

УДК 159.9.07

DOI: 10.34670/AR.2022.58.41.023

Особенности самочувствия и стрессоустойчивости студентов с разным содержанием самоотношения

Ткач Елена Николаевна

Кандидат психологических наук,
заведующий кафедрой психологии,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: Tkach@mail.ru

Рябова Ирина Ивановна

Начальник отдела кадров,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: Tkach@mail.ru

Шлыкова Мария Александровна

Студент,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: Tkach@mail.ru

Аннотация

В статье представлены материалы исследования, направленного на выявление особенностей самочувствия и стрессоустойчивости студентов университета с разным содержанием самоотношения. Полученные результаты свидетельствуют о том, что между проявлениями самочувствия, стрессоустойчивости и самоотношения студентов университета наблюдаются определенные взаимосвязи. Для студентов с выраженными признаками низкой стрессоустойчивости и высокого риска патологических стресс-реакций и невротических расстройств, состояния дезадаптации актуальны внутренняя конфликтность, самообвинение, невыраженная способность воспринимать свои неудачи адекватно, представление о том, что собственная деятельность вызывает у других антипатию, неуважение, неодобрение, нежелание раскрываться и делиться информацией о себе и своей жизни, уверенность в наличии зависимости собственного «Я» от внешних обстоятельств, неразвитая саморегуляция, выраженная неудовлетворенность своими возможностями, ощущение слабости, сомнение в способности вызывать у окружающих уважение, отсутствие ценности собственной личности для себя и других. Для студентов с достаточным и высоким уровнем стрессоустойчивости, находящихся в состоянии удовлетворительной или хорошей адаптированности, актуальны отсутствие внутренней конфликтности и самообвинения, наличие открытости, ощущение силы и ценности

собственного «Я», уверенность в том, что осуществляемая деятельность у других людей вызывает уважение, одобрение и симпатию, принятие себя.

Для цитирования в научных исследованиях

Ткач Е.Н., Рябова И.И., Шлыкова М.А. Особенности самочувствия и стрессоустойчивости студентов с разным содержанием самоотношения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 2А. С. 244-251. DOI: 10.34670/AR.2022.58.41.023

Ключевые слова

Студенты, самочувствие, стрессоустойчивость, самоотношение, адаптированность, внутренняя конфликтность, самообвинение.

Введение

В настоящее время в связи с различными социально-экономическими, политическими трансформациями усиливается исследовательский интерес к проблематике стресса и стрессоустойчивости личности.

Внимание некоторых исследователей-психологов приковано к изучению особенностей самочувствия и стрессоустойчивости обучающихся, в частности, студентов высших учебных заведений. Такой интерес обусловлен существенным влиянием стрессоустойчивости как составляющей структуры личности, связанной с управлением психоэмоциональным состоянием в ситуации усиливающейся нагрузки, вызывающей стресс, как фактора результативности учебно-профессиональной деятельности студентов. Единая позиция в контексте данной проблематики отсутствует.

Проявления феномена самоотношения студентов, в том числе студентов университета, исследуются через осмысление самоотношения в качестве аффективного компонента самосознания, а также в качестве черты личности или компонента саморегуляции. К вопросам психологии самоотношения личности обращались разные отечественные и зарубежные авторы. В их работах также не наблюдается единства: ученые представляют различные взгляды на определение, понимание, структурное и функциональное содержание самоотношения личности. В некоторых исследованиях представлены психологические аспекты проявления самоотношения лиц юношеского возраста, студентов.

Основное содержание

Исследование, представленное в данной статье, было ориентировано на изучение самочувствия и стрессоустойчивости студентов университета с разным содержанием самоотношения. В эмпирическом исследовании была предпринята попытка выявления наличия связи между самочувствием и проявлениями самоотношения студентов.

Эмпирическое исследование было проведено на базе факультета психологии и социально-гуманитарных технологий Тихоокеанского государственного университета (Хабаровск) в 2021–2022 гг. В исследовании приняли участие 50 студентов разных форм обучения. Выборка включала 12 мужчин в возрасте 20–62 лет и 38 женщин в возрасте 20–42 лет.

В эмпирическом исследовании были использованы следующие психодиагностические методики:

- симптоматический опросник самочувствия (СОС) (А. Волков, Н.Е. Водопьянова);
- тест-опросник самооотношения (С.Р. Пантилеев).

