

Сведения об авторах:

Сахиева Фарида Абубакировна – доктор философии (PhD), доцент кафедры общей педагогики и психологии Южно-Казахстанского университета имени М. Ауэзова. E-mail: farida777-84@mail.ru

Утебаева Алия Тулкибаевна – проректор по стратегическому развитию и цифровизации Регионального инновационного университета. E-mail: zav_alia@mail.ru

Медетбекова Нургуль Ниязбековна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики дошкольного и начального обучения Южно-Казахстанского университета имени М. Ауэзова. E-mail: nurgul_medetbekova@mail.ru

Желдибаева Айша Мадиековна – магистр, старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Регионального инновационного университета. E-mail: zheldibaeva.606@mail.ru

Садыкова Айнура Адильхановна – автор для корреспонденции, магистр, старший преподаватель Южно-Казахстанского университета имени М. Ауэзова. E-mail: ainur_sadykova87@mail.ru

Information about the Authors:

Farida Abubakirovna Sakhiyeva – Doctor of Philosophy (PhD), Associate Professor at the Department of General Pedagogy and Psychology, M. Auezov South Kazakhstan University. E-mail: farida777-84@mail.ru

Aliya Tulkibayevna Utebayeva – Vice-Rector for Strategic Development and Digitalization at Regional Innovation University. E-mail: zav_alia@mail.ru

Nurgul Niyazbekovna Medetbekova – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Preschool and Primary Education, M. Auezov South Kazakhstan University. E-mail: nurgul_medetbekova@mail.ru

Aisha Madibekovna Zheldibaeva – Master's Degree Holder, Senior Lecturer at the Department of General Education Disciplines, Regional Innovation University. E-mail: zheldibaeva.606@mail.ru

Ainur Adilkanovna Sadykova – Corresponding Author, Master's Degree Holder, Senior Lecturer at M. Auezov South Kazakhstan University. E-mail: ainur_sadykova87@mail.ru

MPНТИ: 15.21.51

<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2026.88.3.017>

Абдреимова К.А.¹ , Абдрахманова Р.Б.¹ , Сарбасова Г.Ж.² , Абилямжинова О.С.¹ ,
Жубакова С.С.³ , Калимолдаева А.К.^{1*} 
E-mail: ardak.kenesbay@gmail.com

¹Казахский национальный педагогический университет имени Абая, Алматы, Казахстан

²Университет имени Алихана Бокеевхана, Семей, Казахстан

³Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

Автономность личности и стрессоустойчивость студентов педагогического вуза

Аннотация

В условиях интенсивных информационных нагрузок стрессоустойчивость выступает ключевым ресурсом профессионального становления будущих педагогов. Несмотря на интерес к механизмам адаптации, роль личностной автономии как субъектного ресурса совладания со стрессом остается недостаточно изученной. Цель исследования — определить характер взаимосвязи между личностной автономностью и уровнем стрессоустойчивости студентов педагогического вуза, а также выявить динамику данных характеристик от младших курсов к старшим. В эмпирическом исследовании приняли участие 132 студента Казахского национального педагогического университета имени Абая (1–4 курсы, 18–22 года; 78% девушек, 22% юношей), разделенные на две сопоставимые группы: 1–2 курсы (n = 66) и 3–4 курсы (n = 66). Диагностический инструментарий включал субшкалу «Автономность» методики К. Рифф в адаптации Л. В. Жуковской, Е. Г. Трошихина и «Опросник психологической устойчивости к стрессу» Е. В. Распопина. Статистическая обработка проводилась с применением критерия

Шапиро-Уилка, U-критерия Манна-Уитни и ранговой корреляции Спирмена. Результаты опровергли исходную гипотезу: корреляционный анализ не выявил статистически значимой прямой связи между автономностью и стрессоустойчивостью. Показатели стрессоустойчивости между студентами младших и старших курсов достоверно не различаются, однако у студентов старших курсов зафиксирован статистически значимо более высокий уровень автономии. Сделан вывод, что личностная автономность и стрессоустойчивость представляют собой относительно независимые векторы развития: глубинная ценностно-смысловая автономия не гарантирует устойчивости без сформированных операциональных навыков совладания. Практическая ценность работы заключается в обосновании психологических программ, направленных на развитие осознанной саморегуляции как медиатора совладания со стрессом.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, личностная автономность, самодетерминация, студенты-педагоги, саморегуляция, копинг-стратегии.

Абдреимова К.А.¹, Абдрахманова Р.Б.¹, Сарбасова Г. Ж.², Абильмажинова О.С.¹
Жубакова С.С.³, Калимолдаева А.К.^{1*}

¹Казахский национальный педагогический университет имени Абая, Алматы, Казахстан

²Университет имени Ахметана Бокейхана, Семей, Казахстан

³Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

E-mail: ardak.kenesbay@gmail.com

Педагогикалық жоғары оқу орны студенттерінің тұлғалық дербестігі мен стресске төзімділігі

