

УДК 159.9.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА: ОСОБЕННОСТИ, ФАКТОРЫ, ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ

К.А. Семенова (Красноярск, Россия)

М.В. Сафонова (Красноярск, Россия)

Аннотация

Проблема и цель. Интерес к исследованиям в области стрессоустойчивости связан с особенностями перехода к информационному обществу, ускорением научно-технического прогресса, повышением конкуренции и требований к профессиональной деятельности. Особое значение развитие стрессоустойчивости приобретает в профессиях, связанных с экстремальными и эмоционально напряженными условиями, в том числе педагогической профессии. В статье рассматриваются особенности развития стрессоустойчивости студентов педагогического вуза, обсуждаются факторы, влияющие на стрессоустойчивость будущих педагогов.

Теоретико-методологическую основу исследования составили анализ и обобщение научных отечественных и зарубежных исследований стрессоустойчивости такими авторами, как Д. Амирхан, Д. Гринберг, У. Кэннон, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Фолькман и др. Структура стрессоустойчивости рассматривается на основе обобщения подходов Н.И. Бережной, Ю.Н. Гурьянова, А.Л. Рудакова, М.Ф. Секача, Р.М. Шагиева.

В исследовании приняли участие 68 студенток первого курса КГПУ им. В.П. Астафьева. В качестве конкретных психодиагностических методов применялись: анкета для оценки нервно-психической устойчивости (НПУ): «Прогноз 2» (В.Ю. Рыбников); опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС); опросник «Мотивация успеха и боязнь неудач» (МУН) А.А. Реана; опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Coping Strategy Indicator, CSI) Д. Амирхана; опросник волевого самоконтроля (ВСК) (А.Г. Зверьков и Е.В. Эйдман); опросник когнитивной гибкости (Cognitive Flexibility Inventory, CFI). Статистическая обработка данных производилась при помощи расчета первичных описательных статистик, корреляционного анализа по Пирсону, факторного анализа. Расчет статистических показателей выполнен с привлечением компьютерной статистической программы SPSSStatistics 22.0.

Результаты. Исследование показало наличие положительных и отрицательных связей различной степени выраженности между компонентами стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза. Выделены ключевые факторы, влияющие на формирование нервно-психической устойчивости, такие как: частота столкновения с конфликтогенными ситуациями, высокая самооценка, способность адекватно реагировать на внешние физические факторы, выбор копинг-стратегий, уровень волевой саморегуляции и когнитивной гибкости.

Особое внимание уделено роли мотивации достижения успеха, которая способствует активизации студентов в стрессовых ситуациях и влияет на выбор стратегий преодоления стресса. Установленные корреляции подтверждают значимость всех указанных компонентов для формирования общей стрессоустойчивости студентов.

Проведенное исследование подтверждает важность комплексного подхода к развитию стрессоустойчивости среди студентов педагогических вузов, включающего развитие волевых качеств, навыков самоуправления и адекватных механизмов адаптации к различным стрессовым воздействиям.

Закключение. Выявленные взаимосвязи между компонентами стрессоустойчивости и нервно-психической устойчивостью, мотивационной направленностью, доминирующими копинг-стратегиями, волевыми качествами личности студентов создают основу для разработки и реализации программы группового психологического консультирования, направленного на повышение уровня стрессоустойчивости будущих педагогов.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, факторы стрессоустойчивости, студенты педагогического вуза.

Семенова Ксения Александровна – магистрант 3-го курса, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: shinkaruk@mail.ru

Сафонова Марина Вадимовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии начального образования, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; ORCID: 0000-0002-7925-274X; SPIN-код: 8787-9993; AuthorID: 430620; e-mail: marina.safonova@mail.ru

Постановка проблемы. Исследование проблемы развития стрессоустойчивости студентов педагогических вузов как профессионально важного личностного качества является актуальным и важным направлением, поскольку от уровня ее развития зависит множество аспектов их личностного и профессионального развития: академическая успеваемость, психологическое здоровье и социальная адаптация, профессиональная подготовка и способность к преодолению трудностей, физическое здоровье и общая жизненная удовлетворенность, психологическая устойчивость к профессиональным стрессам, что важно для будущей деятельности специалиста. Поэтому углубленный анализ теоретических аспектов этой проблемы позволит разработать эффективные методы поддержки и подготовки студентов педагогических вузов. Это, в свою очередь, повысит качество учебной деятельности, улучшит психологическое здоровье и эмоциональную стабильность, социальные навыки и межличностные отношения, общую адаптивность к жизненным трудностям и в целом повысит эффективность обучения и практики, сформирует профессионально зрелых педагогов, снизит риск профессионального выгорания в будущем и повысит общее качество жизни студентов.

Цель статьи состоит в выявлении и описании взаимосвязи компонентов стрессоустойчивости студентов педагогического вуза с их личностными особенностями, определении факторов стрессоустойчивости.

Методология и методы исследования. Теоретико-методологическую основу исследования составили анализ и обобщение научных отечественных и зарубежных подходов к исследованию стрессоустойчивости (Д. Амирхан, Д. Гринберг, У. Кэннон, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Фолькман и др.). Структура стрессоустойчивости рассматривается на основе обобщения подходов Н.И. Бережной, Ю.Н. Гурьянова, А.Л. Рудакова, М.Ф. Секача, Р.М. Шагиева.

В исследовании приняли участие 68 студентов первого курса КГПУ им. В.П. Астафьева. В качестве конкретных психодиагностических

методов применялись: анкета для оценки нервно-психической устойчивости (НПУ): «Прогноз 2» (В.Ю. Рыбников); опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС); опросник «Мотивация успеха и боязнь неудач» (МУН) А.А. Реана; опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Coping Strategy Indicator, CSI) Д. Амирхана; опросник волевого самоконтроля (ВСК) (А.Г. Зверьков и Е.В. Эйдман); опросник когнитивной гибкости (Cognitive Flexibility Inventory, CFI). Статистическая обработка данных производилась при помощи расчета первичных описательных статистик, корреляционного анализа по Спирмену, факторного анализа. Расчет статистических показателей выполнен с привлечением компьютерной статистической программы SPSSStatistics 22.0.

