

DOI: 10.21626/j-chr/2025-2(43)/1  
УДК: 159.9.07

Педагогическая психология

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ 1 И 5 КУРСОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ПСИХОЛОГИЯ»

© М.В. Ферапонтова, Ю.В. Суховершина,  
Р.Н. Абрамишвили, К.А. Гаипова

**Ферапонтова М.В.** – кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии труда и психологического консультирования, ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»

**e-mail:** ferapontovam@yandex.ru

**Суховершина Ю.В.** – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии труда и психологического консультирования института педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»

**e-mail:** suhovershina@inbox.ru

**Абрамишвили Р.Н.** – старший преподаватель кафедры психологии труда психологического консультирования института педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»

**e-mail:** rai1955@yandex.ru

**Гаипова К.А.** – бакалавр, ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»

**e-mail:** kamillagaipova1727@gmail.com

**Адрес:** 119435, Москва, ул. Малая Пироговская, 1, стр.1, Российская Федерация

### АННОТАЦИЯ

**Актуальность.** В качестве одного из важных аспектов современного процесса обучения, требующего дополнительного изучения, можно выделить значительное влияние стрессовых факторов на профессиональную подготовку студентов-психологов и их будущую деятельность. Психологи в процессе обучения и последующей работы часто сталкиваются с эмоционально насыщенными ситуациями, требующими высокой устойчивости к стрессу. Недостаточная стрессоустойчивость может привести к профессиональному выгоранию, снижению качества предоставляемой помощи и даже к развитию эмоциональных расстройств у самих специалистов.

**Цель.** Изучить особенности стрессоустойчивости студентов-психологов.

**Материалы и методы.** Для изучения стрессоустойчивости студентов был применен комплект психодиагностических методик: тест самооценки стрессоустойчивости личности (авторы И. В. Киршева, Н. В. Рябчикова), копинг-тест (автор Р. Лазурас, Адаптация: НИПНИ), методика «Шкала тревоги» (автор Ч. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин). Для статистической обработки результатов использовали непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

**Результаты.** Исследование показало, что у первокурсников и студентов пятого курса существенно различаются уровень стрессоустойчивости и совладания с трудностями. Студенты первого курса, имеющие в основном низкий и средний уровни стрессоустойчивости, демонстрируют повышенную уязвимость к стрессу и недостаточную сформированность стратегий его преодоления. В то же время у студентов пятого курса уровень стрессоустойчивости значительно выше, что свидетельствует о зрелости их адаптивных механизмов и способности эффективно управлять стрессом.

**Выводы.** Различия в стрессоустойчивости учащихся на разных курсах подчеркивают важность системной подготовки первокурсников к сложностям студенческой жизни. Для поддержки студентов первого курса была разработана программа занятий, направленная на развитие их стрессоустойчиво-

сти и адаптационных навыков.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** стрессоустойчивость; ситуативная тревожность; личностная тревожность; копинг-стратегии; студенты; студенты-психологи.

Исследование факторов, влияющих на психологическую устойчивость студентов, является одним из ключевых аспектов, поддерживающих и укрепляющих систему высшего образования. Студенчество – это пора самоанализа и самооценок, личностных выборов и самоопределений.

Исследователи отмечают, стресс является неотъемлемой частью повседневной жизни каждого студента. Нагрузки, вызванные образовательными трудностями, оказывают влияние на психику обучающегося, что в последствии может негативно сказаться на психологическом благополучии и дальнейшей профессиональной деятельности [15, 18].

Ю.В. Щербатых выделяет в качестве причины студенческого стресса: 1) строгость преподавателей; 2) большую учебную нагрузку; 3) непонятные, скучные учебники; 4) жизнь вдали от родителей; 5) неумение правильно распорядиться ограниченными финансовыми ресурсами; 6) неумение правильно организовать режим дня; 7) проблемы совместного проживания с другими студентами; 8) конфликт в группе; 9) излишне серьезное отношение к учебе; 10) нежелание учиться или разочарование в профессии; 11) стеснительность, застенчивость; 12) страх перед будущим; 13) проблемы в личной жизни и др. [5].