Использование этих психодиагностических методик позволило выявить взаимосвязи между проявлениями самочувствия и стрессоустойчивости и содержательными аспектами самооотношения студентов университета.

По результатам эмпирического исследования, полученным с помощью симптоматического опросника самочувствия (СОС) было выявлено, что:

- 1) для 8 (16%) участников актуальны низкая стрессоустойчивость, высокий риск патологических стресс-реакций и невротических расстройств, состояние дезадаптации;
- 2) для 8 (16%) студентов актуальны средний уровень психологической устойчивости, состояние удовлетворительной адаптированности;
- 3) для 34 (68%) испытуемых актуальны высокий уровень психологической устойчивости, состояние хорошей адаптированности.

Количественная обработка результатов эмпирического исследования была осуществлена с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Статистический анализ выполнялся в программе StatSoft Statistica 6.0.

В результате проведенного корреляционного анализа были обнаружены следующие взаимосвязи:

- отрицательные корреляции между шкалой «Истощение психоэнергетических ресурсов (психофизическая усталость)» и такими шкалами, как «Самоуверенность» ($r = -0,302$, при $p \leq 0,05$), «Саморуководство» ($r = -0,302$, при $p \leq 0,05$);

- положительные корреляции между шкалой «Истощение психоэнергетических ресурсов (психофизическая усталость)» и такими шкалами, как «Закрытость» ($r = 0,685$, при $p \leq 0,01$), «Отраженное самооотношение» ($r = 0,472$, при $p \leq 0,01$), «Внутренняя конфликтность» ($r = 0,625$, при $p \leq 0,01$), «Самообвинение» ($r = 0,599$, при $p \leq 0,01$);

- отрицательные корреляции между шкалой «Нарушение воли» и такими шкалами, как «Самоуверенность» ($r = -0,439$, при $p \leq 0,01$), «Саморуководство» ($r = -0,439$, при $p \leq 0,01$), «Самоценность» ($r = -0,787$, при $p \leq 0,01$), «Самопринятие» ($r = -0,839$, при $p \leq 0,01$);

- положительные корреляции между шкалой «Нарушение воли» и такими шкалами, как «Внутренняя конфликтность» ($r = 0,344$, при $p \leq 0,05$), «Самообвинение» ($r = 0,491$, при $p \leq 0,01$);

- отрицательные корреляции между шкалой «Эмоциональная неустойчивость» и такими шкалами, как «Самоуверенность» ($r = -0,316$, при $p \leq 0,05$), «Саморуководство» ($r = -0,316$, при $p \leq 0,05$), «Самопринятие» ($r = -0,604$, при $p \leq 0,01$), «Самоценность» ($r = -0,382$, при $p \leq 0,01$);

- положительная корреляция между шкалой «Эмоциональная неустойчивость» и шкалой «Самообвинение» ($r = 0,482$, при $p \leq 0,01$);

- отрицательные корреляции между шкалой «Вегетативная неустойчивость» и такими шкалами, как «Самоуверенность» ($r = -0,318$, при $p \leq 0,05$), «Саморуководство» ($r = -0,318$, при $p \leq 0,05$), «Отраженное самооотношение» ($r = -0,347$, при $p \leq 0,05$), «Самопринятие» ($r = -0,827$, при $p \leq 0,01$), «Самоценность» ($r = -0,775$, при $p \leq 0,01$);

- положительная корреляция между шкалой «Вегетативная неустойчивость» и шкалой «Самообвинение» ($r = 0,408$, при $p \leq 0,01$);

- отрицательные корреляции между шкалой «Нарушение сна» и такими шкалами, как «Самопринятие» ($r = -0,416$, при $p \leq 0,01$), «Самопривязанность» ($r = -0,282$, при $p \leq 0,05$);

- положительная корреляция между шкалой «Нарушение сна» и шкалой «Самообвинение» ($r = 0,323$, при $p \leq 0,05$);

– отрицательные корреляции между шкалой «Тревога и страхи» и такими шкалами, как «Самоуверенность» ($r = -0,439$, при $p \leq 0,01$), «Саморуководство» ($r = -0,439$, при $p \leq 0,01$), «Самоценность» ($r = -0,787$, при $p \leq 0,01$), «Самопринятие» ($r = -0,839$, при $p \leq 0,01$);

– положительные корреляции между шкалой «Тревога и страхи» и такими шкалами, как «Внутренняя конфликтность» ($r = 0,344$, при $p \leq 0,01$), «Самообвинение» ($r = 0,491$, при $p \leq 0,01$);