Обзор научной литературы. В психологической науке нет единого понимания содержания такого явления, как стрессоустойчивость, и, следовательно, нет единственного определения этого понятия. Под термином «стрессоустойчивость» понимаются эмоциональная устойчивость, психологическая стойкость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность и многие другие явления.

В современных исследованиях стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов: психофизиологического (свойства, тип нервной системы); эмоционального – эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций; мотивационного (сила мотивов определяет эмоциональную устойчивость); волевого компонента, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации; информационного – профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач; интеллектуального – оценка, прогноз, принятие решений о способах действий.

Следует отметить, при анализе научной литературы мы выявили, что за последние пять лет проведено значительное число исследований,

посвященных проблеме стрессоустойчивости представителей разных возрастных, профессиональных групп, но они носят преимущественно прикладной характер, выборки исследований относительно немногочисленны, изучение стрессоустойчивости проводится разными методами. Исследования, носящие системный, фундаментальный характер, относятся к началу века. Среди современных можно выделить работы, рассматривающие стрессоустойчивость как психологический феномен: трактовки данного феномена с позиций разных авторов; модели, критерии, компоненты и уровни стрессоустойчивости [Бадмаева, 2024; Антошкина, Осипова, 2023; Макаров, Абраменко, 2023; Самвелян, 2020; Астанина, 2019; Бенькова, 2018; Газиева, 2018; Питкевич, 2015]. Стрессоустойчивость в целом рассматривается как совокупность психофизиологических свойств, эмоций, мотивации, воли, информационных и интеллектуальных способностей личности. Она обеспечивает эффективную адаптацию и защиту от негативных воздействий окружающей среды.

Ряд исследований рассматривают стрессоустойчивость студентов разных направлений подготовки [Ельникова, Комлик, Фаустова, 2024; Ильичев и др., 2023; Дьяков, 2022; Махрина, Василенко, 2022; Поветьев, 2022; Ермакова, 2021; Maumon, Hall, 2021; Dev, 2018]. В качестве факторов, влияющих на стрессоустойчивость, выделяются академический стресс, наличие адаптивных защитных механизмов [Paralkar, Knutson, 2023; Xu, Ba, 2022], развитые навыки самоорганизации, уровень жизнестойкости. Отдельно можно выделить группу работ, в которых изучаются особенности стрессоустойчивости студентов педагогических вузов [Гаврилова, 2022; Ерохина, 2016; Баст, 2015]. Есть круг исследований, посвященных повышению уровня стрессоустойчивости студентов [Алыпкашева, 2024; Ячменева, 2021; Колесникова, Чебарыкова, 2016] в процессе воспитательной работы с помощью тренингов, обучающих мероприятий.

Проведенное нами исследование дополняет существующие результатами изучения стрессоустойчивости первокурсников – будущих

педагогов и фиксирует основные мишени психологической работы по развитию стрессоустойчивости как профессионально важного качества педагога.

Результаты исследования. Результаты опросника психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) показали, что у 69 % студентов низкая устойчивость к стрессу, среднее значение в этой группе 2 балла, у 26 % – средний уровень устойчивости к стрессу, при этом среднее значение составило 4,5 балла, лишь у 5 % зафиксирована высокая устойчивость к стрессу, среднее значение – 8 баллов. Эти результаты подтверждаются и результатами тестирования на основе системы диагностики, предложенной Центром оценки и развития управленческих компетенций студентов (673 первокурсника КГПУ им. В.П. Астафьева), согласно которому 72 % студентов имеют низкий уровень стрессоустойчивости, 23 % – средний, 5 % – высокий. Такой в целом низкий уровень стрессоустойчивости студентов является серьезной проблемой как при текущем обучении, так и в последующей профессиональной деятельности.

Для установления взаимосвязей между показателями стрессоустойчивости и различными личностными параметрами был проведен корреляционный анализ по методу Р. Спирмена.

Выявлена отрицательная корреляционная связь между нервно-психической устойчивостью и негативной социальной оценкой ($-0,328$ при $r=0,01$), негативной самооценкой ($-0,703$ при $r=0,01$), неопределенностью ($-0,366$ при $r=0,01$), дефицитом времени ($-0,572$ при $r=0,01$), информационной перегрузкой ($-0,648$ при $r=0,01$), физической перегрузкой ($-0,403$ при $r=0,01$), монотонностью ($-0,528$ при $r=0,01$), повседневными стрессорами ($-0,703$ при $r=0,01$), неожиданностью стрессора ($-0,293$ при $r=0,01$), длительностью стрессора ($-0,711$ при $r=0,01$). Можно предположить, что повышению нервно-психической устойчивости студентов способствует высокая самооценка, которая позволяет адекватно оценивать аспекты своего «Я» в различных стрессогенных ситуациях. Уровень нервно-психической устойчивости студентов также напрямую

зависит от толерантности личности к ситуациям неопределенности, неизвестности, к ситуациям ограниченности временными рамками, повышенной информационной нагрузки и способности адекватно реагировать на воздействие внешних физических факторов. Большую роль в повышении нервно-психической устойчивости студентов играют способность противостоять трудностям, препятствиям и ограничениям, в том числе к возникающим неожиданно непредсказуемым ситуациям, нарушающим планы в определенной деятельности, и длительным по времени стрессогенным факторам. Кроме того, положительно на нервно-психическую устойчивость влияет поддержка со стороны социального окружения.

С учетом этих взаимосвязей позитивный эффект могут дать обучение студентов навыкам психогигиены, самоподдержки и заботы о себе, самоорганизации, укрепление самооценки.

Положительная корреляция обнаружена между нервно-психической устойчивостью и мотивацией успеха (0,513 при $r=0,01$), т.е. при столкновении со стрессовыми, трудными ситуациями ориентация студентов на успех при решении возникшей проблемы благоприятно сказывается на уровне их нервно-психической устойчивости.

