



## ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ | PERSONALITY PSYCHOLOGY

Научная статья | Original paper

# Индивидуально-психологические особенности как предикторы формирования стресса в процессе деятельности

К.А. Саунин<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет,  
Москва, Российская Федерация  
 saunin.kira@bk.ru

### Резюме

**Контекст и актуальность.** Стressовое состояние способно возникнуть в любой ситуации, когда осуществляемая деятельность предъявляет требования, превышающие наличествующие у человека личностные ресурсы. Значительную роль в процессе оценки этого несоответствия играет субъективное представление индивида о собственных возможностях, необходимых для активного воздействия на проблемную ситуацию. Индивидуально-психологические особенности субъекта, в том числе применяемые им копинговые стратегии и защитные механизмы, могут выступать как в качестве личностных ресурсов, способных противодействовать негативным факторам стрессогенной среды и повышать эффективность деятельности, так и в качестве детерминант, обуславливающих формирование и развитие стресса. **Цель:** выделение индивидуально-психологических особенностей, определяющих уровень стрессоустойчивости индивида. **Гипотеза.** Существуют значимые взаимосвязи между индивидуально-психологическими особенностями субъекта и уровнем его стрессоустойчивости. **Методы и материалы.** В исследовании с тремя независимыми выборками приняли участие обучающиеся высшей школы в количестве 110 человек. В психодиагностический комплекс были включены методики, направленные на измерение уровня острого и хронического стресса, склонности к формированию стрессовых состояний, копинг-стратегий и защитных механизмов, а также опросник, направленный на выявление и оценку клинических состояний. **Результаты.** В ходе работы были выявлены показатели склонности к развитию стресса по каждой из трех групп респондентов, находящихся на разных этапах образовательного процесса, а также установлена взаимосвязь стрессоустойчивости личности с применением бессознательных защитных механизмов. Полученные в ходе проведения эмпирического исследования результаты позволили расширить представления о взаимосвязи выбора стратегий совладания со стрессом в процессе деятельности и обусловленности данного выбора индивидуально-психологическими особенностями субъекта. **Выводы.** Согласно полученным данным существует взаимосвязь между выбором бессознательных защитных механизмов или активных копинговых стратегий, уровнем напряженности среды и степенью склонности к развитию стрессовых состояний, что во многом определяет продуктивность деятельности респондентов. В качестве предикторов, обуславливающих формирование стресса в процессе деятельности, были выявлены копинговые стратегии «избегание» и «агрессивные действия» и защитные механизмы «ретрессия», «замещение» и «рационализация». Применение такой стратегии совладания, как асертивные действия, напротив, будет способствовать повышению стрессоустойчивости респондента. Также полученные данные могут лечь



в основу создания многофакторного комплекса превентивных мер, призванных снизить вероятность развития состояний дистресса у обучающихся высшей школы в процессе деятельности и повысить уровень их стрессоустойчивости.

**Ключевые слова:** деятельность, индивидуально-психологические особенности, стресс, стрессоустойчивость, защитные механизмы, копинг-стратегии

---

**Благодарности.** Автор благодарит за содействие в научных поисках В.В. Селиванова, профессора кафедры общей психологии МГППУ.

**Для цитирования:** Саунин, К.А. (2025). Индивидуально-психологические особенности как предикторы формирования стресса в процессе деятельности. *Экспериментальная психология*, 18(2), 131–153. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2025180208>

## Individual and psychological peculiarities as predictors of stress formation in the process of activity

**K.A. Saunin<sup>1</sup>** 

<sup>1</sup> Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

 saunin.kira@bk.ru

### Abstract

**Context and relevance.** Stress can arise in any situation when the activity makes demands that exceed the resources available to a person. A significant role in the process of assessing this discrepancy is played by the individual's subjective idea of his or her own capabilities necessary for active influence on the problematic situation. The individual psychological characteristics of the subject, including the coping strategies and defense mechanisms used by him or her, can act both as personal resources capable of counteracting the negative factors of the stressful environment and increasing the effectiveness of activity, and as determinants that cause the formation and development of stress. **Objective:** to identify individual psychological characteristics that determine the level of an individual's stress resistance. **Hypothesis.** There are significant relationships between the individual psychological characteristics of the subject and the level of stress resistance. **Methods and materials.** The study with three independent samples involved 110 students of higher education. The psychodiagnostics complex included methods aimed at measuring the level of acute and chronic stress, stress resistance, coping strategies and defense mechanisms, as well as a questionnaire aimed at identifying and assessing clinical conditions. **Results.** Based on the results of the study, there were identified some indicators of stress resistance for each of the three groups of respondents, studying at different stages of education. And there was also found out a relationship between the stress resistance and the use of unconscious defense mechanisms. According to the results of the empirical study we can expand the understanding of the relationship between the choice of coping strategies in the process of activity and the conditionality of this choice by individual and psychological peculiarities of the subject. **Conclusions.** According to the data obtained, there are relationships between the choice of unconscious defense mechanisms or active coping strategies, the level of stress and the degree of stress resistance, which largely determines the productivity of the respondents. The following coping strategies were identified as predictors that determine the formation of stress in the process of activity: "avoidance" and "aggressive actions" and the defense mechanisms "regression", "substitution" and "rationalization". On the contrary, the use of such a coping strategy as assertive actions will contribute to increase stress resistance. Also, the data obtained can form the basis for creating a multifactorial complex of preventive measures aimed at reducing the probability of developing distress in the process of activity and increase their level of stress resistance.



**Keywords:** activity, individual psychological characteristics, stress, stress tolerance, protective mechanisms, coping strategies

**Acknowledgements.** The author is grateful for assistance in scientific research V.V. Selivanov, professor of the Department of General Psychology at Moscow State University of Psychology and Education.

**For citation:** Saunin, K.A. (2025). Individual and psychological peculiarities as predictors of stress formation in the process of activity. *Experimental Psychology (Russia)*, 18(2), 131–153. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/exppsy.2025180208>

## Введение

На протяжении жизни каждый человек является активным субъектом деятельности и участником многочисленных межличностных взаимоотношений. Уже в детстве в процессе игровой деятельности у ребенка происходит развитие психических функций, в том числе произвольной памяти и внимания, воображения и т. д. Закономерно этот процесс продолжается и в контексте учебной деятельности школьников. На данном этапе развивается мышление, в результате активного взаимодействия обучающего и обучаемого транслируются и усваиваются последним знания, умения и навыки. В процессе трудовой деятельности формируются и развиваются профессионально важные качества человека, происходит становление личности специалиста.

Таким образом, выступая как обязательное условие деятельности, личность человека в то же время является и продуктом самой деятельности, вне зависимости от ее направленности и специфики. Более того, основным фактором развития личности, в том числе профессионального, выступает система требований, предъявляемых деятельностью. Соответственно, для успешного освоения и реализации различных видов деятельности необходимо наличие и достаточный уровень развития определенных индивидуально-психологических особенностей человека, или «личностных ресурсов».

Согласно деятельностному подходу, «личностные ресурсы» есть не что иное, как системные качества в структуре деятельности, детерминирующие ее эффективность. При этом необходимо отметить, что личностные ресурсы не существуют разрозненно, а составляют единый ресурсный резерв, который перманентно пополняется или истощается. Кроме того, рассматривая данную проблематику, особенно важным представляется подчеркнуть, что сами по себе индивидуально-психологические особенности не являются ресурсами, а становятся таковыми только в процессе деятельности, когда актуализируются ее субъектом наиболее эффективным образом (Иванова и др., 2018).

Обращаясь к вопросу классификации и выделения видов личностных ресурсов, универсальных по отношению к процессу деятельности, в общем, стоит отметить, что единого мнения по данной проблематике в науке по-прежнему не существует. Основная сложность заключается в том, что различные виды деятельности предъявляют различные требования к свойствам личности человека. Однако на основе анализа литературных источников можно выделить ряд индивидуально-психологических особенностей, которые большинство авторов отмечают в качестве предикторов эффективной деятельности. Среди них выделяют: жизнестойкость, стрессоустойчивость, чувство связности, самооценку, самоэффективность,



толерантность к неопределенности и самоконтроль. Все вышеупомянутые индивидуально-психологические особенности составляют единую систему, призванную способствовать эффективному осуществлению той или иной деятельности, превентируя в то же время негативные воздействия, оказываемые на индивида в процессе ее осуществления, или, иными словами, противодействуя стрессогенным факторам (Иванова и др., 2018).

В современной науке термин «стресс» объединяет большой круг понятий, связанных с восприятием и реакцией человека на экстремальные условия жизнедеятельности, длительное эмоциональное напряжение, трудные и неразрешимые задачи и т. д. (Китаев-Смык, 1983). Иными словами, стрессовое состояние способно возникнуть в любой ситуации, когда осуществляемая деятельность предъявляет требования, превышающие наличествующие у человека личностные ресурсы. Однако значительную роль в процессе оценки этого несоответствия играет субъективное представление индивида о собственных возможностях, необходимых для активного воздействия на проблемную ситуацию (Бергис, 2022). Иными словами, мы можем говорить о таком феномене, как интеллектуальное событие. Интеллектуальное событие – аналог перцептивного события, но в условиях познавательной, прежде всего мыслительной деятельности, которая обеспечивает решение комплексных личностных проблем. Основным содержанием интеллектуального события выступает информация, структурирующаяся в интеллектуальные схемы по аналогии с перцептивными схемами, но при этом отличающаяся более высоким уровнем обобщения и направленная непосредственно на выявление взаимосвязей и закономерностей между различными сторонами действительности с целью поиска наиболее эффективного решения актуальной интеллектуальной задачи. Иными словами, это оценка условий деятельности в соотношении с собственными возможностями субъекта при помощи мыслительных операций, которая и актуализирует развертывание стрессовых состояний в том случае, если разница между ресурсами субъекта и требованиями деятельности достаточно велика. Соответственно, можно заключить, что уже не только требования деятельности могут выступать в качестве потенциальных объективных стрессоров, но и индивидуально-личностные особенности сами по себе могут являться стрессогенными факторами, но уже субъективными. И если объективные стрессоры предполагают непосредственное воздействие на индивида, то субъективные, по Ю.В. Щербатых, обуславливаются несоответствием между ожиданиями индивида и реальностью.