Аңдатпа

Қарқынды ақпараттық жүктемелер жағдайында стресске төзімділік болашақ педагогтердің кәсіби қалыптасуының маңызды субъектілік ресурсы болып табылады. Алайда тұлғалық дербестіктің (автономияның) стресспен күресудегі рөлі әлі де жеткілікті деңгейде ашылмаған. Зерттеу мақсаты — педагогикалық жоғары оқу орны бакалавриат студенттерінің тұлғалық дербестігі мен стресске төзімділік деңгейі арасындағы өзара байланыс сипатын анықтау, сондай-ақ бұл көрсеткіштердің оқу кезеңдері бойынша (төменгі және жоғары курстар) жас ерекшелік динамикасын саралау. Эмпирикалық зерттеуге Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің 132 студенті (1–4 курс, 18–22 жас; 78% қыздар, 22% ұлдар) қатысты; таңдама 1–2 курс (n = 66) және 3–4 курс (n = 66) болып тең екі топқа бөлінді. Әдістемелер ретінде К. Риффтің «Психологиялық амандық шкалаларынан» «Дербестік» шкаласы (Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихин бейімдеуінде) және Е. В. Распопиннің «Стресске психологиялық төзімділік сауалнамасы» қолданылды. Мәліметтерді өңдеу Шапиро-Уилк, Манн-Уитнидің U-критерийі және Спирменнің ранктік корреляциясы арқылы жүзеге асырылды. Нәтижелер дербестік пен стресске төзімділік арасындағы тікелей байланыс туралы гипотезаны теріске шығарды: көрсеткіштер арасында статистикалық маңызды тәуелділік анықталмады. Топтар арасында стресске төзімділік бойынша айтарлықтай айырмашылық байқалмағанымен, жоғары курс студенттерінің дербестік деңгейі төменгі курсқа қарағанда сенімді түрде жоғары екені дәлелденді. Тұлғалық дербестік пен стресске төзімділік дамудың бір-біріне тәуелсіз векторлары болып табылады; құндылықтық автономия өзін-өзі реттеудің операциялық дағдыларынсыз эмоционалдық тұрақтылыққа кепілдік бермейді. Жұмыстың практикалық маңызы педагог-студенттерде стресс-менеджмент және саналы өзін-өзі реттеуді медиатор ретінде қалыптастыруға арналған психологиялық қолдау бағдарламаларын әзірлеу қажеттілігімен айқындалады.

Түйін сөздер: стресске төзімділік, тұлғалық дербестік, өздігінен айқындалу, болашақ педагогтер, өзін-өзі реттеу

Abdreimova K.A.¹, Abdrakhmanova R.B.¹, Sarbasova G.Zh.², Abilmazhinova O.S.¹,
Zhubakova S.S.³, Kalimoldayeva A.K.^{1*}

¹ Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

² Alikhan Bokeikhan University, Semey, Kazakhstan

³ L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan

E-mail: ardak.kenesbay@gmail.com

Personal autonomy and stress resistance of pedagogical university students

Abstract

In conditions of intense academic and informational demands, stress resistance serves as a key resource for future teachers' professional development. Despite ongoing research into adaptation mechanisms, the role of personal autonomy as a subjective coping resource remains insufficiently explored. This study aims to determine the relationship between personal autonomy and stress resistance among undergraduate pedagogical students, as well as to analyze the developmental dynamics of these characteristics from junior to senior years. The empirical sample comprised 132 students aged 18–22 (78% female, 22% male) from Abai Kazakh National Pedagogical University, divided into junior (1st–2nd years, $N = 66$) and senior (3rd–4th years, $N = 66$) cohorts. Diagnostic instruments included the "Autonomy" subscale of C. Ryff's Scales of Psychological Well-Being (adapted by L. V. Zhukovskaya and E. G. Troshikhin) and E. V. Raspopin's Questionnaire of Psychological Resistance to Stress. Data processing was conducted using the Shapiro-Wilk test, Mann-Whitney U-test, and Spearman's rank correlation coefficient. The findings refuted the initial hypothesis: no statistically significant direct correlation was found between autonomy and stress resistance. While stress resistance showed no significant differences across cohorts, senior students demonstrated significantly higher personal autonomy than junior students. It is concluded that personal autonomy and stress resistance represent relatively independent developmental vectors; value-oriented autonomy does not ensure emotional stability without operational self-regulation skills. The practical value highlights the need for psychological support programs targeting conscious self-regulation and coping strategies as mediating mechanisms of professional resilience.

Keywords: stress resistance, personal autonomy, self-determination, pedagogical students, self-regulation.

Введение. Научный дискурс в области стрессоустойчивости прошел эволюцию от чисто биологизаторских моделей к сложным социально-психологическим концепциям. В российской психологической школе значительный вклад в понимание этого феномена внесли К. Платонов и А. Г. Маклаков, которые определяют стрессоустойчивость как способность личности сохранять эмоциональную стабильность и психическую устойчивость в экстремальных условиях. Этот подход подчеркивает важность поддержания внутреннего равновесия как базового условия для выживания и функционирования психики. В то же время В. А. Бодров рассматривает стрессоустойчивость через призму продуктивности, определяя ее как свойство личности, способствующее эффективной деятельности в сложных ситуациях. Здесь акцент смещается с сохранения внутреннего покоя на внешнюю результативность, что особенно важно в контексте профессиональной психологии. А. Петровский расширяет это понимание, вводя категорию надситуативной активности, под которой понимается способность человека выходить за рамки текущей ситуации и управлять ею, не позволяя обстоятельствам диктовать условия поведения [1,2].

Зарубежные исследователи, такие как Р. Лазарус и С. Фолкман, предложили транзактную модель стресса, в которой центральное место занимает когнитивная оценка ситуации. С этой точки зрения стрессоустойчивость определяется не столько силой стимула, сколько тем, как индивид интерпретирует угрозу и оценивает свои ресурсы для совладания с ней. В последние

годы популярность приобрела концепция резильентности, определяемая как способность восстанавливать адаптивное функционирование после травматических событий [3].

