



УДК 37.015.3
<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2026.55.19>

Особенности взаимосвязи стрессоустойчивости с учебной мотивацией у студентов колледжа

Е. В. Евсеенкова, Е. В. Важенина*

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия

Аннотация. Представлены результаты изучения взаимосвязи стрессоустойчивости и учебной мотивации у студентов педагогического колледжа. Статистический анализ показал, что повышенный уровень стресса, низкая стрессоустойчивость характерны для первокурсников в период адаптации и третькурсников в преддверии практики. Выявлено доминирующее копинг-поведение студентов – решение задач, отмечена склонность к избеганию и эмоциональному реагированию; ведущим мотивом выступает профессиональная и творческая самореализация. Обнаружена положительная корреляция между стрессоустойчивостью и мотивацией: чем выше мотивация, тем ниже стрессоустойчивость ($p < 0,05$). Отмечается, что наиболее устойчивые к стрессу студенты используют продуктивные копинги и ориентированы на успех.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, копинг-поведение, мотивация, студенты колледжа.

Для цитирования: Евсеенкова Е. В., Важенина Е. В. Особенности взаимосвязи стрессоустойчивости с учебной мотивацией у студентов колледжа // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2026. Т. 55. С. 19–32. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2026.55.19>

Original article

The Relationship between Stress Tolerance and Academic Motivation Among College Students

E. V. Evseenkova, E. V. Vagenina*

Kemerovo State University, Kemerovo, Russian Federation

Abstract. We provide the results of the study of stress tolerance and educational motivation relationship among students of a pedagogical college. The study involved 165 students aged 16 to 21 years (average age $18,14 \pm 1,36$ years), all respondents were female. We have obtained that increased stress levels are typical for first-year students during the adjustment period and third-year students when they enter practice. The dominant coping strategy was problem solving, but there was a tendency to avoid and react emotionally. The leading motives were professional and creative self-realization. A positive correlation was found between stress tolerance and motivation: the higher the motivation, the lower the stress ($p < 0,05$). The most resilient students use productive coping sessions and are focused on success. Practical recommendations include the development of adaptive coping strategies and motivation support during periods of learning crisis. The results of the study will be of interest to teachers and psychologists working in education.

Keywords: stress, stress resistance, coping behavior, motivation, college students.

For citation: Evseenkova E.V., Vagenina E.V. The Relationship between Stress Tolerance and Academic Motivation Among College Students. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2026, vol. 55, pp. 19-32. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2026.55.19> (in Russian)

Введение

Современная система профессионального образования предъявляет высокие требования к студентам, что неизбежно сопряжено с повышенными психоэмоциональными нагрузками. Учебный процесс в колледже, включающий интенсивное освоение теоретических дисциплин, прохождение практики, сдачу зачетов и экзаменов, представляет собой комплекс стрессогенных факторов. Выступления на семинарах, публичные выступления, экзамены являются неотъемлемой частью учебного процесса, позволяют оценить успешность освоения учебной программы и продемонстрировать умения и навыки, приобретенные в ходе обучения. Однако для любого студента, в том числе для студентов колледжа, ситуация оценки вызывает стресс. С одной стороны, недостаточные навыки саморегуляции и неумение преодолевать стресс могут приводить к снижению академических результатов, разочарованию и, что особенно важно, к снижению учебной мотивации. С другой стороны, само отношение к ситуации меняет переживание стресса, помогает его преодолеть с меньшими потерями и даже сделать его точкой роста, повышения учебной мотивации. Таким образом, можно предполагать связь уровня стрессоустойчивости и мотивации к обучению.

Первооткрывателем термина «стресс» заслуженно считается Г. Селье. Однако в более ранних публикациях есть отдельные упоминания о проблеме стресса с психологической точки зрения у В. Вундта, У. Джемса. Так, У. Кеннон в 1914 г., описывая нейроэндокринный процесс, фактически впервые осветил физиологические аспекты стресса. В трудах отечественных ученых А. Д. Сперанского, Д. Н. Насонова, М. Я. Александрова также прослеживаются верные направления в раскрытии механизмов неспецифической адаптации.

Г. Селье указывал, что бывают разные виды стресса. Если эустресс стимулирует и помогает адаптироваться к меняющимся условиям, то дистресс, т. е. чрезмерный стресс, оказывает сильное негативное воздействие на организм. Это не просто нервное напряжение, это состояние, при котором возникает перенапряжение.

Развитием теории стресса занимался Р. Лазарус. С его точки зрения, важная роль в уровне негативного воздействия определенного стрессора на конкретного человека принадлежит оценке самой стрессовой ситуации и своих реальных возможностей в преодолении этой ситуации. Он выделил разные типы копинг-стратегий по совладанию со стрессом.

Среди отечественных исследователей, внесших существенный вклад в изучение стресса и стрессоустойчивости, следует отметить К. М. Гуревича, А. Б. Леонову, В. А. Бодрова, Ф. Б. Березина, Л. А. Китаева-Смыка, Т. А. Немчина и др.