Таким образом, те или иные индивидуально-психологические особенности индивида могут выступать, как в качестве личностных ресурсов, способных противодействовать негативным факторам стрессогенной среды и повышать эффективности деятельности, так и в качестве предикторов развития дистресса, как состояния патологического. Среди последних, как правило, выделяют: когнитивный диссонанс и *механизмы психологической защиты*, неадекватные установки и убеждения личности (например, оптимизм или пессимизм), политические и религиозные установки, невозможность реализации актуальной потребности и неправильная коммуникация (конфликты), условные рефлексы, ошибки мышления, а также некоторые личностные особенности и черты характера человека (например, импульсивность, тревожность, склонность к агрессивному реагированию), которые если и не становятся прямым источником возникновения стрессовых состояний, то могут значительно ослабить стрессоустойчивость личности и усложнить процесс снятия психического напряжения (Щербатых, 2006).

Кроме того, все вышеупомянутые стрессогенные факторы могут отличаться по продолжительности воздействия на индивида. В таком случае выделяют кратковременные стрессогенные воздействия, требующие интенсивной мобилизации ресурсов и быстрого



реагирования, и долговременные, требующие последовательной адаптационной перестройки функциональных систем организма. Стоит отметить, что кратковременный или острый стресс, даже большей интенсивности, оказывает менее деструктивное влияние на индивида, нежели стресс долговременный или хронический, пусть и не столь интенсивный. Дело в том, что, кратковременный стресс есть не что иное, как активное расходование «поверхностных» адаптационных резервов и лишь начало мобилизации «глубинных». Длительный же стресс, как правило, характеризуется постепенной активизацией и расходованием и «поверхностных», и «глубинных» адаптационных резервов, что в конечном итоге может привести к истощению организма и развитию состояния дистресса (Саунин, 2021).

Согласно классической концепции Г. Селье, стресс предполагает ряд функциональных и морфологических изменений, развертывающихся как единый процесс, и включает три стадии: стадию тревоги, стадию резистентности и стадию истощения (Юнусова, Розенталь, Балтина, 2008). Несмотря на то, что в научной литературе существует достаточное количество описаний стрессовой симптоматики, сопровождающей развертывание каждой из вышеупомянутых стадий, необходимо отметить, что до начала стадии «истощения» реакция на воздействующие стрессоры, как правило, носит индивидуальный характер и зависит от психологических особенностей человека (Куликов, 1995). Именно поэтому не каждая стрессогенная реакция является исключительно дезадаптивной и оказывает стойкое негативное влияние на индивида.

В зависимости от эффекта, оказываемого стрессором, Л. Леви, а затем и Г. Селье предложили дифференцировать эмоционально-стрессовые состояния на две группы: реакции, связанные с положительными эмоциональными переживаниями, оказывающие благоприятное воздействие на эффективность деятельности индивида — эустресс, и реакции, связанные с неприятными, отрицательными эмоциями, носящими деструктивный характер — дистресс (Курыгин, Урываев, 2006).

Стоит заметить, что эффективность адаптации индивида к условиям деятельности в большей мере зависит не от качественной характеристики стрессогенного фактора, а от степени субъективной значимости стрессора и от индивидуально-психологических особенностей человека, главным образом такого личностного свойства, как стрессоустойчивость. Именно данный факт обусловливает дифференциацию психофизиологических и соматических проявлений, являющихся закономерными способами реагирования на один и тот же стрессор.

Стоит отметить, что в определенной степени склонность к стрессовому реагированию определяется генетической наследственностью человека (Щербатых, 2006). Однако важно понимать, что и при отсутствии подобной наследственности, индивид способен достигнуть достаточно высокого уровня стрессоустойчивости. Как правило, она связана с такими индивидуально-психологическими особенностями, как рациональные убеждения, отсутствие склонности к усложнению текущего положения дел, а также выработанная система сознательных, конструктивных стратегий совладания со стрессом.

Дело в том, что, оказавшись под воздействием какого-либо стрессогенного фактора, индивид осознанно или бессознательно начинает искать способы снятия психологического напряжения и выхода из проблемной ситуации. Такое адаптивное поведение, направленное на восстановление внутреннего равновесия, получило название «копинг-поведения» (Габдреева, 2007).

«Копинг-стратегия» в наиболее широком понимании данного термина представляет собой любое усилие предотвратить, устраниить, ослабить воздействие стрессов или мини-



мизировать их влияние (Е.А. Сергиенко, Л.Ю. Субботина, Т.Л. Крюкова) (Бодров, 2006). С такой точки зрения понятие «копинга» включает в себя как сознательные, так и бессознательные способы преодоления стресса, имеет иерархическое строение и фактически состоит из двух категорий психологических защит.

К первой группе относятся пассивные копинг-стратегии или защитные механизмы — автоматизмы, имеющие бессознательную природу, интрапсихический характер и направленные на ослабление внутреннего напряжения, вызванного тревожным состоянием. Данные процессы в равной степени могут быть как адаптивными, так и патологичными. Главная их особенность и в то же время недостаток заключается в том, что они не способствуют разрешению проблемы, послужившей причиной их активизации, а лишь минимизируют ее негативное влияние на индивида. Соответственно, внутренний конфликт, порожденный стрессогенной ситуацией, остается неразрешенным и в дальнейшем может привести к негативным последствиям для психологического и физиологического здоровья индивида. Среди пассивных стратегий преодоления наиболее часто выделяют следующие защитные механизмы: отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация и рационализация (Лейбин, 2008).

Другая группа средств совладания представлена активными копинг-стратегиями, которые представляют собой сознательные защитные стратегии поведения интерпсихического характера, направленные на разрешение проблемной ситуации.

Процесс преодоления стресса посредством «активных» копинг-стратегий стоит определять как многофакторный. Являясь собственно структурными компонентами такого личностного ресурса, как стрессоустойчивость, конструктивные стратегии совладания для своей активизации требуют наличия у индивида ряда индивидуально-психологических особенностей, таких как рациональное восприятие собственных способностей, жизнестойкость, а также чувство оптимизма, уверенности в себе, решительности и т. д.

Кроме того, стили преодоления стресса как специфические личностные ресурсы рассматриваются в качестве адекватных и постоянных для конкретного человека способов поведения в процессе преодоления определенной стрессовой ситуации, так же, как и при воздействии разных стрессоров (Бодров, 2006). Стратегии «активного» копинг-поведения, в отличие от защитных механизмов, не являются врожденными и всегда приобретаются путем обучения.

Стоит отметить, что выбор между тем, применять ли бессознательные, пассивные защитные механизмы или же прибегнуть к использованию активных копинг-стратегий, также определяется индивидуально-психологическими особенностями индивида. Главным образом, это касается его психологической зрелости, стрессоустойчивости и формы реагирования на стрессогенные факторы и лишь в малой степени затрагивает количество и качество объективных стрессоров (Реан, Кудашев, Баранов, 2006). Именно поэтому нередко психологические защитные механизмы используются в том случае, если изменение стрессовой ситуации и решение связанных с ней проблем представляется индивиду невозможным (Киршбаум, Еремеева, 2005).

В хронических стрессовых ситуациях часто используемые психологические защиты закрепляются в виде личностных комплексов. Они интегрируются в целостную структуру — «симптомокомплекс» — и в дальнейшем определяют особенности поведения индивида. Однако, являясь устойчивыми личностными образованиями, они продолжают действовать и в изменившихся условиях, уже не требующих их использования. Кроме того, в контексте новой деятельности, они не только становятся малоэффективными, но и могут оказывать де-



задаптивное влияние на индивида, что, в свою очередь, снижает степень стрессоустойчивости личности и повышает ее восприимчивость к воздействию стрессоров (Мак-Вильямс, 2008).

Таким образом, актуальность нашего исследования может быть обусловлена не только широкой распространностью и высокой интенсивностью стрессогенных факторов в процессе деятельности, но и необходимостью выделения индивидуально-психологических особенностей, определяющих уровень стрессоустойчивости индивида. Для достижения поставленной цели в рамках исследования перед нами стояла задача не только определения уровня актуального стресса респондентов, их общей склонности к развитию стрессовых состояний и особенностей жизни и деятельности обучающихся, но и выявления наиболее часто используемых субъектами учебной деятельности механизмов бессознательных защит и копингов, оказывающих непосредственное влияние на формирование и развитие стрессовых состояний, а также выделение из них тех стратегий совладания, которые являются предикторами формирования стресса и тех, что, напротив, будут способствовать повышению устойчивости субъекта к воздействию стрессогенных факторов. Все это в дальнейшем позволит перейти к разработке системы специфических мер по нивелированию негативного влияния подобных индивидуально-психологических особенностей и дальнейшей выработке комплекса конструктивных способов совладания со стрессом. Это, в свою очередь, позволит превентировать развитие деструктивных стрессовых состояний у субъектов учебной деятельности.

