патологических заболеваний, таких как неврозы [8]. Умение противостоять напряжению помогает студенту справиться с воздействующи-

ми на него стрессогенными факторами, приводит в психологическое равновесие.

Логическим продолжением изучения стресса и стрессоустойчивости является изучение процессов, направленных на преодоление стрессовых состояний – копинг-поведения. Копинг объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с напряженными ситуациями. Психологическая значимость копинга заключается в том, чтобы эффективнее адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему смягчить или взять под контроль эти требования, избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое воздействие.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ психологической и методической литературы, метод теоретических построений (выдвижение гипотезы, теоретических основ и исходных положений); эмпирические: психодиагностический метод, количественный и качественный анализ результатов исследования, метод математической статистики.

Диагностический инструментарий подбирался с учетом возрастных показателей, информативности и возможности группового проведения. Тест самооценки стрессоустойчивости, разработанный С. Коухеном, Г. Виллиансоном (*Cohen S., Williamson G.*), помог установить у испытуемых уровень стрессоустойчивости к различным факторам и событиям с помощью таблицы на основании количества баллов.

Применен тест на учебный стресс Ю. В. Щербатых с целью определения его основных причин, приемов снятия стресса, используемых студентами. Испытуемые ответили на семь вопросов разного содержания. В первом, третьем и пятом вопросах оценивались собственные ответы по десятибалльной шкале, где 1 балл – минимум, 10 баллов – максимум. Второй, четвертый и шестой вопросы предполагали выбор подходящего ответа. На седьмой вопрос испытуемые дали свои варианты ответов. Тест оценивался по заданным в методике показателям.

Тест «Диагностика враждебности» (по шкале Кука – Медлей) проводился для выявления взаимосвязи уровня стрессоустойчивости и враждебного агрессивного поведения.

Методика «Копинг-тест» Р. Лазаруса (Lazarus R.) и С. Фолкмана (Folkman S.) предназначена для определения копинг-стратегий, используемых студентами в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. К рассмотрению предлагалось 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Каждый испытуемый оценивал, как часто проявляются у него данные варианты поведения.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Среди студентов юношеского возраста организовано опытно-экспериментальное исследование с целью выявления уровня стрессоустойчивости, способов совладающего поведения (копинг-стратегий), а также связи между показателями стрессоустойчивости и враждебности, агрессивности, цинизма, характерных при стрессе.

На основании цели и задач исследовательской работы проведено диагностическое обследование 36 чел., студентов 1-го и 5-го курсов обучения.

Первоначально проведен тест самооценки стрессоустойчивости, разработанный С. Коухеном, Г. Виллиансоном. Испытуемым необходимо было ответить на все вопросы, даже если утверждение не относилось к ним. Выставлены оценки: «никогда» – 0, «почти никогда» – 1, «иногда» – 2, «довольно часто» – 3, «очень часто» – 4. Обработка данных осуществлялась путем подсчета суммы баллов, соотнесения результата с информацией специальной таблицы.

Анализ результатов до периода сессии определил у испытуемых обеих групп удовлетворительный уровень стрессоустойчивости. Данные примененной в период сессии методики показали заметные изменения уровня стрессоустойчивости у обеих групп студентов. Графическое отображение результатов представлено на рис. 1, 2.

