

УДК 159.9.072.43

## Стрессоустойчивость и личностная тревожность у студентов с разным уровнем саморегуляции

**Помелова Татьяна Алексеевна**

Старший преподаватель  
кафедры профессиональной педагогики и психологии,  
Российский государственный  
профессионально-педагогический университет,  
620012, Российская Федерация, Екатеринбург,  
ул. Машиностроителей, 11;  
e-mail: Pomelovatati@yandex.ru

**Шевцова Марина Павловна**

Магистрант,  
Российский государственный  
профессионально-педагогический университет,  
620012, Российская Федерация, Екатеринбург,  
ул. Машиностроителей, 11;  
e-mail: Shevtsova.marina.04.03.1999@mail.ru

### Аннотация

Стресс играет важную роль в нашей жизни, особенно в условиях быстро меняющегося мира. Стресс может возникать из-за различных факторов: экзамены, нагрузка на работе или связанные с отношениями проблемы. Студенческая жизнь – это период, когда молодые люди сталкиваются с множеством проблем и стрессовых ситуаций. Некоторые студенты легко адаптируются к университетской жизни и успешно справляются со стрессом, тогда как другие испытывают большие трудности. Современная система образования стремится преодолеть эти трудности путем воспитания в студенте таких качеств личности, как планирование, самостоятельность в суждениях, навыки критического мышления, а также стрессоустойчивость. Существует много подходов к повышению стрессоустойчивости у студентов, одним из них является развитие саморегуляции. Однако индивидуальные различия в личности также могут оказывать влияние на способность человека переживать стресс. В качестве теоретико-методологических основ исследования выступают концепции и теории Ч.Д. Спилбергера, С. Коухена, Г. Виллиансона, В.И. Моросанова, Р. Лазарус, Г. Селье, С.В. Субботина, Б.Х. Варданын. Таким образом, в исследовании показано, что тревожность и качество саморегуляции являются важными факторами для развития стрессоустойчивости личности. Чем более развиты эти качества, тем лучше человек справляется со стрессом и адаптируется к изменяющимся условиям.

### Для цитирования в научных исследованиях

Помелова Т.А., Шевцова М.П. Стрессоустойчивость и личностная тревожность у студентов с разным уровнем саморегуляции // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 3А. С. 59-70.

**Ключевые слова**

Стресс, стрессоустойчивость, личностная тревожность, уровень саморегуляции, студент.

**Введение**

Существует много подходов к повышению стрессоустойчивости у студентов, одним из них является развитие саморегуляции. Однако индивидуальные различия в личности также могут оказывать влияние на способность человека переживать стресс.

В качестве *теоретико-методологических основ исследования* выступают концепции и теории Ч. Д. Спилбергера, С. Коухена, Г. Виллиансона, В.И. Моросанова, Р. Лазарус, Г. Селье, С.В. Субботина, Б.Х. Варданян.

Так С.В. Субботин в своих публикациях выделяет, что под термином «стрессоустойчивость» он прежде всего понимает многообразие его составляющих, таких как психологическая устойчивость к стрессу, стресс резистентность [Субботин, 1992]. Б.Х. Варданян рассматривает феномен стрессоустойчивости как взаимодействие компонентов психики человека, особенно эмоционального. В своих работах он отмечает, что стрессоустойчивость – это взаимодействие этих компонентов, которое помогает человеку успешно справляться со стрессом в эмоциогенных ситуациях, что способствует успешности деятельности [Варданян, 2010].

В своих работах раскрывали проблему стрессоустойчивости Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Коухена и Г. Виллиансона, и др. Специфика развития стрессоустойчивости студентов раскрывается в работах Б.Г. Ананьева, Б.А. Вяткина, А.Н. Глушко, С.В. Субботина.

**Основная часть**

Стрессоустойчивость – это способность человека адаптироваться к стрессорам и сохранять эмоциональное равновесие в течение длительного времени. Согласно концепции стрессоустойчивости, люди с высоким уровнем стрессоустойчивости лучше справляются со стрессом, поскольку они более гибки и способны быстрее адаптироваться к изменяющимся условиям [Церковский, 2011].

Термин «тревожность» многие авторы рассматривают как черту личности человека. Эта черта не проявляется непосредственно в поведении человека, она представляет собой некую призму, через которую тревожный человек смотрит на мир и то, как он с ним взаимодействует. Для тревожных людей мир полон опасностей и угроз, необходимо всегда быть готовым дать отпор, совладать со стрессом.

Проблемы личностной тревожности рассматриваются в работах Ф.Б. Березина, С.Ю. Головина, В.В. Давыдова, Ч.Д. Спилбергера.