## Материалы и методы

### Процедура исследования

Все респонденты были ознакомлены с основными правилами и нормативами проведения исследования и предоставили письменные согласия на участие в экспериментальной процедуре, включавшей в себя несколько этапов:

1. Краткое ознакомление респондента с процедурой исследования, в том числе с правами и обязанностями респондента и экспериментатора, получение добровольного письменного согласия на участие в исследовании, уточнение физиологического и эмоционального состояния респондента для выявления отсутствия противопоказаний к участию в исследовании.

2. Респондентам предлагается для заполнения ряд психодиагностических методик: анкета-интервью, направленная на выявление особенностей образа жизни и состояния здоровья испытуемых, опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Дж. Тейлор), методика для оценки механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.П. Конте), методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS), опросник для оценки уровня переживаний острого и хронического стресса (Леонова, 2004), а также «Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний» (К.К. Яхин), — с целью диагностики актуального психологического статуса обучающихся.

3. Проведение пост-экспериментальной беседы. Вопросы беседы: «Испытываете ли вы в данный период жизни какие-либо переживания, связанные с Вашей актуальной деятельностью?», «Оцениваете ли Вашу учебную или профессиональную деятельность как эффективную?»

Обработка и анализ полученных результатов были реализованы при помощи методов описательной статистики, одновыборочного непараметрического критерия Колмогорова-Смирнова, непараметрического критерия H-test Краскала-Уоллеса, множественного регрессионного анализа, включенных в пакет программы SPSS statistics 23.



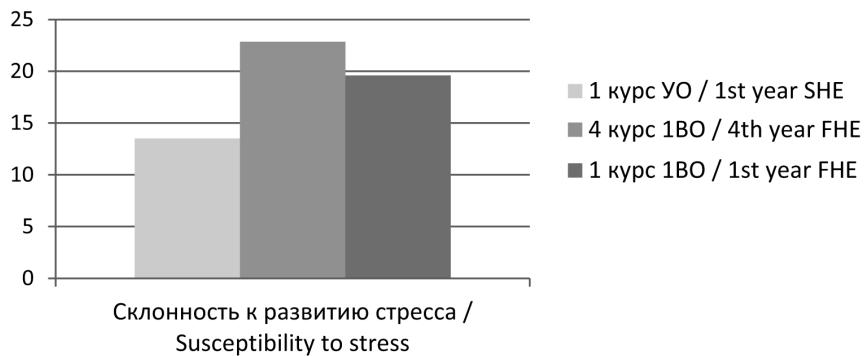
## Испытуемые

**Выборка.** В исследовании приняли участие 110 студентов Московского государственного лингвистического университета (ФГБОУ ВО МГЛУ), обучающихся по программе подготовки «Лингвистика», в частности, студенты: 1 курса 1-го высшего образования (далее ВО) – 47 человек (средний возраст – 18,8), 4 курса 1-го ВО – 41 человек (средний возраст – 21,2), 1 курса ускоренного обучения (2-го ВО) – 22 человека (средний возраст – 32,9).

По результатам предварительного анкетирования было установлено, что вся выборка обучающихся, по каждой из обследованных групп, достаточно однородна для проведения исследования. Однако необходимо отметить, что по половому признаку выборка является практически гомогенной. Так, среди респондентов, принявших участие в исследовании, 105 женщин и всего 5 мужчин. Наибольшее количество студентов-мужчин приходится на группу 1 курса 1-го высшего образования, где из 47 респондентов – 43 женщины и 4 мужчины. В состав респондентов 4 курса 1-го ВО входят исключительно женщины (41 чел.), а среди студентов 1 курса ускоренного обучения (2-го ВО) – 21 женщина и только 1 респондент-мужчина. Подобное распределение респондентов по половому признаку является существенным ограничением исследования и приводит к мысли о необходимости проведения дополнительного изучения данного феномена на выборке с гетерогенным составом.

## Результаты

Согласно данным, полученным по результатам опросника на определение уровня стрессоустойчивости (рис. 1), среди трех групп респондентов, принимавших участие в исследовании, наблюдаются значимые различия по уровню стрессоустойчивости по критерию Н Краскела-Уоллеса  $< 0,05$ .



**Рис. 1.** Гистограмма склонности к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Дж. Тейлор) (N = 110)

**Fig. 1.** Stress susceptibility histogram (T.A. Nemchin, J. Taylor) (N = 110)

Из рис. 1 видно, что наибольший уровень стрессоустойчивости наблюдается у студентов второго высшего образования, что также подтверждается данными корреляционного исследования и сравнением уровня использования защитных механизмов с другими обследуемыми группами. Средний показатель по данной выборке (13,5 балла) соответствует высокому уровню стрессоустойчивости. Вероятность развития состояния дистресса была зафиксирована лишь в случае двух респондентов.



В отличие от обучающихся второго высшего образования, у студентов первого курса наблюдается средний уровень склонности к развитию стресса (ср. = 19,60). Однако, в то же время, выраженная подверженность стрессорам была выявлена почти у трети респондентов данной группы. Такое же количество участников исследования (36%) обладают высоким уровнем стрессоустойчивости.

У студентов четвертого курса первого высшего образования сниженный уровень стрессоустойчивости наблюдается у одной трети респондентов. Кроме того, у пяти человек была выявлена склонность к развитию состояния дистресса, а у одного студента обнаружилось развитие данного состояния. Средний уровень склонности к развитию стресса был установлен также у трети испытуемых, в то время как у остальных обучающихся наблюдается достаточно высокий уровень стрессоустойчивости.

По характеру стрессогенных воздействий, оказывающих влияние на респондентов, по методике оценки острого и хронического стресса А.Б. Леоновой (рис. 2) были получены различия по следующим показателям (Н Краскела-Уоллеса  $< 0,05$ ): по субшкалам острого стресса — физиологический дискомфорт ( $p = 0,003$ ), когнитивная напряженность ( $p = 0,004$ ), эмоциональное напряжение ( $p = 0,000$ ), трудности в общении ( $p = 0,013$ ), нарушения в поведении ( $p = 0,023$ ); по субшкалам хронического стресса — общий уровень хронического стресса ( $p = 0,012$ ), астенизация ( $p = 0,011$ ), нарушения сна ( $p = 0,037$ ).

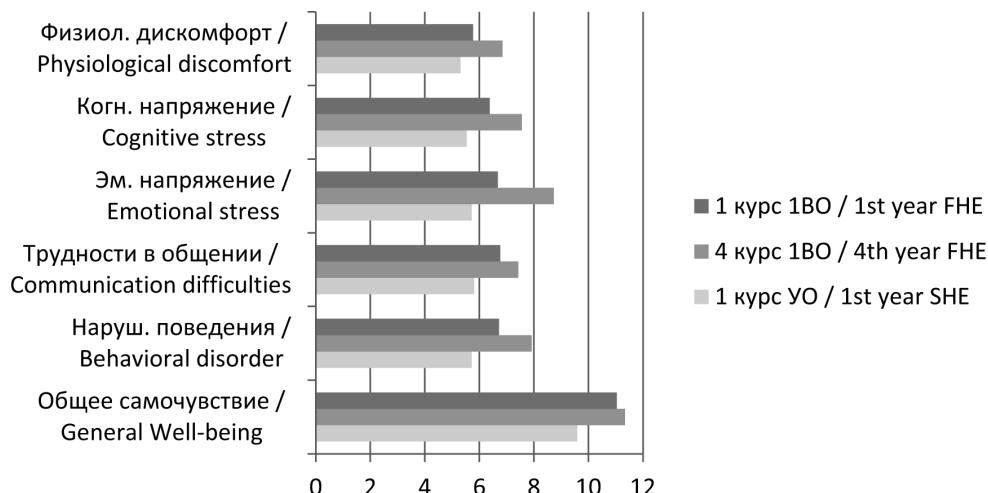


Рис. 2. Гистограмма уровня острого стресса (А.Б. Леонова, 2004) (N = 110)

Fig. 2. Histogram of acute stress level (A.B. Leonova, 2004) (N = 110)

Согласно данным, отображенными на рис. 2 и 3, среди трех обследуемых групп наиболее высокие показатели подверженности стрессогенным воздействиям были зафиксированы у студентов 4 курса. В среднем по группе был зафиксирован умеренный уровень «острого» и «выраженный» уровень хронического стресса. При этом влияние острого стресса в большинстве случаев выражается в ухудшении общего самочувствия респондентов, а хронического — в возрастании уровня тревожности обучающихся.

Большинство первокурсников также «умеренно» подвержены влиянию острого стресса и «выраженно» — стресса хронического.



При этом показатели острого и хронического стресса, полученные по итогам обработки и анализа результатов обследования обучающихся второго высшего образования, находятся на более низком, «умеренном» уровне стрессогенных воздействий.