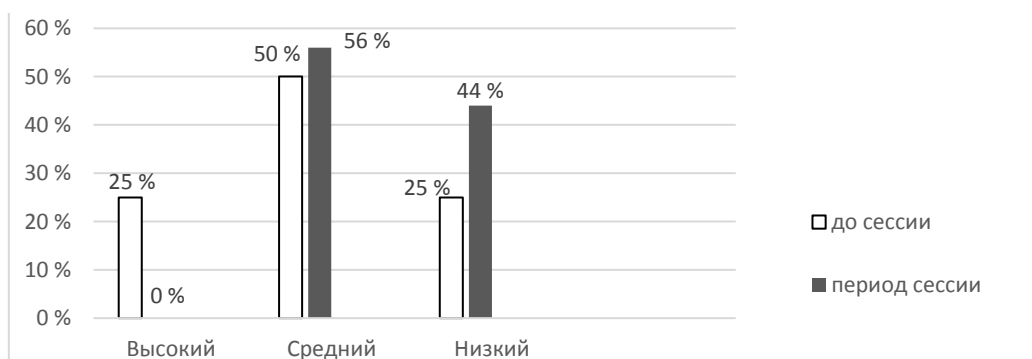


Рис. 1. Распределение испытуемых 1-го курса по уровню стрессоустойчивости
Примечание. Составлено авторами на основании данных, полученных в исследовании.

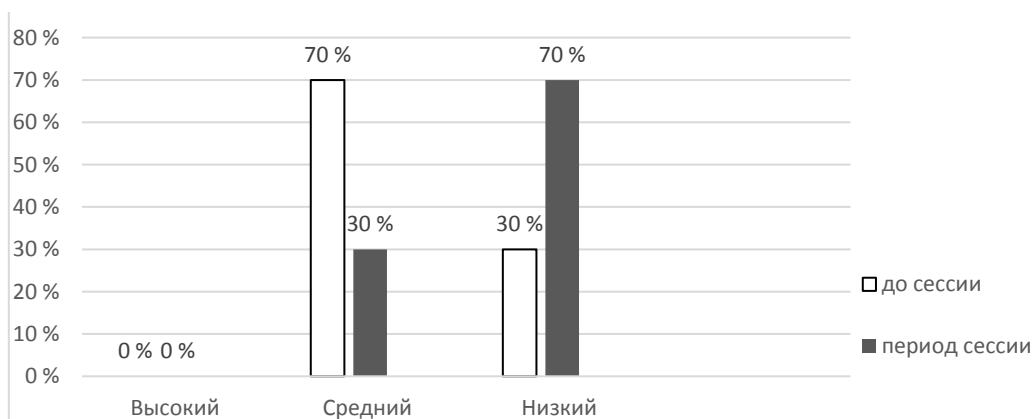


Рис. 2. Распределение испытуемых 5-го курса по уровню стрессоустойчивости
Примечание. Составлено авторами на основании данных, полученных в исследовании.

Изменение уровня постоянного стресса 1-го курса обучения продемонстрировано за последние три месяца учебы у студентов на рис. 3.

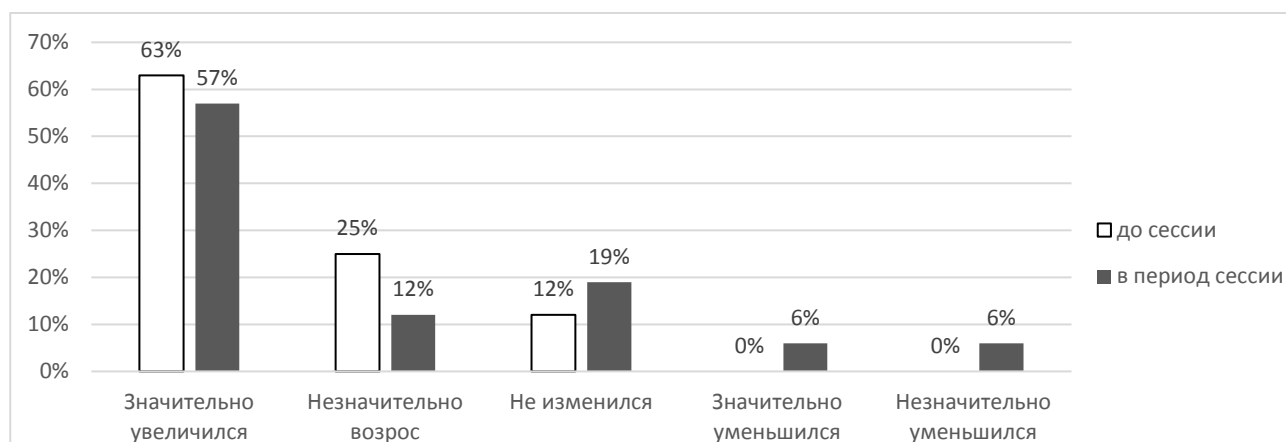


Рис. 3. Распределение испытуемых 1-го курса в зависимости от изменения уровня стресса

Примечание. Составлено автором на основании данных, полученных в исследовании.

