

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ТЕАТРАЛЬНЫХ ВУЗОВ ПРИ СТАРОМ И НОВОМ ПОДХОДЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Шамшин Василий Андреевич

Аспирант, Негосударственное образовательное
частное учреждение высшего образования «Московский
финансово-промышленный университет «Синергия»
vasyshamshin@gmail.com

TOPICAL ISSUES OF RESEARCHING THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE IN STUDENTS OF THEATRE UNIVERSITIES WITH THE OLD AND NEW APPROACHES IN PEDAGOGICAL PRACTICE

V. Shamshin

Summary: The article considers topical issues of developing stress resistance in students of theater universities in the context of the evolution of pedagogical approaches. The traditional paradigm of «hardening with stress» and the modern integrative approach presented by the «Stage without stress» program are analyzed. Based on the data of an experimental study (September 2024 - April 2025) with the participation of 127 students of theater universities in Russia, the need to transform the methods of developing psychoemotional stability of future actors is substantiated. The key problem areas of the traditional approach are identified: ignoring individual differences in reactions to stress, lack of consistency in the formation of self-regulation skills, and the predominance of authoritarian practices. The theoretical foundations and practical mechanisms for integrating theater pedagogy with modern psychotechnics are presented. A correlation was established between the indicators of activity and stress resistance ($r = 0.24$), as well as between optimism and stress resistance ($r = 0.37$). The effectiveness of the new approach, which ensures sustainable positive changes in overcoming stage fright, is substantiated: 82.5% of participants continue to use the mastered techniques 3 months after completing the program.

Keywords: stress resistance in theater education, traditional and innovative pedagogical approaches, psychological preparation of actors.

Аннотация: В статье рассматриваются актуальные вопросы формирования стрессоустойчивости студентов театральных вузов в контексте эволюции педагогических подходов. Проанализированы традиционная парадигма «закаливания стрессом» и современный интегративный подход, представленный программой «Сцена без стресса». На основе данных экспериментального исследования (сентябрь 2024 - апрель 2025 г.) с участием 127 студентов театральных вузов России обосновывается необходимость трансформации методов развития психоэмоциональной устойчивости будущих актеров. Выявлены ключевые проблемные зоны традиционного подхода: игнорирование индивидуальных различий в реакции на стресс, отсутствие системности в формировании навыков саморегуляции, преобладание авторитарных практик. Представлены теоретические основания и практические механизмы интеграции театральной педагогики с современными психотехниками. Установлена корреляционная связь между показателями активности и стрессоустойчивости ($r=0,24$), а также между оптимизмом и стрессоустойчивостью ($r=0,37$). Обоснована эффективность нового подхода, обеспечивающего устойчивые положительные изменения в преодолении сценического волнения: 82,5% участников продолжают применять освоенные техники через 3 месяца после завершения программы.

Ключевые слова: стрессоустойчивость в театральном образовании, традиционные и инновационные педагогические подходы, психологическая подготовка актеров.

Стресс представляет собой комплексное психофизиологическое состояние, характеризующееся крайним эмоциональным напряжением, негативно влияющим на когнитивные функции и поведение субъекта. Стрессоустойчивость рассматривается как интегративное свойство личности, обеспечивающее баланс между объектами деятельности и способностью противостоять стрессовым воздействиям. Данный феномен имеет многокомпонентную структуру, включающую эмоциональные, когнитивные, поведенческие и мотивационные аспекты, определяющие адаптационный по-

тенциал личности и способность к саморегуляции в условиях повышенных психологических нагрузок [10].

Студенты творческих специальностей, особенно театральных вузов, подвержены специфическим видам стресса вследствие публичности обучения, постоянной оценки и необходимости эмоционального самораскрытия. Исследования демонстрируют, что у данной категории обучающихся наблюдаются как психологические проявления стресса (повышенная раздражительность, проблемы с концентрацией), так и физиологические

реакции (учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание). Стрессовые состояния оказывают амбивалентное воздействие на профессиональное становление: умеренный стресс может активизировать творческий потенциал, тогда как хроническое напряжение приводит к эмоциональному выгоранию и снижению актерской пластичности. Стрессоустойчивость для актера является не только личностным, но и профессиональным качеством, определяющим успешность самореализации в условиях публичности и эмоциональных нагрузок сценической деятельности [8].