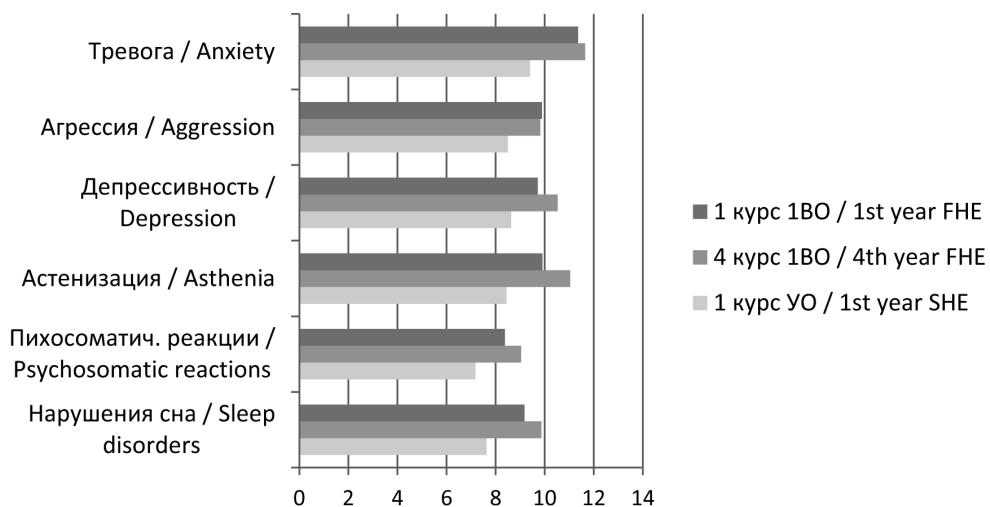


Рис. 3. Гистограмма уровня хронического стресса (А.Б. Леонова, 2004) (N = 110)

Fig. 3. Chronic Stress Level Histogram (A.B. Leonova, 2004) (N = 110)

Кроме того, влияние острого стресса (рис. 2) в большинстве случаев выражается в ухудшении общего самочувствия респондентов, а хронического (рис. 3) — в возрастании уровня тревожности обучающихся, что справедливо для всех трех групп респондентов, принимавших участие в исследовании. В связи с этим необходимо упомянуть и тот факт, что повышение тревожности как следствие воздействия хронического стресса и как сопровождающий его симптом способно привести к активизации бессознательных защитных механизмов, направленных на снятие психологического напряжения, но не на разрешение внутреннего конфликта и проблемной ситуации. Впоследствии это может повлечь за собой развитие у обучающихся дистресса.

Сравнительный анализ результатов трех групп студентов по методике «Индекс жизненного стиля» (табл. 1) показал, что существуют достоверные различия по критерию выбора бессознательных защитных механизмов у групп, обучающихся на разных этапах учебного процесса (критерий Н Краскела-Уоллеса  $< 0,05$ ). А именно: различия существуют в использовании таких защитных механизмов, как: отрицание ( $p = 0,043$ ), компенсация ( $p = 0,001$ ), проекция ( $p = 0,008$ ), замещение ( $p = 0,026$ ) и общая напряженность всех эго-защит ( $p = 0,001$ ). Чем выше этап обучения, тем реже в среднем студенты склонны бессознательно отказываться от признания наличия проблем или некоей травмирующей информации. Соответственно, в том или ином отношении они начинают сознательно рассматривать возникающие перед ними сложности и лишь затем выбирать модель дальнейшего поведения.

По результатам сравнительного анализа использования респондентами исследуемых групп копинг-стратегий (табл. 2) значимых различий выявлено не было (критерий Н Краскела-Уоллеса  $> 0,05$ ).



Таблица 1 / Table 1

**Показатели по методике «Индекс жизненного стиля» (N = 110)**  
**Results of the questionnaire “Life Style Index” (N = 110)**

Наименование субшкал / Scales	Средние показатели по выборке / Average values for the sample					
	1 курс 1ВО / 1st FHE	Степень вы- раженности / Degree of ex- pression	4 курс 1ВО / 4th FHE	Степень вы- раженности / Degree of ex- pression	1 курс УО / 1st SHE	
Отрицание / Denial	58,88	Средний / Average	50,53	Средний / Average	44,22	Низкий / Low
Подавление / Repression	36,13	Низкий / Low	38,65	Низкий / Low	35,22	Низкий / Low
Регрессия / Regression	52,38	Средний / Average	57,51	Средний / Average	46,54	Низкий / Low
Компенсация / Compensation	52,18	Средний / Average	62,92	Высокий / High	40,45	Низкий / Low
Проекция / Projection	51,18	Средний / Average	56,36	Средний / Average	35,95	Низкий / Low
Замещение / Displacement	48,23	Низкий / Low	46,95	Низкий / Low	31,86	Низкий / Low
Интеллектуализация / Intellectualization	56,35	Средний / Average	54,90	Средний / Average	50,54	Средний / Average
Рационализация / Rationalization	41,06	Средний / Average	41,70	Низкий / Low	45,9	Низкий / Low
ОНЗ / General tension of Ego defenses	49,56	Умеренный / Moderate	51,36	Высокий / High	41,18	Умеренный / Moderate

Таблица 2 / Table 2

**Показатели по методике SACS (N = 110)**  
**Results of the questionnaire SACS (N = 110)**

Модели поведения / Coping Strategies	Средние показатели по выборке / Average values for the sample					
	1 курс 1ВО / 1st FHE	Степень вы- раженности / Degree of ex- pression	4 курс 1ВО / 4th FHE	Степень вы- раженности / Degree of ex- pression	1 курс УО / 1st SHE	
Асертивные действия / Assertive Action	19,51	Средний / Average	18,73	Средний / Average	20,04	Средний / Average
Вступление в социальный контакт / Social Joining	23,45	Средний / Average	23,29	Средний / Average	21,36	Низкий / Low
Поиск социальной под- держки / Seeking Social Support	23,28	Средний / Average	24,43	Средний / Average	22,95	Средний / Average
Осторожные действия / Cautious Action	20,74	Средний / Average	20,82	Средний / Average	21,59	Средний / Average
Импульсивные действия / Instinctive Action	18,38	Средний / Average	18,09	Средний / Average	16,68	Средний / Average



Модели поведения / Coping Strategies	Средние показатели по выборке / Average values for the sample				
	1 курс 1ВО / 1st FHE	Степень вы- раженности / Degree of ex- pression	4 курс 1ВО / 4th FHE	Степень вы- раженности / Degree of ex- pression	1 курс УО / 1st SHE
Избегание / Avoidance	17,30	Средний / Average	18,8	Высокий / High	16,54
Манипулятивные дей- ствия / Indirect Action	18,98	Средний / Average	19,46	Средний / Average	18,95
Асоциальные действия / Antisocial Action	15,17	Средний / Average	16,58	Средний / Average	14,59
Агрессивные действия / Aggressive Action	18,30	Средний / Average	19,41	Высокий / High	17,95

По результатам сравнительного анализа склонности респондентов к формированию невротических расстройств наблюдаются различия по следующему показателю (Н Краскела-Уоллеса  $< 0,05$ ): шкала конверсионных расстройств ( $p = 0,003$ ).

Согласно полученным результатам, у студентов 1 курса был выявлен высокий уровень склонности к невротической депрессии и обсессивно-фобическим расстройствам. У четверокурсников, кроме выраженной склонности к невротической депрессии и обсессивно-фобическим расстройствам, также наблюдается и определенная предрасположенность к развитию конверсионных расстройств и вегетативных нарушений, что может быть обусловлено более долговременным воздействием стрессогенных факторов и сформированной системой симптомокомплексов защитных механизмов.

У обучающихся второго высшего образования высокие показатели наблюдаются лишь по критерию обсессивно-фобических нарушений, что является закономерным следствием реагирования на хронический стресс в виде повышения уровня тревожности респондентов, о чем мы упоминали выше.

В ходе статистического анализа данных значения показателей всех диагностических методик были проверены на распределение на нормальность. Было установлено, что данные не соответствуют нормальному распределению (критерий Колмогорова-Смирнова  $p < 0,5$ ). В соответствии с этим для выявления особенностей условий, выбора и использования бессознательных защитных механизмов, а также сознательных копинг-стратегий нами был использован критерий корреляции Спирмена.

Согласно данным, отмеченным на табл. 3, зафиксирован факт положительной корреляции между склонностью к развитию стрессовых состояний и общей тенденцией респондентов к использованию бессознательных защит. Закономерно было установлено и что склонность к развитию стрессовых состояний у респондентов отрицательно коррелирует почти со всеми бессознательными защитными механизмами: регрессией, компенсацией, проекцией, замещением, рационализацией, что лишний раз доказывает их недостаточную адаптивность. Данное предположение также подтверждается наличием положительной корреляции между острым и хроническим стрессом и большинством защитных механизмов: компенсацией, проекцией, замещением, рационализацией и регрессией. Кроме того, аналогичные корреляционные связи наблюдаются и между склонностью к развитию стрес-



са и рядом наименее конструктивных копинг-стратегий, таких как избегание и агрессивные действия, а также уровнем острого и хронического стресса и данными копингами.

