



Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2025. Т. 14, вып. 2 (54). С. 159–173  
*Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2025, vol. 14, iss. 2 (54), pp. 159–173  
<https://akmepsy.sgu.ru> <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2025-14-2-159-173>, EDN: VHMDKG

Научная статья  
УДК 159.9.07



## Опросник повседневных стрессоров для студентов

Д. О. Бузина<sup>1</sup>✉, М. Д. Петраш<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Арзамасский филиал Национального исследовательского Нижегородского государственного университета им. Н. И. Лобачевского, Россия, 607220, г. Арзамас, ул. К. Маркса, д. 36

<sup>2</sup>Санкт-Петербургский государственный университет, Россия, 199034, г. Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7/9

Бузина Дарья Олеговна, ассистент кафедры общей и практической психологии, [dar4799@mail.ru](mailto:dar4799@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0002-2825-5307>

Петраш Марина Дмитриевна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психология развития и дифференциальной психологии, [m.petrash@spbu.ru](mailto:m.petrash@spbu.ru), <https://orcid.org/0000-0003-4542-7289>

**Аннотация.** Актуальность исследования повседневных (ПС) стрессоров у студентов обусловлена отсутствием соответствующего инструментария, учитывающего специфику студенческой жизни. *Цель:* разработка и валидизация опросника, направленного на изучение ПС у студентов. *Гипотеза:* предлагаемый опросник, направленный на изучение повседневного стресса у студентов, продемонстрирует приемлемые показатели внутренней согласованности, надежности и валидности. *Участники:* 310 студентов в возрасте от 17 до 27 лет ( $M = 20.31$ ,  $SD = 1.8$ ; 222 девушки (71.6%) и 88 юношей (28.4%) Арзамасского филиала ННГУ им. Н. И. Лобачевского (Арзамас). *Методы (инструменты):* для проверки конвергентной валидности применены: опросник «Факторы профессионального развития» (М. Д. Петраш), анкета кризисных событий и переживаний для студентов (В. Р. Манукян), эмоциональное отношение к профессиональному будущему (М. В. Гинзбург), «Шкалы позитивного аффекта и негативного аффекта» (адаптация Е. Н. Осина), шкалы психологического благополучия К. Рифф (адаптация Л. В. Жуковской, Е. Г. Трошихиной), «Шкала воспринимаемого стресса-10» (В. А. Абабков). *Результаты:* разработан опросник, включающий 54 пункта, в том числе 9 шкал: внешние стрессоры: «Учебный процесс (Обучение)»; «Время»; «Нарушение планов»; «Окружающая действительность»; «Взаимодействие»; «Семейные проблемы»; «Финансы»; и внутренние: «Личные переживания» и «Стрессоры ожидания». *Основные выводы:* психометрический анализ показал высокую внутреннюю согласованность шкал, подтверждающую надежность опросника. Проведена очевидная, содержательная, конвергентная валидность, подтверждена структурная валидность шкал конфирматорным факторным анализом. Полученные результаты свидетельствуют о валидности и надежности разработанного опросника, что делает его эффективным инструментом для диагностики ПС у студентов. *Практическая значимость:* опросник может быть использован для диагностики ПС в контексте учебно-образовательной деятельности; выявления специфических стрессоров; для разработки профилактических и коррекционных программ.

**Ключевые слова:** повседневный стресс, факторы повседневных стрессоров, опросник, студенты, надежность, валидность

**Информация о вкладе каждого автора.** Д. О. Бузина – подготовка и написание текста, сбор и анализ полученных данных. М. Д. Петраш – методология, концепция и дизайн исследования.

**Для цитирования:** Бузина Д. О., Петраш М. Д. Опросник повседневных стрессоров для студентов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2025. Т. 14, вып. 2 (54). С. 159–173. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2025-14-2-159-173>, EDN: VHMDKG

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

### Everyday stressors questionnaire for students

Д. О. Бузина<sup>1</sup>✉, М. Д. Петраш<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Arzamas Branch of the National Research Nizhny Novgorod State University named after N. I. Lobachevsky, 36 K. Marx St., Arzamas 607220, Russia

<sup>2</sup>St. Petersburg State University, 7/9 Universitetskaya Emb., St. Petersburg 199034, Russia

Buzina Darya Olegovna, [dar4799@mail.ru](mailto:dar4799@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0002-2825-5307>

Marina Dmitrievna Petrash, [m.petrash@spbu.ru](mailto:m.petrash@spbu.ru), <https://orcid.org/0000-0003-4542-7289>

**Abstract.** The *relevance* of the study of everyday stress (further in the article referred to as ES (ПС)) among students is determined by the lack of appropriate tools that take into account the specific character of student life. *Purpose* of the study is to develop and validate a questionnaire aimed at studying students' ES. The study *hypothesizes* that the developed scale is reliable and valid. *Participants:* 310 students aged 17 to 27 ( $M = 20.31$ ,  $SD = 1.8$ , including 222 girls (71.6%) and 88 boys (28.4%) of the Arzamas branch of the Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod (Arzamas). *Methods (tools):* to test the convergent validity, the following methods were used: "The Professional Development Factors Scale"



(M. D. Petrash), "The questionnaire on crisis events and experiences for students" (V. R. Manukyan), "Emotional attitude to the professional future" (M. V. Ginzburg), "Positive and Negative Affect Schedule" (adaptation by E. N. Osin), "Ryff Scales of Psychological Well-Being" (adaptation by L. V. Zhukovskaya, E. G. Troshikhina), "Perceived Stress Scale -10" (V. A. Ababkov et al.). *Results*: the study made it possible to develop a questionnaire that comprises 54 items, including 7 scales of external stressors: "Studying", "Time", "Disruption of plans", "Environment", "Interaction", "Family problems", "Finances"; and 2 internal: "Personal experiences" and "Expectation stressors". *Main conclusions*: the psychometric analysis showed a high internal consistency of the scales, confirming the reliability of the questionnaire. An obvious, meaningful, convergent validity was carried out, and the structural validity of the scales has been confirmed by the confirmatory factor analysis. The results indicate the validity and reliability of the developed questionnaire, which makes it an effective tool for diagnosing students' ES. *Practical significance*: the questionnaire can be used to diagnose ES in the context of educational activities, to identify specific stressors, and to develop preventive and remedial programs. **Keywords**: everyday stress, factors of everyday stressors, questionnaire, students, reliability, validity.

**Author contributions.** Dar'ya O. Buzina prepared and wrote the text, collected and analyzed the data obtained. Marina D. Petrash worked out the research methodology, concept and design of the study. The authors have made a proportional contribution to the data analysis and processing.

**For citation:** Buzina D. O., Petrash M. D. Everyday stressors questionnaire for students. *Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2025, vol. 14, iss. 2 (54), pp. 159–173 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2025-14-2-159-173>, EDN: VHMDKG

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

## Постановка проблемы

Современная студенческая жизнь отличается высокой интенсивностью и насыщенностью как позитивными, так и негативными событиями. Период обучения в высшем учебном заведении сопровождается увеличением частоты и интенсивности различных психологических факторов. С. Freire с соавторами [1] отмечают, что именно в этот период психологическое, психическое и физическое здоровье студентов подвергается воздействию стрессовых факторов, способных привести к развитию хронических заболеваний. Отечественные исследователи, в частности С. А. Марчук [2], подтверждают, что стресс может вызывать общее ухудшение здоровья. J. E. Kim с соавторами [3] также указывают на значительное влияние психологических симптомов на здоровье студентов. В исследовании А. С. Фаустова [4] показано, что стресс является причиной различных заболеваний «стрессовой этиологии». Кроме того, А. Б. Холмогорова с соавторами [5] и В. В. Плотников [6] обращают внимание на то, что эмоциональная дезадаптация, психические расстройства и даже суицидальные наклонности могут быть следствием стресса в студенческие годы.