На рис. 3 показано, что в обычной учебной деятельности 63 % первокурсников отметили значительное увеличение уровня постоянного стресса.

Результаты исследования изменения уровня стресса у испытуемых 5-го курса представлены на рис. 4.

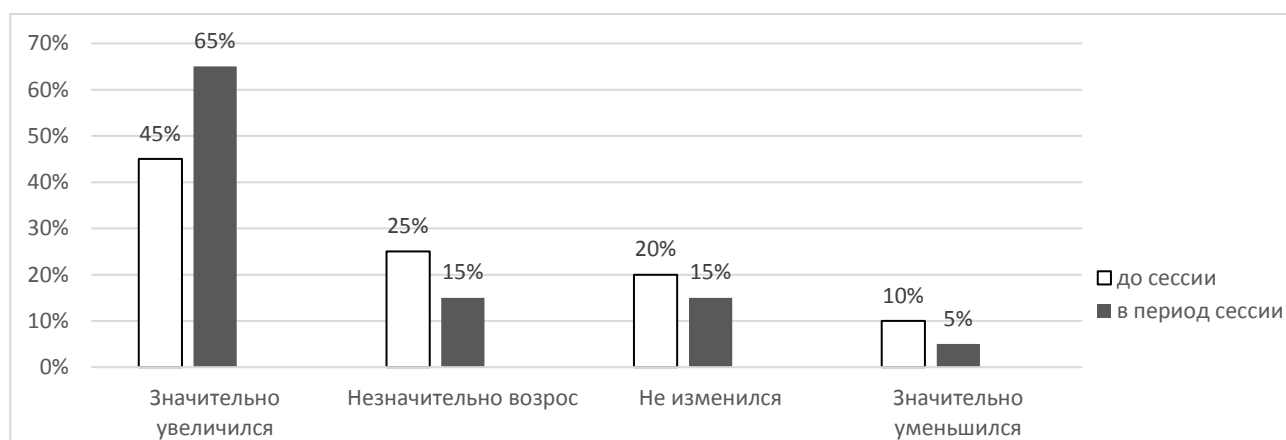


Рис. 4. Распределение испытуемых 5-го курса в зависимости от изменения уровня стресса

Примечание. Составлено автором на основании данных, полученных в исследовании.

В обычной учебной деятельности 45 % пятикурсников отметили значительное увеличение уровня постоянного стресса, у 20 % студентов уровень не изменился, 25 % опрошенных отметили, что уровень возрос незначительно, 10 % пятикурсников – стресс значительно уменьшился. В период экзаменационной сессии 65 % студентов зафиксировали, что стресс значительно увеличился, 15 % опрошенных – незначительно возрос,

также у 15 % пятикурсников – не изменился, у 5 % студентов наблюдалось значительное уменьшение уровня стресса.

Результаты исследования показали, что учебный стресс у студентов обеих групп проявляется на психологическом уровне. В период обычной учебной деятельности первокурсникам свойственны такие признаки стресса, как плохое настроение, утомляемость и негативные эмоциональные состояния, возможна

депрессия, присущи низкая работоспособность, нежелание продуктивной деятельности. Аналогичные показатели отмечены и в сессионный период, в комплексе с нарушением сна и ощущением недостатка времени на подготовку к зачетам и экзаменам.

Студентам 5-го курса в повседневной учебной деятельности характерно наличие страхов и тревожности, повышенной утомляемости, снижение работоспособности как в учебной, так и во внеучебной деятельности, а также неуверенность в завтрашнем дне. Во время сессии данные показатели дополнены тем, что студенты не могли концентрировать внимание на поставленных задачах при подготовке к сессии.