Современная образовательная среда характеризуется возрастающей интенсивностью информационных нагрузок и социальной нестабильностью, что делает проблему психологического благополучия и стрессоустойчивости обучающихся крайне актуальной. Как отмечают Т.Г. Фомина, Е.В. Филиппова и соавторы [4], рост стрессовой нагрузки напрямую коррелирует с нарушением психического здоровья, снижением качества жизни и успеваемости, выступая негативным прогностическим фактором для будущей профессиональной карьеры. В этом контексте стрессоустойчивость перестает рассматриваться лишь как защитный механизм и приобретает статус ключевого ресурса развития личности. А.Г. Самохвалова и Н.С. Шипова [5] подчеркивают, что психологическое благополучие является интегральной характеристикой, обеспечивающей субъектную целостность и жизнеспособность студента в условиях неопределенности.

Важным детерминантом успешного преодоления трудностей выступает жизнестойкость. В исследовании Н.Н. Вишняковой и И.О. Логиновой [6] обосновывается, что жизнестойкость тесно связана с типом локуса контроля: студенты с внутренним локусом контроля (интерналы) демонстрируют более высокие показатели адаптивности и готовности к активному преодолению стрессогенных ситуаций. При этом процесс социализации на ранних этапах обучения остается уязвимым. И.В. Малышев и В.С. Федосеева [7] указывают на наличие негативных тенденций в характеристиках стрессоустойчивости первокурсников, несмотря на формально удовлетворительный уровень их адаптивности, что требует более глубокого изучения внутренних факторов сопротивляемости стрессу.

Помимо когнитивных и волевых аспектов, значительную роль играют эмоционально-личностные и психофизиологические особенности. М.И. Морозова и К.В. Купчик [8] акцентируют внимание на том, что устойчивость к хроническим стрессогенным факторам определяется специфическим набором личностных черт, а А.Н. Сумин и Н.Н. Загорская [9] дополняют эту картину данными о влиянии типа личности на психофизиологическую реактивность. Тем не менее, несмотря на многоаспектность существующих подходов, в структуре стрессоустойчивости зачастую недостаточно учитывается роль личностной автономности. Период обучения в вузе является ключевым этапом обретения независимости, однако именно дефицит автономности в начале этого пути может становиться источником дезадаптации. В рамках теории самодетерминации автономия определяется как базовая психологическая потребность ощущать себя инициатором собственных действий. Это чувство соответствия поведению внутренним ценностям и интересам, что принципиально отличается от простого отсутствия внешней зависимости. Согласно этой теории, мотивация человека распределяется по континууму от внешней регуляции, основанной на наградах и наказаниях, до полной внутренней автономии, связанной с интересом и удовольствием от процесса. Промежуточные уровни включают интроецированную мотивацию, продиктованную чувством вины или давлением на самооценку, и идентифицированную мотивацию, основанную на осознании личной значимости цели [10,11].

Лица с высоким уровнем автономной ориентации склонны воспринимать среду как поддерживающую и предлагающую выбор. В профессиональном контексте автономная ориентация выступает мощным буфером против выгорания, тогда как безличная ориентация, связанная с ощущением неподконтрольности среды, является сильнейшим предиктором истощения. Одним из наиболее ценных аспектов автономии является способность к самоподдерживающей регуляции в ситуациях, когда внешняя поддержка отсутствует. Применение стратегий регуляции автономии, таких как крафтинг автономии или интернализация внешних требований, позволяет индивидам преодолевать мотивационные барьеры самостоятельно и делать усилия менее психологически затратными. Исследования подтверждают, что поддержка автономии со стороны руководства снижает фрустрацию базовых потребностей и стимулирует положительные эмоции, повышая креативность и благополучие сотрудников [12,13].

Основной проблемой исследования является то, что стрессоустойчивость воспринимается

как комплексный феномен, но сами механизмы детерминирующие и влияющие на этот феномен являются малоизученными. Студенты на постоянной основе сталкиваются с необходимостью самостоятельно принимать решения и нести ответственность за них. Это делает автономию одной из ключевых составляющих их личности студента, ее способности к сопротивлению стрессу. Именно кризис автономности, по предположению авторов исследования, является одним из главных факторов, снижающих общий уровень стрессоустойчивости, путем снижения степени самостоятельности личности и ее готовности к ответственности за собственные поступки. В то же время постепенное разрешение этого кризиса и укрепление суверенности личности может объяснять рост резистентности к стрессу к моменту завершения обучения.

Целью настоящего исследования является выявление взаимосвязи между показателями личностной автономности и уровнем стрессоустойчивости студентов на разных этапах обучения в вузе, а также анализ динамики этих характеристик от младших к старшим курсам.

Гипотеза исследования строится на предположении о том, что если уровень личностной автономности студента повышается в процессе обучения и взросления, то закономерно возрастает и его общая стрессоустойчивость, потому что сформированная субъектная независимость и готовность к самодетерминации позволяют личности эффективнее использовать внутренние ресурсы для преодоления академических и социальных трудностей, минимизируя деструктивное влияние внешних факторов.

Материалы и методы. Эмпирическое исследование проводилось на базе Казахского национального педагогического университета имени Абая в течение 2025 года. В диагностическом этапе приняли участие 132 студента в возрасте от 18 до 22 лет. Для реализации цели исследования и проверки гипотезы о влиянии автономности на стрессоустойчивость выборка была разделена на две сопоставимые группы: студенты младших 1–2 курсы (66 респондентов) и старших 3–4 курсы (66 респондентов), что позволило проследить возрастную динамику изучаемых психологических характеристик и выявить специфику кризиса автономности на начальном этапе профессионального становления. Гендерное соотношение: 78% девушек и 22% юношей, что является частым явлением для педагогических вузов.

