

Уровень стресса будущих учителей в зависимости от направления профессиональной предметной подготовки

Галой Наталья Юрьевна

Канд. психол. наук, доц. каф. психологии образования
ORCID: 0000-0003-0697-5549, e-mail: nyu.galaj@mpgu.su

Московский педагогический государственный университет, г. Москва, Россия

Аннотация

В статье описано влияние образовательной среды вуза на формирование устойчивости к стрессовым воздействиям у будущих учителей. Представлен теоретический анализ феномена психологического стресса как состояния психической напряженности, проявленной в эмоциональных, поведенческих и соматических ощущениях. Проанализированы результаты тестирования 529 студентов с помощью методики PSN-25, прошедших обследование в апреле 2022 г. Сформулированы и статистически обоснованы особенности уровня стресса будущих учителей в зависимости от направления профессиональной предметной подготовки (иностранный язык, музыка, физическая культура), курса обучения, гендера. Установлено, что более половины всех респондентов не испытывают чрезмерного психического напряжения. Количество студентов с низким уровнем стресса возрастает от первого курса к третьему вне зависимости от направления профессиональной предметной подготовки. Среди будущих учителей иностранного языка преобладает сравнительно более высокий уровень психического напряжения. Эта тенденция статистически достоверна для первокурсников выборки. Более нормализованными по уровню психического напряжения являются будущие учителя физической культуры и музыки, что может быть связано с особенностями образовательной среды этих факультетов и характером учебно-профессиональной деятельности. Достоверные гендерные различия в преобладании у девушек более высокого уровня стресса по сравнению с юношами выявлены в выборке этих двух направлений подготовки.

Ключевые слова

Стресс, психическая напряженность, студент, будущий учитель, учитель иностранного языка, учитель физической культуры, учитель музыки, образовательная среда вуза, первичная профессионализация, PSN-25

Для цитирования: Галой Н.Ю. Уровень стресса будущих учителей в зависимости от направления профессиональной предметной подготовки // Вестник университета. 2024. № 3. С. 197–205.

The stress level of future teachers depending on the direction of professional subject training

Natalia Yu. Galoy

Cand. Sci. (Psy.), Assoc. Prof. at the Educational Psychology Department
ORCID: 0000-0003-0697-5549, e-mail: nyu.galoy@mpgu.su

Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia

Abstract

The article describes the influence of university educational environment on the formation of resistance to stress in future teachers. A theoretical analysis of the phenomenon of psychological stress as a state of mental tension manifested in emotional, behavioural and somatic sensations is presented. The results of testing 529 students, who were examined in April 2022, using the PSN-25 methodology were analysed. The features of the stress level of future teachers are formulated and statistically substantiated, depending on the direction of professional subject training (foreign language, music, physical education), course of study, gender. It was found that more than half of all respondents do not experience excessive mental stress. The number of students with a low level of stress increases from the first year to the third one, regardless of the direction of professional subject training. Among future foreign language teachers, a relatively higher level of mental stress prevails. This trend is statistically significant for the first-year students of the sample. Future of physical education and music teachers are more normalised in terms of mental stress which may be due to the peculiarities of educational environment of these faculties and due to the nature of educational and professional activities. Significant gender differences in the prevalence of higher stress levels in young ladies compared to young men were revealed in a sample of these two directions of training.

Keywords

Stress, mental tension, student, future teacher, foreign language teacher, physical education teacher, music teacher, university educational environment, primary professionalisation, PSN-25

For citation: Galoy N.Yu. (2024) The stress level of future teachers depending on the direction of professional subject training. *Vestnik universiteta*, no. 3, pp. 197–205.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема стресса за последние несколько лет обретает все большую научную и практическую ценность в связи с непрерывным усилением экстремальности условий современной жизни. Неуправляемый рост информационных потоков, влияние пандемии коронавируса, разрастание очагов военных действий, осложнение социально-экономического положения приводят к истощению адаптационных ресурсов людей. Особый интерес в этой связи представляют молодые люди, студенты, которые оказываются психологически наиболее уязвимы в силу необходимости в столь неопределенных обстоятельствах планировать свое личное и профессиональное будущее, реализовывать субъектность и высокие показатели образовательной деятельности.

Число исследований особенностей проявления стресса в студенческой среде возросло с начала распространения пандемии коронавируса в 2020 г. и было связано в основном с оценкой адаптивных способностей молодых людей к обстоятельствам самоизоляции и переходу на дистанционные формы обучения [1]. С тех пор возник еще ряд чрезвычайных обстоятельств мирового масштаба, в том числе специальная военная операция, повлекших большие затраты психического ресурса на приспособление к новым реалиям жизни. Имеющиеся немногочисленные современные исследования особенностей стресса студентов, проявленные в оценке их репертуара копинг-стратегий (Н.Ю. Галой, Е.С. Синельникова, П.А. Удовиченко и др.) [2; 3], внутриличностной конфликтности (Е.Ф. Ященко, А.В. Гуров и др.) [4], эмоциональных симптомов стресса (А.В. Капцов, Е.Е. Лобанова, Е.А. Пархоменко и др.) [5–7], свидетельствуют о повышении состояния психической напряженности молодежи.

Высокий уровень устойчивости к воздействию стрессогенных факторов особенно важен для представителей педагогической профессии. Эмоциональная стабильность и предсказуемость учителя влияют на атмосферу взаимодействия в детском коллективе, определяют эффективность учебного сотрудничества и образовательные результаты в целом.

В работах отечественных ученых (А.И. Артюхиной, Т.Н. Березиной, С.А. Братченко, С.В. Журавлевой, И.А. Зимней, А.К. Марковой, В.В. Рубцова, В.А. Ясвина и др.) подчеркивается, что образовательная среда педагогического университета оказывает прямое влияние на развитие личности будущего учителя, на становление его профессионально важных качеств, в том числе стрессоустойчивости [8–10]. Под образовательной средой педагогического университета понимают специально организованное пространство, включающее систему нормированных межличностных отношений между субъектами образовательного процесса вуза, пространственно-предметное окружение, а также пространство разнообразных видов деятельности, необходимых для эффективной подготовки будущего учителя в соответствии с миссией образовательного учреждения и конкретного предметного факультета [11].

В процессе погружения студента в образовательную среду вуза происходит преломление внешних условий через внутренний мир и опыт учащегося как результата его деятельности. Таким образом формируются и закрепляются профессионально важные личностные качества. В условиях учебно-профессиональной образовательной среды вуза проходит первичный этап профессионализации будущих учителей и складываются тот способ восприятия образовательной среды и соответствующие ему эмоциональные и поведенческие реакции, которые составляют основу формирования у студентов устойчивости к стрессовым воздействиям или наоборот, уязвимости к ним [9].

Дефицит современных исследований по оценке стресса и влиянию образовательной среды вуза и конкретного предметного факультета на формирование стрессоустойчивости будущих учителей определили цель данного исследования – изучить особенности уровня стресса у будущих педагогов в зависимости от направления профессиональной предметной подготовки, курса обучения, гендера.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Понятие стресса используется для описания обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на трудные, экстремальные обстоятельства жизни, поэтому существуют множественные формулировки, описываемые в биологических, медицинских, социальных, эмоциональных, когнитивных и других показателях.

В ряде научных трудов конца XIX в. – начала XX в., а именно в работах В. Вундта и У. Джеймса, исследующих биохимические и физиологические показатели при воздействии внешних стрессогенных факторов на человека, имеются элементы описания стресса как психологического феномена. Начиная с исследований Г. Селье, создавшего теорию стресса, основанную на понятии общего адаптационного

синдрома, число концепций психологического стресса многократно разрасталось. Г. Селье были выделены два вида стресса – физиологический и психологический, описано их взаимодействие, отмечено, что физиологический стресс вызывается нарушением гомеостаза в организме, а психологический стресс обусловлен эмоциональными перегрузками в результате жизнедеятельности человека.

Последующие концепции психологического стресса, описанные в современной научной литературе, можно объединить в три направления. К первому относят исследования, в которых стресс рассматривается как ответная реакция организма на чрезмерное негативное воздействие извне, повлекшее повышение нервно-психического напряжения, усиление и пролонгацию спектра негативных эмоций, состояние дезадаптации, болезнь [12]. Это исследования Г. Селье, а также работы отечественных ученых: А.Д. Сперанского, К.И. Погодаева, В.А. Вальдемана, Л.А. Китаева-Смыка, Ю.А. Александровского, Н.И. Наенко и др. Ведущий отечественный специалист в области стрессологии Л.А. Китаев-Смык разрабатывал концепцию стресса как одного из наиболее продуктивных подходов к решению проблем перенапряжения человека в различных жизненных контекстах. По его мнению, «наиболее адекватным является понимание стресса как неспецифических физиологических и психологических проявлений адаптационной активности индивида при сильных, экстремальных для организма воздействиях, имеющих определенную значимость для человека» [13, с. 112].

Ко второму направлению концепций психологического стресса относят исследования с акцентом на изучение стрессогенных факторов внешней среды и степень их негативного влияния. Наиболее известны в этом направлении работы Дж. Вайтца, описавшего 8 вариантов типичных стрессоров, в числе которых ситуации, требующие ускоренной обработки информации, вызывающие нарушение обычного функционирования организма и болезни, изоляция, разочарование, групповое давление, социальное отчуждение [12]. М. Франкенхойзер в качестве универсального стресс-фактора описывает невозможность контроля над событиями. В когнитивной теории стресса Р. Лазаруса ключевым стресс-фактором обозначается ситуация угрозы приоритетным ценностям и целям человека. Он указывает на то, что «стресс развивается в том случае, когда требования, предъявляемые человеку, становятся для него испытанием или превосходят его возможности приспособляться» [12, с. 70].

В рамках третьего направления стресс понимается как ответная реакция организма на отсутствие соответствия между возможностями личности и требованиями со стороны среды [12]. Уровень стресса опосредован психологическими особенностями личности и индивидуальным опытом преодоления трудных жизненных обстоятельств. Наиболее известной концепцией данного направления является транзактная модель стресса Т. Кокса и Дж. Макэя. Стресс здесь рассматривается как замкнутая система взаимосвязанных компонентов. К этому направлению исследований психологического стресса можно отнести концепцию регуляции и саморегуляции стресса, разработанную отечественными авторами: А.Г. Дикой, В.И. Моросановой, А.О. Прохоровым, А.К. Осницким и др. Рассматривая стресс в качестве психического состояния, А.О. Прохоров определяет его как «состояние, развивающееся в особо сложных условиях при несоответствии собственных возможностей величине действующей нагрузки» [14, с. 532].

При всех различиях в понимании психологического стресса между подходами есть принципиальное сходство – указание на состояние напряженности. Поэтому, исследуя психологическое функционирование человека в трудных жизненных обстоятельствах, ряд авторов (П.Б. Зильберман, Л.А. Китаев-Смык, Н.И. Наенко, Т.А. Немчин, А.О. Прохоров и др.) интерпретируют стресс, используя понятие психической напряженности, и наиболее релевантной для изучения этого состояния считают теорию деятельности. «Состояние психической напряженности возникает при выполнении человеком продуктивной деятельности в трудных условиях и оказывает сильное влияние на ее эффективность. Характер этого влияния определяется как самой ситуацией, так и особенностями личности, ее мотивацией и т.д.» [15, с. 8].

Обобщая опыт отечественных исследователей психической напряженности, Н.И. Наенко определяет ее как «неспецифическую реакцию активации организма и личности в ответ на воздействие сложной (экстремальной) ситуации, которая зависит не только от характера экстремальных факторов, но и от степени адекватности и восприимчивости к ним организма конкретного человека, а также от индивидуальных особенностей личностного отражения ситуации и регуляции поведения в ней» [15, с. 38]. Следуя данному пониманию психического напряжения, мы провели эмпирическое исследование уровня естественной психической напряженности, проявленной в показателях эмоциональных, поведенческих и соматических ощущений у будущих педагогов трех предметных направлений: иностранный язык, физическая культура, музыка.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В исследовании приняли участие студенты Московского педагогического государственного университета 1–3-го курса, 529 чел. Количественное распределение обследуемых по полу и факультету представлено в табл. 1.

Таблица 1

Качественное и количественное описание выборки исследования

Институт/факультет в структуре вуза	Всего студентов, чел.	Девушки, чел.	Юноши, чел.
Вся выборка студентов	529	382	157
Институт иностранных языков (далее – ИИЯ)	328	257	71
Институт физической культуры, спорта и здоровья (далее – ИФКСиЗ)	103	40	63
Факультет музыкального искусства (далее – ФМИ)	98	75	23

Составлено автором по материалам исследования

При проведении исследования были соблюдены условия, позволяющие рассматривать направление профессиональной предметной подготовки как ключевой фактор: единый период проведения обследования (апрель 2022 г.), единая инструкция, метод, экспериментатор. Студентам было предложено выполнить методику PSM-25 в электронном формате, анонимно представить результаты тестирования с указанием факультета, курса обучения, пола и далее по желанию обсудить свои результаты с организатором исследования.

Методика PSM-25 Лемура-Тессье-Филлиона (англ. Lemur-Tessier-Fillion) предназначена для измерения стресса как естественного состояния психической напряженности. Содержание вопросов теста отражает степень потрясения респондента в эмоциональных, поведенческих и соматических ощущениях. Первоначально шкала PSM-25 была разработана в Канаде, в России она апробирована Н.Е. Водопьяновой на выборке учителей, студентов и коммерческого персонала.

Обработка и интерпретация результатов PSM-25 предполагает подсчет суммы всех ответов респондентов: они составляют интегральный показатель психической напряженности (далее – ППН). Показатель ППН более 155 баллов соответствует высокому уровню стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психическом дискомфорте. ППН в пределах 154–100 баллов соответствует среднему уровню стресса. ППН менее 100 баллов – низкому и говорит об адаптированности человека к текущим жизненным нагрузкам.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ результатов эмпирического обследования включает два этапа: выявление частоты встречаемости высокого, среднего, низкого уровней стресса у студентов в зависимости от направления предметной подготовки, курса обучения, пола; выявление значимости различий в уровне стресса в зависимости от указанных критериев.

Проанализируем частоту встречаемости уровня стресса будущих учителей (табл. 2).

Таблица 2

Частотный анализ уровня стресса студентов в зависимости от направления профессиональной предметной подготовки и курса обучения

Выборка	Студенты ИИЯ			Студенты ИФКСиЗ			Студенты ФМИ		
	Частота встречаемости уровня стресса по тесту PSM-25, %								
	ВУС	СУС	НУС	ВУС	СУС	НУС	ВУС	СУС	НУС
Все студенты	5	36	59	1	23	76	1	42	57
1-й курс	7	54	39	1	30	69	2	50	48
2-й курс	3	42	55	1	24	75	2	36	62
3-й курс	3	33	64	0	16	84	1	39	60

Примечание: ВУС – высокий уровень стресса; СУС – средний уровень стресса; НУС – низкий уровень стресса

Составлено автором по материалам исследования

В целом среди студентов 1–3-го курсов на момент обследования преобладает низкий уровень стресса: 59 % студентов ИИЯ, 76 % студентов ИФКСиЗ, 57 % студентов ФМИ. По данным табл. 2, среди первокурсников число студентов с высоким и средним уровнем стресса составляет 61 % в ИИЯ, 31 % – в ИФКСиЗ и 52 % – на ФМИ. То есть более половины первокурсников ИИЯ и ФМИ и более трети первокурсников ИФКСиЗ находятся в состоянии мобилизации психического ресурса, в той или иной степени не справляясь с текущими жизненными нагрузками и нуждаются в дополнительных адаптационных мероприятиях.

Если проанализировать изменение уровня психической напряженности студентов на 1-м, 2-м и 3-м курсах, то отмечаются тенденция к уменьшению количества студентов со средним и высоким уровнями стресса и тенденция к увеличению числа студентов с низким уровнем стресса.

В зависимости от направления профессиональной предметной подготовки по данным табл. 2 можно заключить, что в ИФКСиЗ по сравнению с ИИЯ и ФМИ в целом процентное соотношение студентов с низким уровнем стресса больше. Эта же тенденция отмечается среди выборок первокурсников, второкурсников и третьекурсников. Доля студентов с высоким уровнем стресса самая большая в ИИЯ, особенно она высока у первокурсников этого направления – 7 %.

Рассмотрим особенности уровня стресса у будущих педагогов в зависимости от гендера (табл. 3).

Таблица 3

Гендерный анализ частоты встречаемости уровня стресса студентов

Выборка	Студенты ИИЯ			Студенты ИФКСиЗ			Студенты ФМИ		
	Частота встречаемости уровня стресса по тесту PSM-25, %								
	ВУС	СУС	НУС	ВУС	СУС	НУС	ВУС	СУС	НУС
Девушки									
Все студентки	5	37	58	1	23	76	2	50	48
1-й курс	8	60	32	1	34	65	4	51	45
2-й курс	3	45	52	1	36	63	2	35	63
3-й курс	3	34	63	0	30	70	1	38	61
Юноши									
Все студенты	3	31	66	0	16	84	0	7	93
1-й курс	4	46	50	0	15	75	1	28	61
2-й курс	1	41	58	0	18	82	0	10	90
3-й курс	1	29	70	0	10	90	0	4	96

Составлено автором по материалам исследования

Следуя данным табл. 3, проанализируем выборку девушек. Наибольшая доля студенток с выраженным дистрессом выявлена в ИИЯ и в целом по выборке среди первокурсниц. Соотношение доли первокурсниц с дистрессом: 8 % в ИИЯ, 1 % в ИФКСиЗ, 4 % на ФМИ. Наибольшая доля стрессоустойчивых студенток – среди третьекурсниц выборки, наибольшая доля третьекурсниц с низким уровнем стресса в ИФКСиЗ (70 %).

Анализируя мужскую выборку, отметим, что наибольшая доля студентов с выраженным дистрессом выявлена в ИИЯ – 3%, и в целом по выборке юношей с дистрессом больше среди первокурсников: 4 % в ИИЯ, 1% на ФМИ, а в ИФКСиЗ таких нет. В целом наибольшая доля студентов с низким уровнем стресса среди юношей ФМИ.

Сравнивая мужскую и женскую выборки, отметим ряд тенденций. Во-первых, в выборке девушек доля студенток с низким уровнем стресса ниже, чем в выборке юношей. В ИИЯ эта тенденция обозначается соотношением 58 % девушек с низким уровнем стресса к 66 % юношей с низким уровнем стресса, в ИФКСиЗ – 76 к 84 %, на ФМИ – 48 к 93 % соответственно. Во-вторых, в выборке девушек и в выборке юношей при переходе от 1-го к 3-му курсу единообразно повышается доля студентов с низким уровнем стресса. В выборке девушек наименее стрессоустойчивыми оказались студентки 1-го курса ИИЯ, наиболее стрессоустойчивыми – девушки 3-го курса ИФКСиЗ. В выборке юношей наименее стрессоустойчивыми являются студенты 1-го курса ИИЯ, наиболее стрессоустойчивыми – юноши 3-го курса ФМИ.

Выявление значимости различий в уровне стресса рассчитывалось с помощью *t*-критерия Стьюдента (ТТЕСТ в Microsoft Excel). Он вычисляется в Microsoft Excel по следующей формуле:

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}},$$

где *t* – критерий достоверности Стьюдента, *m*₁ и *m*₂ – ошибки репрезентативности, *P*₁ и *P*₂ – относительные показатели. Если значение, полученное по формуле *t*-критерия (0,05), больше 1,984, а также если это значение, полученное по формуле *t*-критерия (0,01), больше 2,626, различия можно считать достоверными.

Представим результаты статистического анализа значимости различий в уровне стресса обучающихся (тест PSM-25) в зависимости от направления и курса (табл. 4).

Таблица 4

Результаты статистического анализа значимости различий в уровне стресса студентов (тест PSM-25) в зависимости от направления профессиональной предметной подготовки и курса обучения

Выборка	Значения <i>t</i> -критерия Стьюдента (ТТЕСТ)		
	ИИЯ/ИФКСиЗ	ИИЯ/ФМИ	ФМИ/ИФКСиЗ
Все студенты	0,91	0,43	0,47
1-й курс	2,94**	1,99*	0,98
2-й курс	2,08*	0,53	0,67
3-й курс	1,14	0,67	1,08

Примечание: * – достоверные корреляции (уровень значимости не ниже 0,05); ** – достоверные корреляции (уровень значимости не ниже 0,01)

Составлено автором по материалам исследования

Из данных в табл. 4 следует, что первокурсники ИФКСиЗ характеризуются значимо более низким уровнем стресса, чем первокурсники ИИЯ и ФМИ. Второкурсники ИФКСиЗ характеризуются значимо более низким уровнем стресса, чем второкурсники ИИЯ. Таким образом, среди студентов первого курса ИИЯ наибольшее число молодых людей находятся в состоянии среднего и высокого уровня психической напряженности и нуждаются в адаптационных мероприятиях.

Рассмотрим результаты статистического анализа гендерных различий в проявлении уровня стресса (на основе теста PSM-25) у будущих преподавателей.

Таблица 5

Результаты статистического анализа гендерных различий в проявлении уровня стресса (тест PSM-25) у будущих педагогов

Выборка (девушки/юноши)	Показатели статистического критерия значимости различий (ТТЕСТ)		
	ВУС	СУС	НУС
Все респонденты	0,26	2,11*	2,21*
Студенты ИИЯ	0,38	0,91	0,73
Студенты ФМИ	0,30	2,76**	2,93**
Студенты ИФКСиЗ	0,28	1,99*	2,15*

Составлено автором по материалам исследования

Согласно данным табл. 5 по респондентам всей выборки, доля девушек со средним уровнем стресса значимо выше, чем доля юношей со средним уровнем стресса; доля юношей с низким уровнем стресса значимо выше, чем доля девушек с низким уровнем стресса. Эти различия статистически достоверны и характерны для студентов ФМИ и ИФКСиЗ. То есть гендерные различия в уровне стресса у студентов связаны с преобладанием девушек со средним уровнем стресса и юношей с низким уровнем стресса. Гендерных различий в преобладании того или иного уровня стресса среди респондентов ИИЯ не выявлено.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, на момент обследования в целом у респондентов выборки преобладает низкий уровень стресса. Более половины всех опрошенных не испытывают чрезмерного психического напряжения и находятся в состоянии психологической адаптированности к текущим жизненным нагрузкам. При этом у девушек спортивного и музыкального факультетов достоверно чаще встречается средний уровень стресса, а у юношей – низкий. У будущих учителей иностранного языка проявление соответствующих гендерных различий не выявлено.

Обнаружена тенденция преобладания среди будущих учителей иностранного языка сравнительно более высокого уровня психического напряжения. Эта тенденция статистически достоверна для первокурсников выборки. Более нормализованные по уровню психического напряжения показатели у будущих учителей физической культуры и музыки могут быть связаны с особенностями образовательной среды этих факультетов и характером учебно-профессиональной деятельности – насыщенной физическими упражнениями у будущих учителей физической культуры, насыщенной музицированием и пением у будущих учителей музыки. Эти виды деятельности являются известными средствами профилактики дистресса.

Отметим, что от 23 до 50 % девушек, в зависимости от факультета и курса обучения, находятся в состоянии повышенного психического напряжения, из них до 8 % – в состоянии дистресса. Для юношей соответствующие показатели вдвое ниже.

Также есть тенденция к увеличению количества студентов с низким уровнем стресса от 1-го курса к 3-му вне зависимости от направления профессиональной предметной подготовки.

По итогу проведенного исследования можно заключить, что существует необходимость проведения адаптационных мероприятий для студентов-первокурсников и обучения их навыкам управления стрессом, особенно это касается будущих учителей иностранного языка.

Список литературы

1. Рубцов В.В., Марголис А.А., Вачков И.В., Вихристюк О.В., Дворянчиков Н.В., Ермолова Т.В. и др. Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность: сборник материалов. М.: Московский государственный психолого-педагогический университет; 2020. 480 с.
2. Галой Н.Ю. Репертуар копинг-стратегий студентов: лонгитюдное исследование дневниковых записей. Вестник университета. 2022;12:217–225. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2022-12-217-225>
3. Синельникова Е.С., Удовиченко П.А. Смыслжизненные ориентации и саморегуляция как психологические корреляты конструктивного совладания со стрессом в юношеском возрасте. Теоретическая и экспериментальная психология. 2023;1(16):79–89.
4. Яценко Е.Ф. Внутрличностная конфликтность, ценности, стратегии преодоления стрессовых ситуаций студентов до и после начала специальной военной операции. Вестник университета. 2023;2:212–220. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2023-2-212-220>
5. Капцов А.В., Матасова И.А., Шаталина М.А. Устойчивость эффекта развивающей программы по формированию стрессоустойчивости на становление субъектности студентов. Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2022;1(41(11)):4–15. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2022-11-1-4-15>
6. Лобанова Е.Е., Хмель А.А., Кузнецов Д.В. Проявление у студентов-медиков текущего состояния стресса. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2023;S6:230.
7. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психическая напряженность как индикатор эмоционального благополучия у спортсменов разного возраста. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021;3(193):548–552.
8. Маркова А.К. Психология труда учителя: книга для учителя. М.: Просвещение; 2013. 300 с.
9. Рубцов С., Березина Т.Н., Рыбцов С.А. Роль подлинных эмоций в эмоциональной безопасности образовательной среды. Психологическая наука и образование. 2013;6(18):101–106.
10. Ясвин В.А. Исследования образовательной среды в отечественной психологии: от методологических дискуссий к эмпирическим результатам. Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2018;1(18):80–90.
11. Панюкова Ю.Г., Сладкова О.Б., Панина Е.Н. Психологическая репрезентация студентами образовательной среды вуза: монография. М.: Альпен-Принт; 2021. 210 с.

12. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер; 2009. 336 с.
13. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса: монография. М.: Академический Проект; 2020. 943 с.
14. Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Габдреева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д. Психология состояний: учебное пособие. М.: Когито-Центр; 2011. 624 с.
15. Герасимова И.В. Психическая напряженность. Фрустрация: хрестоматия. Владивосток: Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского; 2001. 86 с.

References

1. Rubtsov V.V., Margolis A.A., Vachkov I.V., Vikebristiyuk O.V., Dvoryanchikov N.V., Ermolova T.V. et al. Challenges of the COVID-19 pandemic: mental health, distance education, Internet security: source book. Moscow: Moscow State University of Psychology and Education; 2020. 480 p. (In Russian).
2. Galoy N.Yu. Repertoire of coping strategies of students: longitudinal study of diary entries. Vestnik universiteta. 2022;12:217–225. (In Russian). <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2022-12-217-225>
3. Sinelnikova E.S., Udovichenko P.A. Life sense orientation and self-regulation as psychological correlates of constructive coping in adolescence. Theoretical and experimental psychology. 2023;1(16):79–89. (In Russian).
4. Yashchenko E.F. Interpersonal conflict, values, strategies for overcoming stress situations of students before and after the start of a special military operation. Vestnik universiteta. 2023;2:212–220. (In Russian). <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2023-2-212-220>
5. Kaptsov A.V., Matasova I.L., Shatalina M.A. Stability of the effect of the stress-resistance-developmental programme on the formation of students' personal agency. Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology. 2022;1(41(11):4–15. (In Russian). <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2022-11-1-4-15>
6. Lobanova E.E., Khmel A.A., Kuznetsov D.V. Manifestations of the current state of stress that medical students feel. Cardio-vascular Therapy and Prevention. 2023;S6:230. (In Russian).
7. Parkhomenko E.A., Dubovova A.A., Matveeva I.S. Mental tension as an indicator of emotional well-being in athletes of different ages. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2021;3(193):548–552. (In Russian).
8. Markova A.K. Psychology of teacher's work: teacher's book. M.: Prosveshchenie; 2013. 300 p. (In Russian).
9. Rubtsov S., Berezina T.N., Rybtsov S.A. The role of genuine emotions in the emotional security of the educational environment. Psychological Science and Education. 2013;6(18):101–106. (In Russian).
10. Jasvin W.A. Research educational environment in Russian psychology: from methodological discussion by the empirical results. Izvestiya of Saratov University (New Series). Series Philosophy. Psychology. Pedagogy. 2018;1(18):80–90. (In Russian).
11. Panyukova Yu.G., Sladkova O.B., Panina E.N. Psychological representation of the educational university environment by students: monograph. Moscow: Alpen-Print; 2021. 210 p. (In Russian).
12. Vodopyanova N.E. Psychodiagnostics of stress. St. Petersburg: Piter; 2009. 336 p. (In Russian).
13. Kitaev-Smyk L.A. Psychology of stress. Psychological anthropology of stress: monograph. Moscow: Akademicheskii Proekt; 2020. 943 p. (In Russian).
14. Prokhorov A.O., Valiullina M.E., Gabdreva G.Sh., Garifullina M.M., Mendeleevich V.D. Psychology of states: textbook. Moscow: Cogito Centre; 2011. 624 p. (In Russian).
15. Gerasimova I.V. Mental tension. Frustration: chrestomathy. Vladivostok: Maritime State University named after admiral G.I. Nevelskoy; 2001. 86 p. (In Russian).