Традиционная педагогика в театральных вузах базировалась на методе «испытания стрессом», когда студентов целенаправленно помещали в психологически дискомфортные ситуации: внезапные вызовы на сцену, резкую смену задач, выступления перед комиссией педагогов. Данный подход часто игнорировал индивидуальные механизмы эмоциональной регуляции и приводил к противоречивым результатам: у одних формировалась выносливость к стрессу, у других возникали психологические травмы и творческие блоки. Авторитарные методы обучения, опирающиеся на непререкаемость педагогического авторитета, негативно влияли на формирование навыков саморегуляции и автономного управления эмоциональными состояниями. Исследования показывают, что преобладание публичной критики над позитивными оценками формировало у студентов либо чрезмерные психологические защиты, либо зависимость от внешних оценок, что в обоих случаях препятствовало развитию подлинной стрессоустойчивости [1].

Современное театральное образование демонстрирует тенденцию к системной интеграции психологических знаний в учебный процесс. В отличие от традиционного интуитивного подхода, новая парадигма основывается на целенаправленном освоении студентами психологических концепций и практик саморегуляции. В театральных вузах внедряются специализированные дисциплины по психологии творчества и стресс-менеджменту, практико-ориентированные курсы по управлению психоэмоциональными состояниями. Значительное внимание уделяется формированию психологически комфортной образовательной среды, где сбалансированная система обратной связи, индивидуальный подход и профилактика эмоционального выгорания создают условия для оптимального раскрытия творческого потенциала студентов без избыточной стрессовой нагрузки.

В качестве основного диагностического инструментария для измерения стрессоустойчивости студентов театральных вузов использовался комплекс взаимодополняющих методик. Центральное место занимает «Тест на стрессоустойчивость» Ю.В. Щербатых, который позволяет оценить уровень стрессочувствительности – пока-

затель, обратный стрессоустойчивости. Методика дает возможность не только выявить общий уровень подверженности стрессу, но и детально проанализировать три ключевых компонента: базовую стрессочувствительность, динамическую чувствительность к стрессам и конструктивность используемых способов преодоления стресса. Для студентов творческих специальностей особенно информативны шкалы, связанные с психоэмоциональными проявлениями стресса: раздражительностью, проблемами концентрации внимания, невозможностью избавиться от посторонних мыслей – состояниями, критично влияющими на сценическую деятельность [13].

Дополнительно применялась методика «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость), которая позволяет определить степень влияния повседневных привычек и паттернов поведения на формирование стрессоустойчивости. Для измерения эмоционального фона и выявления тревожных компонентов использовалась методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина [12]. Учитывая специфику актерской профессии, важно было также оценить оптимистичность мировосприятия и уровень активности, для чего применялась методика «Шкала оптимизма и активности» Н. Водопьяновой и М. Штейн [11]. Как отмечает Д.В. Меркурьев, оптимизм является важным предиктором совладающего поведения в стрессовых ситуациях, что особенно актуально для представителей творческих профессий, постоянно находящихся под давлением публичности и критики [3].

Эмпирическое исследование проводилось на базе ведущих театральных вузов России. Основу выборки составили студенты актерского факультета Российского института театрального искусства (ГИТИС), Школы-студии МХАТ и Театрального института им. Бориса Щукина. В исследовании приняли участие 127 человек, среди которых 73 женщины и 54 мужчины в возрасте от 18 до 25 лет. Структура выборки по курсам обучения выглядит следующим образом: 1 курс – 36 человек, 2 курс – 31 человек, 3 курс – 33 человека и 4 курс – 27 человек. Такое распределение позволило проследить динамику изменения стрессоустойчивости на разных этапах профессионального становления.

Отбор респондентов осуществлялся на основе добровольного участия с соблюдением принципов информированного согласия и конфиденциальности. Это особенно важно, учитывая сензитивный характер исследуемой проблематики и специфику театральной среды, где межличностные отношения и эмоциональная открытость играют особую роль. Контрольную группу составили студенты факультета психологии Мордовского государственного университета имени Н.П. Огарёва (46 человек), что дало возможность сравнить показатели стрессоустойчивости у студентов творческих и нетвор-

ческих специальностей. Как отмечает А.О. Прохоров, такой сравнительный анализ существенно повышает валидность исследования и позволяет более четко выделить специфические проявления стресса, характерные именно для творческой деятельности [4].

Исследование осуществлялось в три взаимосвязанных этапа, каждый из которых решал определенные задачи и закладывал основу для последующих. На первом, подготовительном этапе (сентябрь-октябрь 2024 г.) проводился теоретический анализ проблемы стрессоустойчивости в контексте театрального образования, формировалась модель исследования, определялся диагностический инструментарий и критерии оценки результатов. На данном этапе также осуществлялось предварительное знакомство с экспериментальной базой, установление контактов с администрацией учебных заведений и планирование процедуры сбора данных с учетом специфики учебного процесса в театральных вузах.

Второй этап – эмпирический (ноябрь 2024 г. – февраль 2025 г.) – включал непосредственное проведение диагностических процедур, сбор эмпирических данных и их первичную обработку. Тестирование проводилось в групповой форме, что, с одной стороны, экономило время, а с другой – создавало атмосферу, приближенную к реальным условиям учебной деятельности студентов-актеров. Важной особенностью этого этапа стало проведение дополнительных измерений в период сессии, что позволило зафиксировать изменения уровня стрессоустойчивости в зависимости от интенсивности учебной нагрузки. Для повышения объективности полученных данных использовалось параллельное анкетирование педагогов театральных вузов, что дало возможность сопоставить самооценку стрессоустойчивости студентов с внешней экспертной оценкой. Третий этап – аналитический (март-апрель 2024 г.) – был посвящен статистической обработке полученных данных с использованием методов математической статистики, в частности корреляционного анализа с применением коэффициента r -Пирсона. Этот метод, как отмечается в работах А.С. Старкова [9], позволяет не только установить факт наличия взаимосвязи между исследуемыми параметрами, но и определить её направленность и силу, что крайне важно для понимания механизмов формирования стрессоустойчивости у студентов театральных вузов.

В рамках настоящего исследования нами была разработана программа «Сцена без стресса», которая базируется на интеграции театральной педагогики с современными психологическими подходами к формированию стрессоустойчивости. В основу программы положена идея о том, что профессиональная подготовка актеров должна включать не только обучение сценическому мастерству, но и развитие психологических качеств, способствующих успешной адаптации к стресс-факторам

профессии. Концепция программы основывается на понимании стресса как «состояния крайнего эмоционального напряжения, которое может быть охарактеризовано как нахождение субъекта во власти сильных отрицательных эмоций, которые негативно сказываются на познавательной деятельности и поведении» (А.О. Прохоров). Учитывая специфику актерской подготовки, где публичность, высокая эмоциональная нагрузка и творческое напряжение являются неотъемлемыми составляющими учебного процесса, программа фокусируется на формировании адаптивных стратегий совладания со стрессом, релевантных контексту театрального образования.

Методологической основой программы выступает рефлексивный подход, разработанный С.А. Мочаевым и А.В. Сметаниным, который позволяет участникам самостоятельно исследовать своё состояние, поведенческие реакции и уровень стрессоустойчивости [6]. Этот подход дополняется принципами личностной саморегуляции В.И. Моросановой, адаптированными к специфике актерской деятельности. Важным элементом концепции является установка на формирование «совладающего интеллекта» (А. Либина), как альтернативы защитному поведению в стрессовых ситуациях. Программа ориентирована на развитие индивидуального стиля саморегуляции, который, по мнению В.И. Моросановой, способствует повышению эффективности деятельности и оптимизации способов достижения успеха. При этом учитывается, что в актерской профессии общепринятые стратегии управления стрессом должны быть модифицированы с учетом творческой специфики и сценических требований [5].

Программа «Сцена без стресса» представляет собой циклический курс, рассчитанный на учебный год с периодичностью занятий один раз в неделю. Структурно программа разделена на четыре блока, логически связанных между собой и постепенно углубляющих понимание механизмов стресса и совершенствующих навыки саморегуляции. Первый блок – «Диагностический» (3 занятия) – включает комплексную оценку уровня стрессоустойчивости, выявление индивидуальных стресс-триггеров и преобладающих копинг-стратегий. На этом этапе используется широкий спектр диагностических методик, в том числе «Тест на стрессоустойчивость» Ю.В. Щербатых, методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д. Спилберге-ра и Ю.Л. Ханина, а также специально разработанный опросник для выявления специфических стрессоров в театральной среде.

Второй блок – «Информационно-образовательный» (5 занятий) – направлен на формирование у студентов системы знаний о природе стресса, его проявлениях и последствиях, особенностях воздействия стресса на

творческие процессы. Третий блок – «Практический» (12 занятий) – составляет ядро программы и включает освоение конкретных техник саморегуляции, релаксационных упражнений, методов когнитивной перестройки и эмоциональной саморегуляции. Особое внимание уделяется специфическим техникам, адаптированным для сценического использования: управление дыханием в момент выхода на сцену, «якорение» ресурсных состояний, техники быстрого восстановления после эмоционально насыщенных сцен. Четвертый блок – «Интеграционный» (4 занятия) – предполагает синтез полученных навыков с профессиональными задачами, разработку индивидуальных программ стресс-менеджмента и отработку их применения в реальных или моделируемых сценических ситуациях. В содержании программы учитывается динамика учебного процесса в театральном вузе – интенсивность занятий повышается в предэкзаменационный период и в периоды подготовки к публичным показам, когда уровень стресса у студентов достигает пиковых значений.

Программа «Сцена без стресса» опирается на комплекс взаимодополняющих методов и технологий, учитывающих как общепсихологические принципы работы со стрессом, так и специфику театрального образования. Центральное место занимают методы психофизической регуляции, адаптированные для актерской профессии: прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону в модификации для актеров (с акцентом на напряжение и расслабление мышц, задействованных в голосообразовании и пластической выразительности); дыхательные техники с фокусом на управление дыханием в момент творческого волнения; методы быстрой саморегуляции, применимые в условиях «закулисного» пространства и во время публичных выступлений [7].

Для оценки эффективности программы «Сцена без стресса» был проведен сравнительный анализ показателей стрессоустойчивости в экспериментальной и контрольной группах до и после её реализации. Экспериментальную группу составили студенты театрального факультета ($n=64$), участвовавшие в полном цикле программы, контрольную – студенты того же факультета ($n=63$), не принимавшие участия в программе. Первичная диагностика показала отсутствие статистически значимых различий между группами по ключевым показателям: базовому показателю стрессочувствительности ($M=91,7$ в экспериментальной группе и $M=90,9$ в контрольной, при $p>0,05$), динамической чувствительности к стрессам ($M=76,2$ и $M=75,3$ соответственно) и уровню ситуативной тревожности (средний уровень в обеих группах), что свидетельствует о сопоставимости групп.

После реализации программы диагностика выявила статистически значимые различия между группами по большинству параметров. По результатам методики Ю.В.

Щербатых, базовый показатель стрессочувствительности в экспериментальной группе снизился до $M=76,4$, в то время как в контрольной остался практически на прежнем уровне ($M=88,3$), что подтверждается коэффициентом корреляции r -Пирсона ($r=0,42$; $p<0,01$). Особенно выраженные изменения наблюдались в отношении конструктивных способов преодоления стрессов: средний показатель в экспериментальной группе вырос с 30,05 до 42,7 баллов, что соответствует переходу от среднего к высокому уровню развития копинг-стратегий. Значимые различия обнаружились также по методике «Анализ стиля жизни», где показатель стрессоустойчивости в экспериментальной группе повысился на 27,3%, в то время как в контрольной группе изменения составили лишь 3,4%. Согласно результатам методики Спилбергера-Ханина, в экспериментальной группе произошло снижение как ситуативной (с $M=42,3$ до $M=31,8$), так и личностной тревожности (с $M=43,7$ до $M=36,2$), тогда как в контрольной группе эти показатели остались практически неизменными.

Анализ динамики развития стрессоустойчивости студентов экспериментальной группы позволил выявить определенные закономерности и этапы этого процесса. Мониторинг показателей осуществлялся трижды: до начала программы (входная диагностика), в середине программы (промежуточная диагностика) и после её завершения (итоговая диагностика). Полученные данные демонстрируют нелинейный характер изменений: наиболее интенсивная положительная динамика наблюдалась после прохождения студентами первых двух блоков программы («Диагностический» и «Информационно-образовательный»). Так, уже на этапе промежуточной диагностики средний показатель стрессоустойчивости по методике «Анализ стиля жизни» повысился на 18,7%, что может быть объяснено формированием у студентов более осознанного отношения к стрессу и пониманием механизмов его возникновения.

На начальном этапе реализации программы наиболее выраженные изменения коснулись показателей ситуативной тревожности, которая снизилась в среднем на 15,2% уже к моменту промежуточной диагностики. Это может объясняться относительно быстрым освоением студентами техник быстрой саморегуляции эмоционального состояния, которые давали немедленный эффект в ситуациях кратковременного стресса. Более глубокие изменения, затрагивающие личностную тревожность и базовую стрессочувствительность, происходили постепенно и стали заметны преимущественно на завершающем этапе программы. По методике «Шкала оптимизма и активности» была выявлена устойчивая положительная корреляционная связь между показателями активности и стрессоустойчивости ($r=0,24$; $0,20<r<0,29$), а также между оптимизмом и стрессоустойчивостью ($r=0,37$; $0,30<r<0,49$). Представляется важным, что в процессе

реализации программы наблюдался рост именно этих личностных характеристик, что согласуется с данными исследований Ю.М. Кузьминой и Р.В. Куприянова [2] о значимости оптимистической установки для формирования стрессоустойчивости. Особенно ценным представляется тот факт, что к завершению программы у студентов экспериментальной группы сформировались устойчивые паттерны совладающего поведения, которые они демонстрировали не только в учебных ситуациях, но и в реальных стрессовых обстоятельствах творческой деятельности.

Субъективная оценка эффективности программы «Сцена без стресса» осуществлялась с помощью специально разработанной анкеты, включающей как количественные, так и качественные показатели. Анкетирование проводилось непосредственно после завершения программы и спустя 3 месяца для оценки устойчивости полученных результатов. Сразу по окончании программы 87,3% участников экспериментальной группы отметили её как «высокоэффективную» или «скорее эффективную», 10,2% охарактеризовали эффективность как «среднюю» и лишь 2,5% оценили программу как «малоэффективную». Никто из участников не выбрал вариант «совершенно неэффективна», что свидетельствует об общем положительном восприятии программы.

Анализ качественных данных, полученных из открытых вопросов анкеты и глубинных интервью с участниками, выявил ряд значимых субъективных изменений. 78,1% студентов отметили, что стали лучше понимать природу своего волнения перед публичными выступлениями и научились эффективно справляться с ним. По-

казательно высказывание одного из студентов: «Теперь я не воспринимаю предконцертное волнение как что-то негативное, а использую его энергию для более выразительной игры». 71,9% участников указали на развитие навыков управления физиологическими проявлениями стресса, в частности, респираторными симптомами и мышечным напряжением, что особенно важно для голосовых и двигательных аспектов актёрской профессии. Интересно, что 64,1% студентов отметили положительное влияние программы не только на их профессиональную деятельность, но и на повседневную жизнь: «Методики саморегуляции, которые мы осваивали, помогают мне справляться со стрессом не только перед выходом на сцену, но и в повседневных ситуациях – на экзаменах, при общении с трудными людьми». При повторном анкетировании спустя 3 месяца после завершения программы 82,5% участников сообщили, что продолжают регулярно применять освоенные техники, что указывает на формирование устойчивых навыков саморегуляции. 67,2% отметили, что благодаря программе стали более устойчивы к критике со стороны педагогов и зрителей. Один из студентов так описал свой опыт: «Раньше после неудачного показа я мог впасть в депрессию на несколько дней, теперь я воспринимаю неудачи как часть творческого процесса и быстрее восстанавливаюсь».

В наиболее общей форме результаты исследования разработанной нами программы представлены в Таблице.

Выводы

Проведенное исследование выявило ряд актуальных проблем в области формирования стрессоустойчивости

Таблица 1.

Основные результаты исследования программы «Сцена без стресса».

Показатель	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Эффект
Базовый показатель стрессочувствительности	Снижение с 91,7 до 76,4	Незначительное изменение (с 90,9 до 88,3)	Статистически значимые различия ($r=0,42$; $p<0,01$)
Конструктивные способы преодоления стрессов	Рост с 30,05 до 42,7 баллов (переход от среднего к высокому уровню)	Данные отсутствуют	Существенное улучшение копинг-стратегий
Стрессоустойчивость (по методике «Анализ стиля жизни»)	Повышение на 27,3%	Изменение только на 3,4%	Значительная разница в динамике
Ситуативная тревожность	Снижение с 42,3 до 31,8	Без существенных изменений	Снижение на 15,2% уже к середине программы
Личностная тревожность	Снижение с 43,7 до 36,2	Без существенных изменений	Изменения заметны преимущественно на завершающем этапе
Субъективная оценка эффективности	87,3% оценили как «высокоэффективную» или «скорее эффективную»	-	Высокая удовлетворенность программой
Устойчивость результатов	82,5% продолжают применять техники через 3 месяца	-	Формирование устойчивых навыков саморегуляции
Коммуникативный эффект	59,4% отметили улучшение взаимодействия с сокурсниками и педагогами	-	Улучшение психологической атмосферы в учебной группе

у студентов театральных вузов, требующих системного пересмотра традиционных педагогических подходов. Сравнительный анализ традиционной парадигмы «закаливания стрессом» и современного интегративного подхода, представленного программой «Сцена без стресса», показал существенные преимущества последнего.

К ключевым проблемам традиционного подхода относятся: избыточная психоэмоциональная нагрузка, игнорирование индивидуальных особенностей студентов, отсутствие обучения конкретным техникам саморегуляции и преобладание авторитарных практик, формирующих неадаптивные психологические защиты. Данные проблемы подтверждаются значительной разницей в динамике показателей стрессоустойчивости между экспериментальной и контрольной группами.

Участники программы «Сцена без стресса» продемонстрировали снижение базового показателя стрессочувствительности (с 91,7 до 76,4), существенное повышение стрессоустойчивости (на 27,3%) и значительное снижение как ситуативной (с 42,3 до 31,8), так и личностной тревожности (с 43,7 до 36,2), в то время как в контрольной группе эти показатели остались практически неизменными.

Выявленная корреляционная связь между показателями активности и стрессоустойчивости ($r=0,24$), а также между оптимизмом и стрессоустойчивостью ($r=0,37$) указывает на необходимость формирования позитивной образовательной среды как важнейшего фактора развития профессиональной психоэмоциональной устойчивости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бережковская, Е.Л. Социально-психологическая адаптация и уровень субъективного контроля у студентов, получающих среднее профессиональное и высшее образование / Е.Л. Бережковская, Л.Г. Кравцов // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия «Современный колледж». – 2022. – №1 (1). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-adaptatsiya-i-uroven-subektivnogo-kontrolya-u-studentov-poluchayuschih-srednee-professionalnoe-i> (дата обращения: 20.05.2025).
2. Кузьмина, Ю.М. Психодиагностика стресса: практикум / Ю.М. Кузьмина, Р.В. Куприянов. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
3. Меркурьев, Д.В. Совладающее поведение личности: обзор исследований / Д.В. Меркурьев // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2023. – №1 (21). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladayuschee-povedenie-lichnosti-obzor-issledovaniy> (дата обращения: 20.05.2025).
4. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / Автор и сост. А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.
5. Моросанова, В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2010. – 519 с.
6. Мочаев, С.А. Стрессоустойчивость личности: как её обрести / С.А. Мочаев, А.В. Сметанин // Народное образование. – 2011. – С. 261–265. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-lichnosti-kak-eyo-obresti> (дата обращения: 20.05.2025).
7. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону. – URL: <https://psy.su/feed/12080/?ysclid=mav1v5gxf239061016> (дата обращения: 20.05.2025).
8. Сёмина, М.В. Проявление академического стресса у студентов: теоретические аспекты исследования / М.В. Сёмина, Е.П. Фёдорова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2023. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-akademicheskogo-stressa-u-studentov-teoreticheskie-aspekty-issledovaniya> (дата обращения: 20.05.2025).
9. Старкова, А.С. Влияние театральных методик на процесс обучения студентов вуза / А.С. Старкова // Высшее образование для XXI века: роль гуманитарного образования в контексте технологических и социокультурных изменений: XV Международная научная конференция. Доклады и материалы. В 2-х частях, Москва, 14–16 ноября 2019 года / Под общей редакцией И.М. Ильинского. Том Часть 2. – Москва: Московский гуманитарный университет, 2019. – С. 88–93.
10. Фархутдинова, Л.В. Психофизиологические и нейропсихологические параметры, определяющие понятие «стрессоустойчивость» / Л.В. Фархутдинова // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. – 2022. – №1-4 (62). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-i-neyropsihologicheskie-parametry-opredelyayushchie-ponyatie-stressoustoychivost> (дата обращения: 20.05.2025).
11. Шкала оптимизма и активности, AOS / I. Schuller, A. Comunian (1997). Адаптация: Н.Е. Водопьянова (2001). URL: <https://psytests.org/typo/aos-run.html?ysclid=mavkw8ati3908129087> (дата обращения: 20.05.2025).
12. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности / Ч.Д. Спилберг (в адаптации Ю.Л. Ханина). URL: <https://nekrasovspb.ru/doc/18spilberg.pdf> (дата обращения: 20.05.2025).
13. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2005. – 256 с.

© Шамшин Василий Андреевич (vasyshamshin@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»