Ученые выделяют разные виды и типы стресса. Например, В. В. Суворов и Т. Кокс подразделяют стресс на острый, хронический, физический, эмоциональный и социальный. П. Т. Вонг выделяет внутриличностный, межличностный, личностный, семейный, рабочий, экологический, финансовый и общественный стресс. В. А. Бодров считает, что стресс может быть психологический, физиологический, профессиональный, финансовый, экологический, природный и общественный [Ильин, 2005]. Т. Г. Илькевич, К. Б. Илькевич, А. В. Гусев и М. Р. Шакиров подробно описывают академический и экзаменационный стресс у студентов. Выделяют физический, когнитивный и эмоциональный компоненты данного стресса. При этом они сосредоточили свое внимание на физических изменениях в работе организма студентов до, во время и после экзамена. Они приходят к выводу, что студенты нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении для научения совладания со стрессом в период сессий [О необходимости ... , 2023].

В современной психологии способность человека противостоять воздействию стрессоров принято называть стрессоустойчивостью. Этот феномен привлекает внимание исследователей уже несколько десятилетий. Для современного человека, в отличие от архаичного, задача выжить в экстремальных условиях смещается на задачу повышения качества жизни. В этом плане повышение стрессоустойчивости человека часто ассоциируется с улучшением качества жизни, лучшей социальной адаптацией и большими профессиональными достижениями, а также с профессиональным долголетием. При этом разные авторы вкладывают в это понятие свой смысл.

С точки зрения Г. Селье, стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств и когнитивных стратегий, позволяющих человеку успешно адаптироваться к внешним и внутренним нагрузкам, минимизировать негативное воздействие стресса и поддерживать высокий уровень функциональной активности. Это динамическое состояние, которое включает в себя физиологические, психологические и поведенческие компоненты.

Е. В. Чернышева определяет стрессоустойчивость как природную или целенаправленно развитую способность повышать показатели психического функционирования и деятельности при возрастающих стрессовых нагрузках [Чернышева, 2017]. М. З. Газиева и З. В. Масаева описывают стрессоустойчивость как набор личностных характеристик, таких как эмоциональная устойчивость и способность к самоконтролю; способность переносить нагрузки и решать задачи в экстремальных ситуациях; способность адекватно распределять резервы нервно-психической эмоциональной энергии; стабильная направленность эмоциональных переживаний; способность перенаправлять внутреннюю энергию, в том числе негативную, в русло положительного решения задач [Газиева, Масаева, 2014]. А. С. Талалуева и Е. В. Жемерикина также подчеркивают, что стрессоустойчивость является интегральным свойством личности, обеспечивающим психологическую стабильность [Талалуева, Жемерикина, 2023].

Р. Р. Илимбетов отмечает, что стрессоустойчивость не просто набор качеств, а интегративное свойство личности, позволяющее ей адаптироваться к

воздействию экстремальных факторов среды. И проявляется она в отсутствии изменений в работоспособности и поведении человека в необычных условиях [Илимбетов, 2021].

И. А. Курясев также определяет стрессоустойчивость как «системную характеристику человека, которая отражает его способность успешно осуществлять свою деятельность в сложных и экстремальных условиях» [Курясев, 2013, с. 65].

Таким образом, стрессоустойчивость – это интегративное свойство личности, динамическое и формирующееся на протяжении всей ее жизни, позволяющее личности адаптироваться к меняющимся условиям жизни и оставаться эффективной и продуктивной даже при достаточно сильных стрессовых нагрузках, в том числе академических.

Когда мы говорим о студентах колледжа, то большую роль в уровне стрессогенности окружающей среды играет образовательная среда, условия обучения студентов. Особенность обучения в педагогическом колледже заключается в необходимости постоянного совмещения теоретической подготовки с практической работой в образовательных учреждениях, что создает двойную нагрузку на студентов. Значительный стресс вызывает необходимость регулярно демонстрировать профессиональные навыки во время педагогической практики, когда студенты впервые сталкиваются с реальными классами и живыми детьми. Жесткие требования к академической успеваемости, необходимость соблюдения образовательных стандартов и постоянные аттестации также повышают уровень тревожности.

Особую сложность представляет психологическая адаптация к роли педагога, когда студенты вынуждены одновременно осваивать профессиональные компетенции и формировать личностные качества учителя. При этом будущие педагоги испытывают дополнительное давление из-за осознания высокой социальной ответственности своей профессии. Важным стресс-фактором становится и необходимость постоянного самоконтроля, так как студенты-педагоги должны демонстрировать образцовое поведение даже вне учебного процесса. Все эти аспекты образовательной среды педагогического колледжа создают уникальный комплекс стрессогенных факторов, требующий особых подходов к психологическому сопровождению студентов.

Многочисленные исследования взаимосвязи академической мотивации со стрессом и стрессоустойчивостью в разных странах мира убедительно доказывают актуальность и значимость данного направления исследования. Примерами могут быть следующие результаты исследований.

Ученые университета из Индонезии А. Будиман, М. С. П. Ашари, М. Н. А. Гифари и Б. Бурханто, исследовав взаимосвязь между уровнем стресса, учебной мотивацией и академической успеваемостью студентов-медсестер, обучающихся в университете, приходят к выводу, что уровень стресса и мотивация к обучению существенно влияют на академическую успеваемость [The relationship ... , 2025].