В качестве основного метода исследования автономности личности была использована «Шкала психологического благополучия» К. Риффа в адаптации Л. В. Жуковской, Е.Г. Трошихина. Адаптация включает в себя 84 утверждения, которые систематизированы по 7 шкалам. На каждое утверждение предлагается 6 вариантов ответов, дифференцированные согласно принципу шкалы Ликерта. В рамках данного исследования ключевое внимание было уделено шкале автономности, которая состоит из 14 пунктов и согласно оригинальному описанию К. Риффа определяет самоопределение личности, внутреннюю регуляцию и её устойчивость к давлению. Подсчет результатов по данной шкале производится путем суммирования всех ответов, полученных в рамках 14 пунктов. Степень согласованности по шкале «Автономность» составляет 0.71. Степень согласованности по результатам всех шкал методики составляет 0.91, что подтверждает высокий уровень согласованности ответов и валидность адаптации для русскоязычного контингента [14].

Для определения стрессоустойчивости личности был выбран «Опросника психологической устойчивости к стрессу» Е. В. Распопина. Опросник включает в себя 70 утверждений и варианты ответов по 4-х балльной шкале, которые систематизированы также по принципу Ликерта. Всего в опроснике имеется 12 субшкал, которые позволяют дифференцировать стрессоустойчивость личности по виду стрессогенного фактора, а также охарактеризовать общий уровень стрессоустойчивости. Методика также содержит одну дополнительную шкалу, отражающую степень социальной желательности ответов. Интегральный показатель стрессоустойчивости формируется, исходя из суммы всех субшкал и перевода их в стеноны. Результаты изучения валидности методики показали на степень внутренней согласованности на уровне 0.89., при этом степень согласованности каждой субшкалы не менее 0.81, что позволяет сделать вывод, что методику

можно использовать на русскоязычной выборке [15]. Статистическая обработка полученных эмпирических данных выполнялась с использованием пакета программ статистического анализа. Для выявления взаимосвязи между автономностью и стрессоустойчивостью применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Сравнение показателей между студентами разных курсов проводилось с помощью U-критерия Манна-Уитни, для оценки достоверности различий в уровнях изучаемых характеристик на разных этапах обучения. Весь массив данных проверялся на нормальность распределения посредством критерия Шапиро-Уилка

Результаты. Полученные в рамках исследования данные были проверены посредством критерия Шапиро-Уилка. Это позволило выделить неоднородность результатов. Показатели по шкале стрессоустойчивости продемонстрировали значительное отклонение от среднего распределения (0,736 и 0,760; $p < 0,001$). В случае же со шкалой автономии картина немногим изменяется. Отклонения от нормы незначительные и приближены к нормальному распределению (0,941 и 0,971; $p < 0,05$). Наличие двух показателей, которые отклоняются от нормального распределения, указывает на необходимость использования непараметрических критериев (см. Табл. 1).

Табл. 1 – Проверка нормальности распределения в исследуемой группе

Переменная	Группа	Шапиро-Уилк		
		Статистика	ст. св.	Значимость
Стрессоустойчивость	Старшие курсы	0,73	66	< 0,001
	Младшие курсы	0,76	66	< 0,001
Автономия	Старшие курсы	0,94	66	0,00
	Младшие курсы	0,97	66	0,10

Ввиду полученных результатов проверки нормального распределения, был выбран U-критерий Манна-Уитни, предназначенный для непараметрических исследований и позволяющий выполнить все необходимые статистические сравнения без требований к нормальному распределению.

Было проведено сравнение уровней автономии у студентов старшего и младшего курса. В ходе проведенного сравнительного анализа было выявлено, что студенты старших курсов отличаются более выраженным уровнем автономии. В то же время, сопоставляя результаты стрессоустойчивости студентов старших и младших курсов, не было выявлено достоверных статистических различий между показателями (см. Табл 2).

Табл. 2 – Сравнение результатов автономности и стрессоустойчивости среди обучающихся 1-2 и 3-4 курсов бакалавриата

	Группа	N	Средний ранг	Сумма рангов
Стрессоустойчивость	Младшие курсы	66	67,95	4485,00
	Старшие курсы	66	65,05	4293,00
	Всего	132		
Автономия	Младшие курсы	66	55,41	3657,00
	Старшие курсы	66	77,59	5121,00
	Всего	132		

	Стрессоустойчивость	Автономия
U Манна-Уитни	2082,000	1446,000
W Уилкоксона	4293,000	3657,000
Z	-,494	-3,333
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,621	<,001

Для определения степени взаимосвязи между автономией и стрессоустойчивостью был использован критерий ранговой корреляции Спирмена. Проведенный корреляционный анализ позволил сделать однозначные выборы об отсутствии статистически значимой связи (табл. 3)

Табл. 3 – Выявление корреляции между показателями стрессоустойчивости и автономности студентов

Корреляции

			Стрессоустойчивость	Автономия
Ро Спирмена	Стрессоустойчивость	Кoeffициент корреляции	1,000	,013
		знач. (двухсторонняя)	.	,881
		N	132	132
	Автономия	Кoeffициент корреляции	,013	1,000
		знач. (двухсторонняя)	,881	.
		N	132	132

Обсуждение. Полученные в рамках исследования результаты позволили прийти к выводу о том, что выдвинутая гипотеза не нашла собственного подтверждения. Тот факт, что корреляционный анализ не обнаружил статистически значимой связью между такими показателями, как автономность личности и ее стрессоустойчивость, указывает на сложность и многомерность данных конструкторов, которые в условиях образовательного процесса развиваются как относительно независимые. В то же время нельзя отрицать отсутствие связи косвенного типа через иные переменные.

