

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

**ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
У СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ
(НА ПРИМЕРЕ ТЕХНИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА)**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 354 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальных
взаимодействий»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ТОЛКАЧЕВОЙ МАРИИ ЕВГЕНЬЕВНЫ

Научный руководитель
доцент, канд. психол. наук _____

А.А. Шаров

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____

Р.М. Шамионов

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Высокий уровень стресса приводит к формированию условий, в которых происходит деградация личностного и интеллектуального ресурсов человека, происходит снижение его социального интереса, а также происходит невротизация его личности. В этой связи особую важность представляют исследования данного феномена в сфере образования – высокая информационная нагрузка и высокие требования к качеству освоения образовательных программ приводят к возникновению отрицательных эмоциональных состояний, которые в будущем неблагоприятно сказываются на психическом здоровье человека.

Актуальность темы обусловлена тем, что стресс у студентов обладает многоуровневым действием – проявившись в учебной деятельности, он вызывает снижение качества освоения образовательной программы среднего профессионального образования, что приводит к возникновению сложностей в предстоящей профессиональной деятельности. Высокий уровень стресса является актуальной проблемой для современного социума – большое количество информационных потоков, высокий уровень вовлеченности человека в социальную деятельность приводит к возникновению утомления в результате воздействия стрессогенных факторов, которое в дальнейшем может развиваться в эмоциональное выгорание. В этой связи существует необходимость формирования стрессоустойчивости у студентов – люди, являющиеся студентами, испытывают воздействие множества стрессогенных факторов, среди которых являются наиболее сильными предэкзаменационный стресс и стресс, получаемый от выполнения учебной программы в рамках учебной работы на практических занятиях. Также студенты заняты трудовой деятельностью в виду того, что большинство студентов проходят обучение не в родных городах, а в населенных пунктах, где есть учебные заведения, осуществляющие подготовку по интересующим студентов специальностям. В этой связи к возникновению высокого уровня стресса приводит необходимость совмещать учебную и трудовую

деятельность, что отрицательно сказывается на качестве освоения программы среднего профессионального образования.

Теоретическая значимость курсовой работы состоит в конкретизации и систематизации научного материала относительно стресса и стрессоустойчивости у студентов.

Практическая значимость исследовательской работы состоит в том, что в эмпирическом исследовании анализируется стресс студентов. Кроме того, значимость состоит и в том, что в экспериментальном исследовании проводился анализ эффективности разработанной и реализованной психолого-педагогической программы по формированию стрессоустойчивости студентов. Материалы эмпирического и экспериментального исследования могут послужить теоретико-методологической основой для организации психолого-педагогического сопровождения студентов с целью профилактики и коррекции у них стресса на всех этапах их обучения в учреждении среднего профессионального образования.

Цель исследования: изучить особенности стрессоустойчивости студенческой молодежи и на основе полученных результатов разработать психолого-педагогическую программу, направленную на формирование стрессоустойчивости.

Объект: стрессоустойчивость как психологический феномен.

Предмет: формирование стрессоустойчивости у студентов первых курсов.

В соответствии с поставленной целью и сформулированной гипотезой были обозначены следующие **задачи исследовательской работы:**

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению проблемы стресса, психологических особенностей периода студенчества и стресса при обучении в колледже, а также выявить факторы, влияющие на психоэмоциональное состояние студентов.

2. Выявить особенности проявления стресса, стрессоустойчивости.

3. Разработать и опытным путем проверить эффективность психолого-педагогической программы по формированию стрессоустойчивости у студентов колледжа.

4. Разработать рекомендации для студентов по вопросам стрессоустойчивости.

Гипотеза исследования: мы считаем, разработанная и реализованная нами психолого-педагогическая программа будет способствовать формированию стрессоустойчивости у студентов колледжа.

В работе были использованы следующие методы:

- методы теоретического исследования – систематизация, теоретический анализ литературы, синтез, составление библиографии, реферирование, цитирование;

- эмпирические методы:

1. С целью диагностики уверенного поведения использовалась методика «Тест уверенности в себе» В.Г. Ромека;

2. С целью диагностики личностных факторов, способствующих стрессоустойчивости использовалась методика «Шкала оптимизма и активности AOS» Н. Водопьяновой и М. Штейна;

3. С целью диагностики выраженности совладания со стрессовыми ситуациями использовалась методика «Диагностика состояния стресса» К.Шрайнер;

4. С целью диагностики сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования деятельности, самоорганизации использовалась методика «Опросник самоорганизации деятельности, ОСД», Е.Ю. Мандрикова.

- методы презентации полученных данных – таблицы, диаграммы;

- методы описательной статистики;

- методы математической статистики:

1) критерий Манна-Уитни, который использовался в эмпирическом исследовании для подтверждения статистических различий между

несвязными выборками по признакам, измеренным в шкале интервалов.

2) критерий Т-Вилкоксона использовался для проверки эффективности программы. Предназначен для подтверждения статистических различий между связанными выборками (замеров до и после реализации программы).

3) критерий Колмогорова-Смирнова использовался для определения нормальности распределения.

Этапы исследования:

I этап: подготовительный. Осуществлялся подбор научной литературы, целеполагание, постановка задач, определение объекта, предмета исследования, выдвижение гипотезы.

II этап: основной. Проводился анализ и систематизация полученной при теоретическом анализе проблемы информации, подготовка теоретической части выпускной квалификационной работы, организация и осуществление эмпирической и экспериментальных частей исследования. Разрабатывалась психолого-педагогическая программа.

III этап: заключительный. Был осуществлён анализ эмпирических и экспериментальных данных, а также проведено оформление выпускной квалификационной работы.

Эмпирическая база исследования: всего в исследовании приняло участие 246 студентов в возрасте 15 – 19 лет, обучающихся в одном из колледжей Саратова.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, заключения, списка использованных источников, приложений, дополняющих содержание выпускной квалификационной работы.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В первом разделе «Теоретический анализ психоэмоционального состояния и стрессоустойчивости студентов» проведено исследование по трем основным аспектам:

1. *Социально-психологические характеристики студенческого возраста.* Студенческий возраст является акмеологическим периодом, в котором сочетание наивысшего уровня развития всех психических функций позволяет проходить вторичную социализацию в условиях, которые требуют мобилизации всех возможностей психики.

2. *Феномен академического стресса.* Учебная деятельность в рамках колледжа формирует новый тип мотивации, которая разворачивается в виде перспективного плана, базирующимся на учебной и профессиональной мотивации.

Успешность обучения в колледже зависит от сочетания внутренних и внешних факторов, которые определяют вовлеченность студента в учебный процесс на личностном уровне, при высоком уровне которой формируется внутренняя мотивация на освоение программы профессионального образования, позволяющая эффективно использовать личностные ресурсы в учении, а внешняя учебная мотивация формирует формальное отношение к учению, которое не предполагает личностной вовлеченности в учебный процесс, что отрицательным образом сказывается на успеваемости и является причиной возникновения стресса.

Обучение в среднем профессиональном заведении является социальной ситуацией, в которой на студента оказывают влияние множество стресс факторов, обусловленных как его внутренней природой (личностные особенности: мотивация, ожидания, локус контроля и пр.), так и социальной природой (соответствие обучения в среднем профессиональном учреждении или определённой специальности социально желательному типу поведения, особенности межличностных отношений, складывающихся во время обучения и пр.)

3. *Стрессоустойчивость как психологический феномен.* Важнейшим внутренним фактором, определяющим устойчивость к стрессу и определяющим время проявления эмоционального выгорания, является нервно-психическая устойчивость. Высокий её уровень позволяет

эффективно преодолевать отрицательные эмоциональные состояния, вызванные действием стресс-факторов.

Восприятие студентом колледжа обучения по определённой образовательной программе как личностно значимого фактора формирует отношение к стрессу как к фактору, мобилизующему личностные и интеллектуальные ресурсы, необходимые для освоения образовательной программы, а также для преодоления объективных сложностей, связанных с обучением (нехватка времени, трудности в адаптации к учебному расписанию, особенности межличностных отношений и пр.

Стрессоустойчивость представляет собой ключевую способность, позволяющую людям эффективно справляться со стрессом и адаптироваться к изменениям, что особенно актуально в условиях современного динамичного общества. Она включает в себя многоуровневую систему компонентов, таких как физиологические, эмоциональные, волевые, интеллектуальные и мотивационные аспекты, которые взаимосвязаны и могут компенсировать недостатки друг друга. Формирование стрессоустойчивости зависит от личностных, социальных и экологических факторов, что подчеркивает важность комплексного подхода к этому процессу. Создание поддерживающей среды, как на индивидуальном, так и на коллективном уровне, способствует повышению общей стрессоустойчивости. В конечном итоге, высокий уровень стрессоустойчивости значительно улучшает качество жизни и психическое здоровье человека.

Второй раздел «Эмпирическое исследование особенностей проявления стресса у студентов» содержит методическое обоснование, результаты исследования особенностей проявления стресса у студентов, выводы.

Методическое обоснование исследования. Эмпирическое исследование проводилось на базе одного из колледжей г. Саратова. В нём приняли участие 246 студентов в возрасте 15–19 лет. Использовались следующие

методики: «Тест уверенности в себе» (В.Г. Ромек), «Диагностика состояния стресса» (К. Шрайнер), «Шкала оптимизма и активности AOS» (Н. Водопьянова, М. Штейн), «Опросник самоорганизации деятельности» (Е.Ю. Мандрикова).

В ходе исследования было выявлено:

1. Средняя степень уверенности в себе у большинства студентов первого курса способствует успешной адаптации и положительно влияет на их стрессоустойчивость. Тем не менее, стоит принять во внимание студентов с низкой уверенностью в себе, поскольку такой уровень может стать фактором риска для развития тревожности и депрессивных состояний. Данные состояния могут снизить их способность, эффективно противостоять академическим нагрузкам и новым требованиям учебного процесса.

2. Исследование выявило, что значительная часть студентов успешно интегрируется в социальную среду, хотя иногда они могут сталкиваться с небольшими трудностями в проявлении лидерства или принятии важных решений. Наряду с этим, небольшая доля студентов проявляет признаки робости и застенчивости, что потенциально увеличивает риск повышенной чувствительности к стрессовым ситуациям. В то же время почти четверть студентов демонстрируют высокий уровень социальной смелости, отличаясь легкостью восприятия критики и быстрым восстановлением после стресса, что повышает их шансы на сохранение эмоционального баланса и академических успехов.

3. Исследование показало различие в выраженности инициативы в социальных контактах среди студентов первого курса. Основная часть студентов демонстрирует умеренный уровень инициативности, что позволяет им гармонично вписываться в социум и успешно осваиваться в учебном процессе. Часть студентов отличается высокой инициативностью, что обеспечивает быстрое установление социальных связей, уверенное поведение и эффективное преодоление стрессовых ситуаций. В то же время выявлены студенты, практически не проявляющие инициативу, что

препятствует полноценному раскрытию их потенциала и снижает устойчивость к стрессу.

4. Большинство студентов эффективно справляются со стрессом, применяя разные стратегии поведения. Небольшое число сталкиваются с трудностями в выборе оптимального подхода, а незначительная часть студентов находится в состоянии переутомления и испытывает трудности с управлением эмоциями.

5. Преобладание активных пессимистов среди студентов указывает на повышенный риск эмоционального выгорания и низкой стрессоустойчивости. Высокая активность таких студентов сопровождается негативным отношением к миру и окружающим, что усиливает восприятие ежедневных трудностей как неразрешимых проблем.

6. Исследование показало, что большинство студентов обладают высокоразвитыми навыками самоорганизации, чётко определяют цели и рационально планируют свою деятельность. Значительное количество сочетает структурированность с гибкостью, что обеспечивает успешное управление временем и снижение стресса. Оставшаяся часть предпочитает свободу и непредсказуемость, что увеличивает риск дезорганизации и ухудшения успеваемости. Несмотря на то, что данная стратегия предоставляет некоторую свободу, недостаток чётких ориентиров и плана действий может увеличивать риск стресса, особенно в периоды высокой учебной нагрузки.

Полученные результаты подчеркивают необходимость введения специальной работы по развитию у студентов начальных курсов уверенности в себе, навыков самоорганизации деятельности, обучению эффективной саморегуляции.

Третий раздел «Формирование стрессоустойчивости студентов в процессе реализации психолого-педагогической программы» включает методическое обоснование, результаты исследования стрессоустойчивости

студентов, описание разработанной психолого-педагогической программы, оценку эффективности предложенной программы.

Методическое обоснование. Согласно цели и задачам выпускной квалификационной работы было проведено исследование. В ходе исследования участвовали 4 группы студентов первого курса по 10 человек в возрасте 16 – 18 лет, обучающиеся по одной и той же образовательной программе и являющиеся обучающимися одного из колледжей Саратова: 2 экспериментальные группы и 2 контрольных.

Для того, чтобы в дальнейшем корректно оценить чистый эффект программы, формирование экспериментальной (ЭГ) и контрольной группы (КГ) происходило согласно экспериментальному подходу. Поскольку, предполагаемые испытуемые уже обладали схожими внешними характеристиками (возраст, уровень образования), а также такой личностной характеристикой, как низкая степень стрессоустойчивости, далее происходило их распределение между контрольной и экспериментальной группой случайным образом. Исследование было выполнено на базе одного из Саратовских колледжей.

Опираясь на теоретический анализ проблемы стрессоустойчивости студентов, было проведено экспериментальное исследование, состоящее из трёх этапов:

-констатирующий – в ходе которого проводилась первичная диагностика стрессоустойчивости студентов и определялись контрольная и экспериментальная группы.

-формирующий – на этом этапе проходила разработка и реализация психолого-педагогической программы, направленной на формирование стрессоустойчивости студентов в экспериментальной группе;

- контрольный – данный этап был направлен на повторное проведение психодиагностического обследования и проведение сравнительного анализа, полученных показателей посредством психодиагностического обследования до и после формирующего воздействия.

Для выявления уровня сформированности стрессоустойчивости студентов были использованы следующие показатели:

- выраженность уверенности в себе;
- уровень совладания со стрессом;
- личностные факторы, способствующие стрессоустойчивости (оптимизм и активность)
- уровень самоорганизации деятельности.

В экспериментальном исследовании были использованы те же методики, что и в эмпирическом исследовании особенностей проявления стресса у студентов.

Гипотеза исследования: мы считаем, разработанная и реализованная нами психолого-педагогическая программа будет способствовать формированию стрессоустойчивости у студентов колледжа.

Формирующий эксперимент. На базе констатирующих данных была разработана и реализована психолого-педагогическая программа, направленная на формирование стрессоустойчивости. Программа состояла из 7 занятий (общая продолжительность — 2 месяца) и включала модули по управлению стрессом, развитию уверенного поведения и навыков тайм-менеджмента.

Результаты контрольного этапа. Гипотеза нашего исследования не нашла однозначного статистического подтверждения. Несмотря на зафиксированную положительную динамику по всем диагностируемым параметрам в экспериментальной группе после реализации программы (уверенность в себе, совладание со стрессом, оптимизм, активность, самоорганизация), аналогичные значимые улучшения наблюдались и в контрольной группе по четырем из пяти показателей. Это не позволяет утверждать, что выявленные изменения являются результатом воздействия разработанной психолого-педагогической программы.

Наблюдаемые изменения с высокой долей вероятности обусловлены комплексным действием внешних факторов, главным из которых выступает

эффект адаптации студентов первого курса к образовательной среде колледжа. Проведение констатирующей диагностики в сентябре (период начала адаптации) и контрольной — после нескольких месяцев обучения создало методологические условия, при которых эффект адаптации мог выступить основным фактором позитивных изменений в обеих группах.

Статистически достоверное улучшение навыков совладания со стрессом было выявлено только в экспериментальной группе. Этот избирательный результат можно рассматривать как потенциальный индикатор точечного положительного влияния программы на формирование конкретных копинг-стратегий, однако для его подтверждения требуются дальнейшие исследования с более строгим контролем мешающих переменных.

Исследование выявило значительные методологические сложности оценки эффективности краткосрочных психолого-педагогических вмешательств в естественных условиях образовательного процесса.

В будущих работах необходимо учитывать, что на пике адаптационного стресса может следовать эффект «естественного улучшения». В связи с этим необходимо проводить констатирующий этап после периода первичной адаптации, когда показатели студентов стабилизируются. Это может позволить отделить эффект программы от естественного адаптационного процесса и получить более чистую оценку воздействия.

Практическая значимость исследования заключается не в доказательстве эффективности конкретной программы, а в демонстрации наличия у студентов значительного адаптационного ресурса. Положительная динамика в обеих группах может указывать на то, что образовательная среда колледжа сама по себе обладает развивающим потенциалом. Это обосновывает целесообразность системной интеграции элементов психологического сопровождения, направленных на поддержку адаптации и развитие личностных ресурсов стрессоустойчивости, в учебный процесс.

Таким образом, реализованная программа продемонстрировала потенциал для формирования стрессоустойчивости, однако ее специфическая эффективность требует дальнейшей верификации в исследованиях, минимизирующих влияние факторов естественного развития и адаптации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Достигнута цель выпускной квалификационной работы – изучены особенности стрессоустойчивости студенческой молодежи и на основе полученных результатов разработана психолого-педагогическая программа, направленная на формирование стрессоустойчивости.

В соответствии с поставленной целью были реализованы задачи выпускной квалификационной работы.

Гипотеза исследования о том, что разработанная и реализованная нами психолого-педагогическая программа будет способствовать формированию стрессоустойчивости у студентов колледжа – не подтвердилась.

Статистически значимая положительная динамика по большинству параметров (уверенность в себе, оптимизм, активность, самоорганизация), зафиксированная в экспериментальной группе, была также обнаружена и в контрольной группе, что не позволяет однозначно утверждать о причинно-следственной связи между реализацией программы и произошедшими изменениями. Основным конкурирующим фактором, объясняющим динамику в обеих группах, с высокой вероятностью выступил эффект естественной адаптации студентов-первокурсников к новой образовательной среде колледжа.

Однако проведенное исследование позволило сделать ряд важных выводов, имеющих теоретическую и практическую ценность:

– Диагностика на констатирующем этапе выявила у значительной части студентов (преимущественно пассивных пессимистов) комплексный дефицит стрессоустойчивости, проявляющийся в низкой уверенности в себе, неэффективных копинг-стратегиях, пессимистических установках и

критически низком уровне самоорганизации учебной деятельности.

– Выявлен специфический эффект программы. Отсутствие значимого сдвига по стратегиям совладания со стрессом в КГ при его наличии в ЭГ могло бы служить аргументом в пользу программы. Однако данная разница требует дальнейшей, более строгой верификации.

– Обнаружен значительный адаптационный ресурс. Положительная динамика в контрольной группе может свидетельствовать о высоком личностном и социальном потенциале студентов, а также о наличии развивающего потенциала в самой образовательной среде колледжа. Это может указывать на то, что адаптация не является пассивным процессом, а может быть целенаправленно поддержана и оптимизирована.

– Получен важный методологический опыт. Исследование наглядно продемонстрировало сложности оценки эффективности краткосрочных психолого-педагогических вмешательств в условиях динамичного адаптационного периода. Полученные данные подчеркивают необходимость учёта фактора «естественного улучшения» при планировании подобных экспериментов.

На основании проведённого исследования сформулированы следующие рекомендации:

Для научно-исследовательской деятельности:

Для более чистой оценки эффективности формирующих программ рекомендуется:

– Проводить констатирующий этап не на пике дезадаптации, а после периода адаптации к новым условиям образовательной среды.

– Использовать лонгитюдное исследование с промежуточными и отсроченными замерами для анализа траектории изменений и устойчивости эффекта.

– Включать в качестве дополнительной контрольной группы студентов второго курса, уже прошедших адаптацию.

Для психолого-педагогической практики в колледже:

– Перейти от точечных вмешательств к системе сопровождения. Полученные данные обосновывают целесообразность интеграции элементов формирования стрессоустойчивости в непрерывный учебно-воспитательный процесс, а не ограничиваться разовыми программами. Это может включать:

– Введение модулей по тайм-менеджменту и целеполаганию в рамках дисциплин определенных дисциплин.

– Организацию постоянных консультаций по управлению стрессом и уверенному поведению.

– Подготовку кураторов учебных групп и преподавателей к распознаванию признаков дезадаптации и базовым навыкам психолого-педагогической поддержки.

– Адресно работать с группой риска. Выявленный психологический тип «пассивный пессимист» требует особого внимания. Для таких студентов целесообразно разрабатывать индивидуальные образовательные маршруты и программы наставничества, фокусируясь на развитии активности и формировании реалистичного оптимизма.

– Использовать разработанную программу как базовый ресурс. Несмотря на необходимость дальнейшей проверки, структура и содержание программы доказали свою релевантность выявленным проблемам. Её целесообразно адаптировать и внедрить как один из регулярных компонентов системы адаптации первокурсников, дополнив мониторингом результатов.

Таким образом, проведённая работа вышла за рамки проверки частной гипотезы. Она позволила получить целостное представление о стрессе и адаптации студентов-первокурсников колледжа, разработать практико-ориентированный инструмент и, что наиболее важно, обосновать стратегический переход к созданию развивающей образовательной среды, системно поддерживающей личностные ресурсы стрессоустойчивости обучающихся. Реализация данных рекомендаций будет способствовать не только повышению стрессоустойчивости, но и повышению академической успеваемости, сохранению психического здоровья и профессиональному

становлению будущих специалистов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абазиева, К. Г. Методологические подходы в оценке эффективности социальных программ / К. Г. Абазиева // Методологические подходы в оценке эффективности социальных программ. – 2011. – Т. 9, № 1. – С. 55–59.
2. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. – Казань : Изд-во Казанского ун-та, 1987. – 240 с.
3. Александрович, П. И. Основы психологии и педагогики : учебное пособие по одноимённой дисциплине для студентов всех специальностей очной и заочной форм обучения / П. И. Александрович, А. П. Александрович. – Минск : БГТУ, 2021. – 274 с.
4. Банников, В. В. Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации : диссертация ... кандидата психологических наук / В. В. Банников. – Москва, 2021. – 145 с.
5. Бойко, В. В. Учебный стресс и синдром «эмоционального выгорания» в высшей школе / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – 105 с.
6. Борисова, М. В. Психологические детерминанты феномена учебного стресса и эмоционального выгорания у студентов / М. В. Борисова // Вопросы психологии. – 2024. – № 2. – С. 115–121.
7. Бычкова, А. С. Психология стресса: теории, механизмы развития, техники противостояния / А. С. Бычкова, И. А. Никифоров, Г. П. Костюк, Л. А. Бурыгина, М. Ю. Белова. – Москва : Постер-М, 2022. – 50 с.
8. Варламова, Е. П. Рефлексивные методы диагностики учебного стресса в системе образования / Е. П. Варламова, С. Ю. Степанов // Вопросы психологии. – 2021. – № 5. – С. 26–34.

9. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 336 с.
10. Водопьянова, Н. Е. Экзаменационный стресс и синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 312 с.
11. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Смысл, 2005. – 1136 с.
12. Выкса, Л. С. Психологические особенности субъектов учебной деятельности / Л. С. Выкса. – Москва : Инфра-М, 2023. – 476 с.
13. Давыдова, М. О. Исследование связи оптимизма и совладающего поведения в период ранней взрослости / М. О. Давыдова, Р. И. Остапенко // Психология и образование (ПНиО). – 2021. – № 3 (21). – С. 76–81.
14. Есаулова, К. С. К определению социальной смелости: в реальной жизни и интернет-коммуникации / К. С. Есаулова // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2024. – № 2. – С. 53–56.
15. Зобков, В. А. Уверенность человека в себе в ситуациях принятия решения / В. А. Зобков // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2021. – № 2. – С. 45–50.
16. Кочнева, Е. В. Формирование уверенности в себе у студентов средних профессиональных учебных заведений как фактор социально-профессионального становления : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / Е. В. Кочнева. – Казань, 2022. – 24 с.
17. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни / Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2022. – 286 с.
18. Кутбиддинова, Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск, 2023. – 124 с.

19. Мандрикова, Е. Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) / Е. Ю. Мандрикова // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 59–83.
20. Мантула, Л. В. Особенности применения психокоррекционных методов воздействия, направленных на формирование стрессоустойчивости выпускников школ при подготовке к экзаменационным испытаниям / Л. В. Мантула, Т. И. Щербак, Е. А. Антошкина // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки. – 2021. – № 14. – С. 93–95.
21. Мильруд, Р. П. Психологическая коррекция экзаменационного стресса студентов высшей школы / Р. П. Мильруд // Вопросы психологии. – 2022. – № 6. – С. 111–119.
22. Моница, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – Санкт-Петербург : Речь, 2013. – 250 с.
23. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности и экзаменационный стресс у студентов СПО / В. Е. Орел. – Ярославль : Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. – 330 с.
24. Поливанова, К. Н. Психология обучения в высшей школе / К. Н. Поливанова. – Москва : Юрайт, 2022. – 256 с.
25. Прохоров, А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А. О. Прохоров. – Москва : ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.
26. Пряжников, Н. С. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в психологическом сопровождении студенчества / Н. С. Пряжников, Е. Г. Ожогова // Психологическая наука и образование. – 2021. – № 2. – С. 103–112.
27. Пяльцев, А. Е. Учебный стресс и эмоциональное выгорание студентов / А. Е. Пяльцев ; составитель Л. В. Винокурова. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 512 с.
28. Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности

применения методики COPE / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2023. – № 1. – С. 85–109.

29. Рогов, Е. И. Студент как объект психологического исследования / Е. И. Рогов. – Москва : Владос, 2021. – 496 с.

30. Ромек, В. Г. Тесты уверенности в себе / В. Г. Ромек // Практическая психодиагностика и психологическое консультирование : сборник. – Ростов-на-Дону, 1998. – С. 87–108.

31. Руженкова, В. В. Тайм-менеджмент – как способ повышения устойчивости студентов-медиков к учебному стрессу (медико-психологический аспект) / В. В. Руженкова, В. А. Руженков, М. А. Колосова // Вестник новых медицинских технологий. – Тула, 2022. – №6 – С 115-121.

32. Семиздралова, О. А. Развитие стрессоустойчивости / О. А. Семиздралова. – Санкт-Петербург : Научное издательство «Лань», 2023. – 82 с.

33. Селье, Г. Некоторые аспекты учения о стрессе / Г. Селье // Общая психология. – Москва, 2007. – С. 480–495.

34. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Кольцов-пресс, 2012. – 212 с.

35. Сыманюк, Э. Э. Стратегии профессионального самосохранения личности при обучении в высшей школе / Э. Э. Сыманюк // Мир психологии. – 2021. – № 1. – С. 34–46.

36. Тарасова, Н. В. Особенности формирования стрессоустойчивости в студенческой среде (результаты психологического исследования) / Н. В. Тарасова, Н. С. Тимофеев, В. В. Шамакина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2022. – № 12. – С. 154–169.

37. Хейс, С. С. Терапия принятия и ответственности. Процессы и практика осознанных изменений / С. С. Хейс, К. Д. Штротсаль, К. Г. Уилсон. – Москва : Вильямс, 2021. – 544 с.

38. Юдчиц, Ю. А. К проблеме профессиональной деформации студентов педагогических ВУЗов / Ю. А. Юдчиц // Журнал практического психолога. – 2023. – № 7. – С. 45–51.

39. Lazarus, R. S. Stress, Appraisal and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer Publishing Company, 1984. – 218 p.