Взаимосвязь между стрессоустойчивостью и личностной тревожностью является темой многих исследований в области психологии. Некоторые ученые считают, что высокая стрессоустойчивость может помочь человеку более эффективно реагировать на стрессоры и уменьшить вероятность развития психических и физических заболеваний [Андреева, 2009]. А другие авторы указывают на то, что связь между стрессоустойчивостью и личностной тревожностью не является прямой или однозначной. Существуют другие факторы, которые также могут оказывать влияние на уровень и качество стрессоустойчивости и личностной

тревожности, такие как социальная поддержка, наличие ресурсов и способности справляться с эмоциями.

Саморегуляция в психологии относится к способности человека регулировать свое поведение, эмоции и мысли в соответствии с желаемыми целями и нормами, не зависимо от внешних условий и воздействий. Ключевые элементы саморегуляции включают в себя осознанность, возможность контролировать свое поведение, эмоции и мысли, адаптация к изменяющейся среде, а также способность формулировать и достигать целей.

Возрастные особенности могут оказывать значительное влияние на стрессоустойчивость и личностную тревожность студентов. Однако важно понимать, что эти факторы не являются единственными определяющими. Каждый человек уникален и может иметь индивидуальные особенности, которые также могут повлиять на его способность справляться со стрессом.

### Методы и методики исследования

Методы теоретического анализа (анализ литературных источников, сравнение, обобщение полученных данных).

Эмпирические методы – психодиагностические. В исследовании были использованы следующие методики:

- 1) Шкала оценки реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин) [Спилбергер, 2021];
- 2) Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона) [Карелин, 2017];
- 3) Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова) [Моросанова, 2021].

Выборку исследования составили 100 студентов ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», в возрасте от 19 до 23 лет.

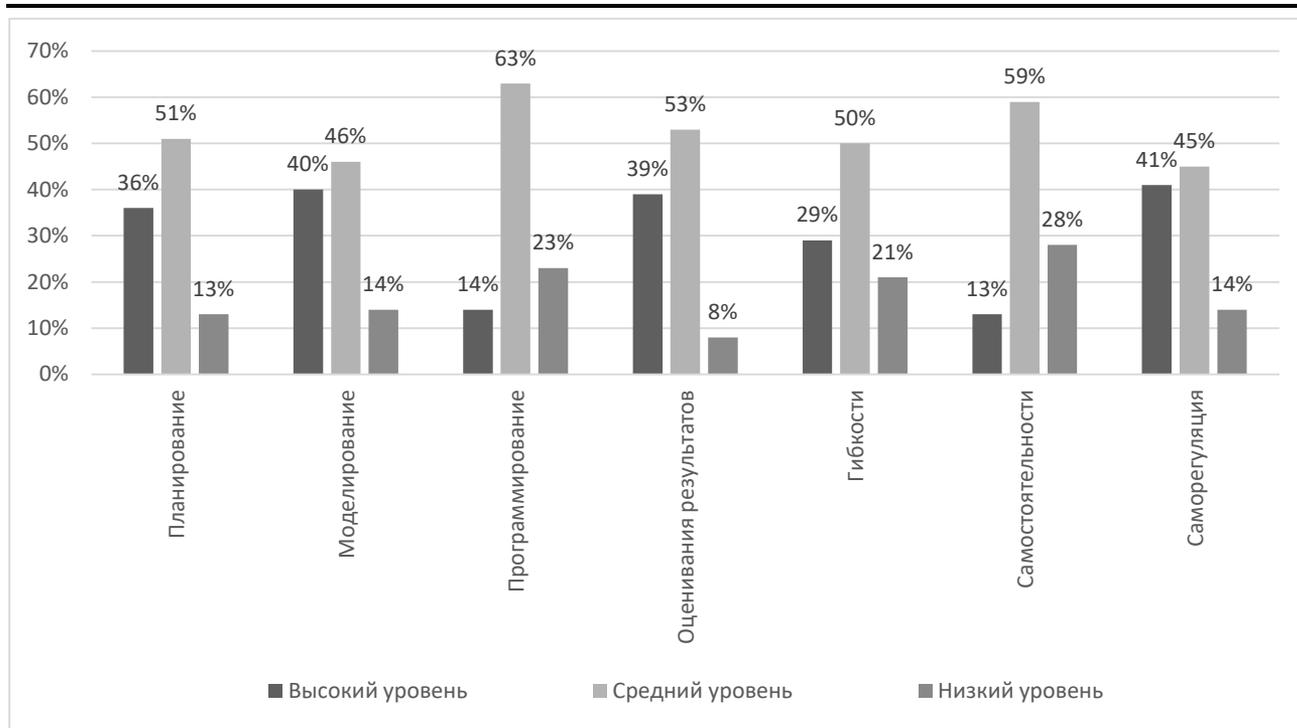
### Результаты дескриптивного анализа

Результаты исследования по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова).

Для сравнения результатов показателей опросника «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова), было выявлено процентное распределение по всей группе респондентов (Рис. 1).

Из результатов процентного распределения по показателю:

- общая саморегуляция ( $M_e=30$ ): 41% респондентов имеют высокий уровень, 45% средний и 14% низкий, что свидетельствует об уровне развития выше среднего и характеризует группу, как самостоятельных, гибко и адекватно реагирующих на изменение условий, выдвигающих и достигающих цели.
- планирование ( $M_e=6$ ): 36% респондентов имеют высокий уровень, 51% средний и 13% низкий, что свидетельствует о среднем уровне развития и характеризует группу, как умеющих осознанно планирующих свою деятельность и формирующих детализированные планы, однако планы могут быть подвержены частой смене.
- моделирование ( $M_e=6$ ): 40% респондентов имеют высокий уровень, 46% средний и 14% низкий, что свидетельствует о среднем уровне развития и характеризует группу, как имеющих представления о внешних и внутренних значимых условиях, способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, однако могут не всегда замечать изменение ситуации.



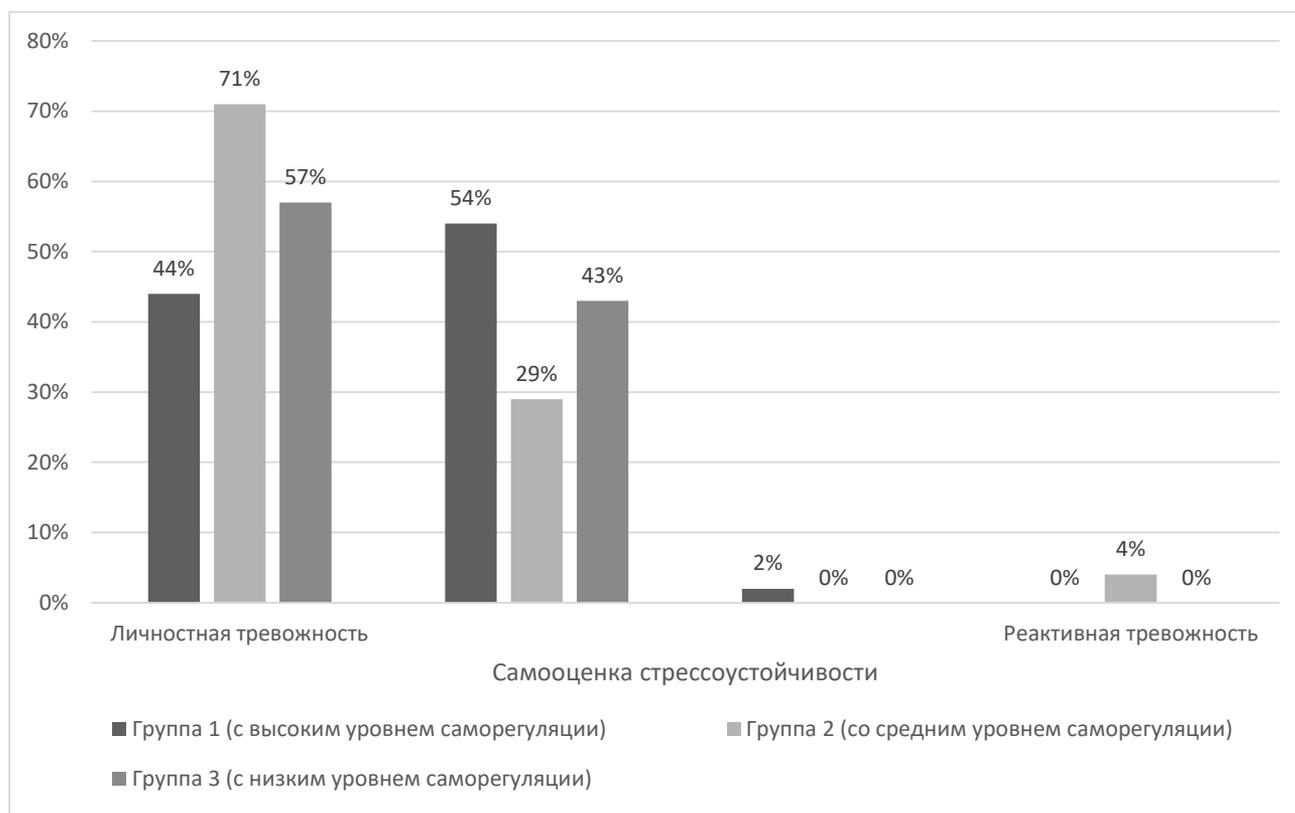
**Рисунок 1 - Гистограмма показателей по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова), по всей выборке, в %.**

- программирование ( $Me=6$ ): 14% респондентов имеют высокий уровень, 63% средний и 23% низкий, что свидетельствует о среднем уровне развития и характеризует группу, как имеющих потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, однако не всегда могут самостоятельно сформировать программу действий.
- оценивание результатов ( $Me=6$ ): 39% респондентов имеют высокий уровень, 53% - средний и 8% - низкий, что свидетельствует о среднем уровне развития и характеризует группу, как имеющих критерии оценки собственных результатов, которые не устойчивы при увеличении объема работ, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.
- гибкость ( $Me=6$ ): 29% респондентов имеют высокий уровень, 50% средний и 21% низкий, что свидетельствует о среднем уровне развития и характеризует группу, как способных подстраиваться под изменения внешних и внутренних условий, однако в быстро меняющейся обстановке могут чувствовать себя неуверенно.
- самостоятельность ( $Me=6$ ): 13% респондентов имеют высокий уровень, 59% средний и 28% низкий, что свидетельствует о среднем уровне развития и характеризует группу, как способных в некоторых ситуациях самостоятельно планировать и организовывать деятельность, однако не редко зависимы от мнений и оценок окружающих.

Результаты исследования по методике «Тест самооценки стрессоустойчивости» (С. Коухена и Г. Виллиансона).

Для сравнения результатов показателей методики «Тест самооценки стрессоустойчивости» (С. Коухена и Г. Виллиансона) по группе студентов с разным уровнем саморегуляции, было выявлено процентное значение по показателю стрессоустойчивости.

Из процентного распределения по показателю «Самооценка стрессоустойчивости» выявлено, что 2% студентов 1 группы, 9% 2 группы и 0% 3 группы имеют очень низкий уровень, что свидетельствует о неумении безопасно справляться со стрессом. 49% первой группы, 71% второй группы и 64% третьей группы имеют низкий уровень. 46% 1 группы, 18% 2 группы и 36% 3 группы – средний уровень. А 2% в 1 и 2 группе и 0% в 3 группе. Все это свидетельствует о затруднении при попытках справляться со стрессорами без вреда для психики и тела.



**Рисунок 2 - Гистограмма показателя самооценки стрессоустойчивости по методике «Тест самооценки стрессоустойчивости» (С. Коухена и Г. Виллиансона) по группам с разным уровнем саморегуляции, в %**

Таким образом, показатели стрессоустойчивости в целом по группам с высоким уровнем саморегуляции ( $M_e=15$ ) выше, чем у групп со средним уровнем саморегуляции ( $M_e=17$ ) и с низким уровнем саморегуляции ( $M_e=16,5$ ), что свидетельствует о более лучшей способности справляться со стрессорами без вреда для психики и тела.

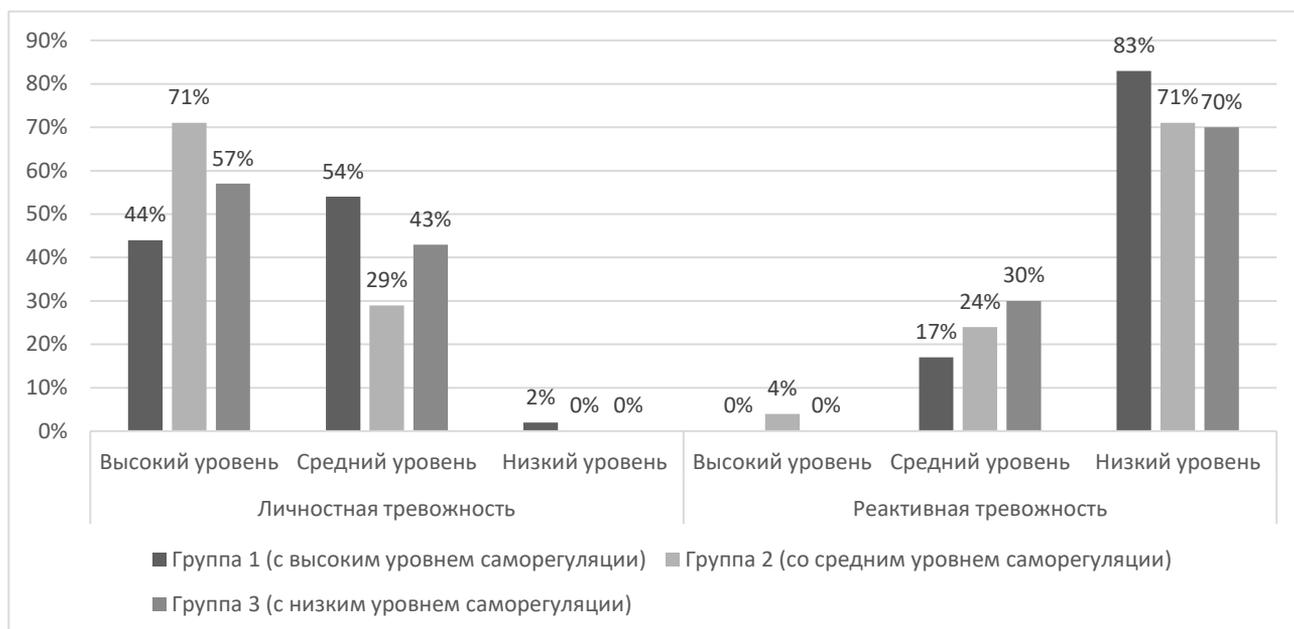
*Результаты исследования по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин).*

Для сравнения результатов показателей методики «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин), было выявлено процентное распределение по группам студентов с разным уровнем саморегуляции.

Из процентного распределения по показателю «Личностной тревожности» выявлено, что 44% студентов 1 группы, 71% из 2 группы и 57% из 3 группы имеют высокий уровень. Это свидетельствует о наличии сильной тревоги и восприятие большинства ситуаций как угрожающих. Данный показатель на среднем уровне проявляется у 54% в 1 группе, у 29% во 2

группе и 43% в 3 группе. Примечательно, что низкая личностная тревожность наблюдается только у группы с высоким уровнем саморегуляции.

Далее рассмотрим результаты процентного распределения по показателю «Реактивная тревожность». Было выявлено, что у только у 4% респондентов 2 группы наблюдается высокий уровень. Это свидетельствует о том, что в момент проведения методики обучающиеся испытывали сильное беспокойство. На среднем уровне проявляется у 17% в 1 группе, у 24% во 2 группе и у 30% в 3 группе. Низкий уровень выявлен у 83% в 1 группе, у 71% во второй и 70% в 3. Все это может характеризовать низкую склонность к напряжению в настоящий момент.



**Рисунок 3 - Гистограмма показателей по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д.Спилберг, Ю.Л.Ханин) по группам с разным уровнем саморегуляции, в %**

Таким образом, показатели личностной тревожности в целом по группам со средним уровнем саморегуляции ( $M_e=51$ ) выше, чем у групп с высоким ( $M_e=44$ ) и с низким уровнем саморегуляции ( $M_e=48$ ), что свидетельствует о частой склонности воспринимать большой круг ситуаций как угрожающих, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

А показатели реактивной тревожности в целом по группам с низким ( $M_e=27,5$ ) и со средним уровнем саморегуляции ( $M_e=26$ ), выше, чем у группы с высоким уровнем саморегуляции ( $M_e=24$ ), что свидетельствует о том, что у 1 группы реже возникает напряжение, беспокойство и нервозность.

Подводя итог результатов, можно сделать следующие вывод, что у большинства студентов саморегуляция проявляется на высоком и среднем уровне. Это характеризует группы как способных управлять своим поведением или деятельностью. Стрессоустойчивость характеризует группы как испытывающих негативные последствия под действием стрессоров. Также наблюдаются высокие уровни личностной тревожности и более низкие уровни стрессоустойчивости. Результаты реактивной тревожности противоположны личностной, что может означать, что студенты во время диагностики не испытывали ситуативного стресса, но более подвержены ощущать тревогу в жизни.

### Результаты сравнительного анализа

Так как все респонденты являются студентами в возрасте от 19 до 23 лет, входящими различные группы в зависимости от уровня развития саморегуляции, вся выборка была поделена на три подгруппы: I подгруппа студенты с высоким уровнем саморегуляции, в количестве 41 человек; II подгруппа студенты-со средним уровнем (45 человек); III подгруппа студенты с низким уровнем (14 человек). Во избежание получения недостоверных результатов математическо-статистического анализа, было принято решение не включать группу студентов с низким уровнем саморегуляции в сравнительный анализ. Это связано с небольшим количеством выборки.

Таблица 1 - Результаты сравнительного анализа

|                                | Уровень Общей саморегуляции | N  | Средний ранг | U Манна-Уитни | Асимптотическая значимость |
|--------------------------------|-----------------------------|----|--------------|---------------|----------------------------|
| Личностная тревожность         | Высокий                     | 41 | 35,39        | 590,000       | 0.004                      |
|                                | Средний                     | 45 | 50,89        |               |                            |
|                                | Всего                       | 86 |              |               |                            |
| Планирование                   | Высокий                     | 41 | 53,52        | 511,500       | 0.000                      |
|                                | Средний                     | 45 | 34,37        |               |                            |
|                                | Всего                       | 86 |              |               |                            |
| Моделирование                  | Высокий                     | 41 | 55,10        | 447,000       | 0.000                      |
|                                | Средний                     | 45 | 32,93        |               |                            |
|                                | Всего                       | 86 |              |               |                            |
| Программирование               | Высокий                     | 41 | 55,82        | 417,500       | 0.000                      |
|                                | Средний                     | 45 | 32,28        |               |                            |
|                                | Всего                       | 86 |              |               |                            |
| Оценивание результатов         | Высокий                     | 41 | 59,43        | 269,500       | 0.000                      |
|                                | Средний                     | 45 | 28,99        |               |                            |
|                                | Всего                       | 86 |              |               |                            |
| Гибкость                       | Высокий                     | 41 | 52,00        | 574,000       | 0.002                      |
|                                | Средний                     | 45 | 35,76        |               |                            |
|                                | Всего                       | 86 |              |               |                            |
| Самостоятельность              | Высокий                     | 41 | 50,78        | 624,000       | 0.009                      |
|                                | Средний                     | 45 | 36,87        |               |                            |
|                                | Всего                       | 86 |              |               |                            |
| Самооценка стрессоустойчивости | Высокий                     | 41 | 34,09        | 536,500       | 0.001                      |
|                                | Средний                     | 45 | 52,08        |               |                            |
|                                | Всего                       | 86 |              |               |                            |

Результаты сравнительного анализа показали наличие статистически значимых различий ( $p < 0,05$ ) по личностной тревожности, планированию, моделированию, программированию, оцениванию результатов, гибкости, самостоятельности, самооценке стрессоустойчивости.

Выраженность по личностной тревожности 2 группы, что характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

Выраженность по показателям саморегуляции: по планированию выражена в 1 группе, что характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности; по моделированию выражена в 1 группе, что характеризует индивидуальную развитость представлений о системе

внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности; по программированию выражена в 1 группе, что характеризует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий; по оцениванию результатов выражена в 1 группе, что характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения; по гибкости выражена в 1 группе, что характеризует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий; по самостоятельности выражена в 1 группе, что характеризует развитость регуляторной автономности.

Выраженность по показателю самооценки стрессоустойчивости выражена в 2 группе, что характеризует их способность справляться со стрессорами без вреда для психики и тела.

### Результаты корреляционного анализа

Результаты корреляционного анализа по подгруппе студентов, с высоким уровнем саморегуляции, показали наличие статистически значимых взаимосвязей между общим уровнем саморегуляцией и стрессоустойчивостью, реактивной и личностной тревожностью. Между тревожностью и гибкостью, стрессоустойчивостью.

**Таблица 2 - Результаты корреляционного анализа по группе студентов с высоким уровнем саморегуляции**

|                                |                        | Реактивная тревожность | Личностная тревожность | Самооценка стрессоустойчивости |
|--------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------------|
| Моделирование                  | Коэффициент корреляции |                        |                        | -0,342*                        |
|                                | Знач. (2-х сторонняя)  |                        |                        | 0,029                          |
|                                | N                      |                        |                        | 41                             |
| Гибкость                       | Коэффициент корреляции | -0,444**               | -0,364*                | -0,527**                       |
|                                | Знач. (2-х сторонняя)  | 0,004                  | 0,019                  | 0,000                          |
|                                | N                      | 41                     | 41                     | 41                             |
| Общий уровень саморегуляции    | Коэффициент корреляции | -0,385*                | -0,384*                | -0,356*                        |
|                                | Знач. (2-х сторонняя)  | ,013                   | 0,013                  | 0,022                          |
|                                | N                      | 41                     | 41                     | 41                             |
| Самооценка стрессоустойчивости | Коэффициент корреляции | 0,755**                | 0,768**                |                                |
|                                | Знач. (2-х сторонняя)  | 0,000                  | 0,000                  |                                |
|                                | N                      | 41                     | 41                     |                                |

Взаимосвязи общего уровня саморегуляции и стрессоустойчивости ( $r = -0,356$ ;  $p = 0,022$ ), личностной ( $r = -0,384$ ;  $p = 0,013$ ) и реактивной тревожности ( $r = -0,385$ ;  $p = 0,013$ ) могут говорить о том, что для студентов с высокой осознанной регуляцией своей деятельности наиболее характерно снижение стрессовых факторов и ситуаций, способствующих повышению тревожности, что приводит к неумению справляться с подобными ситуациями.

Взаимосвязи стрессоустойчивости и личностной тревожности ( $r = 0,768$ ;  $p = 0,000$ ), а также с общим уровнем саморегуляции ( $r = -0,356$ ;  $p = 0,022$ ) и его компонентами, а именно моделирование ( $r = -0,342$ ;  $p = 0,029$ ) и гибкость ( $r = -0,527$ ;  $p = 0,000$ ). Это может говорить о том,

что студенты, умеющие быстро и адекватно справляться со стрессом, чаще подвергаются влиянию тревожных и стрессовых факторов, что может быть связано с низким умением самостоятельно регулировать свои действия, не умением правильно распознавать значимые для ситуации условия, а также испытывают затруднения в приспособлении к быстро меняющимся условиям.

Результаты корреляционного анализа по подгруппе студентов, со средним уровнем саморегуляции, показали наличие статистически значимых взаимосвязей между компонентами саморегуляцией и стрессоустойчивостью, реактивной и личностной тревожностью. Между тревожностью и гибкостью, стрессоустойчивостью.



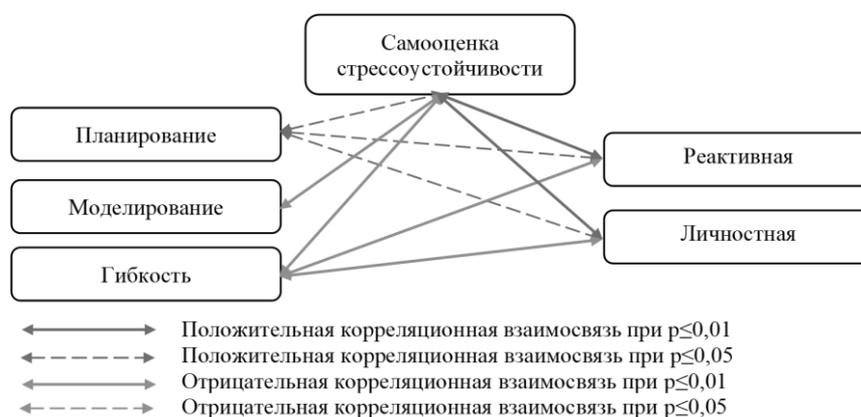
**Рисунок 4 - Плеяда корреляционного анализа по группе студентов с высоким уровнем саморегуляции**

**Таблица 3 - Результаты корреляционного анализа по группе студентов со средним уровнем саморегуляции**

|                                |                        | Реактивная тревожность | Личностная тревожность | Самооценка стрессоустойчивости |
|--------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------------|
| Планирование                   | Коэффициент корреляции | 0,317*                 | 0,345*                 | 0,309*                         |
|                                | Знач. (2-х сторонняя)  | 0,034                  | 0,020                  | 0,039                          |
|                                | N                      | 45                     | 45                     | 45                             |
| Моделирование                  | Коэффициент корреляции |                        |                        | -0,392**                       |
|                                | Знач. (2-х сторонняя)  |                        |                        | 0,008                          |
|                                | N                      |                        |                        | 45                             |
| Гибкость                       | Коэффициент корреляции | -0,398**               | -0,414**               | -0,451**                       |
|                                | Знач. (2-х сторонняя)  | 0,007                  | 0,005                  | 0,002                          |
|                                | N                      | 45                     | 45                     | 45                             |
| Самооценка стрессоустойчивости | Коэффициент корреляции | 0,703**                | 0,799**                |                                |
|                                | Знач. (2-х сторонняя)  | 0,000                  | 0,000                  |                                |
|                                | N                      | 45                     | 45                     |                                |

Взаимосвязи самооценки стрессоустойчивости и планирования ( $r = 0,309$ ;  $p = 0,039$ ), моделирования ( $r = -0,392$ ;  $p = 0,008$ ), гибкости ( $r = -0,451$ ;  $p = 0,002$ ), реактивной ( $r = 0,799$ ;  $p = 0,000$ ) и личностной тревожностью, могут говорить о том, что студенты с развитым умением справляться со стрессом вероятно часто имеют устойчивые планы, а цели достигаются.

Взаимосвязи между личностной тревожностью и стрессоустойчивостью ( $r = 0,799$ ;  $p = 0,000$ ), и такими компонентами саморегуляции, как планирование ( $r = 0,345$ ;  $p = 0,020$ ) и гибкость ( $r = -0,414$ ;  $p = 0,005$ ) могут говорить о том, что студенты с высокой предрасположенностью к тревоге вероятнее наиболее стрессоустойчивы, а планы более устойчивые и редко сменяются, характерна неадекватная оценка условий, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации.



**Рисунок 5 - Плеяда корреляционного анализа по группе студентов со средним уровнем саморегуляции**

## Заключение

Таким образом, тревожность и качество саморегуляции являются важными факторами для развития стрессоустойчивости личности. Чем более развиты эти качества, тем лучше человек справляется со стрессом и адаптируется к изменяющимся условиям.