В отечественной психологии активно исследуется феномен кризисов профессионального развития, особенно в период юности и ранней взрослости. Такие исследователи, как Н. А. Александрова, В. А. Бодров, М. В. Данилова, А. А. Деркач, Э. Ф. Зеер, Е. А. Климов, Т. В. Кудрявцева, В. Р. Манукян, М. Д. Петраш, Л. В. Рыкман и другие, внесли значительный вклад в изучение данной проблематики. В частности, Л. А. Головей [7] выделила три основных

кризисных этапа, характерных для периода обучения в вузе: кризис первокурсника, кризис середины обучения и кризис окончания обучения. Результаты исследования В. В. Красновой и А. Б. Холмогоровой [8] свидетельствуют о том, что на 3 курсе студенты сталкиваются с кризисом идентичности, связанным с переосмыслением профессионального самоопределения, специализации, научной темы. К этому добавляются возможные проблемы в семейной жизни, различные переживания и проблемы. Частое недосыпание, академические задолженности, дефицит социальной поддержки, семейные проблемы и другие факторы могут стать причинами эмоциональной дезадаптации и психических расстройств у студентов.

Ю. В. Щербатых [9] указывает на экзаменационную сессию, как на один из главных источников стресса для студентов. Г. А. Галимова и И. Р. Хох [10] отмечают, что этот стресс проявляется на трех уровнях: когнитивном, эмоциональном и поведенческом. М. В. Оленникова [11] подчеркивает, что экзаменационный стресс, наиболее выраженная форма учебного стресса, может приводить к дисфункциям организма студента.

Многочисленные исследования подтверждают негативное воздействие экзаменационного стресса на физиологические процессы организма студента, включая функционирование нервной, сердечно-сосудистой и иммунной систем. Данный факт зафиксирован в исследованиях В. В. Плотникова [6], Ф. А. Шукурова с соавторами [12]. О. М. Кулешовой и О. Г. Бариновой [13], Л. К. Токаевой, С. С. Павленкович [14], Н. М. Фатеевой, А. В. Арефьевой [15], С. А. Марчук [16].



Копинг-поведение студентов в условиях экзаменационного стресса изучали Г. А. Галимова, И. Р. Хох [10] и Л. В. Каширина с соавторами [17], М. В. Оленникова [11]. Обращаясь к изучению проблемы совладающего поведения, С. О. Щелина [18] отмечает его ресурсный потенциал в личностно-профессионального развития студентов-психологов.

Проблема стресса среди студентов приобрела особую популярность в контексте перехода от традиционного к дистанционному формату обучения, вызванным пандемией COVID-19.

Исследователи отмечают рост тревожности, депрессии и беспокойства о здоровье у студентов в условиях дистанционного обучения. S. Özdin и Ş. Bayrak Özdin [19] подчеркивают значительное влияние пандемии на психическое здоровье, отмечая при этом усиление индекса тревоги и депрессии в турецком обществе.

D. A. AlAtteeq с соавторами [20] изучали восприятие стресса среди студентов в виртуальных классах во время вспышки COVID-19 в Саудовской Аравии. J. Allen с соавторами [21] также рассматривают влияние COVID-19 на сферу образования, затрагивая вопросы преподавания и подготовки учителей в новых условиях.

J. A. LePine с соавторами [22] выделяют ключевые факторы, влияющие на уровень стресса: адаптация к новым технологиям, увеличение учебной нагрузки и отсутствие непосредственного взаимодействия с преподавателями и одногруппниками. Дополнительные трудности связаны с техническими неполадками, ограничениями в доступе к интернету и сложностями в организации рабочего места.

Отечественные ученые С. А. Марчук [23], И. О. Кононенко с соавторами [24] указывают на дополнительные факторы, повышающие уровень стресса в условиях дистанционного обучения: проблемы с самоорганизацией, ограниченное общение, отсутствие обратной связи, трудности с освоением онлайн-платформ, рост прокрастинации, увеличение тревожности, чувство изоляции и снижение мотивации.

В контексте современного ускоренного темпа жизни, информационной насыщенности и постоянных изменений повседневный стресс (ПС) приобретает особую значимость. Повседневный стресс – это множество незначительных событий, которые воспринимаются как мало-значимые в отдельности, но в совокупности оказывают негативное влияние на психофизи-

ологическое состояние человека. С. К. Holahan, С. J. Holahan [25], A. DeLongis с соавторами [26] полагают, что повседневный стресс может иметь более негативные последствия, чем последствия критических событий.

К. Купер с соавторами [27] подчеркивают, что ПС может оказывать значительное деструктивное влияние на психологическое благополучие человека. R. B. Flannery [28] обнаруживает связь между ПС и психологическим благополучием, в то время как Р. Е. Ваер с соавторами [29], J. Nowak с соавторами [30] не находят тому подтверждение.

Повышенный уровень повседневного стресса (ПС) является характерной особенностью студенческой жизни, обусловленной комплексом факторов, такими как академическая нагрузка, социальные взаимодействия, семейные факторы, нарушение планов, окружающая действительность, материальные условия, личные переживания и стрессоры ожидания.

Создание инструментария для изучения ПС началось в середине 1980-х гг. учеными Калифорнийского университета А. D. Kanner с соавторами [31]. Они разработали шкалу повседневных неприятностей (Hassles Scale). В дальнейшем реестр психодиагностического инструментария, направленного на изучение повседневных стрессов, был существенно расширен: Р. М. Kohn с соавторами [32] – опросник недавних жизненных переживаний студентов колледжа (Inventory of College Students' Recent Life Experiences, ICSRLE), Р. М. Kohn, J. E. Macdonald [33] – опросник недавних жизненных переживаний (Survey of Recent Life Experiences, SRLE), A. J. Zautra с соавторами [34] – опросник незначительных событий (Small Event Inventory, ISLE) и S. Cohen с соавторами [35] – шкала воспринимаемого стресса. Как отмечает О. Ю. Стрижикская [36], одним из наиболее популярных методов изучения ПС является систематическое наблюдение.

Опросник повседневных стрессоров, разработанный М. Д. Петраш с соавторами [37], представляет собой надежный инструмент для исследования повседневного стресса у взрослых. Однако в рамках данного исследования мы заинтересованы в изучении специфики повседневного стресса у студентов. Поэтому, опираясь на структуру и методы валидации исходного опросника, мы разработали собственный инструмент, направленный на изучение повседневных стрессоров у студенческой аудитории.



Несмотря на значительное количество исследований, посвященных изучению стресса у студентов, до сих пор недостаточно информации о специфических стрессорах, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни. Данная проблема требует решения, так как понимание конкретных стрессовых факторов позволяет разработать более эффективные стратегии их преодоления и повышения уровня психического благополучия студентов.

**Цель:** создание валидного и надежного инструмента для оценки уровня повседневного стресса у студентов.

**Гипотеза:** предлагаемый опросник, направленный на изучение повседневного стресса у студентов, продемонстрирует приемлемые показатели внутренней согласованности, надежности и валидности.

**Научная новизна** исследования заключается в разработке и психометрической апробации валидного и надежного опросника повседневных стрессоров для студенческой популяции.

## Материалы

**Участники исследования:** 310 студентов очной формы обучения 1-го, 3-го и выпускных курсов Арзамасского филиала ННГУ им. Н. И. Лобачевского (Арзамас). Возрастной диапазон участников составил от 17 до 27 лет ( $M = 20.31$ ,  $SD = 1.8$ ); 222 девушки (71.6%) и 88 юношей (28.4%).

**Методики.** Для решения поставленной задачи на основе анализа литературы по теме стресса у студентов был составлен список ключевых стрессоров и категорий, которые встречаются в повседневной, студенческой жизни. Опросник содержит 54 пункта, охватывающие события из разных сфер жизнедеятельности студентов. Учитывая сложности в систематизации повседневных стрессоров (ПС), нами был выбран вариант их классификации по типу происхождения (Л. И. Вассерман, В. А. Абабков, Е. А. Трифонов [38]): внешние (конфликтные ситуации, сложности учебно-образовательного процесса и т.д.) и внутренние (физический дискомфорт, страх, непонимание, беспокойство и т.д.).

Таким образом, были выделены 2 группы стрессоров, включающие 9 блоков. В первый кластер вошли *внешние стрессоры*: «Учебный процесс (Обучение)»; «Время»; «Нарушение планов»; «Окружающая действительность»;

«Взаимодействие»; «Семейные проблемы»; «Финансы»; во второй – *внутренние*: «Личные переживания» и «Стрессоры ожидания».