Таблица 3 / Table 3

**Корреляционный анализ склонности к развитию стресса (N = 110)**  
**Correlation analysis of stress susceptibility (N = 110)**

Психологические защиты / Psychological defenses	M	SD	Склонность к развитию стресса / Stress susceptibility	ОС / AS	ХС / CS
Асертивные действия / Assertive Action	19,34	4,03	-0,567**	-0,577**	-0,480**
Вступление в социальный контакт / Social Joining	23,01	4,53	0,095	0,102	0,076
Поиск социальной поддерж- ки / Seeking Social Support	23,69	5,26	0,089	0,082	-0,008
Осторожные действия / Cautious Action	20,97	4,37	-0,122	-0,149	-0,066
Импульсивные действия / Instinctive Action	17,95	4,19	0,101	0,046	0,113
Избегание / Avoidance	17,69	4,91	0,378**	0,324**	0,378**
Манипулятивные действия / Indirect Action	19,15	4,87	-0,052	-0,112	0,100
Асоциальные действия / Antisocial Action	15,58	5,43	-0,024	-0,051	0,068
Агрессивные действия / Aggressive Action	18,65	5,77	0,377**	0,320**	0,439**
Индекс конструктивности / Index of constructiveness of coping strategies	1,33	0,38	-0,369**	-0,330**	-0,452**
Отрицание / Denial	52,50	20,41	-0,263**	-0,268**	-0,390**
Подавление / Repression	36,92	16,65	0,041	0,102	0,066
Регрессия / Regression	53,00	24,25	0,588**	0,389**	0,484**
Компенсация / Compensation	53,58	22,26	0,491**	0,387**	0,376**
Проекция / Projection	49,93	25,73	0,426**	0,321**	0,440**
Замещение / Displacement	44,46	24,93	0,476**	0,352**	0,476**
Интеллектуализация / Intellectualization	54,33	21,52	-0,200*	-0,133	-0,200*
Рационализация / Rationalization	42,29	27,41	0,295**	0,308**	0,244*
ОНЗ / General tension of Ego defenses	48,37	10,92	0,553**	0,420**	0,449**

*Примечание.* Приняты следующие обозначения и сокращения: M – средние; SD – стандартные от-  
клонения; ОС – острый стресс; ХС – хронический стресс; «\*\*» – (p < 0,01); «\*» – (p < 0,05).

*Note.* The following designations and abbreviations are used: M – mean; SD – standard deviation; AS – acute stress; CS – chronic stress; “\*\*” – (p < 0.01); “\*” – (p < 0.05).

По результатам корреляционного анализа по выборке в целом, был сделан вывод о  
перспективности последующего регрессионного анализа с введением в качестве зависимой



переменной склонности к развитию стресса и независимых переменных защитных механизмов психики и копинг-стратегий (табл. 4).

Таблица 4 / Table 4  
**Защитные механизмы и копинг-стратегии как предикторы формирования стрессовых состояний (N = 110)**  
**Defense mechanisms and coping strategies as predictors of stress (N = 110)**

Психологическая защита / Psychological defenses	Нестандарт. коэффиц.		Стандарт. коэффиц.	t	Знач.
	В	Стд. ошибка	Бета		
<i>Склонность к развитию стресса / Stress susceptibility</i>					
Ассертивные действия / Assertive Action	-1,24	0,19	-0,48	-6,36	< 0,00
Избегание / Avoidance	0,35	0,17	0,16	2,08	< 0,04
Агрессивные действия / Aggressive Action	0,50	0,14	0,28	3,61	< 0,00
$R^2 = 0,44; F = 27,87; p < 0,01$					
Отрицание / Denial	-0,09	0,03	-0,19	-2,92	< 0,00
Регрессия / Regression	0,19	0,03	0,46	6,85	< 0,00
Замещение / Displacement	0,16	0,03	0,39	5,83	< 0,00
Рационализация / Rationalization	0,07	0,03	0,19	2,88	< 0,01
$R^2 = 0,57; F = 35,25; p < 0,01$					
Индекс конструктивности / Index of constructiveness	-5,75	2,4	-0,21	-2,39	< 0,02
ОГЗ / General tension of Ego defenses	0,44	0,08	0,46	5,32	< 0,00
$R^2 = 0,34; F = 27,53; p < 0,01$					

В ходе применения множественного регрессионного анализа была проведена проверка допущений об отсутствии мультиколлинеарности – VIF < 5, а также автокорреляций и гомоскедастичности при помощи построения и анализа графиков корреляций и рассеяния остатков.

Как показано в табл. 4, были построены три различные модели предикторов склонности к развитию стрессовых состояний. Среди копинговых стратегий в качестве детерминант, обуславливающих предрасположенность к формированию стресса, были выявлены «избегание» и «агрессивные действия». А такая стратегия совладания, как «ассертивные действия», согласно полученным данным, напротив, будет способствовать повышению устойчивости индивида к различного рода стрессогенным воздействиям. Совокупный коэффициент детерминации этих факторов представляется нам удовлетворительным, так как способен объяснить 44% дисперсии склонности к формированию стрессовых состояний.

Наибольшая прогностическая способность, объясняющая 57% дисперсии склонности к развитию стресса, принадлежит модели, включающей в качестве предикторов защитные механизмы психики. Согласно отображенными на табл. 4 результатам, применение таких психологических защит, как «регрессия», «замещение» и «рационализация», способствует повышению склонности к развитию стрессовых состояний. Особенno интересным в данной модели представляется защитный механизм «отрицание», который в соответствии с полу-



ченными данными должен препятствовать формированию стресса. Однако, учитывая специфику данного защитного механизма, мы склонны предполагать, что с большей вероятностью он препятствует осознанию индивидом наличия проблемной ситуации и возможного состояния стресса, нежели повышает его стрессоустойчивость.

Модель, содержащая в качестве предикторов общий коэффициент конструктивности копинговых стратегий и общий коэффициент напряженности эго-защит, также продемонстрировала свою удовлетворительную прогностическую способность, хотя и несколько более низкую, в сравнении с вышеописанными моделями (34% дисперсии). Так, чем выше общая напряженность эго-защит, тем выше будет склонность индивида к формированию стрессовых состояний. И напротив, чем выше индекс конструктивности копинговых стратегий, тем выше будет устойчивость индивида к различным стрессогенным воздействиям.

## Обсуждение результатов

Данная работа была посвящена исследованию индивидуально-психологических особенностей как детерминант, обуславливающих формирование дистресса в процессе деятельности. При этом важно отметить, что под таким понятием, как стресс, мы понимаем не классическое определение, предложенное Г. Селье, а стресс психологический, являющийся индивидуально воспринимаемым феноменом, опосредованным не столько требованиями деятельности, сколько психологическими особенностями личности.

Результаты исследования подтверждают, что между выбором стратегий совладающего поведения, уровнем напряженности учебной среды и степенью склонности обучающихся к формированию стрессовых состояний существуют значимые взаимосвязи, во многом определяющие продуктивность учебной деятельности. Также полученные в ходе исследования данные позволяют рассматривать специфические копинговые стратегии и бессознательные защитные механизмы респондентов в качестве предикторов формирования дистресса, что подтверждается результатами регрессионного анализа.

По результатам анализа полученных данных были выявлены общие закономерности и связи индивидуально-личностных характеристик обучающихся, особенностей их образа жизни и восприятия стрессогенных воздействий, и сделаны следующие выводы:

Студенты первого курса первого высшего образования, в большинстве своем, обладают средним уровнем стрессоустойчивости, однако в условиях воздействия хронического стресса, который был зафиксирован у респондентов, имеющихся у них личностных ресурсов оказывается недостаточно для оказания сопротивления стрессогенным факторам перманентной природы. Вследствие этого уровень тревожности первокурсников заметно повышается, что может негативно сказаться на их эффективности и работоспособности. Снижение работоспособности может привести к ухудшению успеваемости, что, в свою очередь, станет новым стрессогенным фактором, действующим на респондентов. Поэтому, не имея возможности разрешить проблему осознанно и при необходимости снизить эмоциональную напряженность, испытуемые прибегают к использованию пассивных стратегий совладания, выбор которых, как правило, зависит от их индивидуально-личностных особенностей.

Студенты четвертого курса первого высшего образования также обладают средним уровнем стрессоустойчивости, однако несколько сниженным в сравнении с первокурсниками. В то же время показатели напряженности условий деятельности, напротив, возрастают и соответствуют «умеренному» уровню острых стрессогенных влияний и «выраженному»



уровню хронического стресса. При этом уровень хронического стресса заметно выше, а влияние его продолжительнее, что, как и в случае со студентами-первокурсниками, проявляется в возрастании уровня тревожности респондентов и не может не сказаться на особенностях выбора респондентами копинг-стратегий. Именно поэтому в среднем обучающиеся данной группы злоупотребляют использованием бессознательных стратегий совладания и имеют неразрешенные внутренние конфликты, которые препятствуют формированию необходимой системы копинг-стратегий и заставляют студентов вновь возвращаться к использованию менее адаптивных психологических защит.

В отличие от показателей первых двух групп, данные, полученные от студентов второго высшего образования, свидетельствуют о значительно более высоком уровне стрессоустойчивости. Закономерно снижаются и показатели как острого, так и хронического стресса, которые в среднем у студентов второго высшего образования соответствуют «умеренному» уровню. Наиболее закономерные реакции на стрессогенные воздействия по данной группе проявляются в форме «общего ухудшения самочувствия» (при остром стрессе) и роста тревожности (при хроническом стрессе). Однако стоит отметить, что высокий уровень стрессоустойчивости по данной группе может объясняться, как большим жизненным опытом студентов второго высшего образования и полностью сформировавшейся у них системой конструктивных копинг-стратегий, так и уже успешно пройденной адаптацией к условиям учебной деятельности и, соответственно, воздействию учебного стресса.