Положительная корреляционная связь выявлена между нервно-психической устойчивостью студентов и разрешением проблемы (0,288 при $r=0,01$), поиском социальной поддержки (0,201 при $r=0,01$), избеганием проблемы (0,185 при $r=0,01$), то есть выбор адекватной стратегии поведения в стрессовой ситуации благоприятен для поддержания нервно-психической устойчивости студентов. Из полученных данных следует, что с нервно-психической устойчивостью связаны все виды копинг-стратегий, выбираемые студентами, но более тесная связь отмечается с решением проблемы, а менее тесная – с избеганием проблемы, поэтому формирование копинг-стратегий, позволяющих успешно справляться со стрессовой ситуацией, также будет положительно влиять на нервно-психическую устойчивость студентов.

Между нервно-психической устойчивостью студентов и волевой саморегуляцией (0,212 при $r=0,01$) выявлена положительная корреляционная связь, т.е. чем выше у студентов развита волевая саморегуляция поведения, тем выше у них уровень нервно-психической устойчивости. Следовательно, развитие соответствующих навыков поможет укрепить нервно-психическую устойчивость будущих педагогов.

Положительная корреляционная связь выявлена между нервно-психической устойчивостью и когнитивной гибкостью (0,234 при $r=0,01$), контролем (0,395 при $r=0,01$), т.е. высокий уровень сформированности навыка к произвольному изменению когнитивных установок при восприятии ситуации или реагирования на нее разными способами у студентов и возможность воспринимать трудные ситуации как контролируемые способствуют повышению у них нервно-психической устойчивости.

Существуют связи разной степени интенсивности между негативной социальной оценкой и мотивацией успеха (-0,362 при $r=0,01$), волевой саморегуляцией (-0,178 при $r=0,05$), когнитивной гибкостью (-0,350 при $r=0,01$), контролем (-0,450 при $r=0,01$). Это позволяет говорить о том, что высокий уровень устойчивости личности по отношению к эмоционально насыщенным, конфликтным ситуациям межличностного взаимодействия определяется наличием высокой мотивации к достижению успеха, высоким уровнем волевой саморегуляции в стрессовых ситуациях, способностью контролировать свои поведенческие реакции в неожиданных, трудных ситуациях.

Выявлены взаимосвязи между негативной самооценкой и мотивацией успеха (-0,669 при $r=0,01$), разрешением проблемы (-0,419 при $r=0,01$), поиском социальной поддержки (0,362 при $r=0,01$), избеганием проблемы (0,314 при $r=0,01$), когнитивной гибкостью (-0,253 при $r=0,01$), контролем (0,416 при $r=0,01$), т.е. высокая мотивация успеха, предпочитаемые копинг-стратегии в стрессовой ситуации в зависимости от личностных особенностей, способность студентов к произвольному изменению

когнитивных установок при восприятии ситуации или реагирования на нее разными способами, способность к волевому контролю поведения в стрессовой ситуации определяют степень устойчивости позитивной самооценки личности в противовес тенденции к стрессогенной неудовлетворенности теми или иными аспектами своего «Я».

Отрицательная взаимосвязь имеется между негативной самооценкой и самообладанием ($-0,294$ при $r=0,01$), т.е. чем выше степень самообладания, эмоциональной устойчивости, способность совладать собой в стрессовых ситуациях, тем меньше проявляется негативность в оценке себя.

Неопределенность тесно положительно коррелирует с волевой саморегуляцией ($0,225$ при $r=0,01$), т.е. высокая степень умения контролировать свое поведение, поступки, выраженность социально-позитивной направленности определяет устойчивость личности к ситуациям неопределенности, неизвестности, дефицита личностно значимой информации.

Разной степени выраженности положительные корреляционные связи выявлены между дефицитом времени и мотивацией успеха ($0,476$ при $r=0,01$), разрешением проблемы ($0,220$ при $r=0,05$), контролем ($0,407$ при $r=0,01$). Полученные данные позволяют говорить о том, что в условиях нехватки времени у студентов повышается мотивация к достижению успеха, предпочтение отдается самостоятельному разрешению проблемы, повышается контроль поведения, это может свидетельствовать о формировании зависимости от срочности, когда в условиях жесткого дефицита времени происходит выброс адреналина, а после завершения дела повышается уровень дофамина. Такой стиль деятельности в перспективе разрушает нервную систему и негативно сказывается на качестве жизни и деятельности. Поэтому профилактика формирования подобного стиля также может стать одной из задач по развитию стрессоустойчивости будущих педагогов.

Умеренная отрицательная корреляционная связь определена между дефицитом времени

и альтернативой ($-0,227$ при $r=0,05$), т.е. в ситуации дефицита времени для разрешения ситуации студенты не способны предлагать множество разных способов разрешения трудных ситуаций.

Устойчивость к информационным перегрузкам с разной степенью интенсивности коррелирует с мотивацией достижения успеха ($0,473$ при $r=0,01$), разрешением проблемы ($0,222$ при $r=0,05$), когнитивной гибкостью ($0,226$ при $r=0,05$), контролем ($0,317$ при $r=0,01$). Другими словами, высокая мотивация достижения успеха, направленность на разрешение проблемы, способность контролировать свое поведение в стрессовых ситуациях и к произвольному изменению когнитивных установок при восприятии ситуации или реагирования на нее разными способами определяют высокую устойчивость личности студентов к интенсивным информационным и умственным нагрузкам.

Выявлена положительная умеренная взаимосвязь между физическими перегрузками и мотивацией к достижению успеха ($0,227$ при $r=0,05$) и отрицательная умеренная связь между физическими перегрузками и альтернативой ($-0,221$ при $r=0,05$). Это говорит о том, что при высокой мотивации достижения успеха у студентов повышается устойчивость к воздействию физических факторов внешней среды (шум, температурные воздействия и т.п.) и к физическим нагрузкам в целом. И наоборот, при повышенной физической нагрузке студенты не способны предлагать альтернативные варианты выхода из проблемной ситуации и выбирают наиболее привычные паттерны поведения.

Положительная тесная взаимосвязь выявлена между устойчивостью к монотонности и мотивацией достижения успеха ($0,259$ при $r=0,01$), разрешением проблемы ($0,237$ при $r=0,01$), т.е. при высокой мотивации к достижению успеха, склонности к самостоятельному разрешению проблемных ситуаций у студентов повышается устойчивость к однообразным, однотипным, монотонным условиям деятельности.