Наличие у студентов старших курсов более высокого уровня автономности по сравнению с младшими курсами является естественным течением их жизни. В виду наличия опыта самостоятельности, их чувство инициативности и внутренней согласованности действий, согласно Э. Деси и Р. Райану, позволяет им в большей мере самостоятельно контролировать собственную

социальную среду и ощущать благополучие [16]. В то же время важно очень учитывать и то, что по мере того, как личность приобретает опыт, она также во время образовательного процесса приобретает важные компетенции, в том числе профессиональные. И наличие нового опыта, наличие новых компетенций позволяет ей чувствовать себя более самостоятельной, что также подкрепляет чувство автономности личности и указывает на её постепенный процесс взросления. Это также подтверждает то, что образовательная среда во многом способствует укреплению автономности личности, ее способности к самостоятельности, а также построению реальных ожиданий от профессии [17].

Тот факт, что выдвинутая гипотеза не была подтверждена, в первую очередь заставляет задуматься о роли автономии в структуре стрессоустойчивости личности и её адаптационного потенциала. Весьма важно отметить, что автономия личности относится к ценностному смысловому уровню и в первую очередь определяет поведение личности и её свободу выбора. В то же время как стрессоустойчивость в большей степени базируется на операциональных навыках совладания и способностей сопротивляться стрессу окружающей среды. Исходя из этого, мы понимаем, что по своей природе автономность является более глубокой личностной чертой, в то время как стрессоустойчивость – это приобретаемый навык [18,19]. Вероятнее всего, автономия и стрессоустойчивость связаны, но эта связь является косвенной, либо медиативной, и важным дальнейшим направлением развития данной исследовательской работы является определение медиатора между автономностью и стрессоустойчивостью личности.

Повторно обращаясь к теме того, что автономность представляет собой черту личности ценно-смыслового уровня, мы обращаем внимание на ценностные ориентации личности. Одной из важнейших составляющих формирования ценности является деятельность, в особенности образовательная, характерная для данного возрастного периода. Наличие деятельности в первую очередь подразумевает под собой хорошо осознаваемую личностью цель, которой он постепенно стремится. Отсутствие подобной цели также является важным фактором риска формирования автономности. Но при этом это не указывает, что отсутствие образовательной цели влечет за собой снижение автономности. Цель может касаться не только образовательных мотивов, но и мотивов, связанных с иной деятельностью, в том числе семейной, либо же профессиональной. В случае наличия хорошо осознаваемой цели, личность видит смысл в собственной деятельности и от чего будет стремиться к эффективному освоению навыков, которые обеспечат её успешность [20, с.150-246]. В дальнейшем это будет подразумевать формирование у себя автономных навыков управления ситуацией или ведения деятельности. Основываясь на вышеизложенном, мы снова подчеркиваем важность высших образовательных учреждений в формировании автономности личности, ее развития как субъекта социальных отношений.

Важно также учитывать, что стрессоустойчивость как важный навык включает в себя не только автономность, но и другие компоненты личности человека. Согласно С. Мадди, помимо автономности, также весьма важной является и включенность в деятельность, а также готовность к совершению риска. Эти показатели, согласно С. Мадди, являются важными показателями того, насколько личность является стрессоустойчивой и именно их интегральный показатель представляет собой критерий жизнестойкости, согласно автору [21, с.280-290].

В. И. Моросанова подчеркивает, что автономность в большей мере также зависит от среды, в которую попадает личность. Личность, попавшая в среду, которая стимулирует формирование автономности, в конечном итоге сможет её сформировать. В то же время имеются примеры и противные, когда личность попадает в ситуацию, где её решения и ее действия не влияют ни на что, а ответственность несут иные лица, что является наиболее неблагоприятной ситуацией для формирования собственной личной автономности [22, с.38-46]. Это снова подчеркивает роль образовательного учреждения в формировании автономности личности. Если студенту-бакалавру доступна возможность самостоятельно выбирать стратегию собственного образовательного пути, то и высокий уровень автономности является одним из результатов данного процесса. В то время как если основную роль в образовательном процессе выполняет именно

само образовательное учреждение, либо же иное лицо, такие как куратор, эдвайзер, то автономность студентов будет снижена по сравнению с потенциальным ее уровнем. Фактически, если учебное заведение смогло выстроить эффективную стратегию развития студентов, то уровень их автономности со временем будет расти, что также наблюдается в рамках проведенного нами эмпирического исследования.

Анализируя все предложенные аргументы, мы можем сделать выводы о том, что автономность личности является глубокой, внутренней, ценностно ориентированной чертой, и ее влияние на поведение личности во многом обеспечивается за счет социальных условий, в которых она проявляется, а также в социальной ситуации развития. При этом данное влияние может быть как прямым, так и косвенным, преобразуя его через определенные формы деятельности, в том числе образовательной. Значительную роль в формировании автономности играют высшие учебные заведения, которые создают условия, в которых решения и действия студентов напрямую влияют на их будущее и они обучаются ответственности за собственные решения.

Весьма примечательно то, что уровень стрессоустойчивости у студентов старших и младших курсов статистически не различается, что не указывает на то, что они в равной мере являются стрессоустойчивыми, но указывает на то, что они способны поддерживать собственное состояние стресса в допустимом диапазоне. Группы старшекурсников в большей мере сталкиваются с сложными задачами, но имея необходимые навыки решения этих задач, они поддерживают собственную стрессоустойчивость на необходимом уровне, тогда как студенты более младших курсов данными навыками еще не обладают, но при этом и задачи перед ними ставятся достаточно легкие и прозрачные.