Следующим шагом было выявление основных причин учебного стресса с помощью теста Ю. В. Щербатых. Анализ полученных результатов подтвердил, что в целом факторы учебного стресса как до, так и после сессии у студентов обеих групп остались неизменными. Главной причиной возникновения учебного стресса у студентов 1-го курса является большая учебная нагрузка. Это может быть связано с тем, что студенты еще не привыкли к учебе в вузе, требующей новой и более сложной формы умственной деятельности. Пятикурсники видят главную причину учебного стресса в страхе перед будущим. Это может свидетельствовать о том, что студенты, находясь на последнем этапе обучения, переживают состояние тревоги в отношении неизвестности дальнейших событий жизни, боязни не реализоваться в профессиональной деятельности, неуверенности в своих способностях.

Для исследования корреляционных связей между уровнем стрессоустойчивости и учебной стрессовой ситуацией применен метод математической статистики, коэффициент корреляции Пирсона, позволивший установить связи между компонентами. Выявлена взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и учебной стрессовой ситуацией: чем ближе сессионный период, тем заметнее снижались показатели уровня стрессоустойчивости. У студентов 1-го курса сохранен удовлетворительный уровень стрессоустой-

чивости, что говорит о сопротивляемости первокурсников трудным событиям, которые нарушают привычную деятельность. Это может свидетельствовать о хорошей адаптации студентов к условиям учебной деятельности в вузе: приспособление к новым формам преподавания, режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни.

При изучении корреляционных связей между уровнем стрессоустойчивости и учебной стрессовой ситуацией у студентов 5-го курса также обнаружена статистическая значимость между уровнем стрессоустойчивости и сессионным периодом при $p \leq 0,01$. В период экзаменов у пятикурсников значительно снижены показатели уровня стрессоустойчивости до низкого. Такой результат может быть связан с тем, что кроме экзаменов они проходили практику и готовились к защите диплома. Обучаясь на последнем курсе, студенты чаще оказываются в стрессовых ситуациях, находясь на пороге серьезной профессиональной деятельности, поэтому испытывают состояние тревоги в отношении неизвестности дальнейших событий жизни, боязни не реализоваться в профессии, неуверенности в своих способностях. Экспериментально зафиксировано, чем ближе сессионный период, тем заметнее снижение показателей уровня стрессоустойчивости.

Для диагностики склонности к враждебному и неявному агрессивному поведению, которое может проявляться при снижении уровня стрессоустойчивости, авторами статьи проведен тест «Диагностика враждебности» (по шкале Кука – Медлей). Результаты диагностики враждебности у студентов 1-го и 5-го курсов подтвердили, что высокий и низкий показатели шкал враждебности, агрессивности и цинизма в данной выборке не наблюдались.

Можно заключить, что основной процент выборки студентов 1-го курса продемонстрировал средний уровень с тенденцией к высокому: по шкале враждебности – 78 %, по шкале цинизма – 78 %, по шкале агрессивности – 62 %. Средний уровень с тенденцией к низкому: шкала враждебности – 22 %, шкала цинизма – 22 %, шкала агрессивности – 22 %.

сти – 38 %. Цинизм в поведении выражен через недоверие, скептицизм и критическое отношение к ценностям, убеждениям и мотивам других людей. Показатель «78 %» по шкале враждебности может говорить об определенной осторожности, недоверчивости в поведении; 62 % по шкале агрессивности о проявлении раздражительности и злости, может наблюдаться отстаивание своих интересов с притеснением ценностей и интересов других людей.

Студентам 5-го курса свойственен средний уровень с тенденцией к высокому: по шкале враждебности – 50 %, по шкале цинизма – 58 %, по шкале агрессивности – 58 %; средний уровень с тенденцией к низкому: шкала враждебности – 50 %, шкала цинизма – 42 %, шкала агрессивности – 42 %. Высокий и низкий показатели также не наблюдались. Подробные данные по шкалам представлены в таблице.