Умеренная положительная взаимосвязь характерна для монотонности и поиска социальной поддержки ($0,199$ при $r=0,05$), избегания

проблем (0,208 при $r=0,05$). Можно отметить, что продолжительное выполнение монотонной деятельности приводит к выбору студентами стратегий поиска социальной поддержки или избегания этой деятельности. Умеренная отрицательная связь определена между монотонностью и самообладанием (-0,208 при $r=0,05$), т.е. продолжительное выполнение монотонной деятельности приводит к снижению способности к самообладанию, соответственно, снижаются эмоциональная устойчивость и способность к владению собой в таких условиях. Учет параметра монотонности важен при выборе видов деятельности студентов в образовательном процессе.

Изоляция с разной степенью интенсивности и направленности коррелирует с мотивацией успеха (0,192 при $r=0,05$), волевой саморегуляцией (0,371 при $r=0,01$), настойчивостью (0,245 при $r=0,01$), самообладанием (0,283 при $r=0,01$), альтернативой (0,236 при $r=0,01$), с копинг-стратегией избегания проблемы (-0,240 при $r=0,01$). Полученные данные позволяют утверждать, что при высокой мотивации достижения успеха, выраженной способности к самообладанию и волевой саморегуляции поведения в стрессовых ситуациях, проявлении настойчивости к достижению цели, возможности предлагать различные варианты решения проблемной ситуации определяется устойчивость личности студентов к ситуациям межличностной изоляции, дефицита или отсутствия социальных контактов. При этом отсутствие социальных контактов и изоляция провоцируют студентов к избеганию проблемы, следовательно, создание благоприятного психологического климата в студенческих группах в определенной степени способствует выбору более адекватных способов совладания, что, в свою очередь, укрепляет стрессоустойчивость студентов.

Сильная положительная взаимосвязь выявлена между наличием конкретной угрозы и контролем (0,305 при $r=0,01$), т.е. способность студентов к контролю своего поведения в стрессовых ситуациях определяет устойчивость их личности к экстремальным условиям деятельности, связанным с потенциально высокой степенью риска.

Повседневные стрессоры с разной степенью интенсивности взаимосвязаны с мотивацией достижения успеха (0,452 при $r=0,01$), стремлением к разрешению проблемы (0,228 при $r=0,05$), волевой саморегуляцией (0,257 при $r=0,01$), контролем (0,387 при $r=0,01$). Полученные данные указывают на то, что высокая мотивация достижения успеха у студентов, стремление к самостоятельному решению возникающих проблем, способность к волевой саморегуляции поведения в стрессовых ситуациях и умение воспринимать сложные ситуации как контролируемые определяют общую устойчивость студентов к трудностям, препятствиям и ограничениям, возникающим в повседневной жизни.

Выявлена положительная взаимосвязь разной степени выраженности между неожиданно стрессора и стремлением к самостоятельному разрешению проблемы (0,201 при $r=0,05$), стратегией поиска социальной поддержки (0,237 при $r=0,01$), избеганием проблем (0,236 при $r=0,01$), когнитивной гибкостью (0,223 при $r=0,05$), контролем (0,409 при $r=0,01$). Полученные данные показывают, что неожиданно наступающая стрессовая ситуация определяет выбор студентами ведущей копинг-стратегии в зависимости от личностных особенностей, способность к произвольному изменению когнитивных установок при восприятии ситуации или реагирования на нее разными способами, активизирует контроль своего поведения.

Фактор «длительность стрессора» с разной степенью интенсивности взаимосвязан с мотивацией достижения успеха (0,497 при $r=0,01$), копинг-стратегиями «разрешение проблемы» (0,324 при $r=0,01$), «поиск социальной поддержки» (0,248 при $r=0,01$), «избегание неудач» (0,212 при $r=0,05$), альтернативами (-0,205 при $r=0,05$), контролем (0,338 при $r=0,01$). Это говорит о том, что при продолжительном влиянии стрессового фактора у студентов повышается мотивация к достижению успеха, снижается возможность генерации различных вариантов решения проблемы, выбирается определенный, исключительный вариант, повышается контроль поведения. Кроме того, в зависимости

от личностных особенностей студенты при длительном воздействии стрессового фактора могут выбирать различные варианты копинг-стратегий.

В рамках данного исследования была выявлена связь между мотивацией достижения успехов у студентов и доминирующими копинг-стратегиями в стрессовых ситуациях. Выявлена положительная тесная взаимосвязь между мотивацией достижения успеха и всеми рассмотренными копинг-стратегиями: разрешением проблемы (0,421 при $r=0,01$), поиском социальной поддержки (0,319 при $r=0,01$), избеганием проблем (0,276 при $r=0,01$). Это значит, что в стрессовой ситуации при высоком уровне выраженности мотивации к достижению успеха студенты могут с высокой вероятностью выбирать все возможные варианты копинг-стратегий.

Установлено, что имеется умеренная отрицательная связь между мотивацией достижения успеха у студентов и самообладанием (-0,224 при $r=0,05$), т.е. чем сильнее выражена мотивация достижения успеха, тем меньше эмоциональная устойчивость, способность владеть собой в различных стрессовых ситуациях.

Мотивация достижения успеха также положительно тесно взаимосвязана с когнитивной гибкостью (0,403 при $r=0,01$) и контролем (0,432 при $r=0,01$). Можно предположить, что при высокой мотивации к достижению успеха у студентов повышаются способность к произвольному изменению когнитивных установок при восприятии ситуации или реагирования на нее разными способами и контроль своего поведения.

Копинг-стратегии, выбираемые студентами в стрессовых ситуациях, взаимосвязаны с особенностями поведения в стрессовых ситуациях. Рассмотрим полученные данные более детально. Копинг-стратегия «разрешение проблемы» тесно отрицательно коррелирует с волевой саморегуляцией (-0,478 при $r=0,01$), настойчивостью (-0,610 при $r=0,01$), самообладанием (-0,743 при $r=0,01$) и положительно коррелирует с когнитивной гибкостью (0,310 при $r=0,01$), альтернативами (0,314 при $r=0,01$). Полученные

данные позволяют утверждать, что выбор стратегии поведения «разрешение проблемы» в стрессовой ситуации снижает волевую саморегуляцию поведения, способность к самообладанию, настойчивость и повышает возможность генерации предложений о различных способах разрешения возникшей проблемы, способность к произвольному изменению когнитивных установок при восприятии ситуации или реагирования на нее разными способами.