Результаты исследования С. Кристино, Н. К. Теламбануа, Х. Т. Пурба, И. Патрисия и С. М. Прамусита из Индонезии, опросивших 205 студентов-

медиков первого курса, показывают, что повышенный академический стресс может усиливать академическую мотивацию, подчеркивая концепцию положительного стресса (эустресс) [The correlation ... , 2024].

Пакистанские авторы С. Шаббир, Ш. Ирум, А. Х. Хусейн, З. Ахмед, М. Фатима и И. Наим считают, что стресс и глоссофобия (страх публичных выступлений) – два фактора, которые играют роль в академической жизни студентов. Их исследование фокусируется на влиянии стресса и глоссофобии на отношение к обучению студентов университетов. В исследовании приняли участие 200 студентов. Исследование показывает высокую положительную связь между стрессом и глоссофобией и отрицательным отношением к обучению. Стресс коррелировал с отрицательным влиянием на мотивацию и концентрацию студентов, в то время как глоссофобия влияла на готовность студентов участвовать в обсуждениях и презентациях в классе. Результаты показали, что психологические переменные оказывают значительное влияние на академическую среду и успеваемость студентов [The effects ... , 2025].

М. Нафитианто и Э. Пурванто, опросив 201 студента, приходят к выводу, что существует связь между академической устойчивостью и мотивацией к достижению у студентов, испытывающих академический стресс [Nafitianto, Purwanto, 2025].

Б. С. Албагави, Ю. С. Алсалама, А. Дж. Нашван и другие исследовали посредническую роль мотивации обучения в отношениях между воспринимаемым стрессом и эмоциональной регуляцией среди студентов-медиков из Саудовской Аравии в клинической практике. В исследовании использовалась количественная методология поперечного среза, в котором приняли участие 367 студентов-медиков из Саудовской Аравии. Результаты исследования показали, что уровень воспринимаемого стресса линейно и отрицательно коррелировал с эмоциональной регуляцией и мотивацией. Результаты подчеркивают негативное влияние стресса на эмоциональную регуляцию и мотивацию обучения, а также важность рассмотрения мотивационных факторов при организации работы по профилактике стресса, направленной на усиление эмоциональной регуляции среди студентов-медиков [The mediating ... , 2024].

Отечественные исследователи также активно изучают проблемы стресса, стрессоустойчивости и мотивации студентов.

Л. А. Белозерова, Е. А. Брагина, И. А. Николаева в своей работе, посвященной изучению взаимосвязи мотивации достижения с личностными факторами, определяющими преодоление стресса у студентов, имеющих массовые спортивные разряды, выявляют, что у всех испытуемых, характеризующихся высоким уровнем мотивации достижения успеха, наблюдается одновременно и более высокий уровень стрессоустойчивости [Белозерова, Брагина, Николаева, 2023].

О. А. Жученко исследует прогностическую самооценку результата деятельности личности в трудной жизненной ситуации на примере экзаменационного стресса. «Прогностическая самооценка результата деятельности в трудной жизненной ситуации является одним из ресурсов стрессоустойчиво-

сти, способствующих снижению восприимчивости стрессогенности ситуации» [Жученко, 2024, с. 28]

М. В. Клементьева и В. И. Иванова, исследовав показатели зрелости и копинги 510 студентов в возрасте от 18 до 25 лет, делают вывод, что «удлинение переходного периода взросления ассоциировано с повышением избегающих и эмоционально фокусированных копингов» [Клементьева, Иванова, 2023, с. 72]

Ю. А. Маракшина, В. И. Исмагуллина и М. М. Лобаскова, делая обзор исследований по стрессу у молодежи, отмечают, что стрессоры студентов «можно классифицировать в зависимости от внешних факторов (макро-, мезо-, микросоциальных факторов) и внутренних факторов (личностные особенности, эмоционально-поведенческие проблемы). Выделяют универсальные стрессоры, характерные для всех возрастов (экономические кризисы, смерть близкого, переезд и т. д.) и специфические для студенческой молодежи (академический стресс, адаптация к вузу, отношения с преподавателями и однокурсниками и др.)» [Маракшина, Исмагуллина, Лобаскова, 2024, с. 18].

Целью нашего исследования стало изучение взаимосвязи стрессоустойчивости с мотивами учебной деятельности студентов колледжа. Гипотеза исследования: профессиональные мотивы в структуре учебной мотивации положительно взаимосвязаны со стрессоустойчивостью.

Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе Государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Кузбасский педагогический колледж» в мае – июне 2024 г. Для определения стрессоустойчивости студентов с разной учебной мотивацией мы провели психологическую диагностику у студентов 1–4-х курсов. В исследовании приняли участие 165 студентов женского пола в возрасте от 16 до 21 года (средний возраст $18,14 \pm 1,36$ лет).