Заключение. Проведенное исследование позволило провести анализ личностной автономности и стрессоустойчивости студентов педагогического вуза на разных этапах обучения. В результате эмпирической проверки гипотезы о наличии связи между уровнем автономности и стрессоустойчивости был сделан вывод о том, что гипотеза не была подтверждена. Стрессоустойчивость студентов на старших и младших курсах статистически значимо не различается, в то время как уровень автономности у студентов старшего курса выше по сравнению со студентами младшего курса. При этом проведенный корреляционный анализ также подтвердил, что между уровнем автономности и уровнем стрессоустойчивости отсутствует прямая корреляционная связь. Важно и то, что в ходе анализа результатов исследований и его обсуждения было определено, что автономность является глубокой ценностной ориентацией личности, и ее влияние на большинство форм поведения и черт характера неоспоримо, но оно проявляется не всегда через прямые связи, а зачастую оно проходит через определенные черты-медиаторы. Определение данных медиаторов является важным направлением продолжения данного исследования в будущем, что позволит не только определить роль автономии личности в формировании ее стрессоустойчивости, но и позволит предложить конкретные пути формирования стрессоустойчивости. Теоретическая значимость исследования заключается в обосновании разделения ценностно-смысловых и операционально-технических ресурсов личности. Практическая ценность работы состоит в выявлении необходимости целенаправленного психологического сопровождения студентов-педагогов. Программы развития должны быть направлены не только на поддержку субъектной независимости, но и на формирование конкретных механизмов-медиаторов: осознанной саморегуляции, проактивных копинг-стратегий и навыков эмоционального менеджмента. Перспективы дальнейших исследований видятся в изучении многофакторных моделей адаптации, где автономия выступает не прямым предиктором устойчивости, а базовым условием для формирования индивидуального стиля профессиональной саморегуляции будущего учителя.

Список использованной литературы

1. Илларионова Н. Стрессоустойчивость как интегративное свойство личности: теоретический анализ // *Инновационная Наука. Россия, Уфа: Общество с ограниченной*

ответственностью «Аэтерна».-2025.-№1-2-2.-С.152–154.-URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoichivost-kak-integrativnoe-svoystvo-lichnosti-teoreticheskiy-analiz>.

2. Liu H., Boyatzis R. E. Focusing on Resilience and Renewal From Stress: The Role of Emotional and Social Intelligence Competencies // *Front. Psychol. Frontiers*.-2021.- Т.12. - <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685829>.

3. [Kvintová J. и др. Resilience displays similar associative patterns with academic achievement regardless of the personality and mental health profile of future teachers // BMC Psychol. - 2025.- Т. 14. -С.163. - https://doi.org/10.1186/s40359-025-03697-7.](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03697-7)

4. Фомина А., Рогожкина В. Система жизненных смыслов студентов вуза // *Вестник Российского Университета Дружбы Народов Серия Психология И Педагогика. Россия, Москва: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет дружбы народов».* - 2012.- №3.-С.66–71.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-zhiznennyh-smyslov-studentov-vuza>.

5. Samokhvalova A. G. и др. Subjective Assessment of Psychological Well-Being Factors by Russian and Armenian Students // *RUDN J. Psychol. Pedagog. Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University).* - 2024. - Т.21.- №2.- С.608–632.- <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2024-21-2-608-632>.

6. Vishnyakova N. N., Loginova I. O., Malutkina E. P. Comparative analysis of resilience indicators depending on the type of locus of control in medical students // *Russ. J. Educ. Psychol. Science and Innovation Center Publishing House*.-2025.-Т.16.-№4.-С.473–492. - <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2025-16-4-907>.

7. Malyshev I. V., Fedoseeva V. S. Characteristics of stress resistance and adaptability of personality offirst-year students // *Russ. J. Educ. Psychol. Science and Innovation Center Publishing House*.- 2019.- Т.10. - №6. -С.39–44. -<https://doi.org/10.12731/2658-4034-2019-6-39-44>.

8. Morozova M. I., Kupchik K. V., Yashneva M. Y. Emotional and personal characteristics of stress resistance among employees of internal affairs officers // *Экстремальная Психология И Безопасность Личности. Moscow State University of Psychology and Education*.- 2025. -Т.2.-№ 3. - С.48–65. -<https://doi.org/10.17759/epps.2025020303>.

9. Sumin A. N. и др. Personality Type D and Psychophysiological Stress Reactivity During Mental Stress in Young Healthy Individuals // *Behav. Sci. MDPI AG*.- 2025. -Т.15.-№7.- С.852.- <https://doi.org/10.3390/bs15070852>.

10. Di Giuseppe M., Perry J. C. The Hierarchy of Defense Mechanisms: Assessing Defensive Functioning With the Defense Mechanisms Rating Scales Q-Sort // *Front. Psychol*.- 2021. -Т.12. -С. 71-84. -<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.718440>.

11. Flunger B. и др. Testing self-supportive strategies to regulate autonomy and motivation // *PLOS ONE*. -2024. -Т.19.- №10. -С.31-64. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311264>.

12. Neufeld A. и др. Examining Resident Burnout Through the Lens of Self-Determination Theory: The Role of General Causality Orientations // *J. Grad. Med. Educ*. -2025. -Т.17.- № 2. -С. 224–228. - <https://doi.org/10.4300/JGME-D-24-00481.1>.

13. Matheus Pinto T., Marangoni Noro Veiga V., Coutinho Macedo E. Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on resilience of adults: A systematic review and meta-analysis // *J. Behav. Cogn. Ther*.- 2024. -Т.34.-№2.- С.100-495.- <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2024.100495>.

14. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия R. Рифф // *Психологический Журнал*.-2011.-Т.32.-№2.-С.82–93.-URL: <https://www.researchgate.net/publication/289921260>.

15. Распопин Е. Психологическая устойчивость к внешним и внутренним источникам стресса: на примере сотрудников уголовно-исполнительной системы: кандидат наук. Екатеринбург.- 2013.-С.190. -URL: <https://dissercat.com/content/psikhologicheskaya-ustoichivost-k-vneshnim-i-vnutrennim-istochnikam-stressa-na-primere-sotru>.

16. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation,

social development, and well-being // *Am. Psychol.* -2000. -Т.55.- №1. -С.68–78. <https://doi.org10.1037//0003-066x.55.1.68>.

17. Реан А. А. Психология личности. Санкт-Петербург: Питер (Айлиб).- 2022. -512с. -URL: <https://www.litres.ru/book/a-rean/psihologiya-lichnosti-19160550/>.

18. Дергачева О. Личностная автономия как предмет психологического исследования: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Москва: Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова.- 2005. -20с.

19. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: Диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук. Москва: Институт психологии Российской академии наук.-2002.- 56с.

20. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Смысл.- 2004.- 343с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20076893>.

21. Maddi S. R. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage // *J. Humanist. Psychol. US: Sage Publications.* -2004.-Т.44.-№3.-С.279–298. <https://doi.org10.1177/0022167804266101>.

22. Моросанова В. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // *Вестник Московского Университета Серия 14 Психология. Россия, Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова».* - 2010.- № 1.- С.36–45. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualnye-osobennosti-osoznannoy-samoregulyatsii-proizvolnoy-aktivnosti-cheloveka>.

References

1. Illarionova N. Stressoustojchivost' kak integrativnoe svojstvo lichnosti: teoreticheskij analiz // *Innovacionnaya Nauka. Rossiya, Ufa: Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'yu «Aeterna».* -2025.- №1-2-2. -S.152–154. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-kak-integrativnoe-svoystvo-lichnosti-teoreticheskij-analiz>. [in rus]

2. Liu H., Boyatzis R. E. Focusing on Resilience and Renewal From Stress: The Role of Emotional and Social Intelligence Competencies // *Front. Psychol. Frontiers.* - 2021. -Т.12. <https://doi.org10.3389/fpsyg.2021.685829>.

3. Kvintová J. et al. Resilience displays similar associative patterns with academic achievement regardless of the personality and mental health profile of future teachers // *BMC Psychol.* -2025. -Т.14.- S.163. <https://doi.org10.1186/s40359-025-03697-7>.

4. Fomina A., Rogozhkina V. Sistema zhiznennyh smyslov mezhd studentov vuza // *Vestnik Rossijskogo Universiteta Druzhby Narodov Seriya Psihologiya I Pedagogika. Rossiya, Moskva: Federal'noe gosudarstvennoe avtonomnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Rossijskij universitet družby narodov».* -2012.-№3.-S.66–71. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-zhiznennyh-smyslov-studentov-vuza>. [in rus]

5. Samokhvalova A. G. et al. Subjective Assessment of Psychological Well-Being Factors by Russian and Armenian Students // *RUDN J. Psychol. Pedagog. Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University).* - 2024.- Т.21.- №2.- S.608–632. <https://doi.org10.22363/2313-1683-2024-21-2-608-632>.

6. Vishnyakova N. N., Loginova I. O., Malutkina E. P. Comparative analysis of resilience indicators depending on the type of locus of control in medical students // *Russ. J. Educ. Psychol. Science and Innovation Center Publishing House.* -2025. -Т.16.- №4.- S.473–492. <https://doi.org10.12731/2658-4034-2025-16-4-907>.

7. Malyshev I. V., Fedoseeva V. S. Characteristics of stress resistance and adaptability of personality offirst-year students // *Russ. J. Educ. Psychol. Science and Innovation Center Publishing House.* - 2019. -Т.10.- №6. - S.39–44. <https://doi.org10.12731/2658-4034-2019-6-39-44>.

8. Morozova M. I., Kupchik K. V., Yashneva M. Y. Emotional and personal characteristics of stress resistance among employees of internal affairs officers // *Ekstremal'naya Psihologiya I Bezopasnost'*

Lichnosti. Moscow State University of Psychology and Education.- 2025. -Т.2.- №3.- S.48–65. <https://doi.org/10.17759/epps.2025020303>. [in rus]

9. Sumin A. N. et al. Personality Type D and Psychophysiological Stress Reactivity During Mental Stress in Young Healthy Individuals // *Behav. Sci. MDPI AG*.-2025. -Т.15.- №7. - S.852. <https://doi.org/10.3390/bs15070852>.

10. Di Giuseppe M., Perry J. C. The Hierarchy of Defense Mechanisms: Assessing Defensive Functioning With the Defense Mechanisms Rating Scales Q-Sort // *Front. Psychol.* -2021. -Т.2.- S. 718440. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.718440>.

11. Flunger B. et al. Testing self-supportive strategies to regulate autonomy and motivation // *PLOS ONE*. -2024. -Т 19.-№10.- S.311-264. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311264>.

12. Neufeld A. et al. Examining Resident Burnout Through the Lens of Self-Determination Theory: The Role of General Causality Orientations // *J. Grad. Med. Educ.* -2025.-Т.17.- №2.- S. 224–228. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-24-00481.1>.

13. Matheus Pinto T., Marangoni Noro Veiga V., Coutinho Macedo E. Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on resilience of adults: A systematic review and meta-analysis // *J. Behav. Cogn. Ther.*- 2024. -Т.34.-№2. -S.100-495. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2024.100495>.

14. Zhukovskaya L. V., Troshikhina E. G. Shkala psihologicheskogo blagopoluchiya R. Riff // *Psihologicheskij Zhurnal*. -2011.- Т.32.- №2. -S.82–93. URL: https://www.researchgate.net/publication/289921260_K_Ryff's_scale_of_Psychological_Well-being [in rus]

15. Raspopin E. Psihologicheskaya ustojchivost' k vneshnim i vnutrennim istochnikam stressa: na primere sotrudnikov ugolovno-ispolnitel'noj sistemy: kandidat nauk. Ekaterinburg- 2013. -S. 190. URL: <https://dissercat.com/content/psihologicheskaya-ustojchivost-k-vneshnim-i-vnutrennim-istochnikam-stressa-na-primere-sotru>. [in rus]

16. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *Am. Psychol.* -2000.- Т.55.- №1. - S.68–78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>.