– отрицательные корреляции между шкалой «Дезадаптация (склонность к зависимости)» и такими шкалами, как «Отраженное самоотношение» ($r = -0,824$, при $p \leq 0,01$), «Самопринятие» ($r = -0,433$, при $p \leq 0,01$);

– отрицательные корреляции между суммарным показателем невротизации и такими шкалами, как «Самоуверенность» ($r = -0,457$, при $p \leq 0,01$), «Саморуководство» ($r = -0,457$, при $p \leq 0,01$), «Самоценность» ($r = -0,603$, при $p \leq 0,01$);

– положительные корреляции между суммарным показателем невротизации и такими шкалами, как «Внутренняя конфликтность» ($r = 0,461$, при $p \leq 0,01$), «Самообвинение» ($r = 0,666$, при $p \leq 0,01$).

Полученные в исследовании результаты свидетельствуют о том, что между проявлениями самочувствия, стрессоустойчивости и самоотношения студентов университета наблюдаются определенные взаимосвязи.

Подводя итоги, можно сформулировать следующие выводы:

1. Для студентов с выраженными признаками низкой стрессоустойчивости и высокого риска патологических стресс-реакций и невротических расстройств, состояния дезадаптации актуальны:

– внутренняя конфликтность, то есть наличие внутренних конфликтов, несогласия с собой, противоречивость «Я»;

– самообвинение, невыраженная способность воспринимать свои просчеты, неудачи, промахи адекватно;

– представление о том, что собственная деятельность вызывает у других антипатию, неуважение, неодобрение;

– нежелание раскрываться и делиться информацией о себе и своей жизни;

– уверенность в наличии зависимости собственного «Я» от внешних обстоятельств, неразвитая саморегуляция;

– выраженная неудовлетворенность своими возможностями, ощущение слабости, сомнение в способности вызывать у окружающих уважение;

– отсутствие ценности собственной личности для себя и других.

2. Для студентов с достаточным и высоким уровнем стрессоустойчивости, находящихся в состоянии удовлетворительной или хорошей адаптированности, актуальны:

– отсутствие внутренней конфликтности и самообвинения;

– наличие открытости;

– ощущение силы и ценности собственного «Я»;

– уверенность в том, что осуществляемая деятельность у других людей вызывает уважение, одобрение и симпатию;

– принятие себя и своей «неидеальности».

Заключение

Таким образом, те студенты, которые отличаются низкой стрессоустойчивостью, высоким

риском патологических стресс-реакций и невротических расстройств, безусловно, нуждаются в специально организованной психологической помощи, направленной на преодоление выраженной деструктивной симптоматики и развитие способности к совладающему поведению, жизнестойкости, рефлексивных и коммуникативных способностей, позитивной Я-концепции, позитивного самоотношения.

Библиография

1. Аболин Л.М. Теоретический и экспериментальный анализ подходов к исследованию проблемы стресса // Учёные записки Казанского государственного университета. 2008. Т. 150. Кн. 3. С. 95-96.
2. Аверина А.О., Федосеева В.И. Исследование проявлений учебного стресса в жизни студентов // Концепт . Т. 46, 2016. С. 8-12.
3. Агафонова М.С., Зенкова Е.Н., Мирошникова В.В. Организационный стресс: анализ причин и методы его профилактики // Концепт. Т. 39, 2017. С. 456-460.
4. Астрецов Д.А. Методологические подходы к изучению самоотношения в психологии // Теоретическая и экспериментальная психология. Т. 8 № 1, 2015. С. 62-78.
5. Баранова М.В., Холуева К.А. Стрессовые ситуации студентов в процессе обучения // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 6, С. 74-75.
6. Бонкало Т.И., Котовская С.В. Стресс и профессиональное здоровье субъекта труда: теория и практика. М. 2019. 152 с.
7. Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Волкова Л.М. Стрессоустойчивость студентов разных профилей обучения // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 6. С. 22-26.
8. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер. 2009. 336 с.
9. Волкова А.В., Михайлова И.В. Возрастные особенности совладания со стрессом мужчин и женщин // Вестник Московского государственного областного университета. 2018. № 3. С. 6-13.
10. Газиева М.В. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 3. С. 348-349.
11. Глуханюк Н.С. Практикум по психодиагностике. М.: Изд-во Московского психолого-социального института. 2005. 2016 с.
12. Гринберг Джеррольд С. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2002.
13. Гулин А. В., Шутова С. В. Влияние экзаменационного стресса на гормональные, вегетативные, нейрофизиологические и параметры функционального состояния организма студентов // Вестник. 2015. № 1. С. 93-99.
14. Гущина Т. Ю. Особенности становления самоотношения в студенческом возрасте // Вопросы психологии. 2010. №9. С.34-43.
15. Каширина Л.В., Краева К.В., Вербя И.К. Специфика совладающего поведения студентов вуза // Власть и управление на Востоке России. 2013. № 3(64). С.99-105.
16. Краева К.В. Внутренняя гармония как фактор устойчивости к стрессу // Психология в экономике и управлении. 2016. Т.8, № 1-2. С.51-59.
17. Краева К.В. Субъектность как фактор преодоления экзаменационного стресса // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2011. – № 4(7). – С. 163-166.
18. Краева К.В. Субъектный механизм преодоления экзаменационного стресса : Дисс. ... канд психол. наук, Хабаровск, 2012. 180 с.
19. Краева К.В., Каширина Л.В. Субъектные детерминанты совладающего поведения студентов в экзаменационный период // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2012. – №1. – С. 56-64.
20. Крылова, Н.Н. Самоотношение и саморегуляция студента: Феноменология и плоскости пересечения понятий // Вестник Пензенского государственного университета №1, 2014. С. 25-30.
21. Кукулите Т.Г. Основные подходы к изучению самоотношения личности зарубежной психологии // Учёные записки Санкт-Петербургского университета управления и экономики. 2011. №1. С. 127–132.
22. Кучина З.Б. Психолого-акмеологические аспекты совладающего поведения студентов вуза на экзаменах разного типа // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2010. Т. 16. № 4. С. 189.
23. Лавров О.В., Балмасова И.П. Экзаменационный стресс: кластерноиммунологическая модель. М. 2014.
24. Ледовская Т.В. Психологическая структура самоотношения в подростковом и юношеском возрасте // Ярославский педагогический вестник. 2017. №4. С. 229-233.
25. Ломоносова Л.А., Мухарлямова А.Ю. Стрессоустойчивость как фактор социально-психологической адаптации // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 6. С. 90-91.
26. Мантикова А.В., Шишкина Е.С. Особенности и средства коррекции самоотношения в старшем подростковом

- возрасте // Журнал вестник Южной Сибири. 2016. № 4. С. 81-91.
27. Медведева Н.И. Психологические защитные механизмы безопасности личности в современных стрессогенных условиях // Международный журнал экспериментального образования. 2015. № 11. С. 696-697.
28. Овчинникова М. А. Изучение факторов возникновения стрессовых ситуаций у студентов // Международный журнал экспериментального образования . 2014. № 6. С. 95.
29. Пантеев С.Р. Методика исследования самоотношения. М.: Смысл. 1993. 32 с.
30. Пантеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М. Изд-во МГУ. 1991. 110 с.
31. Просекова Е.Н. Феномен самосознания в трудах отечественных и зарубежных учёных // Общество: Социология. Психология. Педагогика. 2016. № 4.
32. Рушина М.А., Орлова А.В. Особенности самооценки и самоотношения в юношеском возрасте // Вестник РУНД, серия Педагогика и психология. 2015. № 4. С. 35-40.
33. Степина Н.В., Воробьева А.С. Стрессоустойчивость студентов 1 и 4 курсов разных профилей обучения в вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60. С. 461-464.
34. Столин В.В. Самосознание личности . М., 1983. 284 с.
35. Стресс и его исследование в современной психологии. Составители Новикова К.В., Ткач Е.Н. Хабаровск: Изд-во ТОГУ, 124 с.
36. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник ВГМУ. 2011. Т. 10. № 1. С. 7-10.
37. Федорова Е.Ю., Пушкина В.Н., Казаков Ю.А. Стресс-факторы городской среды: биологические особенности жителей мегаполиса различных социальных групп. Курск. 2022. 165 с.
38. Шутенко Е.Н. Развитие самосознания личности как проблема психологической теории и практики // Знание. Понимание. Умение. 2012. №1. С. 196-204.
39. Jerrold, S. Greenberg Stress management. 7th Ed. St. Petersburg: Peter, 2002.
40. Melnik, Sh. Stress resistance. How to keep calm and efficient in any situation. Ed. "Mann, Ivanov and Ferber".: Moscow, 2014.

Features well-being and stress resistance students with different content of self-attitude

Elena N. Tkach

PhD in Psychology,
Head of the Department of psychology,
Pacific State University,
680035, 136 Tikhookeanskaya str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: Tkach@mail.ru

Irina I. Ryabova

Head of the Personnel Department
Pacific State University,
680035, 136 Tikhookeanskaya str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: Tkach@mail.ru

Mariya A. Shlykova

Student
Pacific State University,
680035, 136 Tikhookeanskaya str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: Tkach@mail.ru

Abstract

The article presents the materials of a study aimed at identifying the characteristics of well-being and stress resistance of university students with different content of self-attitude. The results obtained indicate that there are certain relationships between the manifestations of well-being, stress resistance and self-attitude of university students. For students with pronounced signs of low stress resistance and a high risk of pathological stress reactions and neurotic disorders, states of maladjustment are relevant internal conflict, self-accusation, an unexpressed ability to perceive their failures adequately, the idea that one's own activity causes antipathy, disrespect, disapproval, unwillingness in others. to reveal and share information about oneself and one's life, confidence in the dependence of one's own "I" on external circumstances, undeveloped self-regulation, pronounced dissatisfaction with one's capabilities, a feeling of weakness, doubt in the ability to arouse respect among others, lack of self-value for oneself and others. For students with a sufficient and high level of stress tolerance, who are in a state of satisfactory or good adaptation, the absence of internal conflict and self-accusation, the presence of openness, a sense of strength and value of one's own "I", the confidence that the activities carried out by other people causes respect, approval are relevant. and sympathy, self-acceptance.

For citation

Tkach E.N., Ryabova I.I., Shlykova M.A. (2022) Osobennosti samochuvstviya i stressoustoichivosti studentov s raznym soderzhanie samootnosheniya [Features well-being and stress resistance students with different content of self-attitude]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (2A), pp. 244-251. DOI: 10.34670/AR.2022.58.41.023

Keywords

Students, well-being, stress resistance, self-attitude, adaptability, internal conflict, self-accusation.

References

1. Abolin L.M. Theoretical and experimental analysis of approaches to the study of the problem of stress // Scientific notes of Kazan State University. 2008. Vol. 150. Book 3. pp. 95-96.
2. Averina A.O., Fedoseeva V.I. Investigation of the manifestations of educational stress in the life of students // Concept. Vol. 46, 2016. pp. 8-12.
3. Agafonova M.S., Zenkova E.N., Miroshnikova V.V. Organizational stress: analysis of causes and methods of its prevention // Concept. Vol. 39, 2017. pp. 456-460.
4. Astretsov D.A. Methodological approaches to the study of self-attitude in psychology // Theoretical and Experimental Psychology. Vol. 8 No. 1, 2015. pp. 62-78.
5. Baranova M.V., Kholueva K.A. Stressful situations of students in the learning process // International Journal of Experimental Education. 2014. No. 6, pp. 74-75.
6. Bonkalo T.I., Kotovskaya S.V. Stress and occupational health of the labor subject: theory and practice. M. 2019. 152 p.
7. Bushma T.V., Zuikova E.G., Volkova L.M. Stress resistance of students of different learning profiles // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2019. No. 6. pp. 22-26.
8. Vodopyanova N.E. Psychodiagnostics of stress. St. Petersburg: Peter. 2009. 336 p.
9. Volkova A.V., Mikhailova I.V. Age-related features of coping with stress of men and women // Bulletin of the Moscow State Regional University. 2018. No. 3. pp. 6-13.
10. Gazieva M.V. Modern approaches to the problem of stress and stress resistance research // The world of science, culture, education. 2018. No. 3. pp. 348-349.
11. Glukhanyuk N.S. Practicum on psychodiagnostics. Moscow: Publishing House of the Moscow Psychological and Social Institute. 2005. 2016 p.
12. Greenberg Jerrold S. Stress management. St. Petersburg: Peter, 2002.

13. Gulin A.V., Shutova S. V. The influence of exam stress on hormonal, vegetative, neurophysiological and parameters of the functional state of the students' organism. *Vestnik*. 2015. No. 1. pp. 93-99.
14. Gushchina T. Yu . Features of the formation of self-attitude in the student age // *Questions of psychology*. 2010. No.9. pp.34-43.
15. Kashirina L.V., Kraeva K.V., Verba I.K. Specifics of coping behavior of university students // *Power and management in the East of Russia*. 2013. No. 3(64). pp.99-105.
16. Kraeva K.V. Internal harmony as a factor of resistance to stress // *Psychology in economics and management*. 2016. Vol.8, No. 1-2. pp.51-59.
17. Kraeva K.V. Subjectivity as a factor of overcoming exam stress // *Vector of Science of Togliatti State University*. – 2011. – № 4(7). – Pp. 163-166.
18. Kraeva K.V. The subjective mechanism of overcoming exam stress: Dissertation of the Candidate of Psychological Sciences, Khabarovsk, 2012. 180 p.
19. Kraeva K.V., Kashirina L.V. Subjective determinants of coping behavior of students during the examination period // *Social and humanitarian sciences in the Far East*. - 2012. – No. 1. – pp. 56-64.
20. Krylova, N.N. Student's self-attitude and self-regulation: Phenomenology and planes of intersection of concepts // *Bulletin of Penza State University* No. 1, 2014. pp. 25-30.
21. Kukulite T.G. Basic approaches to the study of the self-attitude of the personality of foreign psychology // *Scientific Notes of the St. Petersburg University of Management and Economics*. 2011. No. 1. pp. 127-132.
22. Kuchina Z.B. Psychological and acmeological aspects of coping behavior of university students on exams of various types // *Bulletin of the N.A. Nekrasov KSU*. 2010. Vol. 16. No. 4. p. 189.
23. Lavrov O.V., Balmasova I.P. Exam stress: a cluster-immunological model. M. 2014.
24. Ledovskaya T.V. Psychological structure of self-attitude in adolescence and adolescence // *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*. 2017. No. 4. pp. 229-233.
25. Lomonosova L.A., Mukharlyamova A.Yu. Stress resistance as a factor of socio-psychological adaptation // *International Journal of Experimental Education*. 2014. No. 6. pp. 90-91.
26. Mantikova A.V., Shishkina E.S. Features and means of correction of self-attitude in older adolescence // *Journal Bulletin of Southern Siberia*. 2016. No. 4. pp. 81-91.
27. Medvedeva N.I. Psychological protective mechanisms of personal security in modern stressful conditions // *International Journal of Experimental Education*. 2015. No. 11. pp. 696-697.
28. Ovchinnikova M. A. Studying the factors of occurrence of stressful situations in students // *International Journal of Experimental Education* . 2014. No. 6. p. 95.
29. Pantileev S.R. Methodology of self-attitude research. M.: Sense. 1993. 32 p.
30. Pantileev S.R. Self-attitude as an emotional-evaluative system. M. Publishing House of Moscow State University. 1991. 110 p.
31. Prosekova E.N. The phenomenon of self-consciousness in the works of domestic and foreign scientists // *Society: Sociology. Psychology. Pedagogy*. 2016. № 4.
32. Rushina M.A., Orlova A.V. Features of self-esteem and self-attitude in adolescence // *Bulletin of the Russian Academy of Sciences, Pedagogy and Psychology series*. 2015. No. 4. pp. 35-40.
33. Stepina N.V., Vorobyeva A.S. Stress resistance of 1st and 4th year students of different profiles of education at the university // *Problems of modern pedagogical education*. 2018. No. 60. pp. 461-464.
34. Stolin V.V. Self-consciousness of personality . M., 1983. 284 p.
35. Stress and its research in modern psychology. Compiled by Novikova K.V., Tkach E.N. Khabarovsk: Publishing House of TOGU, 124 p.
36. Tserkovskiy A.L. Modern views on the problem of stress resistance // *Bulletin of the VSMU*. 2011. Vol. 10. No. 1. pp. 7-10.
37. Fedorova E.Yu., Pushkina V.N., Kazakov Yu.A. Stress factors of the urban environment: biological features of megalopolis residents of various social groups. Kursk. 2022. 165 p.
38. Shutenko E.N. Development of self-consciousness of personality as a problem of psychological theory and practice // *Knowledge. Understanding. Ability*. 2012. No. 1. pp. 196-204.
39. Jerrold, S. Greenberg Stress Management. 7th ed. St. Petersburg: Peter, 2002.
40. Melnik, S. Stress resistance. How to stay calm and efficient in any situation. Edited by "Mann, Ivanov and Ferber".: Moscow, 2014.