То же самое можно сказать и о копинг-стратегии «поиск социальной поддержки», она тесно отрицательно взаимосвязана с волевой саморегуляцией (-0,580 при $r=0,01$), настойчивостью (-0,714 при $r=0,01$), самообладанием (-0,795 при $r=0,01$) и положительно взаимосвязана с когнитивной гибкостью (0,208 при $r=0,05$), альтернативами (0,270 при $r=0,01$).

Такие же взаимосвязи разной степени интенсивности и направленности между копинг-стратегией «избегание проблемы» и волевой саморегуляцией (-0,596 при $r=0,01$), настойчивостью (-0,694 при $r=0,01$), самообладанием (-0,793 при $r=0,01$), когнитивной гибкостью (0,198 при $r=0,05$), альтернативами (0,230 при $r=0,05$). Можно предположить, что в стрессовых ситуациях студенты способны найти разнообразные способы действия, но волевых качеств может быть недостаточно для последовательной реализации принятого решения, следовательно, развитие волевых качеств личности также будет способствовать укреплению стрессоустойчивости студентов.

В целом корреляционный анализ показывает, что повышение стрессоустойчивости студентов должно включать в себя несколько направлений деятельности: создание благоприятного климата в студенческих группах, включение студентов в разнообразные виды деятельности в процессе обучения, развитие волевых качеств личности, укрепление самооценки, развитие навыков психогигиены, саморегуляции.

В ходе факторного анализа по методу Varimax-вращения было выделено четыре фактора, представленных в таблице, которые суммарно объясняют 75,2 % дисперсии.

Результаты факторного анализа

Factor analysis results

Показатели	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Процент дисперсии	34,6	19,2	16,8	5,5
Вес	9,985	4,994	4,127	1,439
Переменные, вклад	Длительность стрессора 0,856. Негативная самооценка 0,857. Дефицит времени 0,732. Информационная перегрузка 0,688. Негативная социальная оценка 0,576. Монотонность 0,432. Повседневные стрессоры 0,432	Избегание проблемы 0,932. Поиск социальной поддержки 0,931. Разрешение проблемы 0,842	Неожиданность стрессора 0,802. Ситуация конкретной угрозы 0,720. Неопределенность 0,688. Физические перегрузки 0,652	Монотонность 0,641. Изоляция 0,807

Анализ первого фактора показывает, что неумение справляться с длительными разнообразными нагрузками, монотонность деятельности в сочетании с повседневными стрессорами, переживание своей неуспешности в сочетании с негативными оценками со стороны сверстников и преподавателей являются сильным стрессовым фактором. Благоприятный климат и поддержка в образовательной среде, разнообразие применяемых в обучении и воспитании видов деятельности, укрепление самооценки, развитие навыков самоорганизации и психогигиены будут способствовать укреплению стрессоустойчивости студентов.

Вторым фактором является доминирующий тип копинг-стратегий у студентов в стрессовой ситуации. Независимо от того, какой тип копинг-стратегии выбирают студенты в стрессовой ситуации, необходимость принятия и реализации решения снижает их устойчивость к воздействию стрессора. Поэтому важными аспектами повышения стрессоустойчивости студентов будут развитие навыков анализа проблемы, нахождение адекватного решения и развитие волевых качеств личности, необходимых для реализации выбранного способа действия.

Третий фактор объединяет в себе неожиданность возникновения стрессовой ситуации,

наличие ситуации с конкретной угрозой, неопределенность ситуации, физическую усталость, что говорит о физическом истощении студентов при возникновении неожиданных стрессовых ситуаций, которые переживаются как угрожающие, к тому же с неопределенным исходом. Поэтому со стороны преподавательского состава важно заранее знакомить студентов с правилами работы по дисциплинам и на практиках, устанавливать четкие сроки аттестаций и соблюдать их. Кроме того, важным направлением психологической работы должно стать развитие толерантности к неопределенности.

Четвертый фактор показывает, что монотонное выполнение индивидуальной самостоятельной работы при отсутствии поддержки извне также является причиной повышения стресса у студентов педагогического вуза, что требует внимания к организации образовательного процесса.

Выводы

1. Уровень стрессоустойчивости студентов-первокурсников педагогического вуза можно считать недостаточным для успешного обучения и последующей профессиональной деятельности. Низкая стрессоустойчивость может стать серьезным препятствием для закрепления молодых педагогов в профессии, поскольку,

согласно статистике, значительная часть выпускников, трудоустроившихся в образовательные учреждения, уходит в первый год работы.

2. Исследование показало наличие положительных и отрицательных связей различной степени выраженности между компонентами стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза. Выделены ключевые факторы, влияющие на формирование нервно-психической устойчивости, такие как: частота столкновения с конфликтогенными ситуациями, высокая самооценка, способность адекватно реагировать на внешние физические факторы, выбор копинг-стратегий, уровень волевой саморегуляции и когнитивной гибкости. Особое внимание уделено роли мотивации достижения успеха, которая способствует активизации студентов в стрессовых ситуациях и влияет на выбор стратегий преодоления стресса. Установленные корреляции подтверждают значимость всех указанных компонентов для формирования общей стрессоустойчивости студентов.

3. Факторный анализ позволяет говорить, что повышению стрессоустойчивости будет способствовать работа в нескольких направлениях: создание психологически благоприятной образовательной среды (благоприятный климат в группе, поддержка со стороны преподавателей, кураторов, наставников, одногруппников), совершенствование организации образовательного процесса (разнообразие видов деятельности, профилактика монотонии, четкие регламенты и их соблюдение), реализация специальных мер психолого-педагогического воздействия (укрепление самооценки, развитие волевых качеств личности, развитие навыков самоорганизации, психогигиены, формирование адаптивных копинг-стратегий).

Заключение. Проведенное исследование подтверждает важность комплексного подхода к развитию стрессоустойчивости среди студентов педагогических вузов, включающего развитие волевых качеств, навыков самоорганизации и адекватных механизмов адаптации к различным стрессовым воздействиям.

Библиографический список

1. Алыпкашева А.Д. Повышение уровня стрессоустойчивости студентов // Российская наука в современном мире: сб. ст. LXII Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 31 мая 2024 г. М.: Актуальность.РФ, 2024. С. 246–248. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_67877837_45193002.pdf (дата обращения: 20.07.2025).
2. Антошкина Е.А., Осипова В.В. Феномен стрессоустойчивости в различных психологических категориях и понятиях // Вестник образовательного консорциума «Среднерусский университет». Сер.: Гуманитарные науки. 2023. № 26. С. 5–6. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54303949_24114358.pdf (дата обращения: 20.07.2025).
3. Астанина В.Е. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Перспективы развития науки в современном мире: сб. ст. по матер. междунар. науч.-практ. конф., Уфа, 02 декабря 2019 г. Уфа: Вестник науки, 2019. С. 168–171. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41596622_84694344.pdf (дата обращения: 20.07.2025).
4. Бадмаева Н.И. Понятие стрессоустойчивости в психологии // A Posteriori. 2024. № 1. С. 104–106. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_58901379_15429665.pdf (дата обращения: 20.07.2025).
5. Баст Е.И. Особенности проявления стрессоустойчивости у студентов-первокурсников педагогических специальностей вуза // Вестник социально-гуманитарного образования и науки. 2015. № 3. С. 4–8. URL: <https://journals.uspu.ru/attachments/article/1289/1.pdf> (дата обращения: 20.07.2025).
6. Бенькова В.Ю. Понятие и компоненты стрессоустойчивости // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. ст. XIX Междунар. науч.-практ. конф., Пенза, 25 августа 2018 г. Пенза: Наука и Просвещение, 2018. С. 69–72. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_35432722_44347054.pdf (дата обращения: 20.07.2025).

7. Гаврилова В.В. Исследование стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период обучения // XVII Неделя науки молодежи СВАО: сб. ст. по итогам работы науч. конф. и круглых столов, Москва, 18–30 апреля 2022 г. М.: Стратегема-Т, 2022. С. 120–125. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_53729196_83882729.pdf (дата обращения: 20.07.2025).
8. Газиева М.З. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 3 (70). С. 348–350. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-probleme-issledovaniya-stressa-i-stressoustoychivosti?ysclid=meid3yldt543735837> (дата обращения: 20.07.2025).
9. Дьяков С.И. Стрессоустойчивость студентов-психологов разного профиля обучения // Ученые записки Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2022. № 1 (74). С. 87–96. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-studentov-psihologov-raznogo-profilya-obucheniya?ysclid=meid5hvfq8c884869889> (дата обращения: 20.07.2025).
10. Ельникова О.Е., Комлик Л.Ю., Фаустова И.В. Стрессоустойчивость как показатель психологической готовности к профессиональной деятельности современной молодежи // Перспективы науки и образования. 2024. № 4 (70). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-kak-pokazatel-psihologicheskoy-gotovnosti-k-professionalnoy-deyatelnosti-sovremennoy-molodezhi> (дата обращения: 21.09.2025).
11. Ермакова Е.С. Справляющееся поведение, жизнестойкость, стрессоустойчивость и депрессия студентов вуза // Вестник ЛГОУ им. А.С. Пушкина. 2021. № 2. С. 142–159. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladayuschee-povedenie-zhiznestoykost-stressoustoychivost-i-depressiya-studentov-vuza> (дата обращения: 21.09.2025).
12. Ерохина А.С. Особенности стрессоустойчивости студентов педагогического вуза // Молодежь. Наука. Будущее: сб. ст. в 2 т., Оренбург, 25–26 мая 2016 г. Оренбург: Оренбур. гос. пед. ун-т, 2016. Т. 1. С. 175–177. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26013086&ysclid=meid5ul9wd627552538> (дата обращения: 20.07.2025).
13. Ильичев И.В., Аксенов А.А., Воронина Н.В., Аксенова А.А. Особенности стрессоустойчивости студентов различных специальностей // Живая психология. 2023. Т. 10, № 5 (45). С. 91–97. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54809655_41736428.pdf (дата обращения: 20.07.2025).
14. Колесникова Г.Ю., Чебарыкова А.В. Повышение стрессоустойчивости у студентов младших курсов // Мотивация и рефлексия личности: теория и практика: сб. науч. тр., Хабаровск, 30 октября 2015 г. / под ред. Е.Н. Ткач. Хабаровск: Тихоокеан. гос. ун-т, 2016. С. 92–94. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_34948325_50010507.pdf (дата обращения: 20.07.2025).
15. Макаров А.В., Абраменко Ю.А. Стрессоустойчивость личности как психологический феномен // Актуальные проблемы аддиктивного поведения: матер. VII Всеросс. науч.-практ. конф. Таганрогского института им. А.П. Чехова. Таганрог, 15 декабря 2023 г. Ростов-на-Дону: РГЭУ (РИНХ), 2024. С. 68–77. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_69191699_37564370.pdf (дата обращения: 20.07.2025).
16. Махрина Е.А., Василенко А.В. Особенности стрессоустойчивости студентов-первокурсников // E-Scio. 2022. № 6 (69). С. 1–10. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49264903_811-71853.pdf (дата обращения: 20.07.2025).
17. Питкевич М.Ю. Стрессовые состояния и стрессоустойчивость человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2015. № 1. С. 115–120. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressovye-sostoyaniya-i-stressoustoychivost-cheloveka?ysclid=meiektenxk603318302> (дата обращения: 20.07.2025).

18. Поветьев П.В. Факторы стрессоустойчивости в процессе учебной деятельности студентов высших учебных заведений // *International Journal of Medicine and Psychology*. 2022. Т. 5, № 7. С. 18–25. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49800677> (дата обращения: 20.09.2025).
19. Самвелян Ф.Г. Стрессоустойчивость личности как психологический феномен // *StudNet*. 2020. Т. 3, № 3. С. 141–146. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-lichnosti-kak-sihologicheskii-fenomen?ysclid=meiem16z8r850166362> (дата обращения: 20.07.2025).
20. Ячменева А.С. Психолого-педагогические условия развития стрессоустойчивости студентов педагогического вуза // *Человек. Социум. Общество*. 2021. № 5. С. 75–80. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46264898_74196908.pdf (дата обращения: 20.07.2025).
21. Dev, S. (2018). The impact of procrastination, stress tolerance, and study habits on the academic achievements of Indian students living in India (Kerala) and the UAE. *Research in the field of social sciences and technology*, 3 (3), 16–31. URL: <http://dx.doi.org/10.46303/ressat.03.03.2>
22. Maymon, R., & Hall, N.S. (2021). Overview of first-year student Stress and Social Support. *Social Sciences*, 10 (12), 472. DOI: <https://doi.org/10.3390/socsci10120472>
23. Paralkar, M.A., & Knutson, U. (2023). Overcoming academic stress: Ambiguity and tolerance to uncertainty among college students. *Journal of American College Health*, 71 (7), 2208–2216. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2021.1965148>
24. Xu, J., & Ba, Yu. (2022). Overcoming stress and emotional burnout of students: the ambiguity of understanding tolerance by students. *Boundaries in Psychology*, 13, 842113. DOI: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2022.842113>

STRESS RESISTANCE IN PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS: FEATURES, FACTORS, AND DEVELOPMENT OPPORTUNITIES

X.A. Semenova (Krasnoyarsk, Russia)

M.V. Safonova (Krasnoyarsk, Russia)

Abstract

Statement of the problem. Interest in research in the field of stress tolerance is associated with the features of transition to the information society, acceleration of scientific and technological progress, increased competition and professional requirements. The development of stress tolerance is of particular importance in professions associated with extreme and emotionally stressful conditions, including the teaching profession. The article examines the features of stress tolerance development in students of a pedagogical university, discusses the factors influencing the stress tolerance of future teachers.

The theoretical and methodological foundation of the study was the analysis and generalization of scientific Russian and international studies of stress resistance by such authors as D. Amirkhan, D. Grinberg, W. Cannon, R. Lazarus, L. Murphy, G. Selye, S. Volkman, and others. The structure of stress resistance is considered on the basis of generalization of approaches by N.I. Berezhnaya, Yu.N. Guryanov, A.L. Rudakov, M.F. Sekacha, R.M. Shagiev.

Overall, 68 first-year female students of the KSPU named after V.P. Astafyev participated in the study. The following specific psychodiagnostic methods were used: questionnaire for assessment of neuropsychiatric stability (NPS) Forecast 2 (V.Y. Rybnikov); questionnaire of psychological resistance to stress (OPUS); "Motivation for success and fear of failure" (MOON) by A.A. Rean; questionnaire "Indicator of coping strategies" (CSI) by D. Amirkhan; questionnaire of volitional self-control (VSK) (A.G. Zverkov and E.V. Eidman); Cognitive Flexibility Inventory (CFI) questionnaire. Statistical data processing was performed using the calculation of primary descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and factor analysis. The statistical indicators were calculated using the SPSSStatistics 22.0 computer statistical program.

Research results. The study showed the presence of positive and negative relationships of varying degrees of severity between the components of stress tolerance in students of a pedagogical university. The key factors influencing the formation of neuropsychiatric stability are highlighted, such as the frequency of encounters with conflict situations, high self-esteem, the ability to adequately respond to external physical factors, the choice of coping strategies, the level of volitional self-regulation and cognitive flexibility. Special attention is paid to the role of motivation for success, which helps students to activate in stressful situations and influences the choice of stress management strategies. The established correlations confirm the importance of all these components for the formation of students' overall stress tolerance. The conducted research confirms the importance of an integrated approach to the development of stress tolerance among students of pedagogical universities, including the development of strong-willed qualities, self-management skills, and adequate adaptation mechanisms to various stressful influences.

Conclusion. The revealed interrelations between the components of stress tolerance and neuropsychiatric stability, motivational orientation, dominant coping strategies, and strong-willed personality traits of students create the basis for the development and implementation of a group psychological counseling program aimed at increasing the level of stress tolerance in future teachers.

Keywords: *stress tolerance, stress tolerance factors, pedagogical university students.*

Semenova, Xenia A. – MA Candidate, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (Krasnoyarsk, Russia); e-mail: shinkaruk@mail.ru

Safonova, Marina V. – PhD (Psychology), Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology of Primary Education, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (Krasnoyarsk, Russia); ORCID: 0000-0002-7925-274X; SPIN code: 8787-9993; AuthorID: 430620; e-mail: marina.safonova@mail.ru

References

1. Alypkasheva, A.D. (2024, May 31). Improving the level of professionalism of student. In: *Russian science in the modern world* (pp. 246–248). 62nd International Scientific and Practical Conference. Moscow, Russia. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_67877837_45193002.pdf (access date: 20.07.2025).

2. Antoshkina, E.A., & Osipova V.V. (2023). The phenomenon of stress tolerance in various psychological categories and concepts. *Vestnik obrazovatel'nogo konsortsiума Srednerusskiy universitet. Seriya: Gumanitarnye nauki* [Bulletin of the Central Russian University Educational Consortium. Series: Humanities], 26, 5–6. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54303949_24114358.pdf (access date: 20.07.2025).
3. Astanina, V.E. (2019, December 02). Stress resistance as a psychological phenomenon. In: *Prospects for the development of science in the modern world* (168–171). International scientific and practical conference, Ufa, Russia. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41596622_84694344.pdf (access date: 20.07.2025).
4. Badmaeva, N.I. (2024). Understanding consistency in psychology. *A Posteriori* [A Posteriori], 1, 104–106. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_58901379_15429665.pdf (access date: 20.07.2025).
5. Bast, E.I. (2015). Features of stress tolerance among first-year students of pedagogical specialties of the university. *Vestnik sotsialno-gumanitarnogo obrazovaniya i nauki* [Bulletin of Social and Humanitarian Education and Science], 3, 4–8. URL: <https://journals.uspu.ru/attachments/article/1289/1.pdf> (access date: 20.07.2025).
6. Benkova, V.A. (2018, August 25). Understanding and companionship abilities. In: *Modern education: current issues, achievements and innovations* (pp. 69–72). 19th International Scientific and Practical Conference. Penza, Russia. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_35432722_44347054.pdf (access date: 20.07.2025).
7. Gavrilova, V.V. (2022, April 18–30). A study of stress tolerance among students of a pedagogical university during their studies. In: *XVII Science Week of Youth of Russia* (pp. 120–125). High-tech consortium and round tables. Moscow, Russia. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_53729196_83882729.pdf (access date: 20.07.2025).
8. Gazieva, M.Z. (2018). Modern approaches to the problem of stress and stress tolerance research. *Mir nauki, kultury, obrazovaniya* [The World of Science, Culture, and Education], 3 (70), 348–350. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-probleme-issledovaniya-stressa-i-stressoustoychivosti?ysclid=meid3ylfdt543735837> (access date: 20.07.2025).
9. Dyakov, S.I. (2022). Stress resistance of psychology students of various fields of study. *Uchenye zapiski Krymskogo federal'nogo universiteta imeni V.I. Vernadskogo. Sotsiologiya. Pedagogika. Psikhologiya*. [Scientific Notes of the V.I. Vernadsky Crimean Federal University. Sociology. Pedagogy. Psychology], 1 (74), 87–96. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-studentov-psihologov-raznogo-profilya-obucheniya?ysclid=meid5hvvq8c884869889> (access date: 20.07.2025).
10. Yelnikova, O.E., Komlik, L.Yu., & Faustova, I.V. (2024). Stress resistance as an indicator of psychological readiness for professional activity of modern youth. *Perspektivy nauki i obrazovaniya* [Perspectives of Science & Education], 4 (70), 496–511. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-kak-pokazatel-psihologicheskoy-gotovnosti-k-professionalnoy-deyatelnosti-sovremennoy-molodezhi> (access date: 20.07.2025).
11. Ermakova, E.S. (2021). Coping behavior, resilience, stress tolerance and depression of university students. *Vestnik LGU im. A.S. Pushkina* [Pushkin Leningrad State University Journal], 2, 142–159. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladayuschee-povedenie-zhiznestoykost-stressoustoychivost-i-depressiya-studentov-vuza> (access date: 20.07.2025).
12. Erokhina, A.S. (2016, May 25–26). Features of stress tolerance of students of a pedagogical university. In: *Youth. Science. The future* (175–177). Conference Proceedings: in 2 volumes, Orenburg, Russia. Volume 1. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26013086&ysclid=meid5ul9wd627552538> (access date: 20.07.2025).

13. Ilyichev, I.V., Aksenov, A.A., Voronina, N.V., & Aksenova, A.A. (2023). Features of stress tolerance of students of various specialties. *Zhivaya psikhologiya* [Living Psychology], 10, 5 (45), 91–97. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54809655_41736428.pdf (access date: 20.07.2025).
14. Kolesnikova, G.Yu., & Chebarykova, A.V. (2015, October 30). Increasing stress tolerance in junior students. In: *E.N. Tkach (Ed.), Motivation and reflection of personality: theory and practice* (92–94). Conference Proceedings, Khabarovsk, Russia. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_34948325_50010507.pdf (access date: 20.07.2025).
15. Makarov, A.V., & Abramenko, Yu.A. (2023, December 15). Stress tolerance of personality as a psychological phenomenon. In: *Actual problems of addictive behavior*: (pp. 68–77). 7th All-Russian Scientific and Practical Conference of the A.P. Chekhov Taganrog Institute (branch) of the Rostov State University of Economics (RINH). Taganrog, Rostov-on-Don, Russia. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_69191699_37564370.pdf (access date: 20.07.2025).
16. Makhrina, E.A., & Vasilenko, A.V. (2022). Compatibility of first-year researchers. *E-Scio* [E-Scio], 6 (69), 1–10. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49264903_81171853.pdf (access date: 20.07.2025).
17. Pitkevich, M.Y. (2015). Stress conditions and human stress tolerance. *Zdorovie cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kultury i sporta* [Human Health, Theory and Methodology of Physical Culture and Sports], 1, 115–120. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressovye-sostoyaniya-i-stressoustoychivost-cheloveka?ysclid=meiektenxk603318302> (access date: 20.07.2025).
18. Povetyev, P.V. (2022). Acting abilities in the professional activities of students of higher educational institutions. *International Journal of Medicine and Psychology* [International Journal of Medicine and Psychology], 5 (7), 18–25. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49800677> (access date: 20.07.2025).
19. Samvelyan, F.G. (2020). Stress tolerance of personality as a psychological phenomenon. *StudNet* [StudNet], 3 (3), 141–146. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-lichnosti-kak-sihologicheskij-fenomen?ysclid=meiem16z8r850166362> (access date: 20.07.2025).
20. Yachmeneva, A.S. (2021). Psychological and pedagogical conditions for the development of stress tolerance in students of a pedagogical university. *Chelovek. Sotsium. Obshchestvo* [Human. Community. Society], 5, 75–80. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46264898_74196908.pdf (access date: 20.07.2025).
21. Dev, S. (2018). The impact of procrastination, stress tolerance, and study habits on the academic achievements of Indian students living in India (Kerala) and the UAE. *Research in the field of social sciences and technology*, 3 (3), 16–31. URL: <http://dx.doi.org/10.46303/ressat.03.03.2>
22. Maymon, R., & Hall, N.S. (2021). Overview of first-year student Stress and Social Support. *Social Sciences*, 10 (12), 472. DOI: <https://doi.org/10.3390/socsci10120472>
23. Paralkar, M.A., & Knutson, U. (2023). Overcoming academic stress: Ambiguity and tolerance to uncertainty among college students. *Journal of American College Health*, 71 (7), 2208–2216. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2021.1965148>
24. Xu, J., & Ba, Yu. (2022). Overcoming stress and emotional burnout of students: the ambiguity of understanding tolerance by students. *Boundaries in Psychology*, 13, 842113. DOI: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2022.842113>