Зафиксированная у студентов каждой из трех групп высокая склонность к формированию различных невротических расстройств может свидетельствовать об уже активизированной системе личностных симптомокомплексов копинг-стратегий, что в дальнейшем может привести к негативным последствиям, вплоть до развертывания дистресса. А в качестве конкретизированных предикторов формирования данного состояния мы на основе проведенного исследования можем выделить индивидуально-личностные особенности обучающихся, в том числе защитные механизмы (ретрессия, замещение, рационализация) и неконструктивные копинговые стратегии (агрессивные действия и избегание).

Полученные нами результаты также соотносятся с многочисленными данными, полученными при исследовании влияния индивидуально-психологических особенностей человека на способность совладания со стрессом в процессе деятельности.

Так, О.М. Назарова в своей работе исследует профессиональную готовность к риску спасателей. По результатам исследования было выявлено, что готовность к риску связана с такими индивидуально-психологическими свойствами, как возбудимость, импульсивность, агрессивность, склонность к доминированию, самоутверждению, гендерная принадлежность. В то время как социальная ответственность, чувство совести, конформность и внушаемость являются показателями низкой готовности к риску (Назарова, 2015).

В работе Н.Н. Смирновой исследуется структура стрессоустойчивости сотрудников полиции. В состав этой структуры исследователем были включены следующие индивидуально-психологические характеристики: психофизиологические (сила возбуждения центральной нервной системы), уровень организационного стресса, личностная и реактивная тревожность, самооценка, стратегии преодоления стресса, склонность к алкогольной зависимости (Смирнова, Соловьев, 2013).

И.В. Арендакук рассматривал акмеологический подход к изучению психологической готовности преподавателей вуза к риску. Проведенное исследование выявило прямую зави-



симость склонности к риску и жизненного опыта. Чем старше преподаватель, тем более осознанно он подходит к принятию важных решений в стрессовой ситуации (Арендачук, 2015).

М.А. Кленова в своих исследованиях установила, что чем выше уровень интеллекта, тем чаще проявляется высокая склонность к стрессу, кроме того, она зависит от степени общительности индивида (Кленова, 2016).

В исследовании, проведенном О.Б. Тапаловой и Н.Б. Жиенбаевой на обучающихся Высшей школы, было установлено, что наиболее подвержены состояниям дистресса студенты, отличающиеся такими характеристиками, как высокая акцентированность самоуправления, добросовестность, пассивность, склонность к привязанности к другим людям и сензитивность (Тапалова, Жиенбаева, 2018).

Однако при всем многообразии работ, посвященных изучению данного вопроса, одна из ключевых проблем исследования индивидуально-психологических особенностей, на наш взгляд, состоит в многоаспектности данного феномена. Едва ли представляется возможным создание единой унифицированной классификации личностных свойств, которые были бы перманентно эффективны или, напротив, деструктивны в процессе деятельности, вне зависимости от ее специфики. Ведь разные виды деятельности предъявляют различные требования к индивидуально-психологическим особенностям субъекта.

Именно поэтому в нашей работе мы остановились, главным образом, на изучении таких индивидуально-психологических особенностей, которые оказывают непосредственное влияние на формирование стрессогенных состояний, являясь личностными ресурсами или, напротив, предикторами дистресса и, что немаловажно, поддаются коррекции.

## Заключение

Таким образом, индивидуально-психологические особенности субъекта, в том числе применяемые им копинговые стратегии и защитные механизмы, могут выступать как в качестве личностных ресурсов, способных противодействовать негативным факторам стрессогенной среды и повышать эффективности деятельности, так и в качестве детерминант, обуславливающих формирование и развитие стресса, вплоть до состояния дистресса. В качестве конкретных предикторов можно выделить такие копинговые стратегии, как избегание и агрессивные действия, а также защитные механизмы — регрессию, замещение и рационализацию, а в качестве конструктивной стратегии, способствующей повышению уровня устойчивости индивида к стрессогенным воздействиям, — асертивные действия. Более того, по результатам исследования закономерно было установлено, что чем выше уровень конструктивности копинговых стратегий, тем выше стрессоустойчивость индивида, и напротив, чем выше общая напряженность эго-защит респондента, тем более он оказывается предрасположен к формированию стрессовых состояний.

Однако, оценивая данный вывод, нельзя забывать и о цикличности развертывания стрессовых состояний, ведь наличие интенсивных воздействий острого и хронического стресса уже само по себе препятствует использованию конструктивных копинговых стратегий, что подтверждается отрицательной корреляцией между уровнем острого стресса и склонностью к асертивным действиям, а также отрицательными корреляциями между уровнем хронического стресса и склонностью к асертивным действиям, уровнем хронического стресса и общей конструктивностью используемых копинг-стратегий.



Все это закономерно приводит нас к мысли о необходимости разработки системы предупредительных мер, которая фактически должна представлять собой многофакторную модель повышения стрессоустойчивости.

На первом этапе необходимо выявить тех субъектов деятельности, которые могли бы входить в группу риска по таким характеристикам, как сниженная стрессоустойчивость и склонность к использованию защитных механизмов, что обуславливается индивидуально-личностными особенностями обучающихся.

На следующем этапе необходимо минимизировать влияние на субъектов бессознательных защит, которые препятствуют формированию системы конструктивных копинговых стратегий и, соответственно, повышению стрессоустойчивости. Это может осуществляться путем снижения уровня тревожности обучающихся с помощью специализированных VR-программ.

Подтверждением эффективности применения технологий виртуальной реальности в данной области, является не только популярность данного метода в контексте виртуальной экспозиционной терапии (VRET) при лечении как расстройств стрессовой этиологии, так и специфических фобических расстройств (Аникина, 2023; Мурашко, 2021; Javanbakht et al., 2024), но и активная разработка и использование специализированных VR-программ, направленных на снижение тревожности у респондентов без диагностированных нарушений (Барабанщиков, Саунин, 2023).

Стоит отметить, что на данный момент нами уже было проведено экспериментальное исследование влияния специализированных релаксационных программ виртуальной реальности, направленных на снижение тревожности у студентов. По результатам данного исследования у обучающихся после сессии использования VR наблюдалось значительное уменьшение показателей тревожности, не только ситуативной, но и личностной (Селиванов, Саунин, Чжан, 2023).

На третьем этапе возможно проведение различных специализированных тренингов, направленных на формирование конструктивных копинговых стратегий.

На наш взгляд, все описанные нами выше этапы системы повышения стрессоустойчивости позволяют снизить уровень как острого, так и хронического стресса у субъектов деятельности, а соответственно — способствовать повышению ее качества и эффективности.

**Ограничения.** Выборка исследования является практически гомогенной по половому признаку. Среди респондентов, принявших участие в исследовании, 105 женщин и всего 5 мужчин. Подобное распределение респондентов по половому признаку является существенным ограничением исследования и приводит к мысли о необходимости проведения дополнительного изучения данного феномена на выборке с гетерогенным составом.

**Limitations.** The study sample is practically homogeneous by gender. Among the respondents who took part in the study there are 105 women and only 5 men. Such distribution of respondents by gender is a significant limitation and leads to the idea of the need to conduct additional study of this phenomenon on a sample with a heterogeneous composition.

### *Список источников / References*

1. Агеева, Л.Г. (2016). Различия копинг-стратегий и механизмов психологической защиты в процессе совладания с эмоциями в конфликте у людей с разным уровнем конфликтности. *Современные исследования социальных проблем*, 3-2(59), 220–227.



- Ageeva, L.G. (2016). The differences of coping strategies and defense mechanisms in the process of coping with emotions in a conflict of people with different levels of conflictness. *Modern Research of Social Problems*, 3-2(59), 220–227. (In Russ.).
2. Ангиров, А.В., Манжиев, В.И., Муева, А.В. (2024). Стресс как физиологическая реакция: нейроэндокринные механизмы и его влияние на организм. *Вестник науки*, 12(81).  
Angirov, A.V., Manjiev, V.I., Mueva, A.V. (2024). Stress as a physiological reaction: neuroendocrine mechanisms and its effect on the body. *Vestnik nauki*, 12(81). (In Russ.).
3. Андреева, Е.А., Соловьева, С.А. (2016). Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии. *АНИ: педагогика и психология*, 5(1), 140–143.  
Andreeva, E.A., Solovieva, S.A. (2016). Features of stress in students during delivery examination. *ANI: pedagogy and psychology*, 5(1), 140–143. (In Russ.).
4. Аникина, В.Г., Хозе, Е.Г. (2023). Влияние VR-программы по коррекции никтофобии на состояние тревоги в юношеском возрасте. *Экспериментальная психология*, 16(2), 68–86. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/exppsy.2023160205>  
Anikina, V.G., Khoze, E.G. (2023). The Influence of the VR Program for the Correction of Nyctophobia on the State of Anxiety in Adolescence. *Experimental Psychology (Russia)*, 16(2), 68–86. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/exppsy.2023160205>
5. Арендачук, И.В. (2015). Копинг-стратегии студентов как факторы преодоления рисков образовательной среды вуза. *Национальная ассоциация ученых*, 5-5(10), 87–90.  
Arendachuk, I.V. (2015). Coping strategies of students as factors of the risks in educational environment of higher school. *National Association of Scientists*, 5-5(10), 87–90. (In Russ.).
6. Артюхова, Т.Ю., Петрова, Т.И., Бенькова, О.А., Федорова, Е.П. (2020). Учебная деятельность как фактор возникновения стресса у студентов. *Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева*, 2(52).  
Artyukhova, T.Yu., Petrova, T.I., Benkova, O.A., Fedorova, E.P. (2020). Educational activity as a stress factor among students. *Vestnik KGPU*, 2(52). (In Russ.).
7. Бадмаева, А.О., Ангиров, А.В., Муева, А.В. (2024). Понятие «копинг-стратегии» и пример защитных механизмов личности. *Вестник науки*, 12(81).  
Badmaeva, A.O., Angirov, A.V., Mueva, A.V. (2024). Concept of “coping strategy” and example of personality defense mechanisms. *Vestnik nauki*, 12(81). (In Russ.).
8. Барабанчиков, В.А., Саунин, К.А. (2023). Теоретические аспекты применения технологий виртуальной реальности для профилактики и коррекции тревожно-фобических расстройств. *Психология когнитивных процессов*, 12, 16–30.  
Barabanschikov, V.A., Saunin, K.A. (2023). Theoretical aspects of application of virtual reality technology for prevention and correction of anxiety-phobic disorders. *Psychology of cognitive processes*, 12, 16–30. (In Russ.).
9. Бергис, Т.А. (2022). *Психология стресса: электронное учебное пособие*. Тольятти: Изд-во ТГУ.  
Bergis, T.A. (2022). *Psychology of stress: electronic textbook*. Tolyatti: TSU Publishing House. (In Russ.).
10. Бодров, В.А. (2006). *Психологический стресс: развитие и преодоление*. М.: ПЕР-СЭ.  
Bodrov, V.A. (2006). *Psychological stress: development and overcoming*. M.: PER-SE. (In Russ.).
11. Бусловская, Л.К., Рыжкова, Ю.П. (2011). Адаптационные реакции у студентов при экзаменационном стрессе. *Научные ведомости БГУ*, 21, 46–52.  
Buslovskaya, L.K., Ryzhkova, Yu.P. (2011). Adaptive reactions of students at exam stress. *Scientific Bulletin of BSU*, 21, 46–52. (In Russ.).
12. Водопьянова, Н.Е. (2009). *Психодиагностика стресса*. СПб.: Питер.  
Vodopyanova, N.E. (2009). *Psychodiagnostics of stress*. St. Petersburg: Peter. (In Russ.).
13. Габдреева, Г.Ш. (2007). Психологическая защита личности в хронических стрессовых ситуациях. *Ученые записки Казанского государственного университета*, 149(1), 84–94.  
Gabdrеeva, G.Sh. (2007). Psychological defense of personality in chronic stress situations. *Scientific notes of Kazan State University*, 149(1), 84–94. (In Russ.).
14. Головей, Л.А. (Ред.) (2014). *Психологическая зрелость личности*. СПб.: Скифия-принт, СПбГУ.  
Golovey, L.A. (Ed.) (2014). *Psychological maturity of personality*. St. Petersburg: Skifia-print, St. Petersburg State University. (In Russ.).



15. Грановская, Р.М., Никольская, И.М. (1999). *Защита личности: Психологические механизмы*. СПб.: Знание, Свет.  
Granovskaya, R.M., Nikolskaya, I.M. (1999). *Personality Defense: Psychological Mechanisms*. St. Petersburg: Knowledge, Light. (In Russ.).
16. Захарчук, Л.А. (2013). Социально-психологическая устойчивость студентов к основным стресс-факторам учебной деятельности. *Вестник Ассоциации вузов туризма и сервиса*, 2, 51–55.  
Zakharchuk, L.A. (2013). Social and psychological resistance of students to the main stress factors of educational activities. *Bulletin of the Association of Universities of Tourism and Service*, 2, 51–55. (In Russ.).
17. Иванова, Т.Ю., Леонтьев, Д.А., Осин, Е.Н., Рассказова, Е.И., Кошелева, Н.В. (2018). Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности. *Организационная психология*, 1.  
Ivanova, T.Y., Leontyev, D.A., Osin, E.N., Rasskazova, E.I., Kosheleva, N.V. (2018). Modern problems of studying personal resources in professional activity. *Organizational psychology*, 1. (In Russ.).
18. Киршбаум, Э.И., Еремеева, А.И. (2005). *Психологическая защита*. М.: Смысл; СПб.: Питер.  
Kirshbaum, E.I., Eremeeva, A.I. (2005). *Psychological defense*. Moscow: Smysl; St. Petersburg: Piter. (In Russ.).
19. Китаев-Смык, Л.А. (1983). *Психология стресса*. М.: Наука.  
Kitaev-Smyk, L.A. (1983). *Psychology of stress*. Moscow: Nauka. (In Russ.).
20. Кленова, М.А. (2016). Индивидуально-психологические особенности склонности к стрессу мужчин и женщин. *Известия Саратовского университета. Сер. Акмеология образования. Психология развития*, 5(3), 246–249.  
Klenova, M.A. (2016). Individual and Psychological Features of Tendency to the Stress of Men and Women. *News of the Saratov University. Series: Acmeology of education. Developmental psychology*, 5(3), 246–249. (In Russ.).
21. Ковалев, А.И., Нефельд, Е.Е. (2024). Технологии виртуальной реальности в моделировании и управлении стрессовой реакцией человека. *СПЖ*, 92.  
Kovalev, A.I., Nefeld, E.E. (2024). Virtual reality technologies in modeling and managing human stress response. *SPZh*, 92. (In Russ.).
22. Косоногов, В.В., Ефимов, К.В., Рахманкулова, З.К. (2022). Обзор психофизиологических исследований стресса с использованием VR. *Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова*, 72(4), 472–486. (In Russ.)  
Kosonogov, V.V., Efimov, K.V., Rakhmankulova, Z.K. (2022). Review of psychophysiological studies of stress using VR. *Pavlov Journal of Higher Nervous Activity*, 72(4), 472–486. (In Russ.).
23. Кузнецова, Ю.В., Гуткевич, Е.В. (2024). К исследованию взаимосвязи психологических защит и факторов психосоциального стресса в современной зарубежной науке. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 14(2), 278–293.  
Kuznetsova, Yu.V., Gutkevich, E.V. (2024). Toward the study of the relationship between psychological defenses and psychological stress factors in modern foreign science. *Bulletin of St. Petersburg University. Psychology*, 14(2), 278–293. (In Russ.).
24. Куликов, Л.В. (1995). Личностный фактор в преодолении стресса. В: А.А. Крылов (ред.), *Актуальные проблемы психологической теории и практики. Эксперименты и примеры теории и практики. Вып. 14* (с. 92–99). СПб.  
Kulikov, L.V. (1995). Personal factor in overcoming stress. In: A.A. Krylov (Ed.), *Actual problems of psychological theory and practice. Experiments and examples of theory and practice. Issue 14* (pp. 92–99). St. Petersburg. (In Russ.).
25. Курыгин, А.Г., Урываев, В.А. (2006). Психический дистресс в дебюте и развитии соматического заболевания. *Экология человека*, 7, 42–46.  
Kurygin, A.G., Uryvaev, V.A. (2006). Mental distress in debut and development of somatic diseases. *Human ecology*, 7, 42–46. (In Russ.).
26. Лазарус, Р. (1970). Теория стресса и психофизиологические исследования. В: Л. Леви (ред.), *Эмоциональный стресс* (с. 178–208). Л.: Медицина.



- Lazarus, R. (1970). Stress Theory and Psychophysiological Research. In: L. Levy (Ed.), *Emotional Stress* (pp. 178–208). Leningrad: Medicine. (In Russ.).
27. Левкова, Т.В. (2015). Личностные ресурсы развития продуктивных копинг-стратегий у студентов вуза. *Современные научные исследования и инновации*, 1-3, 157–163.
- Levkova, T.V. (2015). Personal resource for the development of productive coping strategies in university students. *Modern scientific research and innovation*, 1-3, 157–163. (In Russ.).
28. Лейбин, В. (2008). *Психоанализ: учебное пособие*. М.: Смысл; СПб.: Питер.
- Leibin, V. (2008). *Psychoanalysis: textbook*. Moscow: Smysl; St. Petersburg: Piter. (In Russ.).
29. Леонова, А.Б. (2000). Основные подходы к изучению профессионального стресса. *Вестник МГУ. Серия 14. Психология*, 3, 4–21.
- Leonova, A.B. (2000). Basic approaches to the study of professional stress. *Bulletin of Moscow State University. Series 14. Psychology*, 3, 4–21. (In Russ.).
30. Мак-Вильямс, Н. (2008). *Психоаналитическая диагностика* / пер. с англ. М.: Класс.
- McWilliams, N. (2008). *Psychoanalytic diagnostics* / transl. from engl. Moscow: Class. (In Russ.).
31. Миронова, О.И. (2021). Подходы к изучению экзаменационного стресса у студентов. *Педагогика и психология образования*, 1.
- Mironova, O.I. (2021). Approaches to studying exam stress in students. *Pedagogy and Psychology of Education*, 1. (In Russ.).
32. Мурашко, А.А. (2021). Возможности применения виртуальной реальности в психиатрии. *Социальная и клиническая психиатрия*, 2.
- Murashko, A.A. (2021). Virtual reality applications in psychiatry. *Social and clinical psychiatry*, 2. (In Russ.).
33. Назарова, О.М., Сайфетдинова, М.К. (2015). Психологическая готовность спасателей к риску. *Молодой ученый*, 7, 685–688.
- Nazarova, O.M., Saifetdinova, M.K. (2015). Psychological readiness of rescuers for risk. *Young scientist*, 7, 685–688. (In Russ.).
34. Пономарева, И.В. (2021). Защитно-совладающее поведение в подростковом и юношеском возрасте. *Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития*, 2(38).
- Ponomareva, I.V. (2021). Defensive-coping behavior in teenagers and adolescence. *News of Saratov University. New series. Series: Acmeology of education. Developmental psychology*, 2(38). (In Russ.).
35. Попова, Л.М., Пухарева, Т.С. (2021). Защитно-совладающее поведение представителей социономических профессий с разным стажем профессиональной деятельности. *Вестник ГУУ*, 7.
- Popova, L.M., Pukhareva, T.S. (2021). Protective and coping behavior of representatives of socioeconomic professions with different professional experience. *Bulletin of the State University of Management*, 7. (In Russ.).
36. Реан, А.А., Кудашев, А.Р., Баранов, А.А. (2006). *Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика*. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК.
- Rean, A.A., Kudashov, A.R., Baranov, A.A. (2006). *Psychology of personality adaptation. Analysis. Theory. Practice*. St. Petersburg: Prime-EVROZNAK. (In Russ.).
37. Саунин, К.А. (2021). Предикторы формирования специфических фобических расстройств в напряженных условиях учебной деятельности. В: В.А. Барабанчиков, В.В. Селиванов (ред.), *Экспериментальная психология в социальных практиках: материалы конференции*. М.: Универсум. Saunin, K.A. (2021). Predictors of the formation of specific phobic disorders in stressful conditions of educational activities. In: V.A. Barabanshchikov, V.V. Selivanov (Ed.), *Experimental Psychology in Social Practices: Conference Proceedings*. Moscow: Universum. (In Russ.).
38. Селиванов, В.В., Саунин, К.А., Чжан, Ч. (2023). Профилактика и коррекция тревожно-фобических расстройств в юношеском возрасте с применением программ виртуальной реальности. *Экспериментальная психология*, 16(2), 49–67. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2023160204>
- Selivanov, V.V., Saunin, K.A., Zhang, Ch. (2023). Prevention and Correction of Anxiety and Phobic Disorders in Adolescence Using Virtual Reality Programs. *Experimental Psychology (Russia)*, 16(2), 49–67. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/exppsy.2023160204>



39. Сидоров, К.Р., Крохина, И.Г. (2013). Исследование причин тревожности учащихся. *Новое образование*, 1, 3–5.  
Sidorov, K.R., Krokhina, I.G. (2013). Research of the causes of anxiety of students. *New education*, 1, 3–5. (In Russ.).
40. Смирнова, Н.Н., Соловьёв, А.Г. (2013). Структура стрессоустойчивости сотрудников полиции. *Вестник Северного (Арктического) фед. Ун-та. Сер. Медико-биологические науки*, 3, 75–81.  
Smirnova, N.N., Solovyov A.G. (2013). The structure of stress resistance of police officers. *Bulletin of the Northern (Arctic) Federal University. Series: Medical and Biological Sciences*, 3, 75–81. (In Russ.).
41. Старченкова, Е.С., Ячанова, А.Ю. (2011). Совладающее поведение в профессионально трудных ситуациях у педагогов на разных этапах профессионализации. *Вестн. Санкт-Петербург. ун-та. Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика*, 2, 196–201.  
Starchenkova, E.S., Yachanova, A.Yu. (2011). Coping behavior in professionally difficult situations among teachers at different stages of professionalization. *Vestn. St. Petersburg University. Series 12. Psychology. Sociology. Pedagogy*, 2, 196–201. (In Russ.).
42. Стеблянко, Ю.В. (2011). Роль и значение защитных механизмов в процессе стрессоустойчивости. *Мир современной науки*, 3, 89–92.  
Steblyanko, Yu.V. (2011). The role and importance of defense mechanisms in the process of stress resistance. *The world of modern science*, 3, 89–92. (In Russ.).
43. Тапалова, О.Б., Жиенбаева, Н.Б. (2018). Психофизиологические корреляты дистресса. *Universum: психология и образование*, 11.  
Tapalova, O.B., Zhienbaeva, N.B. (2018). Psychophysiological correlates of distress. *Universum: psychology and education*, 11. (In Russ.).
44. Чербиеva, С.В. (2022). Особенности влияния учебного стресса на студенческую жизнь обучающихся разных курсов. *Ученые записки университета Лесгафта*, 4.  
Cherbieva, S.V. (2022). Features of the influence of educational stress on the student life of students of different courses. *Scientific notes of Lesgaf University*, 4. (In Russ.).
45. Шамшикова, О.А., Клепикова, Н.М., Гришин, А.М. (2013). Эмпирические характеристики копинг-стратегий студентов педагогического вуза. *Сибирский педагогический журнал*, 5, 268–272.  
Shamshikova, O.A., Klepikova, N.M., Grishin, A.M. (2013). Empirical characteristics of coping strategies of students of a pedagogical university. *Siberian pedagogical journal*, 5, 268–272. (In Russ.).
46. Шербатых, Ю.В. (2006). *Психология стресса и методы коррекции*. СПб.: Питер.  
Shcherbatykh, Yu.V. (2006). Psychology of stress and methods of correction. St. Petersburg: Piter. (In Russ.).
47. Юнусова, С.Г., Розенталь, А.Н., Балтина, Т.В. (2008). Стесс. Биологический и психологический аспекты. *Ученые записки Казанского государственного университета*, 150(3), 139–150.  
Yunusova, S.G., Rosenthal, A.N., Baltina, T.V. (2008). Stress. Biological and psychological aspects. *Scientific notes of Kazan State University*, 150(3), 139–150. (In Russ.).
48. Яруллина, Л.Р., Корчагин, Е.А., Нигматулина, Д.С. (2013). Учебные стресс-факторы студентов вуза и пути их предупреждения и преодоления. *Известия КГАСУ*, 2(24). 355–359.  
Yarullina, L.R., Korchagin, E.A., Nigmatulina, D.S. (2013). Educational stress factors of students of higher education and the ways of their prevention and overcoming. *News of KGASU*, 2(24), 355–359. (In Russ.).
49. Amirkhan, J.H. (1990). A factor analitically derived measure of coping: the coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066–1074.
50. Bond, M. (1992). An empirical study of defensive styles: the defense style questionnaire. In: G. Vaillant (Ed.), *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. Washington, DC.
51. Di Giuseppe, M., Perry, J.C. (2021). The Hierarchy of Defense Mechanisms: Assessing Defensive Functioning With the Defense Mechanisms Rating Scales Q-Sort. *Front. Psychol.*, 12, 718440. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.718440>
52. Folkman, S., Lazarus, R.S. (1998). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science Medicine*, 26.



53. Javanbakht, A., Hinckley, L., Gorski, K., et al. (2024). Unreal that feels real: artificial intelligence-enhanced augmented reality for treating social and occupational dysfunction in post-traumatic stress disorder and anxiety disorders. *Eur J Psychotraumatol*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2418248>
54. Kepalaite, A. (2013). Stress coping strategies of first year students of social pedagogy. *Specialusis Ugdymas*, 29(2), 101–108.
55. Ladakas, I., Filos, D., Chouvarda, I. (2024). Virtual reality environments for stress reduction and management: a scoping review. *Virtual Reality*, 28, 50. <https://doi.org/10.1007/s10055-024-00943-y>
56. Lazarus, R.S. (1970). Environmental planning in the context of stress and adaptation. In: *Symposium "Society, stress and disease"*. Stockholm; Oxford.
57. Meshkat, S., Edalatkhah, M., Di Luciano, C., Martin, J., Kaur, G., Lee, G.H., Park, H., Torres, A., Mazalek, A., Kapralos, B., Dubrowski, A., Bhat, V. (2024). Virtual Reality and Stress Management: A Systematic Review. *Cureus*, 16(7): e64573. <https://doi.org/10.7759/cureus.64573>
58. Plutchik, R., Kellerman, H., Conte, H.R. (1979). A structural theory of ego defenses and emotions. In: C.E. Izard (Ed.), *Emotions in personality and psychopathology*. New York.
59. Richardson, E., Beath, A., Boag, S. (2023). Default defenses: the character defenses of attachment-anxiety and attachment-avoidance. *Curr Psychol*, 42, 28755–28770. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03919-w>
60. Weber, H. (1992). Belastungsverarbeitung. *Zeitschrift f r Klinische Psychologie*, 21(1), 17–27.

### **Информация об авторах**

Кира Александровна Саунин, магистр психологии, преподаватель кафедры общей психологии Московского государственного психолого-педагогического университета (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5462-1004>, e-mail: saunin.kira@bk.ru

### **Information about the authors**

Kira A. Saunin, Master of Psychology, Lecturer at the Department of General Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5462-1004>, e-mail: saunin.kira@bk.ru

### **Конфликт интересов**

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

### **Conflict of interest**

The author declares no conflict of interest.

Поступила в редакцию 18.09.2024

Received 2024.09.18

Поступила после рецензирования 26.05.2025

Revised 2025.05.26

Принята к публикации 02.06.2025

Accepted 2025.06.02

Опубликована 30.06.2025

Published 2025.06.30