## Библиография

1. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2009. 227 с.
2. Вардамян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 2010. С. 542-543.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Хрестоматия. М.: Пресса, 2014. 567 с.
4. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2017. 410 с.
5. Моросанова В.И. Психология саморегуляции. М.: Нестор-История, 2021. 280 с.
6. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб.: Речь, 2020. 392 с.
7. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. Неизвестные силы в нас. М., 2012. С. 103-158.
8. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность: хрестоматия. СПб.: Питер, 2021. 256 с.
9. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: дис. ... канд. психол. наук. Пермь, 1992. 152 с.
10. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник ВГМУ. 2011. № 1. С. 6.

---

## Stress tolerance and personal anxiety among students with different levels of self-regulation

**Tat'yana A. Pomelova**

Senior Lecturer at the Department of Professional Pedagogy and Psychology,  
Russian State Professional Pedagogical University,  
620012, 11, Mashinostroitelei str., Ekaterinburg, Russian Federation;  
e-mail: Pomelovatati@yandex.ru

**Marina P. Shevtsova**

Student,  
Russian State Professional Pedagogical University,  
620012, 11, Mashinostroitelei str., Ekaterinburg, Russian Federation;  
e-mail: Shevtsova.marina.04.03.1999@mail.ru

### Abstract

Stress plays an important role in our lives, especially in a rapidly changing world. Stress can arise due to various factors: exams, work pressure or relationship problems. Student life is a period when young people face many problems and stressful situations. Some students adapt well to university life and cope well with stress, while others have great difficulty. The modern education system seeks to overcome these difficulties by cultivating in students such personality traits as planning, independent judgment, critical thinking skills, and stress tolerance. There are many approaches to increasing stress resistance in students, one of them is the development of self-regulation. However, individual differences in personality can also influence a person's ability to cope with stress. The theoretical and methodological foundations of the study made by the authors are the concepts and theories of Ch.D. Spielberger, S. Couchen, G. Willianson, V.I. Morosanova, R. Lazarus, G. Selye, S.V. Subbotina, and B.Kh. Vardanyan. Thus, the study shows that anxiety and the quality of self-regulation are important factors for the development of stress resistance of an individual. The authors of the paper conclude that, the more developed these qualities are, the better a person copes with stress and adapts to changing conditions.

### For citation

Pomelova T.A., Shevtsova M.P. (2024) Stressoustoichivost' i lichnostnaya trevozhnost' u studentov s raznym urovnem samoregulyatsii [Stress tolerance and personal anxiety among students with different levels of self-regulation]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (3A), pp. 59-70.

### Keywords

Stress, stress tolerance, personal anxiety, level of self-regulation, student.

## References

1. Andreeva A.A. (2009) *Stressoustoichivost' kak faktor razvitiya pozitivnogo otnosheniya k uchebnoi deyatel'nosti u studentov*. *Doct. Dis.* [Stress resistance as a factor in the development of a positive attitude towards learning activities among students. *Doct. Dis.*]. Tambov.
2. Gippenreiter Yu.B. (2014) *Khrestomatiya* [Reader]. Moscow: Pressa Publ.
3. Karelin A.A. (2017) *Bol'shaya entsiklopediya psikhologicheskikh testov* [Large encyclopedia of psychological tests]. Moscow: Eksmo Publ.
4. Morosanova V.I. (2021) *Psikhologiya samoregulyatsii* [Psychology of self-regulation]. Moscow: Nestor-Istoriya Publ.
5. Nasledov A.D. (2020) *Matematicheskie metody psikhologicheskogo issledovaniya. Analiz i interpretatsiya dannykh* [Mathematical methods of psychological research. Analysis and interpretation of data]. St. Petersburg: Rech' Publ.
6. Selye H. (2012) *Kogda stress ne prinosit gorya. Neizvestnye sily v nas* [When stress does not bring grief. Unknown forces within us]. Moscow.
7. Spielberger Ch. (2021) Kontseptual'nye i metodologicheskie problemy issledovaniya trevogi [Conceptual and methodological problems in the study of anxiety]. In: *Trevoga i trevozhnost': khrestomatiya* [Anxiety and anxiety: a textbook]. St. Petersburg: Piter Publ.
8. Subbotin S.V. (1992) *Ustoichivost' k psikhicheskomu stressu kak kharakteristiki metaindividual'nosti uchitelya*. *Doct. Dis.* [Resistance to mental stress as characteristics of a teacher's meta-individuality. *Doct. Dis.*]. Perm.
9. Tserkovskii A.L. (2011) Sovremennye vzglyady na problemu stressoustoichivosti [Modern views on the problem of stress resistance]. *Vestnik VGMU* [VSMU Herald], 1, p. 6.
10. Vardanyan B.Kh. (2010) Mekhanizmy regulyatsii emotsional'noi ustoichivosti [Mechanisms of regulation of emotional stability]. In: *Kategorii, printsipy i metody psikhologii. Psikhicheskie protsessy* [Categories, principles and methods of psychology. Mental processes]. Moscow.