Таблица

Курс обучения	Шкалы, выраженность в %			Шкалы, выраженность в %		
	средний уровень с тенденцией к высокому			средний уровень с тенденцией к низкому		
	враждебность	цинизм	агрессивность	враждебность	цинизм	агрессивность
1	78	78	62	22	22	38
5	50	58	58	50	42	42

Примечание. Составлено автором на основании данных, полученных в исследовании.

Из таблицы видно, что у студентов 1-го курса выше показатели по шкалам среднего уровня с тенденцией к высокому, в отличие от показателей у студентов 5-го курса.

Авторами статьи изначально выдвинута гипотеза о том, что показатели шкал враждебности коррелируют с уровнем стрессоустойчивости: чем ниже уровень стрессоустойчивости, тем выше показатели шкал враждебности. Анализ корреляционного исследования в группе 1-го курса показал отрицательную корреляцию между уровнем стрессоустойчивости и шкалами враждебности ($-0,832$), цинизма ($-0,832$), агрессивности ($-0,849$).

В группе 5-го курса также установлена отрицательная корреляционная связь: враждебность ($-0,845$), цинизм ($-0,714$), агрессивность ($-0,714$). Таким образом, студенты, тяжело справляющиеся со стрессом, в меньшей степени контролируют свое поведение, из-за чего происходит выход отрицательных эмоций, с чем и связаны враждебность, агрессивность и цинизм.

Определены используемые студентами копинг-стратегии в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах с помощью методики «Копинг-тест» (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Анализ полученных результатов показал, что у студентов 1-го курса доминирующими

копинг-стратегиями являются: «бегство – избегание» – 61 % и «положительная переоценка» – 22 %. Лишь небольшой процент испытуемых применяют стратегии «самоконтроль» и «планирование решения проблемы» (12 % и 5 % соответственно). Большой процент студентов, обучающихся на 1-м курсе, чаще избегают ответственности, в стрессовой ситуации могут игнорировать или отрицать проблему с целью ослабить эмоциональный дискомфорт. Стратегия «положительная переоценка» предполагает попытку переосмыслить проблему в позитивную сторону, рассматривать ситуацию как стимул для саморазвития, полезный опыт.

У студентов 5-го курса одной из доминирующих стратегий также является «бегство – избегание» – 34 % и «самоконтроль» – 50 %, «поиск социальной поддержки» и «планирование решения проблемы» применяют по 8 % испытуемых. Стратегия «самоконтроль» предполагает целенаправленное подавление эмоций для снижения их влияния на оценку ситуации. Для студентов характерно стремление к самообладанию в стрессовой ситуации. Вместе с тем могут наблюдаться и трудности выражения переживаний, излишняя требовательность к себе, что приводит к уязвимости и сверхчувствительности.

Анализ в группе 1-го курса показал, что установлена отрицательная корреляционная связь между уровнем стрессоустойчивости и стратегиями «бегство – избегание» ($-0,885$), «положительная переоценка» ($-0,832$). В группе 5-го курса наблюдается отрицательная связь в стратегии «бегство – избегание» ($-0,845$), прямая связь между уровнем стрессоустойчивости и стратегией «самоконтроль» ($1,000$). Студенты обеих групп с низким уровнем стрессоустойчивости подвержены уклонению от напряженных ситуаций, отрицанию проблемы. Это дает краткосрочный эффект по снижению эмоционального дискомфорта и может привести к постепенному накоплению проблем и невозможности их разрешения.

Таким образом, математико-статистический анализ показал, что уровень стрессоустойчивости связан с выбором копинг-стратегий. Чем выше показатели стрессоустойчивости, тем меньше вероятность выбора студентами неконструктивных копинг-механизмов, и наоборот.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Доказано, что есть определенные различия в оценке уровня стрессоустойчивости в группах 1-го и 5-го курсов: самооценка стрессоустойчивости первокурсников соответствует низкому уровню, у студентов 5-го курса – среднему. Можно предположить, что такой результат связан с адаптационным периодом, трудностями в приспособлении к новой системе обучения, изменению учебного режима, вхождением в новый коллектив. Средний уровень стрессоустойчивости у студентов 5-го курса свидетельствует

об уверенности в своих силах, адекватной оценке своих возможностей и благополучном преодолении стрессовых воздействий.