В исследовании использовались следующие психодиагностические методики: комплексная оценка проявлений стресса (по Ю. В. Щербатых); тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость) [Щербатых, 2006], «Мотивация учебной деятельности» (А. А. Реан, В. А. Якунин, в модификации Н. Ц. Бадмаевой) [Бадмаева, 2004], «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер, адаптированный вариант Т. А. Крюковой [2010]), «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) опросник А. А. Реана [2004].

Результаты исследования и их обсуждение

Описательная статистика по результатам диагностики представлена в табл. 1.

По результатам диагностики по методике комплексной оценки проявлений стресса у студентов наблюдается повышенный уровень стресса, который не удалось компенсировать. В этом случае требуется применение специальных методов преодоления стресса.

Таблица 1

Результаты диагностики стрессоустойчивости и мотивации студентов
(описательная статистика)

Параметр	Среднее	Стандартное отклонение	Дисперсия выборки	Min	Max
Стрессоустойчивость					
Комплексная оценка проявлений стресса	19,53	10,83	117,36	1,00	57,00
Подверженность стрессу (Бостонский тест на стрессоустойчивость)	33,04	11,17	124,67	11,00	83,00
Копинг-поведение					
Решение задачи	55,75	10,19	103,85	26,00	79,00
Эмоции	40,37	12,27	150,55	17,00	77,00
Избегание	49,18	10,45	109,15	25,00	77,00
Отвлечение	23,24	6,22	38,63	9,00	44,00
Социальное отвлечение	16,70	4,17	17,36	5,00	25,00
Мотивация учебной деятельности					
Коммуникативные мотивы	3,58	0,85	0,73	1,25	5,00
Мотивы избегания	2,55	0,97	0,94	1,00	5,00
Мотивы престижа	3,06	1,01	1,02	1,00	5,00
Профессиональные мотивы	3,85	0,94	0,88	1,00	5,00
Мотивы творческой самореализации	3,78	1,01	1,03	1,00	5,00
Учебно-познавательные мотивы	3,70	1,87	3,51	1,00	25,00
Социальные мотивы	3,52	0,79	0,62	1,00	5,00
Мотивация успеха и боязнь неудачи (опросник А. А. Реана)	13,58	2,81	7,92	7,00	19,00

По результатам теста «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость) стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на жизнь студентов, и они им не очень сильно сопротивляются. Они либо их не замечают, либо думают, что это особенность их организма и по-другому они не умеют.

Результаты диагностики копинг-поведения показывают, что чаще всего студенты ориентированы на поиск решения задачи, однако следом за позитивным копингом стоит один из самых непродуктивных – избегание. На третьем месте – самообвинение, уход в эмоции.

Наглядно динамика особенностей проявления стресса и способов совладания с ним представлена на рис. 1.

Уровень проявления стресса максимален именно на первом курсе, на этапе адаптации к новой среде. Точно так же и подверженность стрессу выше всего на первом курсе. Кроме этого, можно наблюдать некоторое повышение стресса на третьем курсе. Действительно, на третьем курсе уже в ходе практики при ознакомлении с профессией многие пытаются ее более осознанно примерить на себя и понять, насколько был верным выбор профессионального пути.

Анализируя динамику копинг-поведения, можно наблюдать, что стратегия решения задач постепенно нарастает в течение обучения, а уход в эмоции и самообвинение снижается вплоть до третьего курса и вновь возрастает на четвертом. При этом избегание проблемы и отвлечение от нее также постепенно увеличивается.

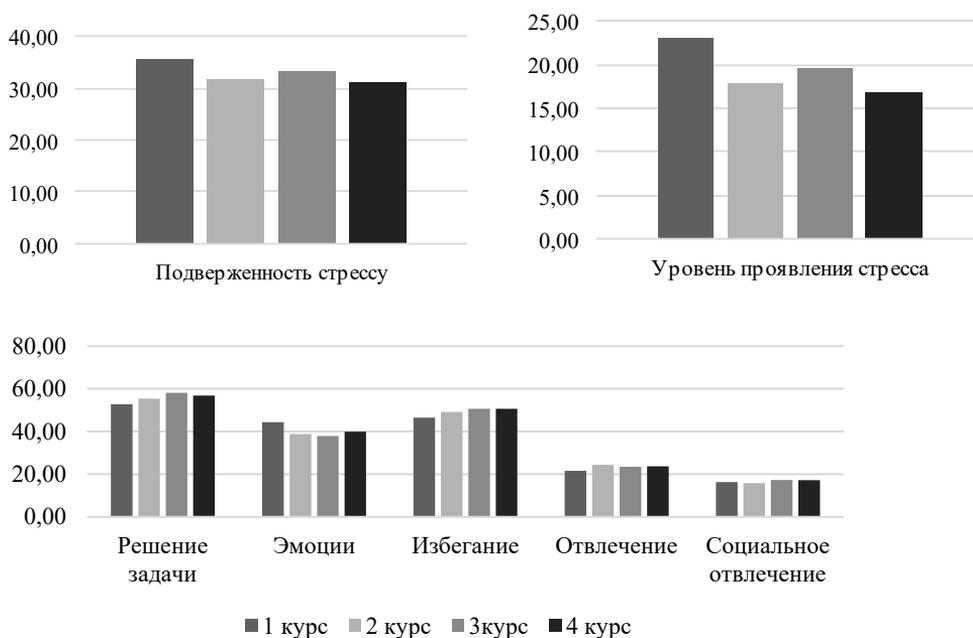


Рис. 1. Динамика уровня проявления стресса, стрессоустойчивости и копинг-поведения в течение обучения в колледже

Что же касается мотивации учебной деятельности, то больше всего тут преобладают профессиональные мотивы, тем самым студенты нацелены на получение престижной профессии, карьерный рост и развитие в данной области. Близки к ним мотивы творческой самореализации и учебно-познавательные. При этом коммуникативные и социальные мотивы важнее престижа или попытки избежать проблем.

Мотивация достижения успеха выражена средне, что говорит о том, что студент подвержен общественному мнению и может повернуть как в сторону мотивации на успех, так и в сторону мотивации на неудачу. Динамика мотивации студентов в течение обучения в колледже представлена на рис. 2.

Профессиональные мотивы, а также мотивы творческой самореализации постепенно возрастают в течение обучения, в то время как все остальные мотивы имеют большее значение на первом и четвертом курсах. Таким образом, внешняя сторона профессии, ее престиж, социальная привлекательность, мнение окружения более важны на начальном этапе и на этапе окончания обучения, в то время как содержательная сторона профессии становится все более значима для студентов по мере обучения.

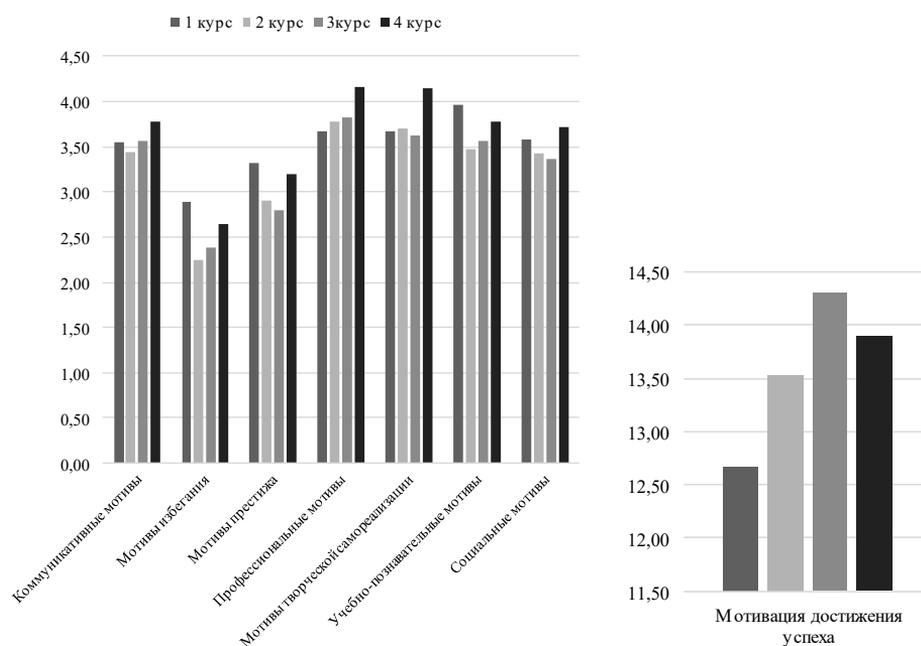


Рис. 2. Динамика мотивов студентов колледжа

Важно отметить, что в течение обучения наблюдается усиление мотивации достижения с максимумом на третьем курсе, что соотносится со снижением уровня стресса.

Для проверки гипотезы был проведен корреляционный анализ взаимосвязи показателей проявлений стресса, копинга и мотивов обучения. Его результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

Корреляционная матрица проявлений стресса, копинга и мотивов обучения

Параметр	Коммуникативные мотивы	Мотивы престижа	Профессиональные мотивы	Мотивы творческой самореализации	Учебно-познавательные мотивы	Социальные мотивы	Мотивация успеха и боязнь неудачи
Уровень проявления стресса (по Ю. В. Щербатых)	-0,17*	-0,20*	-0,17*	-0,16*	-0,13	-0,10	-0,35**
Подверженность стрессу (Бостонский тест на стрессоустойчивость)	-0,19*	-0,17*	-0,18**	-0,19*	-0,08	-0,04	-0,51**
Решение задачи	0,34**	0,16*	0,35**	0,38**	0,01	0,16*	0,51**
Эмоции	-0,16*	-0,11	-0,11	-0,10	-0,13	-0,01	-0,49**
Избегание	0,25*	0,13	0,22	0,31**	0,06	0,06	0,28**
Отвлечение	0,15*	0,08	0,19**	0,22*	0,02	0,03	0,13
Социальное отвлечение	0,21*	0,14	0,11	0,25*	0,06	0,04	0,34**

Примечание: * – корреляции значимы на уровне $p < 0,05000$; ** – корреляции значимы на уровне $p < 0,00100$.

Наше предположение о том, что стрессоустойчивость взаимосвязана с мотивацией обучения находит свое подтверждение. Уровень стресса и подверженность стрессу отрицательно взаимосвязаны с подавляющим большинством шкал мотивации (связи значимы на уровне при $p < 0,05$), а с мотивацией достижения на уровне при $p < 0,001$. Таким образом, чем выше мотивы (коммуникативные, престижа, профессиональные, творческой самореализации, достижения успеха), тем ниже уровень стресса, подверженность стрессу и эмоционально ориентированный копинг.

Стратегия совладания со стрессом, направленная на анализ ситуации и поиск решений, значимо взаимосвязана со всеми мотивами, кроме учебно-познавательных. Наибольшая взаимосвязь наблюдается с мотивацией достижения, а также с коммуникативной, профессиональной и творческой самореализацией.

Использование стратегии избегания, при которой человек избегает решения проблемы, игнорирует ее, слабо взаимосвязано с коммуникативными мотивами при значимости $p < 0,05$, а с мотивами творческой самореализации и достижения – на уровне при $p < 0,001$. Возможно, часть студентов, ориентированных на творчество и общение, склонны пользоваться стратегией избегания, сталкиваясь с каким-то типом проблем.

Рассматривая корреляции по дополнительным шкалам, можно предположить, что для коммуникативных мотивов и мотивов достижения более характерны именно социальное отвлечение, которое выражается в поиске социальной поддержки через общение с близкими, друзьями или коллегами. Профессиональные мотивы взаимосвязаны с отвлечением на спорт, хобби, развлечения, различные приятные для человека активности. Эти стратегии могут выполнять защитную и восстановительную функцию, позволяя «перезагрузиться» перед решением проблемы.

Из всех представленных мотивов напрямую не взаимосвязаны с уровнем стресса и стрессоустойчивости учебно-познавательные мотивы и социальные мотивы. Это может быть связано с гендерной и профессиональной спецификой выборки. Поскольку все испытуемые – девушки, обучающиеся в педагогическом колледже, для них социальные контакты и познавательная деятельность могут быть изначально органичной и менее стрессогенной частью жизни, в отличие от мотивов престижа и профессиональной самореализации, которые несут в себе более высокую нагрузку и ожидания. Этот вопрос требует дополнительного изучения.

Выводы

1. У студентов наблюдается повышенный уровень стресса, что требует внедрения специальных программ по его преодолению и развитию стрессоустойчивости. Наименьшая стрессоустойчивость отмечается на первом курсе, что связано с периодом адаптации. Целенаправленное развитие личностной стрессоустойчивости и обучение эффективным копинг-стратегиям является ключевым фактором успешного преодоления кризисных периодов обучения.

2. Наиболее распространенной стратегией совладания со стрессом является решение задач, что свидетельствует о стремлении студентов активно преодолевать трудности. Однако значительная часть студентов также использует непродуктивные стратегии, такие как избегание и эмоционально ориентированный копинг (самообвинение, уход в переживания).

3. В динамике обучения наблюдается рост продуктивных копинг-стратегий (решение задач), но к четвертому курсу увеличивается и склонность к избеганию проблем.

4. Доминирующими мотивами у студентов колледжа являются профессиональные мотивы, творческая самореализация и учебно-познавательные интересы, что отражает их ориентацию на будущую карьеру. Коммуникативные и социальные мотивы также играют важную роль, особенно на первом и четвертом курсах. Мотивация достижения успеха выражена умеренно, достигая максимума на третьем курсе, что коррелирует со снижением уровня стресса.

5. Подтверждена гипотеза о взаимосвязи стрессоустойчивости и учебной мотивации: чем выше мотивация (профессиональная, творческая, коммуникативная, достижения успеха), тем ниже уровень стресса и эмоционально ориентированный копинг. Продуктивные копинг-стратегии (решение задач) положительно коррелируют с мотивацией, в то время как избегание связано с социальным отвлечением и поиском поддержки.

6. Учебно-познавательные и социальные мотивы не показали значимой связи с уровнем стресса, что может быть связано с особенностями выборки: однородный женский состав, ориентированный на педагогическую деятельность, где общение и познание являются естественной, низкострессовой средой.

Таким образом, стрессоустойчивость и учебная мотивация студентов колледжа взаимосвязаны, что подтверждает необходимость комплексного подхода к психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса.

Список литературы

Бадмаева Н. Ц. Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей : монография. Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2004. 280 с.

Белозерова Л. А., Брагина Е. А., Николаева И. А. Мотивация достижения и преодоление стрессовых ситуаций студентами-спортсменами // Теория и практика физической культуры. 2023. № 3. С. 33–35.

Газиева М. З., Масаева З. В. Стрессоустойчивость индивидуальности как предмет психолого-педагогического изучения // Западно- Сибирский педагогический вестник. 2014. № 2. С. 59–67.

Жученко О. А. Прогностическая самооценка результата деятельности личности в трудной жизненной ситуации: к проблеме определения // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2024. Т. 47. С. 21–33. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.47.21>

Илимбетов Р. Р. Коммуникативная толерантность и стрессоустойчивость персонала учреждения ФСИН // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2021. № 2–3 (14–15). С. 55–62.

Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб. : Питер, 2005. 411 с.

Клементьева М. В., Иванова В. И. Копинг-стратегии в период формирующейся взрослости у российских студентов // Культурно-историческая психология. 2023. Т. 19, № 3. С. 72–80. <https://doi.org/10.17759/chrp.2023190309>

Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг – шкалы. Кострома : Авантитул, 2010. 64 с.

Куряев И. А. Стресс и стрессоустойчивость студентов // Вестник РУДН. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2013. № 5. С. 64–67. URL: <https://journals.rudn.ru/ecology/article/view/12347>

Маракишина Ю. А., Исмагулина В. И., Лобаскова М. М. Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований // Клиническая и специальная психология. 2024. Т. 13, № 2. С. 5–33. <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130201>

О необходимости коррекции экзаменационного стресса у студентов средствами здоровьесберегающих технологий / Т. Г. Илькевич [и др.] // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 5 (219). С. 180–187.

Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. 416 с.

Талалуева Т. А., Жемерикина Ю. И. Взаимосвязь коммуникативной компетентности со стрессоустойчивостью современного студента // Современное педагогическое образование. 2023. № 5. С. 305–309.

Чернышева Е. В. Взаимосвязь коммуникативных качеств и стрессоустойчивости в юношеском возрасте // Педагогическое образование в России. 2017. № 8. С. 103–113.

Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. : Питер, 2006. 256 с.

Nafitianto M., Purwanto E. Academic resilience and achievement motivation in students who experience academic stress // Educational Psychology Journal. 2025. Vol. 13, N 1. P. 33–43. <https://doi.org/10.15294/epj.v13i1.19143>

The effects of stress and glossophobia on university students' attitudes toward learning / S. Shabbir [et al.] // Journal for Social Science Archives. 2025. Vol. 3, N 1. P. 476–487. <https://doi.org/10.59075/jssa.v3i1.133>

The correlation between academic stress and academic motivation in first-year nursing students / S. Christino [et al.] // Nursing Current: Jurnal Keperawatan. 2024. Vol. 12, N 2. P. 182–190. <https://doi.org/10.19166/nc.v12i2.8240>

The mediating role of learning motivation in the relationship among perceived stress and emotional regulation among Saudi nursing students in clinical practice / B. S. Albagawi [et al.] // BMC Nursing. 2024. N 23. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01893-1>

The relationship between stress levels, learning motivation, and academic performance of nursing students in hybrid learning at universitas muhammadiyah kalimantan timur / A. Budiman [et al.] // INDOGENIUS. 2025. Vol. 4, N 2. <https://doi.org/10.56359/igi.v4i2.582>

References

Badmaeva N.C. *Vliyaniye motivatsionnogo faktora na razvitie umstvennykh sposobnostei: monografiya* [The influence of motivational factors on the development of mental abilities]. Ulan-Ude, VSGTU Publ., 2004, 280 p. (in Russian)

Belozerova L.A., Bragina E.A., Nikolaeva I.A. Motivatsiya dostizheniya i preodolenie stressovykh situatsii studentami-sportsmenami [Motivation for achievement and overcoming stressful situations by student-athletes]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kultury* [Theory and practice of physical education], 2023, no. 3, pp. 33–35. (in Russian)

Gazieva M.Z., Masaeva Z.V. Stressoustoichivost' individualnosti kak predmet psikhologo-pedagogicheskogo izucheniya [Stress resistance of individuality as a subject of psychological and pedagogical study]. *Zapadno-Sibirskii pedagogicheskii vestnik* [West Siberian Pedagogical Bulletin], 2014, no. 2, pp. 59–67. (in Russian)

Zhuchenko O.A. Prognosticheskaya samootsenka rezultata deyatelnosti lichnosti v trudnoi zhiznnoi situatsii: k probleme opredeleniya [Prognostic self-assessment of the outcome of an individual's activity in a difficult life situation: towards the problem of definition]. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya Psikhologiya* [The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology], 2024, vol. 47, pp. 21–33. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.47.21> (in Russian)

Ilimbetov R.R. Kommunikativnaya tolerantnost i stressoustoichivost personala uchrezhdeniya FSIN [Communicative tolerance and stress resistance of the personnel of the Federal Penitentiary Service institution]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovanie i zdoravookhraneniye* [Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and Healthcare], 2021, no. 2-3 (14-15), pp. 55-62. (in Russian)

Il'in E.P. *Psikhofiziologiya sostoyanii cheloveka* [Psychophysiology of human states]. St. Petersburg, Piter Publ., 2005, 411 p. (in Russian)

Klement'eva M.V., Ivanova V.I. Koping-strategii v period formiruyushcheysya vzroslosti u rossiiskikh studentov [Coping strategies in emerging adulthood among Russian students. Cultural-historical psychology]. *Kulturno-istoricheskaya psikhologiya* [Cultural-historical psychology], 2023, vol. 19, no. 3, pp. 72-80. <https://doi.org/10.17759/chp.2023190309> (in Russian)

Kryukova T.L. *Metody izucheniya sovladayushchego povedeniya: tri koping – shkaly* [Methods for studying coping behavior: three coping scales]. Kostroma, Avantitul Publ., 2010, 64 p. (in Russian)

Kuryasev I.A. *Stress i stressoustoichivost studentov* [Stress and stress resilience of students]. *Vestnik RUDN. Seriya: Ekologiya i bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti* [RUDN University Bulletin. Series: Ecology and Life Safety], 2013, no. 5, pp. 64-67. Available at: <https://journals.rudn.ru/ecology/article/view/12347> (in Russian)

Marakshina Yu.A., Ismatullina V.I., Lobaskova M.M. Stress i strategii sovladaniya u studentcheskoi molodezhi: obzor issledovaniy [Stress and Coping Strategies in College Students: A Research Review. Clinical and Special Psychology]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya* [Clinical and Special Psychology], 2024, vol. 13, no. 2, pp. 5-33. <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130201> (in Russian)

Ilkevich T.G. et al. O neobkhodimosti korrektsii ekzamenatsionnogo stressa u studentov sredstvami zdorov'esbergayushchikh tekhnologii [On the need to correct exam stress in students by means of health-saving technologies]. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta* [Scientific Notes of Lesgaft University], 2023, no. 5 (219), pp. 180-187 (in Russian)

Rean A.A. *Psikhologiya lichnosti. Sotsializatsiya, povedenie, obshchenie* [Personality Psychology. Socialization, Behavior, Communication]. St. Petersburg, Praim-EVROZNAK Publ., 2004, 416 p. (in Russian)

Talalueva T.A., Zhemerikina Yu.I. Vzaimosvyaz' kommunikativnoi kompetentnosti so stressoustoichivost'yu sovremennogo studenta [The relationship between communicative competence and stress resistance of a modern student]. *Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie* [Modern pedagogical education], 2023, no. 5, pp. 305-309 (in Russian)

Chernysheva E.V. Vzaimosvyaz kommunikativnykh kachestv i stressoustoichivosti v yunosheskom vozraste [The relationship between communication skills and stress resistance in adolescence]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii* [Pedagogical education in Russia], 2017, no. 8, pp. 103-113. (in Russian)

Shcherbatykh Yu.V. *Psikhologiya stressa i metody korrektsii* [Psychology of stress and correction methods]. St. Petersburg, Piter Publ., 2006, 256 p. (in Russian)

Nafitianto M., Purwanto E. Academic resilience and achievement motivation in students who experience academic stress. *Educational Psychology Journal*, 2025, vol. 13, no. 1, pp. 33-43. <https://doi.org/10.15294/epj.v13i1.19143>

Shabbir S. et al. The effects of stress and glossophobia on university students' attitudes toward learning. *Journal for Social Science Archives*, 2025, vol. 3, no. 1, pp. 476-487. <https://doi.org/10.59075/jssa.v3i1.133>

Christino S. et al. The correlation between academic stress and academic motivation in first-year nursing students. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 2024, vol. 12, no. 2, pp. 182-190. <https://doi.org/10.19166/nc.v12i2.8240>

Albagawi B. S. et al. The mediating role of learning motivation in the relationship among perceived stress and emotional regulation among Saudi nursing students in clinical practice. *BMC Nursing*, 2024, no. 23. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01893-1>

Budiman A. The relationship between stress levels, learning motivation, and academic performance of nursing students in hybrid learning at universitas muhammadiyah kalimantan timur. *IN-DOGENIUS*, 2025, vol. 4, no. 2. <https://doi.org/10.56359/igj.v4i2.582>

Сведения об авторах***Евсеенкова Елена Вячеславовна***

*кандидат психологических наук, кафедра
акмеологии и психологии развития,
Институт образования
Кемеровский государственный университет
Россия, 650000, г. Кемерово, ул. Красная, 6
e-mail: evseenkova_e_v@mail.ru*

Важенина Екатерина Владимировна

*магистрант, Институт образования,
Кемеровский государственный университет
Россия, 650000, г. Кемерово, ул. Красная, 6
педагог-психолог
Кузбасский педагогический колледж
Россия, 650066, г. Кемерово, просп. Ленина, 79
e-mail: kempc@mail.ru*

Information about the authors***Evseenkova Elena Vyacheslavovna***

*Candidate of Sciences (Psychology),
Department of Acmeology and Developmental
Psychology, Institute of Education
Kemerovo State University
6, Krasnaya st., Kemerovo, 650000,
Russian Federation
e-mail: evseenkova_e_v@mail.ru*

Vazhenina Yekaterina Vladimirovna

*Undergraduate, Institute of Education
Kemerovo State University
6, Krasnaya st., Kemerovo, 650000,
Russian Federation
Educational Psychologist
Kuzbass Pedagogical College
79, Lenin ave., Kemerovo, 650066,
Russian Federation
e-mail: kempc@mail.ru*

Статья поступила в редакцию **16.09.2025**; одобрена после рецензирования **12.11.2025**; принята к публикации **20.02.2026**
The article was submitted **September, 16, 2025**; approved after reviewing **November, 11, 2025**; accepted for publication **February, 20, 2026**