Далее мы обратились к экспертам для проведения очевидной и содержательной *валидности*, в том числе 2 психолога факультета психологии СПбГУ и 2 психолога психолого-педагогического факультета Арзамасского филиала ННГУ им. Н. И. Лобачевского. По мнению экспертов, смысловое содержание факторов опросника, а также его структура соответствует заявленному конструкту.

**Методы анализа данных.** Описательная статистика, корреляционный анализ Пирсона, проверка нормальности распределения (одновыборочный критерий Колмогорова – Смирнова), анализ надежности (коэффициент  $\alpha$ -Кронбаха), конфирматорный факторный анализ.

Обработка данных осуществлялась посредством статистического пакета программ Excel, SPSS 23, AMOS Graphics 20.

## Результаты и их обсуждение

### *Стандартизация и валидизация опросника*

Для выделения шкал опросника мы обратились к теоретической валидности, включающей очевидную и содержательную (С. С. Дембицкий [39]), что позволило нам выделить два кластера повседневных стрессоров: внешних и внутренних.

### *Факторная структура опросника*

Первые семь факторов образуют группу внешних стрессоров.

В первый фактор «Учебный процесс» (УП) вошли события, связанные с трудностями и стрессорами, возникающими непосредственно в процессе обучения (понимание учебного материала, организация учебного процесса, ощущение успешности в обучении, аттестационные периоды).

Второй фактор «Время» (Вр) измеряет восприятие респондентом нехватки времени. Утверждения оценивают дефицит времени в сферах: выполнения задач, отдыха, здорового образа жизни, совмещения учебы/работы, спорта и хобби.

Третий фактор «Нарушение планов» (НП) охватывает вопросы, связанные с нарушением планов и ожиданий, что может являться источником стресса и беспокойства (отсутствие запланированной информации или новостей, необходимость ждать дольше, чем ожида-





лось, отмена или перенос планов, невозможность отдохнуть или заняться любимым делом).

Четвертый фактор «Окружающая действительность» (ОД) исследует влияние факторов окружающей среды на учебу и психологическое состояние студентов (неблагоприятные погодные условия, бытовые проблемы, шум и другие факторы среды).

Пятый фактор «Взаимодействие» (Вз) фокусируется на проблемах и стрессорах, возникающих в результате взаимодействия с другими людьми в учебном процессе (конфликты с другими студентами, преподавателями, получение информации и обратная связь, критика и негативные комментарии).

Шестой фактор «Семейные проблемы» (СП) исследует эффекты семейных проблем на учебу и психологическое состояние (конфликты с родителями, членами семьи, проблемы со здоровьем членов семьи, проблемы с родительской поддержкой).

Седьмой фактор «Финансы» (Ф) посвящен финансовым проблемам и стрессорам, которые могут повлиять на студентов (нехватка денег, задержка или отсутствие финансовой помощи, финансовая неопределенность).

Последние два фактора образуют кластер внутренних стрессоров.

Восьмой фактор «Личные переживания» (ЛП), сосредоточен на личных переживаниях, которые могут вызывать стресс и негативно влиять на учебу (смущение, непонимание, беспокойство о внешнем виде, проблемы со здоровьем).

Девятый фактор «Стрессоры ожидания» (СО) включает события, связанные с ситуацией ожидания и неопределенности. Данная группа стрессоров может вызывать негативное воздействие из-за интерпретации человека и оказывать соответствующее влияние на психологическое состояние (страх перед конфликтами, беспокойство о других людях, беспокойство о будущем).

*Проверка на нормальность распределения и описательные статистики*

Репрезентативность выборки обеспечилась достаточным количеством участников исследования для разработки опросника повседневных стрессоров для студентов.

В целях корректности выбора метода оценки при использовании конфирматорного факторного анализа для подтверждения структурной валидности шкал опросника, был проведен одновыборочный тест Колмогорова – Смирнова для проверки формы распределения. Результаты представлены в табл.1.

Таблица 1 / Table 1

**Описательные статистики одновыборочного критерия Колмогорова – Смирнова  
(статистические критерии)  
Descriptive statistics of the Kolmogorov – Smirnov one-sample criterion (statistical criteria)**

№	Название шкалы	Параметры нормального распределения		Наибольшие экстремальные расхождения			Статистика критерия	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)
		М	Sd	абсолютная	положительные	отрицательные		
1	Учебный процесс (УП)	27,83	17,99	0,063	0,063	-0,061	0,063	0,005
2	Время (Вр)	19,97	14,74	0,088	0,082	-0,088	0,088	0,000
3	Нарушение планов (НП)	15,51	12,64	0,110	0,095	-0,110	0,110	0,000
4	Окружающая действительность (ОД)	31,23	24,08	0,097	0,089	-0,097	0,097	0,000
5	Взаимодействие (Вз)	11,74	10,59	0,142	0,142	-0,134	0,142	0,000
6	Семейные проблемы (СП)	11,68	9,89	0,119	0,112	-0,119	0,119	0,000
7	Финансы (Ф)	11,97	10,80	0,134	0,113	-0,134	0,134	0,000
8	Личные переживания (ЛП)	24,63	17,63	0,081	0,066	-0,081	0,081	0,000
9	Стрессоры ожидания (СО)	20,55	15,49	0,092	0,084	-0,092	0,092	0,000



Оценка согласованности шкал опросника проводилась путем подсчета коэффициента пригодности  $\alpha$ -Кронбаха (табл. 2).

Коэффициент пригодности  $\alpha$ -Кронбаха для общей шкалы опросника равен 0,983, при

этом для всех шкал выше 0,82, что указывает на исключительно высокую внутреннюю согласованность, надежность и достоверность инструмента для измерения повседневного стресса у студентов.

Таблица 2 / Table 2

**Согласованность шкал в выборке**  
**Assessment of the questionnaire scales consistency**

№	Название шкалы	Коэффициент пригодности $\alpha$ -Кронбаха			
		Выборка	Пол		Случайная выборка (60%)
			М	Ж	
1	Учебный процесс (УП)	0,879	0,922	0,846	0,883
2	Время (Вр)	0,884	0,913	0,857	0,889
3	Нарушение планов (НП)	0,885	0,923	0,845	0,892
4	Окружающая действительность (ОД)	0,932	0,954	0,911	0,937
5	Взаимодействие (Вз)	0,890	0,856	0,888	0,890
6	Семейные проблемы (СП)	0,821	0,829	0,793	0,815
7	Финансы (Ф)	0,899	0,920	0,870	0,914
8	Личные переживания (ЛП)	0,916	0,945	0,899	0,922
9	Стрессоры ожидания (СО)	0,883	0,921	0,854	0,896
Общая шкала		0,983	0,989	0,978	0,985

Анализ по полу показал, что коэффициенты  $\alpha$ -Кронбаха для мужчин и женщин остаются на высоком уровне, что подтверждает стабильность и универсальность инструмента для различных подгрупп. Результаты случайной выборки, которая составила 60% от всей выборочной совокупности подтверждают, что разработанный опросник обладает высокой надежностью и может быть эффек-

тивно использован для оценки повседневного стресса у студентов.

*Внутренняя согласованность опросника*

Для оценки внутренней согласованности разработанного опросника был проведен анализ корреляционных связей между всеми факторами. Внутренняя согласованность оценивалась посредством коэффициентов корреляции Пирсона (табл. 3).

Таблица 3 / Table 3

**Значения коэффициентов корреляции Пирсона между факторами**  
**The values of the Pearson correlation coefficients between the factors**

Факторы	УП	Вр	НП	ОД	Вз	СП	Ф	ЛП	СО
УП	1								
Вр	,769***	1							
НП	,792***	,821***	1						
ОД	,820***	,836***	,876***	1					
Вз	,730***	,705***	,806***	,847***	1				
СП	,728***	,746***	,807***	,799***	,836***	1			
Ф	,687***	,758***	,785***	,833***	,777***	,741***	1		
ЛП	,763***	,816***	,796***	,886***	,810***	,730***	,810***	1	
СО	,773***	,821***	,815***	,844***	,795***	,784***	,784***	,858***	1

Примечание. \*\*\* – уровень значимости  $p \leq 0,001$ . Нули перед запятой опущены. Факторы: УП – учебный процесс, Вр – время, НП – нарушение планов, ОД – окружающая действительность, Вз – взаимодействие, СП – семейные проблемы, Ф – финансы, ЛП – личные переживания, СО – стрессоры ожидания.

Note. \*\*\* – the significance level is  $p < 0.001$ . The zeros before the comma are omitted. Factors: УП – learning process, Вр – time, НП – disruption of plans, ОД – the surrounding reality, Вз – interaction, СП – family problems, Ф – finances, ЛП – personal experiences, СО – expectation stressors.



Результаты, представленные в табл. 2, демонстрируют высокие и статистически значимые (при  $p < 0,01$ ) корреляционные связи между всеми факторами опросника, что свидетельствует о высокой интегрированности системы и хорошей внутренней согласованности представленного инструмента.

#### *Оценка дискриминативности и конвергентной валидности*

Дискриминативность пунктов вычислялась путем вычисления коэффициента корреляции каждого пункта с общим баллом опросника повседневных стрессоров для студентов. Коэффициент корреляции варьировал от  $r = 0,545$  до  $r = 0,832$  (уровне значимости  $p = 0,000$ ), т.е. критические значения коэффициентов выше порогового значения 0,2, что указывает на высокую дискриминативность всех заданий.

Конвергентная валидность определялась посредством методик, позволяющих проверить содержательное наполнение выделенных нами факторов повседневного стресса. Нами были использованы следующие методики: опросник «Факторы профессионального развития» (форма для студентов) М. Д. Петраш [40], анкета кризисных событий и переживаний для студентов Л. А. Головей с соавторами [41], эмоциональное отношение к профессиональному будущему М. В. Гинзбург [42], «Шкалы позитивного аффекта и негативного аффекта» (ШПАНА) (адаптация Е. Н. Осина) [43], шкалы психологического благополучия К. Рифф (адаптация Л. В. Жуковской, Е. Г. Трошихиной [44], уровневые характеристики параметров ШВС «Шкала воспринимаемого стресса-10» (В. А. Абабков) [45].

Анализ взаимосвязей всех факторов повседневного стресса и шкалы воспринимаемого стресса показал наличие статистически значимых ( $p < 0,01$ ) положительных корреляций между всеми факторами ПС, субшкалой «перенапряжение» (коэффициенты корреляции от 0,366 до 0,542) и шкалой воспринимаемого стресса. Это свидетельствует о том, что увеличение уровня стресса по факторам, измеренным нашим опросником, сопровождается повышением уровня перенапряжения, оцениваемого по ШВС.

Более детальный анализ выявил сложные взаимосвязи стресса с различными аспектами студенческой жизни и личностного развития. Отрицательная корреляция стресса с удовлетворённостью профессиональной деятельностью ( $r = -0,228$ ,  $p < 0,01$ ) и личностным ростом

( $r = -0,146$ ,  $p < 0,05$ ) указывает на деструктивное влияние стресса на адаптацию к будущей профессии и саморазвитие студентов. Положительная корреляция со стрессовыми событиями в вузе ( $r = 0,424$ ,  $p < 0,01$ ) и трудностями при переходе к профессиональной деятельности ( $r = 0,444$ ,  $p < 0,01$ ) подтверждает предположение о прогностической ценности опросника в отношении риска возникновения трудностей в адаптации. Наблюдаемая положительная корреляция с отсутствием интереса к учёбе ( $r = 0,127$ ,  $p < 0,05$ ) свидетельствует о снижении мотивации и вовлечённости в учебный процесс под влиянием стресса. Отсутствие значимых корреляций со целеустремлённостью и формированием жизненных целей ( $r = -0,034$  и  $r = -0,050$ , соответственно) может быть обусловлено многофакторностью этих конструктов и необходимостью дальнейшего исследования.

Обнаружена отрицательная корреляция фактора ПС «время» с параметрами психологического благополучия (ПБ) компетентностью ( $r = -0,373$ ,  $p < 0,01$ ) и автономностью ( $r = -0,168$ ,  $p < 0,01$ ), что указывает на критическую роль управления временем для уверенности в себе и самостоятельности. Аналогично фактор «нарушение планов» демонстрирует отрицательную корреляцию с параметром компетентности ( $r = -0,392$ ,  $p < 0,01$ ) и автономностью ( $r = -0,130$ ,  $p < 0,01$ ), свидетельствуя о негативном влиянии стресса, связанного с нереализованными планами, на субъективное чувство эффективности и инициативы.

Отрицательная взаимосвязь параметров окружающей действительности и компетентности ( $r = -0,376$ ,  $p < 0,01$ ), и автономности ( $r = -0,156$ ,  $p < 0,01$ ), свидетельствует о том, что студенты в условиях неблагоприятной среды, могут проявлять неуверенность в самостоятельном решении академических и профессиональных задач.

Выявлены отрицательные взаимосвязи фактора ПС «взаимодействие» с факторами профессионального развития «адаптация» ( $r = -0,285$ ,  $p < 0,01$ ) и «контроль поведения» ( $r = -0,147$ ,  $p < 0,01$ ), а также с фактором психологического благополучия «позитивные отношения» ( $r = -0,413$ ,  $p < 0,01$ ). Это свидетельствует о дезадаптации, снижении самоконтроля и ухудшении межличностных отношений у студентов, испытывающих трудности в общении.

Положительная корреляция обнаружена между «взаимодействием» и снижением уровня



стресса при активном общении со студентами ( $r = 0,203, p < 0,01$ ), преподавателями ( $r = 0,198, p < 0,01$ ) и при условии адаптации методов преподавания к индивидуальным потребностям ( $r = 0,202, p < 0,01$ ).

Обнаружена обратная связь фактора ПС «семейные проблемы» с позитивными отношениями ( $r = -0,273, p < 0,01$ ) и компетентностью ( $r = -0,297, p < 0,01$ ). Это указывает на то, что семейные трудности ассоциируются со снижением способности к установлению и поддержанию здоровых межличностных связей, а также с уменьшением уверенности в собственных силах и способностях к успешной академической и профессиональной деятельности.

Отрицательная взаимосвязь фактора ПС «финансовые трудности» с компетентностью ( $r = -0,389, p < 0,01$ ) и автономностью ( $r = -0,152, p < 0,01$ ) может говорить о том, что финансовый стресс, связанный с ограниченными ресурсами, снижает уверенность студентов в своих способностях и ограничивает их возможности в принятии независимых решений, включая выбор образовательных траекторий и участие в программах саморазвития. Это обусловлено как снижением мотивации из-за тревоги за будущее, так и реальными ограничениями, вызванными финансовой зависимостью от внешних факторов.

Фактор «личные переживания» выявил сильную положительную корреляцию со страхом ( $r = 0,343, p < 0,01$ ) и тревожностью ( $r = 0,366, p < 0,01$ ), а также с индифферентностью ( $r = 0,304, p < 0,01$ ) и негативным аффектом ( $r = 0,498, p < 0,01$ ). Показана умеренная отрицательная корреляция с уверенностью в себе ( $r = -0,204, p < 0,01$ ). Слабая положительная корреляция с ответственностью за здоровье ( $r = 0,162, p < 0,01$ ) может указывать на компенсаторные механизмы совладающего поведения. В целом результаты свидетельствуют о значительном негативном влиянии личных переживаний на эмоциональное состояние и самооценку студентов, проявляющемся в усилении негативных эмоций и снижении уверенности в себе.

Стрессоры, связанные с ожиданиями, демонстрируют сильную положительную корреляцию со страхом ( $r = 0,346, p < 0,01$ ) и тревожностью ( $r = 0,386, p < 0,01$ ), а также с индифферентностью ( $r = 0,279, p < 0,01$ ) и негативным аффектом ( $r = 0,473, p < 0,01$ ). Наблюдается слабая, но статистически значимая положительная корреляция с ответственностью за здоровье ( $r = 0,190, p < 0,01$ ).

Таким образом, повседневные стрессоры, связанные с ожиданиями, существенно ухудшают эмоциональное состояние студентов, усиливая негативные эмоции и снижая мотивацию, хотя и могут стимулировать внимание к собственному здоровью как механизм совладания со стрессом.

Результаты корреляционного анализа демонстрируют тесную связь между общим уровнем стрессорных факторов и показателями психологического благополучия студентов. Так, положительная корреляция с общей шкалой воспринимаемого стресса (ШВС) ( $r = 0,432, p < 0,01$ ) и ее субшкалой «перенапряжение» ( $r = 0,520, p < 0,01$ ), а также с негативным аффектом (ШПАНА) ( $r = 0,486, p < 0,01$ ) подтверждает негативную модальность повседневных неприятностей. Сильные корреляции с показателями тревожности ( $r = 0,359, p < 0,01$ ), страха ( $r = 0,350, p < 0,01$ ) и индифферентности ( $r = 0,329, p < 0,01$ ) по опроснику М. Р. Гинзбурга указывают на то, что стрессоры координируют со снижением эмоционального тонуса, повышением уровня тревоги и формированием пассивного, безразличного отношения к учёбе и окружающим. Значимые связи с факторами «вузовское обучение» ( $r = 0,487, p < 0,01$ ) и «начало профессиональной деятельности» ( $r = 0,469, p < 0,01$ ) по шкале кризисных переживаний свидетельствуют о том, что именно эти жизненные сферы являются наиболее значимыми источниками стресса для исследуемой группы студентов.

Отсутствие значимых корреляций с позитивным аффектом, уверенностью в себе, оптимизмом и способностью к противодействию стрессу (ШВС) ( $r = -0,014$ ) подчеркивает преобладание негативного влияния выявленных стрессоров на психоэмоциональное состояние студентов.

#### *Конфирматорный факторный анализ*

С целью оценки структурной валидности выделенных шкал ПС был проведен конфирматорный факторный анализ. Для каждой шкалы сформирована отдельная модель, результаты которой представлены в табл. 4.

Конфирматорный факторный анализ показал, что значения основных критериев согласия соответствуют допустимым пределам, т.е. модели эмпирически подтверждаются. Также на состоятельность моделей указывает статистическая значимость всех оцененных дисперсий (Variances), ковариаций (Covariances) и регрессионных коэффициентов (Regression Weights).





Таблица 4 / Table 4

**Данные о пригодности модели**  
**Data on the suitability of the model**

№	Шкалы	Характеристики модели							
		$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	P	CFI	GFI	RMSEA	Pclose
1	УП	21,221	16	1,33	0,170	0,979	0,972	0,032	0,776
2	Вр	7,258	6	1,21	0,298	0,995	0,986	0,026	0,696
3	НП	8,446	5	1,69	0,133	0,981	0,980	0,047	0,463
4	ОД	34,666	33	1,05	0,388	0,994	0,945	0,013	0,981
5	Вз	2,771	2	1,39	0,250	0,996	0,993	0,035	0,485
6	СП	1,274	1	1,27	0,259	0,999	0,997	0,030	0,424
7	Ф	0,069	1	0,07	0,793	1,000	1,000	0,000	0,858
8	ЛП	22,081	12	1,84	0,037	0,965	0,961	0,052	0,415
9	СО	1,938	7	0,28	0,963	1,000	0,997	0,000	0,996

Примечание.  $\chi^2$  – критерий хи-квадрат, df – количество степеней свободы, CFI – сравнительный индекс согласия, GFI – критерий согласия, RMSEA – среднеквадратичная ошибка приближения, Pclose – индекс близости модели исходным данным, УП – учебный процесс, Вр – время, НП – нарушение планов, ОД – окружающая действительность, Вз – взаимодействие, СП – семейные проблемы, Ф – финансы, ЛП – личные переживания, СО – стрессоры ожидания.

Note.  $\chi^2$  – the chi-squared criterion, df – the number of degrees of freedom, CFI – the comparative index of agreement, GFI – the criterion of agreement, RMSEA – the standard square error of approximation, Pclose – the index of proximity of the model to the initial data, УП – learning process, Вр – time, НП – disruption of plans, ОК – the surrounding reality, Вз – interaction, СП – family problems, Ф – finances, ЛП – personal experiences, СО – expectation stressors.

## Выводы

1. Психометрический анализ опросника «Стрессоры повседневной жизни для студентов» показал содержательную и конвергентную валидность методики.

2. Выделены две группы повседневных стрессоров по типу их происхождения: внешние – Учебный процесс (Обучение); Время; Нарушение планов; Окружающая действительность; Взаимодействие; Семейные проблемы; Финансы и внутренние – Личные переживания; Стрессоры ожидания.

3. Значения коэффициента  $\alpha$ -Кронбаха для каждой шкалы превышают отметку 0,82, что указывает на высокую степень внутренней согласованности и надежности используемого инструмента. Коэффициент надежности общей шкалы,  $\alpha$ -Кронбаха = 0,983, подтверждает статус опросника как надежного инструмента для диагностики повседневного стресса у студентов.

4. Конфирматорный факторный анализ подтвердил структурную валидность шкал, что позволяет использовать их в дальнейших исследованиях и практической деятельности.

5. По результатам первичной психометрической оценки можно заключить, что текущая

версия опросника, предназначенного для изучения повседневного стресса студентов, в целом удовлетворяет требованиям валидности и надежности. Это делает его эффективным инструментом для анализа стрессовых факторов, с которыми сталкиваются студенты в своей учебной и социальной жизни.

*Практическая значимость* предложенного инструментария заключается в возможности его применения в практике психологического консультирования студентов, переживающих трудности профессионального становления. Выявление интенсивности переживания определенной группы стрессоров может выступать в качестве мишени для проработки кризисных переживаний.

В качестве *ограничения* можно отметить состав выборки. Несмотря на ее репрезентативность, а также подтверждение внутренней согласованности параметров с помощью метода Bootstrap из расчета выборки на 1000 образцов, указывающей на устойчивость связей, для более полноценного представления структуры повседневных стрессоров, а также возможности конфирматорного факторного анализа, необходимо расширить представленность студенческой выборки по регионам.



## Приложение / Appendix

### **Текст методики «Опросник повседневных стрессоров для студентов» The text of the methodology “Everyday stressors questionnaire for students”**

**Инструкция:** Отметьте, пожалуйста, те события, которые произошли с Вами в течение последних двух недель. Для этого обведите соответствующую цифру в бланке. Если событие (переживание) отсутствовало, то пропускайте его и переходите к следующему.

Также отметьте у выбранных событий силу (выраженность) его (события) переживания, используя шкалу от 1 до 10, где 1 – минимальная выраженность переживания, 10 – максимальная выраженность, захватывающее переживание.

Перечень утверждений:

1. Я не очень хорошо освоил материал, пройденный на занятии.
2. Я очень спешил, чтобы успеть выполнить задание (по самостоятельной работе) к сроку.
3. Когда я выполнял задание на занятии в вузе, мне мешали, прерывали.
4. Я должен был выполнять задание (самостоятельная работа), которое не очень хотел или не умел.
5. Я не мог доделать задание на практическом занятии / лекции до конца, не получалось то, что делал.
6. Я должен был выступать перед студентами на публике.
7. Я не мог выполнить всего, что наметил сделать к определенному сроку.
8. Я опоздал на занятие, встречу.
9. Возникли непредвиденные дополнительные занятия.
10. У меня бывали дни, когда количество необходимых занятий превышало мои возможности.
11. Была ссора с братом / сестрой.
12. Были ссоры с родителями.
13. Возникало предчувствие конфликта.
14. Возникли проблемы у братьев / сестер / родителей.
15. Были проблемы со здоровьем членов семьи.
16. Кто-то нарушил данное мне обещание.
17. Не получил информацию, известий, которые ожидал.
18. Меня критиковали и ругали, меня перебили, когда я говорил.
19. Я был неправильно понят.
20. Я был смущен, сконфужен.
21. Я беспокоился за кого-то.
22. Мой сон был нарушен.
23. Я чувствовал себя заболевшим, испытывал физический дискомфорт.
24. Что-то пришло в негодность, что-то поломалось, порвалась одежда.
25. Пришлось ждать дольше, чем я рассчитывал.
26. Погодные условия вызывали дискомфорт.
27. Я получил плохие новости.
28. Я был озабочен своим внешним видом.
29. Я чего-то не понял, и это вызвало дискомфорт.
30. Я что-то забыл. Я что-то не смог найти.
31. Были проблемы с транспортом, попал в пробку на дорогах.
32. Меня беспокоили шум и неприятные звуки.
33. Меня потревожили, когда я отдыхал/занимался любимым делом.
34. Пришлось отказаться от интересного занятия, встречи.
35. Не состоялась/сорвалась планируемая поездка / планируемое мероприятие.
36. Мне не хватало времени на отдых.
37. Не получил удовольствие от проведенного досуга.
38. Не получил денежных средств от родителей, которые ожидал.
39. Я нуждался в дополнительных материальных средствах.
40. Не хватило денег на что-то необходимое.
41. Меня беспокоила материальная неопределенность будущего.
42. Меня утомляли ежедневные дела по хозяйству, которые я должен выполнять в семье.
43. Не хватало времени на что-то связанное со здоровым образом жизни.
44. Возникали ситуации, которые вызывали беспокойство, тревогу о будущем.
45. Возникало чувство одиночества.
46. Необходимость совмещения учебы и работы.
47. Экзаменационная сессия.
48. Я плохо себя чувствовал (болел).
49. Не хватило времени на спорт.
50. Не хватило времени на любимое хобби.
51. Соседи по общежитию шумели всю ночь.
52. Возникали ситуации, которые вызывали беспокойство за близкого человека.
53. Возникал страх не закончить обучение в вузе.
54. Возникал страх из-за событий в мире.



## Ключ к опроснику

№	Название факторов	Событие		Баллы	
		Номер	Количество	min	max
1	Учебный процесс	1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 47	8	1	80
2	Время	7, 36, 43, 46, 49, 50	6	1	60
3	Нарушение планов	8, 25, 34, 35, 37	5	1	50
4	Окружающая действительность	3, 22, 24, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 51	10	1	100
5	Взаимодействие	12,16,18,19	4	1	40
6	Семейные проблемы	11,14,15,42	4	1	40
7	Финансы	38, 39, 40, 41	4	1	40
8	Личные переживания	20, 21, 23, 28, 29, 45, 48	7	1	70
9	Стрессоры ожидания	13,17, 44, 52, 53, 54	6	1	60

Для определения выраженности стрессоров вычисляется процентное выражение по каждой шкале, поскольку количество пунктов в выделенных факторах не равно (сумма баллов по шкале / на максимальное количество баллов по шкале  $\times 100\%$ ). Также высчитывается суммарный балл по всем стрессорам (пунктам).

Описательные статистики высокого, среднего и низкого уровня общего показателя повседневного стресса для студентов:  $N = 310$  (метод описательных статистик, частотный анализ, квартильный размах). Описательные статистики, представленные в таблице, проверены и подтверждены методом Bootstrap, из расчета выборки для 1000 образцов.

Общий показатель повседневного стресса	Выраженность (баллы)		
	низкая	средняя	высокая
	Менее 121	122 – 260	261 и выше

## Библиографический список

- Freire C., Ferradas M., Requeiro B. Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. P. 811–841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- Марчук С. А. Влияние экзаменационного стресса на психофизическое состояние студентов // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2019. № 10 (176). С. 222–226. EDN: PVCCSO
- Kim J. E., Saw A., Zane N. The influence of psychological symptoms on mental health literacy of college students // *American Journal of Orthopsychiatry*. 2015. Vol. 85, June. P. 620–630. <https://doi.org/10.1037/ort0000074>
- Фаустов А. С. Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья // *Здравоохранение Российской Федерации*, 2001. № 4. С. 38–39.
- Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г., Евдокимова Я. Г., Москова М. В. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов // *Вопросы психологии*. 2009. № 3. С. 16–26. EDN: NDAKBH
- Плотников В. В. Оценка психовегетативных показателей у студентов в условиях экзаменационного стресса // *Гигиена труда*. 1983. № 5. С. 48–50.
- Головей Л. А. Кризисы развития субъекта деятельности на начальных этапах профессионализации // *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*. 2016. № 4. С. 47–54. EDN: YQFMTX
- Краснова В. В., Холмогорова А. Б. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация // *Психологическая наука и образование*. 2011. № 1. С. 140–150. EDN NORATB
- Щербатых Ю. В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса // *Прикладные информационные аспекты медицины*. 1999. Т. 2, № 1. С. 72–74. EDN: VSZRUX
- Галимова Г. А., Хох И. Р. Копинг – поведение студентов при экзаменационном стрессе // *Фундаментальные и прикладные научные исследования: сборник статей Международной научно-практической конференции (Саранск, 03 апреля 2016 г.) : в 2 ч. Ч. 2. Уфа : ОМЕГА САЙНС, 2016. С. 133–135. EDN: VQTOUJ*
- Оленникова М. В. Копинг – стратегии студентов в ситуации экзамена // *Вопросы методики преподавания в вузе: ежегодный сборник*. 2015. № 4 (18). С. 75–83. EDN: VBJXZF
- Шукуров Ф. А., Халимова Ф. Т., Арабзода С. Н. Сравнительная характеристика показателей умственной



- работоспособности и успеваемости студентов // Биология и интегративная медицина. 2020. № 3 (43). С. 188–201. EDN: YUXVOW
13. Кулешова О. М., Баринова О. Г. Исследование признаков и симптомов стресса у студентов-первокурсников медицинского вуза в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // *Scientist (Russia)*. 2020. № 3 (13). С. 10–13. EDN: NWDSHL
14. Токаева Л. К., Павленкович С. С. Влияние экзаменационного стресса на психоэмоциональный статус и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы первокурсников // *Современные проблемы науки и образования*. 2012. № 2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=6054> (дата обращения: 20.12.2024)
15. Фатеева Н. М., Арефьева А. В. Экзаменационный стресс и психофизиологические показатели студентов // *Электронный научно-образовательный вестник Здоровье и образование в XXI веке*. 2015. Т. 17. № 3. С. 34–38. EDN: TNHZCD
16. Марчук С. А. Влияние экзаменационного стресса на психофизиологическое состояние студентов // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2019. № 10 (176). С. 222–226. EDN: PVCCSO
17. Каширина Л. В., Краева К. В., Верба И. К. Копинг-поведение студентов в условиях экзаменационного стресса // *Психология. Экономика. Право*. 2013. № 4. С. 15–24. EDN: RZKIDV
18. Щелина С. О. Совладающее поведение как ресурс личностно-профессионального развития студентов-психологов (бакалавриата и специалитета): дис. ... канд. психол. наук. М., 2020. 212 с. EDN: CQIQHY
19. Özdin S, Bayrak Özdin Ş. Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender // *International Journal of Social Psychiatry*. 2020. Vol. 66, iss. 5. P. 504–511. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>
20. Al Ateeq D. A., Aljhani S., AlEesa D. Perceived stress among students in virtual classrooms during the COVID-19 outbreak in KSA // *Journal of Taibah University Medical Sciences*. 2020. Vol. 15, iss. 5. P. 398–403. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2020.07.004>
21. Allen J., Rowan L., Singh P. Teaching and teacher education in the time of COVID-19 // *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*. 2020. Vol. 48, iss. 3. P. 233–236. <https://doi.org/10.1080/1359866x.2020.1752051>
22. LePine J. A., LePine M. A., Jackson C. L. Challenge and Hindrance Stress: Relationships with Exhaustion, Motivation to Learn, and Learning Performance // *Journal of Applied Psychology*. 2004. Vol. 89, iss. 5. P. 883–891. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.5.883>
23. Марчук С. А. Психоэмоциональное состояние студентов в период дистанционного обучения // *Концепт*. 2022. № 2. С. 114–120. <https://doi.org/10.24412/2304-120X-2022-12001>, EDN: DMHETV
24. Кононенко И. О., Вишнякова Н. Н., Малюткина Е. П. Выраженность стресса и тревоги у студентов в период вспышки COVID-19 // *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. 2021. Т. 10, № 5А. С. 217–224. <https://doi.org/10.34670/AR.2021.94.68.029>, EDN: FLOEXS.
25. Holahan C. K., Holahan C. J. Life stress, hassles, and self-efficacy in ageing: A replication and extension // *Journal of Applied Social Psychology*. 1987. Vol. 17, iss. 6. P. 574–592. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1987.tb00331.x>
26. DeLongis A., Coyne J. C., Dakof G., Folkman S., Lazarus R. S. The relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status // *Health Psychology*. 1982. Vol. 1, iss. 2. P. 119–136. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.1.2.119>
27. Кунер К., Дейв Ф., О'Драйсколл М. Организационный стресс: Теории, исследования практическое применение. Харьков: Гуманитарный Центр, 2007. 334 с.
28. Flannery R. B. Major Life Events and Daily Hassles in predicting Health Status: Methodological inquiry // *Journal of Clinical Psychology*. 1986. Vol. 42, iss. 3. P. 485–487. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198605\)42:3<485::AID-JCLP2270420314>3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198605)42:3<485::AID-JCLP2270420314>3.0.CO;2-3)
29. Baer P. E., Garmezy L. B., McLaughlin R. J., Pokorny M. J. Stress, coping, family conflict, and adolescent alcohol use // *Journal of Behavioral Medicine*. 1987. Vol. 10, iss. 5. P. 449–466. <https://doi.org/10.1007/BF00846144>
30. Nowak J., Matheson S. L., McLean N. L., Havard P. Regenerative trait and cold hardiness in highly productive cultivars of alfalfa and red clover // *Euphytica*. 1992. Vol. 59, February. P. 189–196. <https://doi.org/10.1007/BF00041272>
31. Kanner A. D., Coyne J. C., Schaefer C., Lazarus R. S. Comparison of two modes of stress measurements: Daily hassles and uplifts versus major life events // *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. Vol. 4, iss. 1. P. 1–39. <https://doi.org/10.1007/BF00844845>
32. Kohn P. M., Lafreniere K., Gurevich M. The Inventory of College Student's Recent Life Experiences: A decontaminated hassles scale for a special population // *Journal of Behavioral Medicine*. 1990. Vol. 13, iss. 6. P. 619–630. <https://dx.doi.org/10.1007/BF00844738>
33. Kohn P. M., Macdonald J. E. The survey of recent life experiences: A decontaminated hassles scale for adults // *Journal of Behavioral Medicine*. 1992. Vol. 15, iss. 2. P. 221–236. <https://doi.org/10.1007/BF00848327>
34. Zautra A. J., Guarnaccia C. A., Dohrenwend B. P. Measuring small life events // *American Journal of Community Psychology*. 1986. Vol. 14, iss. 6. P. 629–655. <https://doi.org/10.1007/BF00931340>
35. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, iss. 4. P. 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>





36. Стрижицкая О. Ю. Изучение повседневных стрессоров: методологические подходы и проблемы // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2016. № 12. С. 128–134. EDN: XQZHRV
37. Петраш М. Д., Стрижицкая О. Ю., Головей Л. А., Савеньишева С. С. Опросник повседневных стрессоров // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 57. С. 5. URL: <http://psystudy.ru/index.php/pum/2018v11n57/1522-petrash57.html> (дата обращения: 20.12.2024) <https://doi.org/10.54359/ps.v11i57.326>, EDN: YLPSOL
38. Вассерман Л. И., Абабков В. А., Трифонов Е. А. Со-владение со стрессом: теория и психодиагностика. СПб. : Речь, 2010. 191 с.
39. Дембицкий С. С. Теоретическая валидизация в социологическом исследовании: Методология и методы. М. : ЛЕНАНД, 2016. 200 с.
40. Петраш М. Д. Психологическое содержание и факторы возникновения кризисов профессионального развития на этапе начала профессиональной деятельности // Экспериментальная психология. 2011. Т. 4, № 4. С. 88–100. EDN: OOEPBL
41. Головей Л. А., Данилова М. В., Рыкман Л. В., Петраш М. Д., Манукян В. Р., Леонтьева М. Ю., Александрова Н. А. Профессиональное развитие личности: начало пути. СПб. : Нестор-История, 2015. 336 с. EDN: VSGWRP
42. Гинзбург М. Р. Психология личностного самоопределения : дис. ... д-ра. психол. наук. М., 1996. 261 с.
43. Осин Е. Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9, № 4. С. 91–110. EDN: QYXAPB
44. Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93. EDN: NTJYQD
45. Абабков В. А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О. В., Горбунов И. А., Капранова С. В., Пологаева Е. А., Стуклов К. А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2016. № 2. С. 6–15 <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.202>, EDN: UALWVL
- students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 2015, vol. 85, June, pp. 620–630. <https://doi.org/10.1037/ort0000074>
4. Faustov A. S. Correction of the level of exam stress among students as a factor in improving their health. *Healthcare of the Russian Federation*, 2001, no. 4, pp. 38–39 (in Russian).
5. Kholmogorova A. B., Garanyan N. G., Evdokimova Ya. G., Moskova M. V. Psychological factors of emotional maladaptation in students. *Voprosy Psichologii*, 2009, no. 3, pp. 16–26 (in Russian). EDN: NDAKBH
6. Plotnikov V. V. Assessment of psychovegetative indicators in students under exam stress. *Occupational Hygiene*, 1983, no. 5, pp. 48–50 (in Russian).
7. Golovey L. A. Crises in the development of the subject of activity at the initial stages of professionalization. *Lomonosov Psychology Journal. Ser. 14. Psychology*, 2016, no. 4, pp. 47–54 (in Russian). EDN: YQFMTX
8. Krasnova V. V., Kholmogorova A. B. Social anxiety and student maladaptation. *Psychological Science and Education*, 2011, no. 1, pp. 140–150 (in Russian). EDN: NORATB
9. Shcherbatykh Yu. V. Vegetative manifestations of exam stress. *Applied Information Aspects of Medicine*, 1999, vol. 2, no. 1, pp. 72–74 (in Russian). EDN: VSZRUX
10. Galimova G. A., Khokh I. R. Coping behavior of students under exam stress. In: *Fundamental'nyye i prikladnyye nauchnyye issledovaniya: sbornik statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Saransk, 03 aprelya 2016 g.): v 2 ch. Ch. 2 [Fundamental and Applied Scientific Research: Collection of articles of the International scientific and practical conference (Saransk, April 03, 2016): in 2 parts. Part 2]. Ufa, OMEGA SAYNS, 2016, pp. 133–135 (in Russian). EDN: VQTOUJ*
11. Olennikova M. V. Coping strategies of students in the exam situation. *Questions of Teaching Methods at the University: Annual collection*, 2015, no. 4 (18), pp. 75–83 (in Russian). EDN: VBjXZF
12. Shukurov F. A., Halimova F. T., Arabzoda S. N. Comparative characteristics of indicators of mental performance and academic performance of students. *Biology and Integrative Medicine*, 2020, no. 3(43), pp. 188–201 (in Russian). EDN: YUXVOW
13. Kuleshova O. M., Barinova O. G. Investigation of signs and symptoms of stress in first-year medical university students in conditions of distance learning and self-isolation. *Scientist (Russia)*, 2020, no. 3 (13), pp. 10–13 (in Russian). EDN: NWDSHL
14. Tokaeva L. K., Pavlenkovich S. S. The influence of exam stress on the psycho-emotional status and functional state of the cardiovascular system of first-year students. *Modern Problems of Science and Education*, 2012, no. 2 (in Russian). Available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=6054> (accessed December 20, 2024).

## References

1. Freire C., Ferradas M., Regueiro B. Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology*, 2020, vol. 11, pp. 811–841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
2. Marchuk S. A. The influence of exam stress on the psychophysical state of students. *Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University*, 2019, no. 10 (176), pp. 222–226 (in Russian). EDN: PVCCSO
3. Kim J. E., Saw A., Zane N. The influence of psychological symptoms on mental health literacy of college



15. Fateeva N. M., Arefyeva A.V. Exam stress and psychophysiological indicators of students. *Electronic Scientific and Educational Bulletin of Health and Education in the 21st century*, 2015, vol. 17, no. 3, pp. 34–38 (in Russian). EDN: TNHZCD
16. Marchuk S. A. The influence of exam stress on the psychophysical state of students. *Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University*, 2019, no. 10 (176), pp. 222–226 (in Russian). EDN: PVCCSO
17. Kashirina L. V., Kraeva K. V., Verba I. K. Coping behavior of students under exam stress. *Psychology. Economy. Right*, 2013, no. 4, pp. 15–24 (in Russian). EDN: RZKIDV
18. Shchelina S. O. *Coping behavior as a resource for the personal and professional development of psychology students (bachelor's degree and specialty)*. Diss. Cand. Sci. (Psychol.). Moscow, 2020. 212 p. (in Russian). EDN: CQIQHY
19. Özdin S., Bayrak Özdin Ş. Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 2020, vol. 66, iss. 5, pp. 504–511. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>
20. AlAteeq D. A., Aljhani S., AlEesa D. Perceived stress among students in virtual classrooms during the COVID-19 outbreak in KSA. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 2020, vol. 15, iss. 5, pp. 398–403. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2020.07.004>
21. Allen J., Rowan L., Singh P. Teaching and teacher education in the time of COVID-19. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 2020, vol. 48, iss. 3, pp. 233–236. <https://doi.org/10.1080/1359866x.2020.1752051>
22. LePine J. A., LePine M. A., Jackson C. L. Challenge and Hindrance Stress: Relationships with Exhaustion, Motivation to Learn, and Learning Performance. *Journal of Applied Psychology*, 2004, vol. 89, iss. 5, pp. 883–891. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.5.883>
23. Marchuk S. A. The psycho-emotional state of students during distance learning. *Concept*, 2022, no. 2, pp. 114–120 (in Russian). <https://doi.org/10.24412/2304-120X-2022-12001>, EDN: DMHETV
24. Kononenko I. O., Vishnyakova N. N., Malyutkina E. P. Severity of stress and anxiety among students during the outbreak of COVID-19. *Psychology. Historical and Critical Reviews and Modern Research*, 2021, vol. 10, no. 5A, pp. 217–224 (in Russian). <https://doi.org/10.34670/AR.2021.94.68.029>, EDN: FLOEXS
25. Holahan C. K., Holahan C. J. Life stress, hassles, and self-efficacy in ageing: A replication and extension. *Journal of Applied Social Psychology*, 1987, vol. 17, iss. 6, pp. 574–592. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1987.tb00331.x>
26. DeLongis A., Coyne J. C., Dakof G., Folkman S., Lazarus R. S. The relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1982, vol. 1, iss. 2, pp. 119–136. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.1.2.119>
27. Cooper K., Dave F., O'Driscoll M. *Organizational stress: Theories, Research and Practical Application*. Kharkov, Gumanitarnyy Tsent Publ., 2007. 334 p. (in Russian).
28. Flannery R. B. Major Life Events and Daily Hassles in predicting Health Status: Methodological inquiry. *Journal of Clinical Psychology*, 1986, vol. 42, iss. 3, pp. 485–487. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198605\)42:3<485::AID-JCLP2270420314>3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198605)42:3<485::AID-JCLP2270420314>3.0.CO;2-3)
29. Baer P. E., Garmezy L. B., McLaughlin R. J., Pokorny M. J. Stress, coping, family conflict, and adolescent alcohol use. *Journal of Behavioral Medicine*, 1987, vol. 10, iss. 5, pp. 449–466. <https://doi.org/10.1007/BF00846144>
30. Nowak J., Matheson S. L., McLean N. L., Havard P. Regenerative trait and cold hardiness in highly productive cultivars of alfalfa and red clover. *Euphytica*, 1992, vol. 59, February, pp. 189–196. <https://doi.org/10.1007/BF00041272>
31. Kanner A. D., Coyne J. C., Schaefer C., Lazarus R. S. Comparison of two modes of stress measurements: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 1981, vol. 4, iss. 1, pp. 1–39. <https://doi.org/10.1007/BF00844845>
32. Kohn P. M., Lafreniere K., Gurevich M. The Inventory of College Student's Recent Life Experiences: A decontaminated hassles scale for a special population. *Journal of Behavioral Medicine*, 1990, vol. 13, iss. 6, pp. 619–630. <https://dx.doi.org/10.1007/BF00844738>
33. Kohn P. M., Macdonald J. E. The survey of recent life experiences: A decontaminated hassles scale for adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 1992, vol. 15, iss. 2, pp. 221–236. <https://doi.org/10.1007/BF00848327>
34. Zautra A. J., Guarnaccia C. A., Dohrenwend B. P. Measuring small life events. *American Journal of Community Psychology*, 1986, vol. 14, iss. 6, pp. 629–655. <https://doi.org/10.1007/BF00931340>
35. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 1983, vol. 24, iss. 4, pp. 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
36. Strizhitskaya O. Yu. The study of everyday stressors: methodological approaches and problems/ *Scientific Review: Humanitarian Studies*, 2016, no. 12, pp. 128–134 (in Russian). EDN: XQZHRV
37. Petrash M. D., Strizhitskaya O. Y., Golovey L. A., Savenysheva S. S. Questionnaire of everyday stressors. *Psychological Research*, 2018, vol. 11, no. 57, pp. 5. Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n57/1522-petrash57.html> (accessed December 20, 2024) (in Russian). <https://doi.org/10.54359/ps.v11i57.326>, EDN: YLPSOL
38. Wasserman L. I., Ababkov V. A., Trifonov E. A. *So-vladaniye so stressom: teoriya i psikhodiagnostika* [Coping with stress: Theory and psychodiagnostics]. St. Petersburg, Rech', 2010. 192 p. (in Russian).



39. Dembitsky S. S. *Teoreticheskaya validizatsiya v sotsiologicheskoy issledovaniy: Metodologiya i metody* [Theoretical validation in sociological research: Methodology and methods]. Moscow, LENAND, 2016. 200 p. (in Russian).
40. Petrash M. D. Psychological content and factors of professional development crises at the stage of the beginning of professional activity. *Experimental Psychology*, 2011, vol. 4, no. 4, pp. 88–100 (in Russian). EDN: OOEPBL
41. Golovey L. A., Danilova M. V., Rikman L. V., Petrash M. D., Manukyan V. R., Leont'yeva M. Yu., Aleksandrova N. A. *Professional'noye razvitiye lichnosti: nachalo puti* [Professional personality development: The beginning of the path]. St. Petersburg, Nestor-Istoriya, 2015. 336 p. (in Russian). EDN: VSGWRP
42. Ginzburg M. R. *Psychology of personal self-determination*. Diss. Dr. Sci. (Psychol.). Moscow. 1996. 261 p. (in Russian).
43. Osin E. N. Measurement of positive and negative emotions: development of a Russian-language analogue of the PANAS methodology. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2012, vol. 9, no. 4, pp. 91–110 (in Russian). EDN: QYXAPB
44. Zhukovskaya L.V., Troshikhina E. G. The scale of psychological well-being K. Riff. *Psychological Journal*, 2011, vol. 32, no. 2, pp. 82–93 (in Russian). EDN: NTJYQD
45. Ababkov V. A., Baryshnikova K., Vorontsova-Venger O. V., Gorbunov I. A., Kapranova S. V., Pologaeva E. A., Stuklov K. A. Validation of the Russian-language version of the questionnaire "Scale of perceived stress-10". *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology, Education*, 2016, no. 2, pp. 6–15 (in Russian). <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.202>, EDN: UALWVL

Поступила в редакцию 26.12.2024; одобрена после рецензирования 30.01.2025;  
принята к публикации 14.02.2025; опубликована 30.06.2025  
The article was submitted 26.12.2024; approved after reviewing 30.01.2025;  
accepted for publication 14.02.2025; published 30.06.2025