Основной процент выборки студентов 1-го и 5-го курсов в диагностике враждебного поведения приходится на средний уровень с тенденцией к высокому и низкому. Высокий и низкий показатели не наблюдались. Надо отметить, что у студентов 1-го курса выше показатели по шкалам среднего уровня с тенденцией к высокому, в отличие от показателей у студентов 5-го курса.

Анализ показал отрицательную корреляцию между уровнем стрессоустойчивости и шкалами враждебности, цинизма, агрессивности; корреляция значима на уровне $0,01$: чем ниже уровень стрессоустойчивости, тем выше показатели шкал враждебности. Студенты, тяжело справляющиеся со стрессом, в меньшей степени контролируют свое поведение, из-за чего происходит выход отрицательных эмоций, где выявляется враждебность, агрессивность и цинизм.

Корреляционный анализ с использованием коэффициента Пирсона позволил установить связь между уровнем стрессоустойчивости и выбором копинг-стратегий: студенты с низким уровнем стрессоустойчивости подвержены уклонению от напряженных ситуаций, отрицанию проблемы, что дает краткосрочный эффект по снижению эмоционального дискомфорта, что далее приводит к постепенному накоплению проблем и невозможности их разрешения. Также наблюдались попытки разрешения трудностей за счет привлечения социальных ресурсов, поиска эмоциональной поддержки и совета от близких людей.

Список источников

1. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности: анализ, теория, практика. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 479 с.
2. Бодров В. А., Обознов А. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. 2000. Т. 21, № 4. С. 32–40.
3. Андреева А. А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2009. 26 с.

References

1. Rean A. A., Kudashev A. R., Baranov A. A. Psikhologiya adaptatsii lichnosti: analiz, teoriia, praktika. Saint Petersburg: Praim-EVROZNAK; 2006. 479 p. (In Russ.).
2. Bodrov V. A., Oboznov A. A. Sistema psikhicheskoi regulatsii stressoustoichivosti cheloveka-operatora. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2000;21(4):32–40. (In Russ.).
3. Andreeva A. A. Stressoustoichivost kak faktor razvitiia pozitivnogo otnosheniia k uchebnoi deiatelnosti u studentov: Extended abstract of Cand. Sci. (Psychology). Tambov; 2009. 26 p. (In Russ.).

4. Величковский Б. Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М. : Академический проект, 2007. 28 с.
5. Столяренко Л. Д., Столяренко В. Е. Основы психологии и педагогики. 4-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2024. 134 с.
6. Селье Г. Стресс без диастресса / общ. ред. Е. М. Крепса. М. : Прогресс, 1982. 124 с.
7. Кон И. С. Психология ранней юности. М. : Просвещение, 1989. 254 с.
8. Питкевич М. Ю. Способы оценки и повышения уровня стрессоустойчивости // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2013. № S5. С. 47–52.
4. Velichkovskii B. B. Mnogomernaia otsenka individualnoi ustoichivosti k stressu: Extended abstract of Cand. Sci. (Psychology). Moscow: Akademicheskii proekt; 2007. 28 p. (In Russ.).
5. Stolyarenko L. D., Stolyarenko V. E. Osnovy psikhologii i pedagogiki. 4th ed., revised. Moscow: Yurait; 2024. 134 p. (In Russ.).
6. Sele G. Stress bez diastressa. E. M. Kreps (Ed.). Moscow: Progress; 1982. 124 p. (In Russ.).
7. Kon I. S. Psikhologiya rannei yunosti. Moscow: Prosveshchenie; 1989. 254 p. (In Russ.).
8. Pitkevich M. Yu. Ways of the assessment and increase of stress resistance level. *RUDN Journal of Ecology and Life Safety*. 2013;(S5):47–52. (In Russ.).

Информация об авторах

Е. С. Шамухаметова – кандидат психологических наук, доцент.

О. А. Самылова – кандидат психологических наук, доцент.

About the authors

E. S. Shamukhametova – Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor.

O. A. Samylova – Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor.