

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Особенности стрессоустойчивости студентов с различными  
стратегиями преодолевающего поведения**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ  
Студентки 4 курса 441 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиля  
подготовки «Психология образования и социальной сферы»  
Факультета психолого-педагогического и специального образования  
**Егоровой Валерии Дмитриевны**

Научный руководитель  
канд. психол. наук, доцент \_\_\_\_\_

Н.М. Голубева

Зав. кафедрой:  
доктор психол.наук, профессор \_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов 2025

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современное общество характеризуется высокой скоростью и интенсивностью социальных, экономических и культурных трансформаций, оказывающих значительное влияние на все сферы жизни человека, особенно на молодёжь, находящуюся в процессе профессионального становления. Период студенчества представляет собой критически важный этап развития личности, связанный с формированием профессиональной и личностной идентичности, активным включением в образовательную и социальную деятельность, построением устойчивых межличностных отношений и адаптацией к новым условиям жизнедеятельности. Эти задачи сопровождаются множеством стрессогенных факторов: высокой когнитивной и эмоциональной нагрузкой, экзаменационными испытаниями, необходимостью самоутверждения в конкурентной среде, неопределённостью профессионального будущего и возросшей ответственностью за индивидуальное развитие. Всё это делает проблему формирования и поддержания стрессоустойчивости у студентов особенно актуальной и значимой как в научно-исследовательском, так и в практическом контексте.

Психология стресса и совладающего поведения (копинга) имеет глубокую теоретико-методологическую основу. Одним из первых значимых вкладов в эту область стала концепция общего адаптационного синдрома, предложенная Г. Селье, в рамках которой стресс рассматривается как универсальная физиологическая реакция организма на любые внешние угрозы. Впоследствии Р. Лазарус разработал транзакционную модель стресса, подчёркивающую роль субъективной когнитивной оценки ситуации и вариативность стратегий поведенческого реагирования. Существенный вклад внёс Дж. Э. МакГрат, который рассматривал стресс как результат несоответствия между требованиями окружающей среды и возможностями индивида. В отечественной психологии вопросы стрессоустойчивости и копинг-поведения активно разрабатывались Ю.В. Щербатых, И.О. Куваевой,

которые подчёркивали важность как биологических, так и социально-личностных факторов в регуляции стресса.

Методологической основой настоящего исследования стали идеи о целостной структуре личности, её способности к саморегуляции и психологической адаптации в условиях внешних и внутренних изменений. Эти положения развивались в рамках культурно-исторического и деятельностного подходов, где подчёркивается активная роль субъекта в преодолении жизненных трудностей и мобилизации внутренних ресурсов. Теоретическая опора на концепции копинг-поведения, предложенные Р. Лазарусом, С. Хобфоллом и адаптированные в отечественной психологии Н.Е. Водопьяновой, позволила рассматривать стресс не просто как реакцию организма, а как сложную психологическую задачу, требующую осознанного выбора стратегии поведения, направленного на сохранение внутреннего равновесия и продуктивное разрешение ситуаций напряжения.

Несмотря на разработанность данной проблематики, практическая психологическая работа со студенческой аудиторией показывает, что далеко не все студенты обладают достаточным уровнем стрессоустойчивости. Это может проявляться в ухудшении психоэмоционального состояния, снижении академической мотивации, развитии дезадаптивных моделей поведения и психосоматических нарушений. Возникает противоречие между высокой необходимостью формирования устойчивости к стрессу в условиях профессионального обучения и отсутствием у значительной части студентов эффективных и осознанных стратегий совладающего поведения. В связи с этим актуальным становится изучение особенностей стрессоустойчивости в зависимости от используемых стратегий преодоления, что позволит не только углубить теоретические представления о механизмах адаптации, но и обосновать направления психолого-педагогического сопровождения студентов в образовательной среде.

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

**Цель исследования:** изучить особенности стрессоустойчивости студентов в зависимости от используемых ими стратегий преодолевающего поведения.

**Объект исследования** – стрессоустойчивость личности студентов.

**Предмет исследования** – особенности стрессоустойчивости студентов с различными стратегиями преодолевающего поведения.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению феномена стрессоустойчивости и копинг-поведения в отечественной и зарубежной психологии.

2. Провести эмпирическое исследование стрессоустойчивости студентов и определить различия в используемых стратегиях совладания с трудностями.

3. Выявить поведенческие и эмоциональные особенности студентов с различным уровнем стрессоустойчивости.

4. Разработать практические рекомендации по формированию и развитию стрессоустойчивости у студентов.

**Гипотеза исследования:** студенты, использующие преимущественно конструктивные стратегии преодолевающего поведения (самоконтроль, принятие ответственности, планирование решений, социальное взаимодействие), обладают более высоким уровнем стрессоустойчивости и меньшей выраженностью психосоматических реакций по сравнению со студентами, склонными к деструктивным копинг-стратегиям (избегание, импульсивные и асоциальные действия, манипуляции).

**Структура работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух разделов, заключения. Список использованных источников содержит 46 публикаций. В приложении представлены методики и протокол исследования.

**Первая глава «Теоретические подходы к изучению особенностей стрессоустойчивости личности и преодолевающего поведения у**

**студентов»** позволила провести углублённый анализ научной литературы и определить ключевые теоретические основания для дальнейшего изучения рассматриваемой проблемы. Были раскрыты понятия стрессоустойчивости и преодолевающего поведения, описаны их особенности в студенческом возрасте. Рассмотрены три взаимосвязанных аспекта:

### ***1 Проблема стрессоустойчивости личности в отечественной и зарубежной психологической литературе***

Стрессоустойчивость — одно из ключевых понятий современной психологии, отражающее способность личности сохранять стабильность и функциональность в условиях стресса. Исследования в этой области активно развиваются как в отечественной, так и в зарубежной научной традиции.

В работах Л.И. Анцыферовой, М.О. Шуайбовой, Ю.В. Щербатых подчёркивается, что стрессоустойчивость включает когнитивные, эмоциональные и поведенческие ресурсы, позволяющие эффективно справляться с трудностями. Важную роль играют такие качества, как саморегуляция, внутренняя мотивация, осознанность и позитивная самооценка. В зарубежных теориях (Г. Селье, Дж. Э. МакГрат, Р. Лазарус) стрессоустойчивость описывается через концепции копинг-стратегий, жизнестойкости (*hardiness*) и психологической резилентности. Особо подчёркиваются такие характеристики, как контроль, вовлечённость и способность воспринимать стресс как вызов.

Современные исследования также рассматривают биологические основы стрессоустойчивости, в том числе уровень активации нейрофизиологических систем, отвечающих за регуляцию эмоций. Таким образом, стрессоустойчивость — это сложное личностное образование, определяющее успешность адаптации в стрессовых ситуациях и играющее важную роль в психическом и физическом здоровье человека.

### ***2 Понятие преодолевающего поведения в современных психологических исследованиях***

Проблема совладания с жизненными трудностями активно изучается в современной психологии, особенно в условиях возрастания стрессогенных факторов в социальной и образовательной среде. Центральным понятием становится копинг-поведение (от англ. to cope — «справляться»), обозначающее совокупность осознанных стратегий, направленных на адаптацию к стрессовым ситуациям и восстановление внутреннего равновесия.

В отечественной литературе термин «совладание» используется как наиболее адекватный синоним копинга, подчёркивая активное участие субъекта в преодолении трудностей. Современные исследования рассматривают копинг как систему когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций, направленных либо на изменение ситуации, либо на адаптацию к ней.

Копинг-стратегии условно делятся на активные (проблемно- и эмоционально-ориентированные) и пассивные (избегание, отрицание), причём именно активные формы способствуют психологическому росту и устойчивости. Наряду с этим, в вузовской среде у студентов преобладают неадаптивные способы реагирования — импульсивность, избегание, внутреннее подавление.

Эмпирические данные (М.Г. Кочугов, Н.Н. Авраменко, И.Л. Аристова) подчёркивают необходимость внедрения в образовательную среду программ психологической поддержки, направленных на развитие зрелых копинг-навыков. Это включает обучение стресс-менеджменту, развитие эмоционального интеллекта, поддержку со стороны наставников и преподавателей.

Таким образом, преодолевающее поведение представляет собой важнейший ресурс личностной адаптации. Развитие конструктивных копинг-стратегий в студенческом возрасте играет ключевую роль в поддержании психического здоровья и успешной социализации в условиях академических и жизненных вызовов.

### ***3 Особенности стрессоустойчивости личности и преодолевающего поведения у студентов***

Современная образовательная среда предъявляет к студентам высокие требования, способствуя росту эмоционального напряжения и формированию стрессовых состояний. В этих условиях особенно актуальны такие психологические ресурсы личности, как стрессоустойчивость и преодолевающее (копинг) поведение.

Стрессоустойчивость отражает способность сохранять внутреннее равновесие и эффективность в условиях напряжения. Исследования показывают её связь с уровнем тревожности, эмоционального интеллекта и типом темперамента. Более зрелые и уравновешенные студенты демонстрируют высокую устойчивость и конструктивное поведение в кризисных ситуациях.

Копинг-стратегии представляют собой осознанные способы совладания с трудностями. В студенческой среде отмечается преобладание эмоционально-ориентированных и избегающих стратегий, особенно у студентов младших курсов и при высоком уровне тревожности. Проблемно-ориентированный копинг чаще встречается у студентов с выраженной саморегуляцией, внутренним локусом контроля и развитым самосознанием.

Отмечены гендерные различия: студентки чаще прибегают к поиску поддержки, а студенты — к рациональному планированию или избеганию. Также выявлены три поведенческих профиля: проактивный, реактивный и деструктивный, различающиеся по уровню саморегуляции и устойчивости.

Формирование стрессоустойчивости возможно через психологические тренинги, развитие навыков саморегуляции и внедрение адаптационных программ. Такие подходы, как практика осознанности, стресс-менеджмент и психопросвещение, доказали свою эффективность в снижении тревожности и повышении конструктивного копинга у студентов.

Таким образом, развитие стрессоустойчивости и копинг-навыков студентов имеет ключевое значение для успешной адаптации к учебной среде и профессионального становления.

**Во второй главе – «Эмпирическое исследование особенностей стрессоустойчивости студентов с различными стратегиями преодолевающего поведения»** – приводится методическое обоснование исследования и его результаты.

Было проведено исследование, включающее три этапа: подготовительный, эмпирический и аналитико-обобщающий. Базой выступил ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет» (ПИ СГУ, факультеты ППиСО и ИФКиС). В исследовании приняли участие 60 студентов в возрасте от 18 до 20 лет, обучающихся на очной форме бакалавриата (30 студентов 1 курса и 30 студентов 3 курса), из них 35 девушек и 25 юношей. Результаты проведённого эмпирического исследования позволили сформулировать следующие выводы:

Студенты с высоким уровнем стрессоустойчивости демонстрируют более зрелые и конструктивные стратегии совладания. Они склонны к осмысленному анализу ситуации, планированию действий, принятию ответственности и позитивной переоценке происходящего. Их поведение отличается рациональностью, контролем над эмоциями и активным включением в решение проблем. Это способствует более эффективной адаптации к образовательным и жизненным трудностям.

Напротив, студенты с низкой стрессоустойчивостью чаще прибегают к деструктивным, пассивным формам поведения. Для них характерны дистанцирование, избегание ответственности, проявление агрессии или манипулятивности. Такие стратегии не способствуют разрешению ситуации и чаще ведут к нарастанию внутреннего напряжения, тревожности и ухудшению психоэмоционального состояния. Это позволяет утверждать, что уровень стрессоустойчивости студентов существенно влияет на выбор способов

совладания, формируя различные поведенческие модели в условиях стрессовых нагрузок.

Проведённый корреляционный анализ показал, что высокий уровень стрессоустойчивости у студентов связан с преобладанием конструктивных копинг-стратегий (самоконтроль, принятие ответственности, планирование, социальное взаимодействие), тогда как низкая стрессоустойчивость и психосоматические проявления сочетаются с деструктивными формами поведения (избегание, импульсивность, манипуляции). Это подтвердило, гипотезу исследования.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ теоретических подходов к изучению стрессоустойчивости и стратегий преодолевающего поведения позволяет утверждать, что данная проблематика занимает одно из приоритетных направлений современной психологии. Стресс рассматривается не только как негативное состояние, но и как стимул к личностному росту и адаптации, если индивидуум обладает достаточными внутренними ресурсами и эффективными способами совладания. В этом контексте особое внимание уделяется студенческой аудитории как группе, наиболее подверженной воздействию многофакторного стресса — академического, социального, экзистенциального.

Период обучения в вузе сопряжён с высокими требованиями к когнитивной нагрузке, личностной организованности и эмоциональной устойчивости. В этих условиях копинг-стратегии выступают не просто реакцией на стресс, а механизмом, определяющим качество адаптации и уровень субъективного благополучия студентов. Эффективные стратегии совладания, такие как когнитивная переоценка, планирование, самоконтроль и обращение за социальной поддержкой, не только способствуют эмоциональной стабильности, но и напрямую влияют на академическую успешность и профессиональное становление обучающихся.

Проведённое эмпирическое исследование подтвердило наличие выраженных различий в характере копинг-поведения между студентами с высоким и низким уровнем стрессоустойчивости. Первая группа характеризуется зрелыми, осознанными и активными формами совладания: они стремятся анализировать ситуацию, принимать ответственность, сохранять эмоциональный баланс и действовать в направлении решения проблемы. В то время как студенты с низкой стрессоустойчивостью чаще демонстрируют пассивные, избегающие или деструктивные поведенческие паттерны — агрессию, дистанцирование, импульсивность, что снижает их адаптационный потенциал и увеличивает риск развития хронического стресса.

Различия в стратегиях преодоления стресса между группами подтверждены статистически и охватывают как когнитивно-поведенческий, так и эмоциональный аспекты. Эти данные позволяют утверждать, что уровень стрессоустойчивости студентов не только отражает индивидуальные особенности личности, но и определяет выбор поведенческой модели в ситуации стресса.

На основании полученных результатов была подтверждена гипотеза исследования о том, студенты, использующие преимущественно конструктивные стратегии преодолевающего поведения (самоконтроль, принятие ответственности, планирование решений, социальное взаимодействие), обладают более высоким уровнем стрессоустойчивости и меньшей выраженностью психосоматических реакций по сравнению со студентами, склонными к деструктивным копинг-стратегиям (избегание, импульсивные и асоциальные действия, манипуляции).

В результате корреляционного анализа было выявлено, что высокий уровень стрессоустойчивости у студентов тесно связан с использованием конструктивных копинг-стратегий, таких как самоконтроль, принятие ответственности, планирование решений, социальное взаимодействие и положительная переоценка. В то же время низкая стрессоустойчивость и выраженные психосоматические проявления ассоциируются с деструктивными формами поведения — избеганием, импульсивностью, манипуляциями и асоциальностью. Таким образом, выбор стратегии преодоления стресса напрямую влияет на адаптационные возможности личности, а развитие зрелых копинг-навыков способствует повышению устойчивости к стрессовым ситуациям.

В рамках практических рекомендаций студентам предлагается комплекс мер, направленных на формирование стрессоустойчивого поведения. В частности, рекомендуется развивать навыки саморегуляции, асертивного общения, позитивной переоценки, планирования и самоконтроля. Особое внимание следует уделять формированию социальной поддержки,

повышению личной ответственности и снижению зависимости от неадаптивных форм реагирования.

Таким образом, особенности стрессоустойчивости студентов и их совладающего поведения требуют комплексного подхода, сочетающего научное осмысление, диагностическое сопровождение и практическое внедрение развивающих программ. Повышение уровня стрессоустойчивости студентов является не только задачей индивидуального развития, но и важным условием повышения качества образования, обеспечения психического здоровья и успешной профессиональной социализации молодого поколения.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авилова, И.А. Проблематика стресса и адаптации студентов при обучении в вузе / И.А. Авилова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2023. – Т. 12, № 2(43). – С. 125-128.
2. Авраменко, Н.Н. Связь уровня психологического стресса студентов и используемых ими копинг-стратегий / Н.Н. Авраменко, М.Х. Абдуллаева // Вестник Калужского университета. Серия 1. Психологические науки. Педагогические науки. – 2023. – Т. 6, № 1(18). – С. 41-49.
3. Акимова, А.Р. Практикум по психологии стресса : В 4-х частях / А. Р. Акимова. Том Часть 4. – Ульяновск : ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство "Зебра"), 2016. – 121 с.
4. Андриевская, С.В. Взаимосвязь коммуникативной толерантности и стрессоустойчивости у студентов / С.В. Андриевская, А.А. Каминский // Аспирант. – 2020. – № 6(57). – С. 21-24.
5. Аристова, И.Л. Стрессоустойчивость и стилевые особенности саморегуляции у студентов / И.Л. Аристова // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2022. – № 12. – С. 30-34.
6. Буйная, А.С. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса / А.С. Буйная, Н.А. Кора // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования. – М: ООО «Интернаука», 2023. – С. 76-81.
7. Власова, Е.А. Учебный стресс и особенности самоорганизации личности студента-первокурсника / Е.А. Власова, И.А. Федотова // Человеческий капитал. – 2024. – № 7(187). – С. 215-224.
8. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2009. – 256 с.
9. Дутчина, О.Б. Позитивная Я-концепция как фактор развития стрессоустойчивости личности студента / О.Б. Дутчина, Н.В. Гаркуша, Е.В.

Шаповалова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2024. – № 1. – С. 22-25.

10. Карнелович, М.М. Диадический копинг и уровень стресса у студентов / М.М. Карнелович // Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы. – М: Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы, 2024. – С. 169-172.

11. Ким, Ф.Х. Механизмы психологической защиты / Ф.Х. Ким// Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – №8. – С.318-323

12. Киршева, Н.В. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности / Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова // Психология личности: тесты, опросники, методики. – М.: Издательство «Питер», 2000. – С. 45–47

13. Клячкина, Н.Л. Стрессовые факторы и техники их преодоления / Н.Л. Клячкина // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2014. – № 2(22). – С. 86-94.

14. Колыванова, Э.В. Особенности стратегий совладания со стрессом у студентов-актёров / Э.В. Колыванова, Т.А. Лыкова, А.В. Петракова // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2024. – № 7. – С. 201-207.

15. Кочуров, М.Г. Связь копинг-стратегий с локусом контроля / М.Г. Кочуров // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 1-2 (91). – С. 40-43.

16. Куваева, И.О. Психология стресса / И.О. Куваева. – Екатеринбург : Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, 2024. – 106 с.

17. Лазарус, Р. Стресс, оценка и копинг / Р. Лазарус, С. Фолкман. – М.: Издательство «Питер», 2000. – 366 с.

18. Майборода, Т.А. Психологические особенности стрессоустойчивости личности студентов вуза / Т.А. Майборода, В.В. Енин, С.В. Офицерова // Проблемы научной мысли. – 2022. – Т. 10, № 4. – С. 37-46.
19. МакГрат, Дж. Е. Социальные и психологические факторы стресса. / Дж. Е. МакГрат. – Кафедра психологии, Университет Иллинойса. – 1971. – 324 с.
20. Маркина, А.А. Стрессоустойчивость студентов с разным уровнем развития эмоционального интеллекта / А.А. Маркина, А.А. Рожнова, А.А. Рожнов // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2024. – № 12(100). – С. 642-647.
21. Маслова, Т.М. Тревожность личности как фактор развития стрессоустойчивости / Т.М. Маслова, А.В. Покацкая // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8, № 2(27). – С. 352-354.
22. Мясникова, С.Д. Исследование уровня стресса и копинг-стратегий студентов в предэкзаменационный период / С. Д. Мясникова, И. Ю. Аранович // Week of Russian science (WeRuS-2024). – Саратов: Саратовский государственный медицинский университет имени В.И. Разумовского, 2024. – С. 874-875.
23. Немов, Р.С. Психология. Кн. 3. Психодиагностика. / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС. – 2016. – 632 с.
24. Ногерова, М.Т. Гендерная идентичность в структуре стрессоустойчивости студентов / М.Т. Ногерова, Р.Х. Малкарова, А.А. Машекуашева // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2022. – Т. 11, № 2-1. – С. 201-207.
25. Павелко, С.В. Теоретические основы изучения стресса и стрессоустойчивости у студентов / С.В. Павелко // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. – 2024. – № 2(29). – С. 375-379.
26. Панкратов, С.Б. Преимущества наставничества в воспитательной деятельности в профессиональном образовании / С.Б. Панкратов, О.Н.

Филатова, С.А. Зиновьева // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – № 83-4. – С. 96-99.

27. Пашкин, С.Б. Факторы психологической готовности выпускников педагогического вуза к профессиональной деятельности / С. Б. Пашкин, Н. Б. Лисовская, Е. П. Кораблина [и др.] // Перспективы науки и образования. – 2020. – № 6(48). – С. 358-373.

28. Повзун, В.Д. Оценка мониторинга гендерных особенностей стрессоустойчивости студентов университета / В.Д. Повзун // Проблемы научной мысли. – 2022. – Т. 4, № 4. – С. 39-43.

29. Рагулина, М.В. Стрессоустойчивость как субъектный ресурс совладающего поведения личности / М.В. Рагулина, В.А. Сивенков // Ученые заметки ТОГУ. – 2021. – Т. 12, № 1. – С. 157-166.

30. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн, СПб: Издательство «Питер». – 2000. – 594 с.

31. Селье, Г. Стресс без дистресса : [перевод с английского] / Г. Селье ; общ. ред. Е. М. Крепса. - Москва: Прогресс, 1982. – 124 с.

32. Сергеева, Т.А. Развитие ресурсов стрессоустойчивости у студентов вузов: основные подходы и технологии / Т.А. Сергеева // Государство. Политика. Социум: вызовы и стратегические приоритеты развития. – Екатеринбург: Уральский институт управления, 2021. – С. 226-228.

33. Суховей, А.В. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности / А.В. Суховей, С.В. Коваленко, Е.Н. Носов // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-1. – С. 363-368.

34. Талалуева, Т.А. Взаимосвязь коммуникативной компетентности со стрессоустойчивостью современного студента / Т.А. Талалуева, Ю.И. Жемерикина // Современное педагогическое образование. – 2023. – № 5. – С. 305-309.

35. Фельдман, Т.А. Преобладающие копинг-стратегии студентов в ситуации стресса / Т.А. Фельдман // Психологический Vademecum: Витебщина

Л.С. Выготского : сборник научных статей. – Витебск : Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2016. – С. 185-189.

36. Халудорова, А.В. Стрессоустойчивость у студентов как психологическая проблема и возможности ее формирования / А.В. Халудорова // Актуальные вопросы современной науки. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023. – С. 146-148.

37. Харитоновна, Е.В. Личностные ориентиры психолого-педагогического сопровождения студентов с низкой стрессоустойчивостью / Е.В. Харитоновна, А.А. Ковальчук // Научные высказывания. – 2021. – № 7(7). – С. 18-21.

38. Черкевич, Е.А. Собираение «я» и копинг-поведение в ситуации жизненного кризиса личности в юношеском возрасте / Е.А. Черкевич // Горизонты образования. – 2021. – №1. - С. 33-36.

39. Черных, Л.А. Копинг-стратегии студентов вуза: эффективна ли регуляция стресса? / Л. А. Черных // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2024. – № 3(74). – С. 216-227.

40. Черных, Л.А. Особенности стрессоустойчивости и копинг-стратегий будущих педагогов / Л.А. Черных // Человек. Наука. Социум. – 2022. – № 3(11). – С. 250-277.

41. Чурикова, Е.Н. Аддиктивное поведение и копинг-стратегии студентов - будущих специалистов помогающих профессий / Е.Н. Чурикова, А.В. Барсуков // Профессиональное образование в современном мире. – 2021. – Т. 11, № 4. – С. 174-183.

42. Чурикова, Е.Н. Аддиктивное поведение и копинг-стратегии студентов - будущих специалистов помогающих профессий / Е.Н. Чурикова, А.В. Барсуков // Профессиональное образование в современном мире. – 2021. – Т. 11, № 4. – С. 174-183.

43. Шардина, К.В. Взаимосвязь показателей стресса и копинг-стратегий студентов / К.В. Шардина // Актуальные исследования. – 2024. – № 46-2(228). – С. 82-84.

44. Шуайбова, М.О. Стрессоустойчивость студенческой молодежи как показатель здоровья и безопасности жизнедеятельности / М.О. Шуайбова, И.С. Минбулатова, Р.В. Магомедов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9(175). – С. 400-406.

45. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

46. Ярыгина, П.П. Исследование учебно-профессионального сознания студентов / П.П. Ярыгина, Е.Л. Чернышова // Поволжский педагогический вестник. – 2020. – Т. 8, № 3(28). – С. 52-56.