Студенты, обучающиеся по направлению «Психология», также испытывают стресс в процессе обучения и ощущают на себе его негативные последствия. Однако влияние данного фактора и его последствий, к числу которых можно отнести повышенную тревожность, утрата интереса к изучаемому направлению, истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов, недопустимо с учетом специфики данного направления обучения, целью которого является, в том числе забота о сохранении психологического здоровья общества.

Углубленный анализ имеющихся материалов и практик в данной сфере может повысить эффективность реализации инновационных педагогических стратегий, направленных на уменьшение уровня стресса, повышение вовлеченности и улучшение психоэмоционального состояния студентов.

Недостаточная стрессоустойчивость может привести к эмоциональному выгоранию, снижению качества подготовки, развитию психических расстройств у будущих психологов. В связи с этим изучение данного вопроса позволяет выявить важные аспекты, которые могут быть использованы для улучшения подготовки студентов и повышения их профессиональной компетентности. Данное обстоятельство позволило нам сформулировать проблему исследования, которая заключается в необходимости изучения психологических особенностей студентов-психологов, способствующих преодолению стрессовых ситуаций, возникающих как в процессе обучения, так и в будущей профессиональной деятельности.

**Цель:** изучить особенности стрессоустойчивости студентов-психологов.

В самом общем смысле стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – неспецифическая (общая) определяется как реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Таким образом, это определение отражает то, что на каждое требование среды организм реагирует особым напряжением. Стресс воспринимается происходящим и возникает в момент наиболее сильной реакции, выходящей из-под контроля [10].

Как отмечает Л.А. Китаев-Смык: «Стресс может проявляться не только в виде тревожности и депрессии, но и других клинических проявлениях» [6, с. 752].

Исследования, посвященные устойчивости к стрессу, стрессовой выносливости и копинг-стратегиям, приобрели значимость как в зарубежной, так и в российской науке, где этот аспект стал важной компетенцией для многих профессий [10]. Понятие стрессоустойчивости охватывает широкий спектр аспектов и не имеет единой интерпретации.

В.А. Бодров и А.А. Обознов, стрессоустойчивость рассматривают как совокупное качество характера, отражающее способность индивида адаптироваться к различным стрессорам. Это качество определяется эффективностью использования внутренних ресурсов системы в адаптации к актуальным стрессовым вызовам [14].

Б.Х. Варданын и С.В. Субботин, акцентируют внимание на сложной природе этого явления, описывая его как двойственный феномен. С одной стороны, проявленная черта устойчивости к стрессу связана с уровнем успеха или неудачи в профессиональной деятельности. С другой стороны, ее внутренний аспект включает способность личности сохранять целостность и внутренний баланс [13].

П.Б. Зильберман определяет стрессоустойчивость, как интегративное свойство личности, которое благодаря взаимодействию эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, обеспечивает успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке [19].

Определяя частный случай стрессоустойчивости - стрессоустойчивость студентов это навык поддержания психологического равновесия и умение справляться с образовательными вызовами. В процессе обучения возникают многочисленные преграды, и именно стрессоустойчивость становится важным качеством для их преодоления [16, 2].

В качестве факторов способствующих повышению стрессоустойчивости можно выделить:

1. Способность справляться с эмоциями и навыки саморегулирования. Навыки саморегуляции обеспечивают эффективное распределение времени, что помогает избежать задержек.
2. Наличие социальной поддержки от близких, сокурсников и преподавателей создает ощущение защищенности и уверенности в своих силах.
3. Личностные характеристики, такие как позитивное мировосприятие и адаптивность, как защитный механизм, также влияют на способность студентов преодолевать учебные и жизненные трудности, поддерживая психоэмоциональное равновесие. Защитные механизмы, включая разнообразные способы совладания, способствуют адаптации и преодолению трудностей.

Так С. Фолкман и Р. Лазарус выделяют два типа копинг-стратегий (способов совладания): первый – проблемно-ориентированный копинг, второй – эмоционально-ориентированный копинг [9].

А.В. Михеева интерпретирует стойкость к стрессу как совокупность определённых навыков и способностей:

- умение поддерживать высокий уровень энергии и производительности без снижения результативности работы;
- умение противостоять сильным внешним воздействиям, воспринимаемым как угрозы, вызывающим изменения в поведении;
- умение управлять чрезмерной возбудимостью и эмоциональным напряжением, вызванным стрессовыми факторами [12].

Таким образом, стрессоустойчивость – это многогранное свойство личности, которое включает в себя взаимодействие множества аспектов человеческой природы, в том числе биологических, психологических и социальных элементов, что позволяет успешно функ-

ционировать даже в условиях стресса, при этом помогает сохранять психологический комфорт и психофизиологическую устойчивость. Эти показатели во многом определяются как психические, так и нейробиологические аспекты личности. С другой стороны, учебная деятельность, способствующая развитию у студентов- психологов навыков и личностных качеств, также играет роль в формировании стрессоустойчивости, создавая взаимосвязь между профессиональным ростом и уровнем устойчивости к стрессам.

На основании проведенного теоретического анализа было спланировано и осуществлено эмпирическое исследование особенностей стрессоустойчивости студентов-психологов.

**Гипотеза исследования:** существуют различия стрессоустойчивости у студентов-психологов 1 и 5 курсов.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании приняли участие студенты 1 и 5 курсов в количестве 52 человек (из них 26 человек 1 курса и 26 человек 5 курса), обучающихся по направлению подготовки «Психология». Эмпирическое исследование было проведено в 2024 году.

Для исследования особенностей стрессоустойчивости студентов-психологов были использованы следующие психодиагностические средства: тест самооценки стрессоустойчивости личности (авторы И.В. Киршева, Н.В. Рябчикова), копинг-тест (автор Р. Лазурас, Адаптация: НИПНИ), методика «Шкала тревоги» (автор Ч. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин).

В качестве методов статистического анализа был использован: статистический критерий Манна-Уитни.

Процедура исследования была единообразной для всех участников исследования и предполагала индивидуальный опрос с применением напечатанных бланков психодиагностических методик.

После сбора результатов диагностики данные обобщались и оформлялись в сводные таблицы, которые затем обрабатывались с применением статистических методов.

**Результаты и их обсуждение.** Обратимся к описанию результатов психодиагностического исследования особенностей стрессоустойчивости студентов. В таблице 1 представлены результаты сравнительного анализа с применением статистического U-критерия Манна-Уитни проведенного между двумя группами респондентов: студенты 1 курса, студенты 5 курса направления «Психология».

**Таблица 1.** Результаты проверки статистической значимости различий по показателям стрессоустойчивости 1 и 5 курсов направления «Психология»

**Table 1.** The results of checking the statistical significance of differences in stress tolerance indicators for 1st and 5th courses of the Psychology major

Статистические критерии Statistical criteria	U -критерий Манна-Уитни Mann-Whitney U-test	1 курс, средний ранг 1st year, middle rank	5 курс, средний ранг 5st year, middle rank	Асимп. знач. (двухсторонняя) Two-way asymptote
Уровень стрессоустойчивости Stress tolerance level	6	44,77	27,62	0,01
Конфронтационный копинг Confrontational coping	44	6,54	3,15	0,037
Дистанцирование Distancing	29,5	9,38	4,46	0,005

Дистанцирование Distancing	29,5	9,38	4,46	0,005
Самоконтроль Self-control	24,5	10,38	3,54	0,002
Поиск социальной поддержки Seeking social support	12	14,00	4,31	0,01
Принятие ответственности Taking responsibility	3,5	13,92	3,23	0,01
Бегство-избегание Escape-avoidance	19,5	10,92	3,46	0,001
Планирование решения проблемы Problem solving planning	20	11,00	3,23	0,001
Положительная переоценка Positive reassessment	48,5	6,08	9,15	0,064
Шкала ситуативной тревожности Situational anxiety scale	25,5	39,08	26,54	0,002
Шкала личностной тревожности The scale of personal anxiety	23,5	40,38	25,54	0,002

10

Наблюдаются значительные различия в уровне стрессоустойчивости, средний показатель стрессоустойчивости у пятикурсников (27,62) значительно выше, чем у первокурсников (44,77). Согласно содержательной интерпретации теста, чем меньше число (суммарное число) баллов, тем выше стрессоустойчивость, и наоборот.

Данный результат подтверждает гипотезу о том, что существуют различия стрессоустойчивости студентов 1 и 5 курс. Вероятно, это вызвано, тем, что в ходе учебного процесса студенты приобретают навыки, помогающие им легче справляться с трудностями и адаптироваться к стрессовым условиям.

В результате анализа копинг-стратегий были выявлены существенные различия у студентов разных курсов. Так, студенты первого курса чаще применяют конфронтационный копинг (6,54 против 3,15 у пятикурсников) и дистанцирование (9,38 против 4,46). Полученные результаты могут говорить о том, что первокурсники чаще всего подходят более активно к стрессовым ситуациям, однако их подход не отличается зрелостью. Такие способы совладания, могут отражать их стремление справиться с трудностями, избегая тесного взаимодействия с источником стресса, тогда как пятикурсники, вероятно, уже развили более разнообразный и устойчивый набор стратегий.

При этом первокурсники предпочитают прибегать к таким копинг-стратегиям, как: социальная поддержка (среднее значение 14,00) по сравнению с пятикурсниками (4,31), самоконтроль (10,38 против 3,54) и стремления к принятию ответственности (13,92 против 3,23). Данные результаты указывают на большую потребность студентов-первокурсников в поддержке со стороны окружения, стремление к активному решению задач и попыткам контролировать свое поведение, чтобы соответствовать учебным и социальным ожиданиям. Однако использование стратегии избегания (10,92 у первокурсников 3,46 у пятикурсников) показывает, что первокурсники нередко склонны к уходу от сложных ситуаций.

Показатели положительной переоценки различаются незначительно и статистически незначимы (значение U-критерия – 48,5, уровень значимости – 0,064). Тем не менее, средние значения (6,08 у первокурсников и 9,15 у пятикурсников) могут указывать на то, что старшекурсники чаще используют переоценку как способ совладания, что согласуется с данными о более высокой стрессоустойчивости и разнообразии стратегий у студентов старших курсов.

По шкале ситуативной тревожности по методике «Шкала тревоги» (автор Ч. Спилбергер, адаптация Ю.А. Ханин), выявлены статистически значимые различия: средние значения у студентов 1-го курса (39,08) значительно выше, чем у студентов 5-го курса (26,54), что свидетельствует о повышенной реактивной тревожности у менее опытных студентов. Вероятно, первокурсники сталкиваясь с ситуациями, вызывающими тревогу, сильнее реагируют, что объясняет их более высокий уровень ситуативной тревожности. Показывает схожую тенденцию показатели личностной тревожности: первокурсники демонстрируют более высокие значения (40,38 у первокурсников 25,54 у пятикурсников). Полученные результаты могут отражать тот факт, что для первокурсников тревожность играет более выраженную роль в структуре личности.

В результате исследования стрессоустойчивости студентов 1 и 5 курсов направления «Психология» выявлены значительные различия в уровне и стратегиях совладания со стрессовыми ситуациями, что, вероятно, связано с опытом и степенью психологической зрелости. У студентов-первокурсников был выявлен низкий и средний уровни стрессоустойчивости, что указывает на их повышенную уязвимость перед стрессом и недостаток сформированных стратегий его преодоления, что говорит о необходимости психологической поддержки для повышения способности к саморегуляции и преодолению трудностей.

У студентов пятого курса уровень стрессоустойчивости значительно выше первокурсников, что свидетельствует о большей психологической зрелости и устойчивости. Для большинства студентов 5 курса характерен высокий и очень высокий уровень стрессоустойчивости, они эффективно используют стратегии для поддержания эмоциональной стабильности и уверенности в стрессовых ситуациях. В процессе обучения, студенты приобретают практические навыки саморегуляции и формируют большую уверенность в преодолении сложных ситуаций. Обучающиеся старшего курса демонстрируют стабильное умение сохранять психологическую устойчивость, что помогает им успешно справляться с требованиями обучения и профессиональной подготовки.

Вероятно, более высокая зрелость студентов пятого курса позволяет им активно включаться в решение проблем, однако это же усиливает личное переживание за результат, что отражается в повышенных показателях тревожности при акценте на собственной ответственности. Полученные данные могут говорить о том, что на старших курсах у студентов-психологов появляется другой источник стресса, связанный, очевидно, с окончанием обучения и дальнейшей профессиональной деятельностью.

Полученные результаты согласуются с результатами других исследований в рамках данной тематики [1, 5, 11]. Исследования российских ученых подчеркивают, что устойчивость к стрессу, копинг-стратегии выступают основными условиями для сохранения продуктивности деятельности и являются важными аспектами в образовательном процессе студентов и студентов-психологов в частности [2, 3, 8].

**Выводы.** Обнаруженные различия у студентов 1 и 5 курсов подчеркивают эволюцию самооценки стрессоустойчивости, а также способов совладания со стрессом в процессе обучения и профессионального становления.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что правильно организованная интеграция специализированных курсов, направленных на развитие навыков стрессо-

устойчивости в учебном процессе, укрепляет способности студентов к преодолению жизненных вызовов, что в свою очередь содействует их личностному росту и успехам в образовательной сфере и за ее пределами.

Поддержка, предоставляемая учебными учреждениями, и фокусировка на поддержке психологической устойчивости студентов, способствует как их личностному, так и профессиональному развитию.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ахмедова, Э. М. Особенности психологического консультирования по проблемам стрессоустойчивости и социально-психологической адаптации студентов-первокурсников / Э. М. Ахмедова, С. Д. Бакиева // Вестник Московской международной академии. – 2023. – № 1. – С. 32-36. – Текст : непосредственный.

2. Гильфанова, Ф. М. Стрессоустойчивость студентов педвуза / Ф. М. Гильфанова, О. Н. Чиркова, В. Р. Бильданова // Современные наукоемкие технологии. – 2013. – № 7-2. – С. 204 - 217. – Текст : непосредственный.

3. Дьяков, С. И. Стрессоустойчивость студентов-психологов разного профиля обучения/ С.И. Дьяков // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. - 2022. - №1 (74). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-studentov-psihologov-raznogo-profilya-obucheniya> (дата обращения: 27.03.2025). – Режим доступа : научная электронная библиотека КиберЛенинка. – Текст : электронный.

4. Зеленкова, Т. В. Стрессоустойчивость и копинг у студентов-психологов / Т. В. Зеленкова // Психические состояния субъектов образования : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. (Орехово-Зуево, 24 ноября 2023 г.). – Орехово-Зуево: Государственный гуманитарно-технологический университет, 2024. – С. 60-66. – Текст : непосредственный.

5. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина. // Молодой ученый. — 2017. — № 6 (140). — С. 417 - 419. — URL: <https://moluch.ru/archive/140/39480/> (дата обращения: 21.05.2025). – Текст : электронный.

6. Китаев-Смык, А. А. Психология стресса Психологическая антропология стресса / А. А. Катаев-Смык. — М.: Академический Проект, 2009. – 943 с. – Текст : непосредственный.

7. Кузнецова, В. В. Влияние психорегулирующих тренировок на стрессоустойчивость студентов-психологов / В. В. Кузнецова // XIII Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых учёных : сб. науч. статей конф. (Новокузнецк, 10–21 апреля 2023 г.). – Новокузнецк: Кемеровский государственный университет, 2023. – С. 155-156. – Текст : непосредственный.

8. Кутбиддинова, Р. А. Факторы, влияющие на стрессоустойчивость студентов-психологов / Р. А. Кутбиддинова, Т. М. Потапова // Альманах инноваций Сахалинской области : Материалы молодежного инновационного конвента Сахалинской области (Южно-Сахалинск, 09–12 декабря 2014 г.); сост. Д.Ю. Ким, Д.А. Бородулин. – Южно-Сахалинск: Сахалинский государственный университет, 2015. – С. 25-30. – Текст : непосредственный.

9. Лазарус, Р.С. Эмоция как процесс защиты / Р.С. Лазарус // Психология эмоций: хрестоматия; авт.-сост. Витис Вилюнас. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – С. 225-257. – Текст : непосредственный.

10. Лапкина, Е. В. Копинг ресурсы как основа ментального здоровья взрослой личности / Е. В. Лапкина // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2023. – № 2 (42). – С. 84-87. – Текст : непосредственный.

11. Маслова, Т. М. Стрессоустойчивость студентов вуза как ресурс их адаптации / Т. М. Маслова // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 107-2. – С. 120-123. – Текст : непосредственный.
12. Михеева, А. В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения / А.В. Михеева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Вопросы образования: языки и специальность. – 2010. – № 2. – С. 82-87. – Текст : непосредственный.
13. Новик, Д.В. Специфика копинг-стратегий у взрослой личности в зависимости от ведущей репрезентативной системы / Д. В. Новик // Студенческий. – 2021. – № 29-1(157). – С. 99-100. – Текст : непосредственный.
14. Путролайнен, С. С. Стрессоустойчивость: комплексная методика повышения качества жизни / С.С. Путролайнен. – Екатеринбург.: Рама Паблишинг, 2014. – 126 с. – Текст : непосредственный.
15. Фомина, Т.Г. Стресс в образовательной среде и его влияние на академическую успешность и психологическое благополучие обучающихся / Т.Г. Фомина, Е.В. Филиппова, А.В. Бурмистрова-Савенкова, В.И. Моросанова // Национальный психологический журнал. – 2024. - 19 (4). – С. 148–160. – URL : <https://doi.org/10.11621/prj.2024.0410> (дата обращения: 21.05.2025). – Текст : электронный.
16. Церковский, А.А. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости/ Церковский А. А. // Вестник ВГМУ. - 2011. - №1. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vzglyady-na-problemu-stressoustoychivosti> (дата обращения: 21.05.2025). – Режим доступа : научная электронная библиотека КиберЛенинка. – Текст : электронный.
17. Циркунова, Н. И. Стрессоустойчивость и саморегуляция студентов-психологов / Н. И. Циркунова // Наука - образованию, производству, экономике: сб. материалов 72-й Региональной науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов (Витебск, 20 февраля 2020 г.); редколлегия: И.М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2020. – С. 439-441. – Текст : непосредственный.
18. Чербиева, С.В. Особенности влияния учебного стресса на студенческую жизнь обучающихся разных курсов / С.В. Чербиева, // Ученые записки университета Лесгафта. - 2022. - № 4 (206). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vliyaniya-uchebnogo-stressa-na-studencheskuyu-zhizn-obuchayuschih-sya-raznyh-kursov> (дата обращения: 20.05.2025). – Режим доступа : научная электронная библиотека КиберЛенинка. – Текст : электронный.
19. Чернова, А. Д. Изучение понятия «стрессоустойчивость» / А. Д. Чернова // Молодой ученый. — 2020. — № 34 (324). — С. 125-127. — URL: <https://moluch.ru/archive/324/73195/> (дата обращения: 22.05.2025). – Текст : электронный.
20. Шамрай, О. Н. Стрессоустойчивость и адаптационный потенциал студентов-психологов / О. Н. Шамрай, А. Б. Кадышева // Интернаука. – 2022. – № 27-2(250). – С. 35-37. – Текст : непосредственный.

Получена: 29.05.2025 г.

Принята к публикации: 26.06.2025 г.

# COMPARATIVE ANALYSIS OF STRESS TOLERANCE LEVEL OF 1ST AND 5TH YEAR STUDENTS STUDYING IN THE FIELD OF PSYCHOLOGY

© Maria V. Ferapontova, Yulia V. Sukhovershina,  
Raisa N. Abramishvili, Komila A. Gaipova

**Ferapontova Maria V.** – Candidate of Sciences in Psychology, Associate Professor at the Department of Labor Psychology and Psychological Counseling of the Institute of Pedagogy and Psychology, Moscow Pedagogical State University  
**E-mail:** ferapontovam@yandex.ru

**Sukhovershina Yulia V.** – Candidate of Sciences in Psychology, Associate at the Department of Labor Psychology and Psychological Counseling of the Faculty of Pedagogy and Psychology, Moscow Pedagogical State University, Institute of Pedagogy and Psychology, Moscow Pedagogical State University  
**e-mail:** suhovershina@inbox.ru

**Abramishvili Raisa N.** – Senior Lecturer at the Department of Labor Psychology and Psychological Counseling of the Faculty of Pedagogy and Psychology, Moscow Pedagogical State University, Institute of Pedagogy and Psychology, Moscow Pedagogical State University  
**E-mail:** rai1955@yandex.ru

**Gaipova Komila A.** – Bachelor's Degree, Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia  
**E-mail:** kamillagaipova1727@gmail.com

**Address:** 119435, Moscow, Malaya Pirogovskaya str., 1, Russian Federation

## ABSTRACT

**Relevance.** One of the important aspects of the modern learning process that requires additional study is the significant impact of stress factors on the professional training of psychology students and their future activities. Psychologists in the process of training and subsequent work often face emotionally intense situations that require high resistance to stress. Insufficient stress tolerance can lead to professional burnout, a decrease in the quality of care provided, and even the development of emotional disorders among the specialists themselves.

**Purpose.** To study the features of stress tolerance of psychology students.

**Materials and methods.** To study students' stress tolerance, a set of psychodiagnostic techniques was used: a self-assessment test of personal stress tolerance (authors I. V. Kirsheva, N. V. Ryabchikova), a coping test (author R. Lazouras, Adaptation: NIPNI), the Anxiety Scale method (author Ch. Spielberg, adaptation by Y.L. Khanin). The nonparametric Mann-Whitney U-test was used for statistical processing of the results.

**Results.** The study showed that first-year and fifth-year students have significantly different levels of stress tolerance and coping with difficulties. First-year students, who have mainly low and medium levels of stress tolerance, demonstrate increased vulnerability to stress and lack of well-developed coping strategies. At the same time, fifth-year students have a significantly higher level of stress tolerance, which indicates the maturity of their adaptive mechanisms and the ability to effectively manage stress.

**Conclusions.** The differences in stress tolerance of students in different courses emphasize the importance of systematic preparation of first-year students for the complexities of student life. To support first-year students, a training program has been developed aimed at developing their stress tolerance and adaptive skills.

**KEYWORDS:** perfectionism; teacher; personal qualities of a teacher; Self-addressed perfectionism; emotional exhaustion; professional burnout.

## REFERENCES

1. Akhmedova, E. M. Osobennosti psikhologicheskogo konsul'tirovaniya po problemam stressoustoychivosti i sotsial'no-psikhologicheskoy adaptatsii studentov-pervokursnikov [Tekst] / E. M. Akhmedova, S. D. Bakieva // Vestnik Moskovskoy mezhdunarodnoy akademii. – 2023. – № 1. – S. 32-36.

2. Gil'fanova, F. M. Stressoustoychivost' studentov pedvuza / F. M. Gil'fanova, O. N. Chirkova, V. R. Bil'danova // *Sovremennye naukoemkie tekhnologii*. – 2013. – № 7-2. – S. 204.
3. D'yakov, S. I. Stressoustoychivost' studentov-psikhologov raznogo profilya obucheniya/ S.I. D'yakov // *Uchenye zapiski Krymskogo federal'nogo universiteta imeni V. I. Vernadskogo. Sotsiologiya. Pedagogika. Psikhologiya*. 2022. №1 (74). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-studentov-psikhologov-raznogo-profilya-obucheniya> (data obrashcheniya: 27.03.2025).
4. Zelenkova, T. V. Stressoustoychivost' i koping u studentov-psikhologov / T. V. Zelenkova // *Psikhicheskie sostoyaniya sub"ektov obrazovaniya : Sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Orekhovo-Zuevo, 24 noyabrya 2023 goda*. – Orekhovo-Zuevo: Gosudarstvennyy gumanitarno-tekhnologicheskii universitet, 2024. – S. 60-66.
5. Kiseleva, E. V. Stress u studentov v protsesse uchebno-professional'noy podgotovki: prichiny i posledstviya / E. V. Kiseleva, S. P. Akutina. — Tekst: neposredstvennyy // *Molodoy uchenyy*. — 2017. — № 6 (140). — S. 417-419. — URL: <https://moluch.ru/archive/140/39480/> (data obrashcheniya: 21.05.2025).
6. Kitaev-Smyk, L. A. Psikhologiya stressa Psikhologicheskaya antropologiya stressa [Tekst] / L. A. Kataev-Smyk. — M.: Akademicheskii Proekt, 2009. – 943 s.
7. Kuznetsova, V. V. Vliyanie psikhoreguliruyushchikh trenirovok na stressoustoychivost' studentov-psikhologov / V. V. Kuznetsova // *XIII Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya studentov, aspirantov i molodykh uchenykh : Sbornik nauchnykh statey konferentsii, Novokuznetsk, 10–21 aprelya 2023 goda*. – Novokuznetsk: Kemerovskiy gosudarstvennyy universitet, 2023. – S. 155-156.
8. Kutbiddinova, R. A. Faktory, vliyayushchie na stressoustoychivost' studentov-psikhologov / R. A. Kutbiddinova, T. M. Potapova // *Al'manakh innovatsiy Sakhalinskoy oblasti : Materialy molodezhnogo innovatsionnogo konventa Sakhalinskoy oblasti, Yuzhno-Sakhalinsk, 09–12 dekabrya 2014 goda / Sostaviteli D.Yu. Kim, D.A. Borodulin*. – Yuzhno-Sakhalinsk: Sakhalinskii gosudarstvennyy universitet, 2015. – S. 25-30.
9. Lazarus, R.S. Emotsiya kak protsess zashchity [Tekst] / R.S. Lazarus // *Psikhologiya emotsiy: khrestomatiya / avt.-sost. Vitis Vilyunas*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2004. – S. 225-257.
10. Lapkina, E. V. Koping resursy kak osnova mental'nogo zdorov'ya vzrosloy lichnosti [Tekst] / E. V. Lapkina // *Vestnik KRAUNTs. Gumanitarnye nauki*. – 2023. – № 2(42). – S. 84-87.
11. Maslova, T. M. Stressoustoychivost' studentov vuza kak resurs ikh adaptatsii / T. M. Maslova // *Tendentsii razvitiya nauki i obrazovaniya*. – 2024. – № 107-2. – S. 120-123.
12. Mikheeva, A. V. Stressoustoychivost': k probleme opredeleniya [Tekst] / A.V. Mikheeva // *Vestnik Rossiyskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Voprosy obrazovaniya: yazyki i spetsial'nost'*. – 2010. – № 2. – S. 82-87.
13. Novik, D. V. Spetsifika koping-strategy u vzrosloy lichnosti v zavisimosti ot vedushchey reprezentativnoy sistemy [Tekst] / D. V. Novik // *Studencheskiy*. – 2021. – № 29-1(157). – S. 99-100.
14. Putrolaynen, S. S. Stressoustoychivost': kompleksnaya metodika povysheniya kachestva zhizni [Tekst] / S.S. Putrolaynen. – Ekaterinburg.: Rama Publishing, 2014. – 126 s.
15. Fomina, T.G., Filippova, E.V., Burmistrova-Savenkova, A.V., Morosanova, V.I. (2024). Stress v obrazovatel'noy srede i ego vliyanie na akademicheskuyu uspehnost' i psikhologicheskoe blagopoluchie obuchayushchikhsya. *Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal*, 19(4), 148–160. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0410>
16. Tserkovskiy, A. L. Sovremennye vzglyady na problemu stressoustoychivosti/ Tserkovskiy A. L. // *Vestnik VGMU*. 2011. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vzglyady-na-problemu-stressoustoychivosti> (data obrashcheniya: 21.05.2025).
17. Tsirkunova, N. I. Stressoustoychivost' i samoregulyatsiya studentov-psikhologov / N. I. Tsirkunova // *Nauka - obrazovaniyu, proizvodstvu, ekonomike: Materialy 72-y Regional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii prepodavateley, nauchnykh sotrudnikov i aspirantov, Vitebsk, 20 fevralya 2020 goda / Redkollegiya: I.M. Prishchepa (gl. red.) [i dr.]*. – Vitebsk: Vitebskiy gosudarstvennyy universitet im. P.M. Masherova, 2020. – S. 439-441.
18. Cherbieva, S.V. Osobennosti vliyaniya uchebnogo stressa na studencheskuyu zhizn' obuchayushchikhsya raznykh kursov/ S.V. Cherbieva, // *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta*. - 2022. - №4 (206). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vliyaniya-uchebnogo-stressa-na-studencheskuyu-zhizn-obuchayushchikhsya-raznykh-kursov> (data obrashcheniya: 20.05.2025).
19. Chernova, A. D. Izuchenie ponjatija «stressoustojchivost'» / A. D. Chernova. — Tekst : neposredstvennyy // *Molodoj uchenyj*. — 2020. — № 34 (324). — S. 125-127. — URL: <https://moluch.ru/archive/324/73195/> (data obrashcheniya: 22.05.2025).
20. Shamray, O. N. Stressoustoychivost' i adaptatsionnyy potentsial studentov-psikhologov / O. N. Shamray, L. B. Kadyшева // *Internauka*. – 2022. – № 27-2(250). – S. 35-37.