17. Rean A. A. Psihologiya lichnosti. Sankt-Peterburg: Piter (Ajlib).-2022. -512s. URL: <https://www.litres.ru/book/a-rean/psihologiya-lichnosti-19160550/>. [in rus]

18. Dergacheva O. Lichnostnaya avtonomiya kak predmet psihologicheskogo issledovaniya: Avtoreferat dissertacii na soiskanie uchenoj stepeni kandidata psihologicheskikh nauk. Moskva: Moskovskij gosudarstvennyj universitet im. M.V. Lomonosova.- 2005. -20 s. [in rus]

19. Dikaya L. G. Psihologiya samoregulyacii funkcional'nogo sostoyaniya sub'ekta v ekstremal'nyh usloviyah deyatel'nosti: Dissertaciya na soiskanie uchenoj stepeni doktora psihologicheskikh nauk. Moskva: Institut psihologii Rossijskoj akademii nauk.- 2002.- 56 s. [in rus]

20. Leont'ev A. N. Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'. Moskva: Smysl.- 2004. -343s. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20076893>. [in rus]

21. Maddi S. R. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage // *J. Humanist. Psychol. US: Sage Publications*.-2004.- Т.44.- №3.- S.279–298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>.

22. Morosanova V. Individual'nye osobennosti osoznannoj samoregulyatsii proizvol'noj aktivnosti cheloveka // *Vestnik Moskovskogo Universiteta Seriya 14 Psihologiya, Rossiya, Moskva: Federal'noe gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Moskovskij gosudarstvennyj universitet im. M. V. Lomonosova»*.- 2010. -№1.- S.36–45. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualnye-osobennosti-osoznannoy-samoregulyatsii-proizvolnoy-aktivnosti-cheloveka> [in rus]

Авторлар туралы мәліметтер:

Абдреимова Күлмесхан Әуелханқызы – педагогика ғылымдарының кандидаты, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті Педагогика және психология кафедрасының доценті, Алматы, Қазақстан. E-mail: abdreimova@mail.ru

Абдрахманова Роза Бисенқызы – психология ғылымдарының кандидаты, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті Педагогика және психология кафедрасының доценті, Алматы, Қазақстан. E-mail: abdraxmanova50@mail.ru

Сарбасова Гүлзат Жақейқызы – философия докторы (PhD), Alikhan Bokeikhan University аға оқытушысы, Семей, Қазақстан. E-mail: sarbasova.g@abu.edu.kz

Калимолдаева Ардақ Кеңесбайқызы – хат-хабарларға жауапты автор, педагогика ғылымдарының докторы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті Педагогика және психология кафедрасының аға оқытушысы, Алматы, Қазақстан. E-mail: ardak.kenesbay@gmail.com

Абильмажинова Орынгүл Слямбекқызы – философия докторы (PhD), Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан. E-mail: oryngul.a72@mail.ru

Жұбақова Сәуле Сайбулатқызы – педагогика ғылымдарының кандидаты, Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті Педагогика кафедрасының қауымдастырылған профессорының міндетін атқарушы, Астана, Қазақстан.

Сведения об авторах:

Абдреимова Кульмешхан Ауельхановна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии Казахского национального педагогического университета имени Абая, Алматы, Казахстан. E-mail: abdreimova@mail.ru

Абдрахманова Роза Бисеновна – кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии Казахского национального педагогического университета имени Абая, Алматы, Казахстан. E-mail: abdraxmanova50@mail.ru

Сарбасова Гүлзат Жакеевна – доктор философии (PhD), старший преподаватель Alikhan Bokeikhan University, Семей, Казахстан. E-mail: sarbasova.g@abu.edu.kz

Калимолдаева Ардақ Кенесбаевна – автор для корреспонденции, доктор педагогических наук, старший преподаватель кафедры педагогики и психологии Казахского национального педагогического университета имени Абая, Алматы, Казахстан. E-mail: ardak.kenesbay@gmail.com

Абильмажинова Орынгүл Слямбековна – доктор философии (PhD), Казахский национальный педагогический университет имени Абая, Алматы, Казахстан. E-mail: oryngul.a72@mail.ru

Жубакова Сауле Сайбулатовна – кандидат педагогических наук, исполняющая обязанности ассоциированного профессора кафедры педагогики Евразийского национального университета имени Л. Н. Гумилёва, Астана, Казахстан.

Information about the Authors

Kulmешhan Auelkhanovna Abdreimova – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Pedagogy and Psychology, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: abdreimova@mail.ru

Roza Bisenovna Abdrakhmanova – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Pedagogy and Psychology, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: abdraxmanova50@mail.ru

Gulzat Zhakeevna Sarbasova – Doctor of Philosophy (PhD), Senior Lecturer at Alikhan Bokeikhan University, Semey, Kazakhstan. E-mail: sarbasova.g@abu.edu.kz

Ardak Kenesbayevna Kalimoldayeva – Corresponding Author, Doctor of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer at the Department of Pedagogy and Psychology, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: ardak.kenesbay@gmail.com

Oryngul Slyambekovna Abilmazhinova – Doctor of Philosophy (PhD), Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: oryngul.a72@mail.ru

Saule Saibulatovna Zhubakova – Candidate of Pedagogical Sciences, Acting Associate Professor at the Department of Pedagogy, L. N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan.