



УДК 159.9.075

## Психолого-педагогические аспекты проблемы стрессоустойчивости обучающихся

А. М. Чудайкин

Чудайкин Андрей Михайлович, преподаватель кафедры физической подготовки, Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва – филиал в г. Пенза, Россия, chudaickin.andrey@yandex.ru

*Целью* теоретического исследования, представленного в статье, выступает анализ психолого-педагогических аспектов проблемы стрессоустойчивости. Его актуальность обусловлена выявленной неспособностью обучающихся справляться с непредвиденными ситуациями, неумением ими приемами преодоления стресса, результатом чего зачастую является негативное воздействие как на физическое, так и на психологическое состояние. Предполагается, что детальный анализ понятий «стресс», «стрессоустойчивость», «классификация стресс-факторов» позволит наметить направления работы по развитию устойчивости к стрессу. Описана последовательность физического и психоэмоционального изменения под влиянием стресс-факторов. Подчеркнута важность владения информацией о психологических аспектах стресса, исследуются факторы и виды стрессоустойчивости. Приведен пример значимых факторов, характеризующих стрессоустойчивость обучающихся, – психофизиологических, мотивационных, эмоциональных, волевых, профессиональных, интеллектуальных. Перечислены типичные способы снятия стресса и развития стрессоустойчивости, а также приемы минимизации стрессового состояния в случаях его возникновения. Прикладной аспект проблемы исследования стрессоустойчивости может быть реализован в разработке практических рекомендаций для обучающихся по развитию их способности противостоять стрессу.

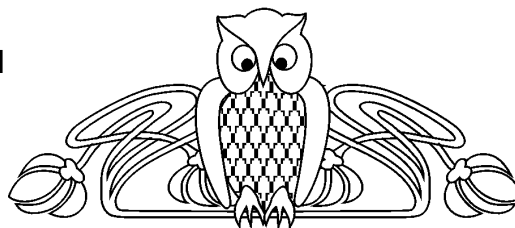
**Ключевые слова:** стресс, стадии стресса, стресс-факторы, стрессоустойчивость, факторы стрессоустойчивости.

DOI: <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2019-8-2-183-188>

### Введение

В организации современного образовательного процесса контрольные работы, тестирование, экзамены и другие виды проверки умений, знаний и навыков обучающихся занимают значительную часть учебного времени. Это создает острую ситуацию для их психологического самочувствия. Интеллектуальная нагрузка дополняется эмоциональной ввиду необходимости контролировать свои чувства и эмоции, что зачастую непросто, особенно в подростковом возрасте. Плотный режим занятий в учебных классах, развивающих секциях и клубах также создает физическую нагрузку.

Обучающиеся, как и взрослые, страдают от избыточной нагрузки, психологического давления, испытывают стресс по социальным, экономическим, медицинским, физиологическим и иным причинам. Школьники и студенты часто оказываются неспособными справиться с неопре-



данными обстоятельствами, неустойчивыми к стрессовым ситуациям. Исходя из этого, является актуальным рассмотрение психолого-педагогических аспектов проблемы стрессоустойчивости в современной науке.

### Разработанность проблемы стресса в научной литературе

В настоящее время в ходе психологических исследований осуществляется много изысканий, направленных на рассмотрение вопросов стресса и стрессоустойчивости. Исследованиями в данной области занимались такие ученые, как Б. Г. Мещеряков, П. Б. Зильберман, Б. Х. Варданян, Н. И. Блудов, Н. Н. Данилова, В. И. Лебедев, Ю. А. Александровский, А. Е. Ольшанникова, С. В. Субботин, А. А. Баранов, В. А. Плахтиенко и другие. Важность анализа указанной проблемы неоднократно подчеркивали такие зарубежные ученые, как Г. Селье, Ф. Джонс, Д. Амирхан, К. Бернар, Р. Лазарус, Н. Эндлер, Л. Мерфи, Н. Хаан, С. Фолкман, А. Биллингс, Р. Моос, Д. Брайт, В. Кеннон. Особый интерес представляют работы последних лет, акцентирующие внимание на адаптационных свойствах и ресурсах обучающихся в преодолении стресса в современном образовательном процессе. В частности, это исследования таких авторов, как А. Л. Рудаков, Р. М. Шамионов, В. В. Онишина, Ю. М. Ковалева, Ш. Мельник, Е. Е. Бочарова, И. В. Малышев, А. П. Катунин.

### Истоки изучения стресса и его современное толкование

Термин «стресс» введен в научный обиход в 1936 г. биологом и эндокринологом Г. Селье, который изучал влияние инфекций на комплекс физиологических, биохимических и поведенческих реакций организма. Селье заметил, что вредоносное воздействие активизирует все силы организма. Он назвал это состояние стрессом, а впоследствии расширил и уточнил свою научную концепцию [1, с. 12].

В современной науке понятие «стресс» расширено и, несмотря на общий источник происхождения термина, варианты его трактования различны. Стресс понимают как психическое напряжение, являющееся результатом деятельности человека в особо сложных условиях [2, с. 484], но в более широком толковании это неспецифи-



ческая реакция организма на воздействие любых неблагоприятных факторов [3, с. 21]. Согласно определению в Толковом словаре психиатрических терминов, стресс является неспецифической реакцией человека на сильные раздражители, притом что проявляется эта реакция не только на физиологическом, но и на психологическом и поведенческом уровне [4, с. 354].

Анализ данных определений позволяет сделать вывод, что стресс является нестандартной биохимической или поведенческой реакцией организма на необычное или неожиданное обстоятельство. Он состоит из факторов, его вызывающих, и изменений, им спровоцированных.

Факторы, вызывающие стресс (стресс-факторы), – это внешнее воздействие, неблагоприятное по своему характеру, длительное и выраженное по интенсивности, результатом которого является проявление стрессового состояния [2, с. 484].

Традиционно различают две категории стресс-факторов:

- физические (неблагоприятное влияние внешней среды: некомфортные температура или погода, неудовлетворительная освещенность, физическая нагрузка, неприятный шум), которые характеризуются интенсивностью воздействия на человеческий организм и определяются степенью нарушения его функционирования;

- психологические (информационные (регулярное повышение объема знаний, большое количество информации, отсутствие знаний) и эмоциональные (ситуации обиды, угрозы, фобии, опасности)). Их основная характеристика – количество и качество конфликтных ситуаций, воздействующих на человека [5, с. 191].

Также предлагается классификация стресс-факторов как экзогенных (внешних) и эндогенных (внутренних) (М. А. Одинцова). Экзогенные факторы – это общественные, финансовые, политические и прочие перемены во внешней среде, от которых зависит психологический эффект, оказываемый на личность. Под эндогенными факторами понимается то, как формируются и изменяются личностные характеристики человека под воздействием культурно-исторических особенностей. Определена непосредственная зависимость между ответным действием личности на стресс-фактор и ее опытом, поскольку неадаптивная реакция человека в напряженных условиях повседневности может способствовать росту числа жизненных проблем. Следовательно, в то время как экзогенные факторы представляются результатом внешних условий и опосредованно влияют на увеличение стресса, эндогенные факторы ведут к накоплению и развитию отрицательного напряжения [6].

Значимо, что вызывающие стресс факторы могут быть управляемыми, т. е. поддающимися изменению, и неуправляемыми, находящимися за пределами нашего контроля. В этой связи одним из способов успешного преодоления обучающимися неблагоприятного воздействия является

формирование умения различать стресс-факторы, поскольку отсутствие контроля собственных эмоций, недостаточное знание способов преодоления нестандартных ситуаций, невозможность уладить конфликты становятся причинами стресса.

Исходя из данного положения исследователи природы стресса подчеркивают, что не стоит придавать стрессу только отрицательный смысл. Как указывал в своих исследованиях Г. Селье, стресс бывает как положительный, благоприятный (эустресс), так и вредный, отрицательный (дистресс). Положительный стресс биологически важен, поскольку стимулирует высокую работоспособность, поддерживает необходимые биохимические процессы, закаляет и мобилизует организм, содействует развитию и совершенствованию креативных возможностей, учит выживать в чрезвычайных условиях, формирует полезный опыт.

Отрицательный стресс наносит человеку вред и может приводить к неблагоприятным и даже губительным последствиям. Такой вид стресса появляется в случае длительного негативного воздействия на обучающегося. Например, однократное участие в олимпиаде, соревновании или конкурсе дает участнику полезный опыт, а постоянная подготовка к таким мероприятиям может являться причиной истощения или разрушения организма.

Воздействие стресс-факторов на человека вызывает три последовательные стадии изменения физического и психоэмоционального самочувствия:

- стадию мобилизации (появление тревоги как реакции на опасность или угрозу и эмоциональное возбуждение);

- стадию резистентности (приспособление к напряженным условиям, адекватная физическая и умственная способность к ведению деятельности);

- стадию истощения (тревога как снижение работоспособности, возникновение недомоганий, болезней, нарушение психологического и физиологического здоровья) [1, с. 44].

Е. Е. Бочарова предупреждает о необходимости формировать адаптационную готовность, что представляет собой многогранный комплекс внешних и внутренних условий, влияющих на систему отношений личности. Как только человек осознает, что преодоление преграды является условием для достижения субъективного благополучия, стрессовая ситуация начинает осознаваться им как цель с запрограммированным ходом деятельности, определенными этапами и результатами [7].

Становится очевидным, что в зависимости от своего вида стресс может оказывать как положительное, стимулирующее, так и отрицательное, неблагоприятное воздействие на работоспособность обучающихся. Следовательно, правильная организация образовательного процесса подразумевает определенный набор стратегий, предупреждающих причины появления стресса. Это актуализирует необходимость изучения адаптации школьников и студентов к сложным условиям, а



также определение их вероятного поведения в похожих ситуациях, то есть развитие стрессоустойчивости в учебной деятельности.

### Способы развития устойчивости к стрессу

Анализ многочисленных источников показывает, что проблема стрессоустойчивости обучающихся открыта для научного поиска, авторы трактуют ключевые термины каждый по-своему и в данной области ведутся активные исследовательские изыскания.

В психологии и педагогике проблема стрессоустойчивости рассматривается в исследованиях, направленных на изучение развития и социализации личности (Э. Эриксон, Л. С. Выготский, А. Маслоу, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин, Н. И. Шевандрин и др.); мотивации деятельности (А. П. Катунин, Г. С. Никифоров, Е. П. Ильин, П. Б. Зильберман, В. Л. Маришук и др.); психологических особенностей индивидуума (И. П. Павлов, В. А. Плахтиенко, Н. И. Блудов, В. Д. Небылицын и др.); адаптации в различных видах деятельности (Н. Н. Данилова, О. А. Конопкин, Л. Г. Дикая, П. А. Дербин, Р. М. Шамионов, Е. Е. Бочарова, И. В. Малышев и др.); способности контроля эмоций (А. В. Вальдман, Е. А. Милерян, Ю. А. Александровский, О. А. Черникова, А. Е. Ольшанникова, В. И. Лебедев и др.); механизмов психологической защиты (Л. Мерфи, Д. Амирхан, С. Фолкман, Р. Лазарус, Н. Хаан, Ш. Мельник, Н. А. Сирота и др.).

А. Л. Рудаков подчеркивает когнитивную составляющую стрессоустойчивости, поскольку ее сформированность позволяет эффективно управлять эмоциями в сложных ситуациях. В свою очередь, это дает возможность скорее достигать цели деятельности благодаря оптимальному взаимодействию структурных компонентов личности [8, с. 55]. По мнению Б. Х. Варданяна, стрессоустойчивость обеспечивает гармонию всех компонентов психической деятельности в эмоциональной ситуации [9, с. 542].

Н. И. Бережная дополняет, что среди факторов, характеризующих стрессоустойчивость личности, значимы:

- психофизиологические (вид, характеристика темперамента);
- мотивационные (эмоциональная устойчивость);
- эмоциональные (опыт личности, приобретенный в результате преодоления негативного воздействия чрезвычайных ситуаций);
- волевые (сознательная саморегуляция действий, согласующихся с условиями деятельности);
- профессиональные (информированная готовность человека к выполнению профессиональных задач);
- интеллектуальные (рациональная оценка конкретной ситуации, понимание вариантов ее возможного развития, принятие решений о способах действий) [10, с. 8].

Исходя из данных определений мы можем с высокой долей уверенности предположить, что стрессоустойчивость можно формировать. Более того, способности, составляющие стрессоустойчивость личности, являются, по сути, направлениями работы по формированию устойчивости обучающихся к стрессу.

Примечательно, что, по мнению ряда ученых, в частности В. В. Гуленко, люди в зависимости от их психологических особенностей воспринимают стресс по-разному: 1) с минимальной способностью адаптироваться к внешнему миру; 2) с готовностью к постепенным, непринужденным, некардинальным переменам; 3) в силу устойчивых жизненных принципов и установок спокойно реагируя на внешние изменения; 4) проявляя способность принимать любые перемены – длительные или мгновенные – спокойно и без особого напряжения [11, с. 187].

В самом общем смысле, как подчеркивает А. П. Катунин, устойчивость к стрессам определяется двумя характеристиками – окружающей средой и внутренней готовностью личности. Если условия окружающей среды не всегда подвластны человеку, то его психическая готовность может быть скорректирована [12, с. 245].

Формирование готовности противостоять стрессу – многокомпонентный процесс. С одной стороны, необходим благоприятный психоэмоциональный фон. Исследователи, в частности Ю. М. Ковалева, Ю. В. Щербатых, подчеркивают значимость в его создании таких простых общеизвестных приемов, как активный образ жизни, ограничение использования информационных средств, соблюдение режима труда и отдыха [13, 14, с. 76–78, 161–171, 200–202].

С другой стороны, акцентируется педагогическая составляющая в формировании стрессоустойчивости. Так, Ш. Мельник предлагает развивать способность справляться со стрессом проактивными действиями. По мнению автора, проактивность – это важное свойство человека, когда он осознает ответственность за собственные действия и жизнь, а не перекладывает вину или ищет причины в окружающих его событиях или людях [15, с. 23]. Как подчеркивает И. В. Малышев, многим людям свойственно объяснять свои провалы внешними обстоятельствами, в то время как личные неудачные решения блокируются в сознании, а поведение становится более нестабильным и нервным. В результате благоприятное разрешение стрессовых ситуаций становится все менее вероятным. Однако тот, кто уверен в себе и своих действиях, позитивен настроен, имеет активную социальную позицию, обладает гибкостью в процессе общения и осознает собственные перспективы, быстро и эффективно адаптируется в стрессовой ситуации [16, с. 942].

Несмотря на разность в подходе к решению проблемы стрессоустойчивости обучающихся, в большинстве случаев мнение исследователей совпа-



дает в том, что в состоянии стресса человек способен на нестандартные, не свойственные собственной личности поступки, поскольку мобилизуются все резервы организма и возможности человека многократно возрастают [17, 18]. Поэтому опыт переживания стрессовых ситуаций способствует формированию навыка преодоления стресс-факторов, позволяет повысить устойчивость к стрессу.

### Заключение

Результаты проведенного исследования проблемы стрессоустойчивости подтвердили наблюдение, что серьезные психоэмоциональные и физические нагрузки провоцируют у обучающихся развитие стресса. Таким образом, одной из задач, стоящих перед администрацией образовательных организаций, педагогами, кураторами, родителями, является задействование всех возможных ресурсов для минимизации отрицательного действия на учащихся стресс-факторов. При этом если задача семьи – создание эмоционально безопасной, психологически комфортной атмосферы – решается применением общеизвестных и довольно простых приемов, то решение задач, стоящих перед образовательной организацией, требует научно обоснованного подхода. В частности, следует обращать внимание на наиболее эффективные направления деятельности, способствующей формированию стрессоустойчивости. Также необходимо учитывать все факторы, характеризующие стрессоустойчивость личности, – психофизиологические, мотивационные, эмоциональные, волевые, интеллектуальные. Кроме того, при планировании работы по формированию устойчивости обучающихся к стрессу нужно предусмотреть последовательное переживание стадий стресса – мобилизации, резистентности, истощения.

В целом, несмотря на разную устойчивость людей к стрессу, в напряженном состоянии мобилизуются все резервы организма и его возможности многократно возрастают. Поэтому преодоление стрессовых ситуаций должно рассматриваться не как негативный опыт, а как своего рода программа психологического развития.

### Библиографический список

1. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 2012. 66 с.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. 4-е изд., доп. и испр. М., 2008. 868 с.
3. Социология : Энциклопедия / сост. А. А. Грицанов и др. М., 2003. С. 1311.
4. Блейхер В. М., Крук И. В. Толковый словарь психиатрических терминов. Воронеж, 2004. 640 с.
5. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб., 2009. 336 с.
6. Одинова М. А. Культурная одаренность как способность человека к преодолению эндогенных и экзогенных стресс-факторов // Ярослав. пед. вестн. 2011. № 3. Том II (Психолого-педагогические науки). С. 214–217.
7. Бочарова Е. Е. Теоретико-концептуальные основания исследования проблемы субъективного благополучия // Вестн. Моск. гос. обл. ун-та. Сер. Психологические науки. 2012. № 3. С. 38–44.
8. Рудаков А. Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте. Красноярск, 2011. 150 с.
9. Варданян Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 2003. С. 542–543.
10. Бережная Н. И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества : материалы 3-го Всероссийского съезда психологов : в 8 т. СПб., 2003. Т. 1. С. 33–35.
11. Гуленко В. В. Менеджмент слаженной команды. Соционика и социоанализ для руководителя. М., 2003. 282 с.
12. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. 2012. № 9. С. 243–246.
13. Ковалева Ю. М. Значение стрессоустойчивости в процессе осуществления педагогической деятельности // Молодой ученый. 2016. № 4. С. 693–695.
14. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб., 2006. 256 с.
15. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях. М., 2014. 256 с.
16. Малышев И. В. Влияние творческого потенциала на стрессоустойчивость личности студентов в условиях образовательной среды вуза // Гуманизация образовательного пространства : материалы междунар. науч. конф. [Электронное издание]. М., 2016. С. 938–945.
17. Шамионов Р. М. Формирование адаптационной готовности старшеклассников и студентов вузов // Психология обучения. 2013. № 9. С. 20–30.
18. Кленова М. А., Лаврентьева М. Ю. Влияние типа темперамента на выбор личностью стратегий преодоления // Альманах современной науки и образования. 2015. № 8. С. 63–65.

### Образец для цитирования:

Чудайкин А. М. Психолого-педагогические аспекты проблемы стрессоустойчивости обучающихся // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2019. Т. 8, вып. 2 (30). С. 183–188. DOI: <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2019-8-2-183-188>



## Psychological and Pedagogical Aspects of the Problem of Students' Stress Resistance

Andrey M. Chudaykin

Andrey M. Chudaykin, Military Academy of Logistics, Penza branch, Penza-5, Voyenniy gorodok, Penza 440005, Russia, chudaickin.andrey@yandex.ru

The purpose of the theoretical study presented in the article is analysis of psychological and pedagogical aspects of stress resistance. Its relevance is conditioned by the identified inability of students to cope with unforeseen situations, their inability to cope with stress, which often results in negative impact on both physical and psychological states. It is assumed that detailed analysis of the terms "stress", "stress resistance", and "classification of stress factors" will allow us to outline directions of work aimed at stress resistance development. The article describes the sequence of physical and psychoemotional changes under the influence of stress factors. The importance of possession of information about psychological aspects of stress is emphasized; factors and types of stress resistance are investigated. The article is illustrated with the example of significant factors characterizing students' stress resistance. Among them are psycho-physiological, motivational, emotional, volitional, professional, intellectual factors of stress resistance. The article lists typical ways of relieving stress and developing stress resistance, as well as techniques for minimizing stress in cases of their occurrence. The applied aspect of the problem of stress resistance research can be implemented in the development of practical recommendations for students on the development of their ability to resist stress.

**Keywords:** stress, stress stages, stress factors, stress resistance, stress resistance factors.

### References

- Sel'e G. *Stress bez distressa* [Stress without distress]. Moscow, 2012. 66 p. (in Russian).
- Bol'shoy psikhologicheskii slovar'* [Great psychological dictionary]. B. G. Meshcheryakov, V. P. Zinchenko (Eds.) Moscow, 2008. 868 p. (in Russian).
- Sotsiologiya: Entsiklopediya* [Sociology: Encyclopedia]. Compl. A. A. Gricanov ets others. Moscow, 2003. 1311 p. (in Russian).
- Bleykher V. M., Kruk I. V. *Tolkovyy slovar' psikiatricheskikh terminov* [Dictionary of psychiatric terms]. Voronezh, 2004. 640 p. (in Russian).
- Vodop'yanova N. E. *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnosis of stress]. St. Petersburg, 2009. 336 p. (in Russian).
- Odintsova M. A. Kul'turnaya odarennost' kak sposobnost' cheloveka k preodoleniyu endogennykh i ekzogennykh stress-faktorov [Cultural talent as a person's ability to overcome endogenous and exogenous stress factors]. *Yarosl. ped. vestn. Ser. Psikhologo-pedagogicheskie nauki* [Yaroslavl pedagogical Bulletin. Ser. Psychological and pedagogical Science], 2011, no. 3, vol. 2, pp. 214–217 (in Russian).
- Bocharova E. E. Teoretiko-kontseptualniye osnovaniya issledovaniya problem subektivnogo blagopoluchiya [The theoretic-conceptual bases of research of problem of subjective well-being]. *Bulletin of the Moscow Region State University. Ser. Psychological Sciences*, 2012, no. 3, pp. 38–44 (in Russian).
- Rudakov A. L. *Stress, stressoustoychivost' i sanogennaya refleksiya v sporte* [Stress, stress resistance and sanogenic reflection in sport]. Krasnoyarsk, 2011. 150 p. (in Russian).
- Vardanyan B. Kh. Mekhanizmy regulyatsii emotsional'noy ustoychivosti [Regularity mechanisms of emotional steadiness]. In: *Kategorii, printsipy i metody psikhologii. Psikhicheskie protsessy* [Categories, principles and methods of psychology. Psychical processes]. Moscow, 2003, pp. 542–543 (in Russian).
- Berezhnaya N. I. Stressoustoychivost' operativnykh sotrudnikov tamozhennykh organov [Stress tolerance operational customs officers]. *Ezhegodnik Rossiyskogo psikhologicheskogo obshchestva: materialy 3-go Vserossiyskogo s'ezda psikhologov* [Yearbook of the Russian psychological society: Materials of the 3rd all-Russian Congress of psychologists]. 2003, vol. 1, pp. 33–35 (in Russian).
- Gulenko V. V. *Menedzhment slazhennoy komandy. Sotsionika i sotsioanaliz dlya rukovoditelya* [The coordinated Management team. Socionics and socionics analysis for the head]. Moscow, 2003. 282 p. (in Russian).
- Katunin A. P. Stressoustoychivost' kak psikhologicheskii fenomen [Stress resistance as a psychological phenomenon]. *Molodoy uchenyy* [Young Scientist], 2012, no. 9, pp. 243–246 (in Russian).
- Kovaleva Yu. M. Znachenie stressoustoychivosti v protsesse osushchestvleniya pedagogicheskoy deyatel'nosti [Value of stress in the process of implementing educational activities]. *Molodoy uchenyy* [Young scientist], 2016, no. 4, pp. 693–695 (in Russian).
- Shcherbatykh Yu. V. *Psikhologiya stressa i metody korektsii* [Psychology of stress and methods of correction]. St. Petersburg, 2006. 256 p. (in Russian).
- Mel'nik Sh. *Stressoustoychivost'. Kak sokhranyat' spokoystvie i effektivnost' v lyubykh situatsiyakh* [Success under Stress. Powerful Tools for Staying Calm, Confident, and Productive When the Pressure's On]. Moscow, 2014. 256 p. (in Russian).
- Malyshev I. V. Vliyaniye tvorcheskogo potentsiala na stressoustoichivost' lichnosti studentov v usloviyakh obrazovatelnoy sredy vuzov [Influence of creative potential of students on their stress resistance in the educational environment of the higher educational establishment]. *Humanization of the educational environment: Proceedings of the International Scientific Conference [Electronic edition]*. Moscow, 2016, pp. 938–945 (in Russian).
- Shamionov R. M. Formirovaniye adaptatsionnoy gotovnosti starsheklassnikov i studentov vuzov [Forming of senior pupils' and university students' adaptational readiness]. *Psikhologiya obucheniya* [Educational psychology], 2013, no. 9, pp. 20–30 (in Russian).



18. Klenova M. A., Lavrent'eva M. Yu. Vliyanie tipa temperamenta na vybor lichnost'yu strategiy preodoleniya [Influence of temperament type on personality's choice of coping strategies]. *Al'manakh sovremennoy nauki i obrazovaniya* [Almanac of Modern Science and Education], 2015, no. 8, pp. 63–65 (in Russian).

---

**Cite this article as:**

Chudaykin A. M. Psychological and Pedagogical Aspects of the Problem of Students' Stress Resistance. *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2019, vol. 8, iss. 2 (30), pp. 183–188 (in Russian). DOI: <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2019-8-2-183-188>

---