

DOI: 10.31862/2500-297X-2022-1-240-253

О.И. Миронова¹, К.А. Машкин²

¹ Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики»,
101000 г. Москва, Российская Федерация

² Независимый исследователь,
355029 г. Ставрополь, Российская Федерация

Повышение самоэффективности студентов в условиях экзаменационного стресса

В статье представлены результаты реализации программы повышения самоэффективности студентов в условиях экзаменационного стресса. В ходе исследования проведен формирующий эксперимент с привлечением экспериментальной и контрольной групп. В экспериментальную группу были отобраны 43 студента (19 юношей и 24 девушки) и сформирована контрольная группа в составе 20 студентов (7 юношей и 13 девушек) в возрастной категории 20–25 лет. В результате исследования подтверждена гипотеза о том, что успешным методом повышения самоэффективности студентов в условиях экзаменационного стресса является суггестивное воздействие, направленное на когнитивную, эмоциональную, поведенческую и конативную сферы личности. Выявлено, что применение метода суггестивного воздействия на студентов повышает степень выраженности их самоэффективности, снижает уровень стресса и повышает уровень самооценки. Применение данного метода также дает незначительное снижение уровня нервно-психического напряжения, но вместе с тем, у студентов сохраняется эмоциональный подъем, необходимый для формирования оптимального рабочего состояния. На поведенческий и конативный компоненты самоэффективности данный суггестивный метод оказывает незначительное влияние.



Ключевые слова: образовательная среда вуза, состояние стресса, суггестивное воздействие, повышение самооэффективности студентов, преодоление стресса

ССЫЛКА НА СТАТЬЮ: Миронова О.И., Машкин К.А. Повышение самооэффективности студентов в условиях экзаменационного стресса // Педагогика и психология образования. 2022. № 1. С. 240–253. DOI: 10.31862/2500-297X-2022-1-240-253

DOI: 10.31862/2500-297X-2022-1-240-253

O.I. Mironova¹, K.A. Mashkin²

¹ HSE University,
Moscow, 101000, Russian Federation

² Independent researcher,
Stavropol, 355029, Russian Federation

Improving students' self-efficacy under exam stress

The article presents the results of the implementation of the program to improve the self-efficacy of students in the conditions of exam stress. During the study, a formative experiment was conducted. Experimental and control groups were formed. Experimental group consisted of 43 students (19 males and 24 females) and control group consisted of 20 students (7 males and 13 females) between the ages of 20–25. As a result of the study, the hypothesis that a successful method of increasing students' self-efficacy under examination stress is a suggestive effect aimed at the cognitive, emotional, behavioral, and conative spheres of the personality was confirmed. It was revealed that the use of the suggestive influence method on students increases the degree of their self-efficacy, reduces the level of stress and increases the level of self-esteem. The use of this suggestive technique also slightly decreases the level of neuropsychic stress, but at the same time, the students retain the emotional upsurge necessary for the formation of an optimal working condition. The suggestive technique has little effect on the behavioral and conative components of self-efficacy.

Key words: educational environment of the university, stress, suggestive influence, increasing self-efficacy of students, overcoming stress

CITATION: Mironova O.I., Mashkin K.A. Improving students' self-efficacy under exam stress. *Pedagogy and Psychology of Education*. 2022. No. 1. Pp. 240–253. (In Rus.). DOI: 10.31862/2500-297X-2022-1-240-253

Введение

С каждым годом к специалистам всех профессий предъявляются все более высокие требования в аспектах их стрессоустойчивости и самоэффективности. Процесс формирования этих качеств необходимо начинать еще в школьные и студенческие годы. Не вызывает сомнений тот факт, что в экзаменационный период почти каждый студент переживает состояние ярко выраженного стресса. Полностью избежать стрессовой реакции на экзамен нельзя, однако обучить студента способам повышения самоэффективности вполне возможно. Заметим, что сегодня это одна из ключевых задач подготовки специалистов самого разного профиля. Именно поэтому исследования, связанные с разработкой программ по формированию уверенности в себе и приобретению веры в собственные силы, являются наиболее актуальными в современной психологической науке, как со стороны теории, так и со стороны практики. Суггестивные методы психологического воздействия, в сочетании с гипнозом или без него, могут быть применены в данной области с особой успешностью, благодаря своей краткосрочности и конкретике.

Повышение самоэффективности студентов в условиях экзаменационного стресса посредством суггестивного воздействия, как показала практика, позволяет в кратчайшие сроки повысить продуктивность учащихся, что оказывает положительное влияние на их академическую успеваемость и способствует профессиональному становлению в целом.

Проблема самоэффективности в зарубежной психологии представлена работами следующих авторов: А. Бандура, Дж. Капрара, Д. Сервон, Дж. Маддукс, Д. Майерс, Л.А. Первин [7; 12; 16; 21; 25]. Здесь раскрывается понятие общей самоэффективности, ее генезис, структура и функция, а также проявление в различных видах жизнедеятельности.

Для отечественных ученых характерным в изучении самоэффективности является разворот в практико-ориентированную проблематику, в область профессионального развития и самореализации [4; 8–10; 13; 19], в особенности образовательного процесса вуза [1; 3; 14; 20].

Тема суггестии и гипносуггестивного воздействия в психотерапии (терапевтического внушения наяву и в гипнозе, как в состоянии частичного сна) за последние два столетия сполна освещена огромным массивом работ исследователей и практиков всего мира. Пионерами этой области считаются Дж. Брейд, И. Бернгейм, Ж.-М. Шарко [22–24]. В отечественной науке основные вопросы гипнотизма развивали В.М. Бехтерев, И.П. Павлов, К.И. Платонов и др. [2; 15; 17]. Огромный практический вклад в данную область психологического знания внесли А.Р. Довженко и В.Г. Евтушенко [5; 6]. Суггестивные методы, во всем их многообразии, заняли твердое место в медицине, психотерапии и психологии, спектр их применения весьма широк. На сегодняшний день со всей актуальностью встает вопрос разработки программ повышения самооффективности студентов в условиях экзаменационного стресса посредством суггестивного воздействия. Результаты разработки и апробации такой программы на практике представлены в настоящей статье. Это развитие тех исследований, которые были проведены авторами ранее [14].

Цель исследования – разработать программу повышения самооффективности студентов в условиях экзаменационного стресса посредством суггестивного воздействия и провести ее апробацию.

Гипотеза исследования заключается в том, что успешным методом повышения самооффективности студентов в условиях экзаменационного стресса является суггестивное воздействие, направленное на когнитивную, эмоциональную, поведенческую и конативную сферы личности.

Методика исследования

Экспериментальное исследование включало два этапа.

На *первом этапе* стояла задача разработать уникальную авторскую программу повышения самооффективности студентов в условиях экзаменационного стресса посредством суггестивного воздействия. Гипносуггестивный метод, реализованный в данной программе, дает возможность оказывать положительное воздействие на когнитивную, эмоциональную, поведенческую и конативную сферы личности с целью повышения самооффективности студентов в условиях экзаменационного стресса. Кроме этого, он пригоден для снижения уровня стресса в целом, что способствует приведению студента в оптимальное рабочее состояние. Метод предполагает активное участие студента в процессе психотерапии, что достигается благодаря

специальным подводющим и подготовительным упражнениям, элементам аутогенной тренировки, гипнопедическим установкам и мотивирующим беседам специалиста с участниками группы. Важной особенностью метода является его маневренность. Ряд пилотных исследований и основное исследование, представленное в настоящей статье, а также дальнейшая групповая и индивидуальная психотерапевтическая практика показали, что данный суггестивный метод пригоден:

а) для подготовки студентов к экзаменационному стрессу в целом (т.н. «запланированный стресс»);

б) для подготовки студентов к экзаменационному стрессу непосредственно перед экзаменом (снятия наличного стресса и повышения уверенности в себе в конкретной ситуации перед началом экзамена);

в) для повышения общей психологической устойчивости, ведущим компонентом которой в нашем случае является самоэффективность, «абсолютная вера в свой успех».

Метод пригоден как для групповой, так и для индивидуальной работы, хотя первое, безусловно, предпочтительнее, в силу действия групповой гипнотической индукции.

Общий инструментарий метода – убеждение, внушение и самовнушение. Положительным моментом метода является возможность самостоятельного применения студентами элементарных навыков самовнушения и аутотренинга в дальнейшем, в частности при непосредственной сдаче экзамена, позволяющих им избежать чрезмерного волнения.

Цели программы: повышение самоэффективности студентов в условиях экзаменационного стресса, снижение уровня стресса и нервно-психического напряжения перед экзаменом, формирование элементарных навыков самовнушения, пригодных для самостоятельного применения студентами в ситуации экзамена.

Методы реализации программы: беседа, убеждение, гетеросуггестивное и аутосуггестивное воздействие (внушение и самовнушение), элементы аутотренинга, релаксация.

Исходя из поставленных задач программы, можно выделить 6 основных направлений психологического воздействия и, исходя из наличного методического инструментария, определить их содержание (табл. 1).

На *втором этапе* был проведен формирующий эксперимент с привлечением экспериментальной и контрольной групп. Экспериментальную группу составили 43 студента (19 юношей и 24 девушки), контрольную – 20 (7 юношей и 13 девушек) в возрастной категории 20–25 лет.

Таблица 1

Содержание и направления психологического воздействия

Направление	Содержание
Когнитивная сфера	Вербальное убеждение студентов в их способности успешно справиться с ситуацией и владеть собой. Суггестивные формулы: «я смогу», «человек все может», «я справлюсь», «я совершенно спокоен»
Эмоциональная сфера	Внушения на эмоциональный подъем, вдохновение, чувство уверенности в своих силах, хорошее самочувствие, на снятие чрезмерного волнения, тревоги, напряжения, страха неудачи
Поведенческая сфера	Воспроизведение и вербализация студентами своего положительного экзаменационного опыта, а также других успешных ситуаций, когда уверенное поведение приводило их к нужному результату. Прямое внушение на уверенное поведение
Контативная сфера	Прослушивание историй успеха других участников. Убеждение студентов в том, что экзамен – это не пустая трата времени, а очередной важный шаг на пути их профессионального становления, что этот путь проходят в свое время все специалисты, а также это прекрасная возможность расширить границы своих знаний и испытать самого себя
Стресс	Подготовительные упражнения на релаксацию, упражнения аутогенной тренировки. Прямые внушения на снятие стресса, беспокойства и на достижение оптимального рабочего состояния и наличие хорошего самочувствия
Навыки самовнушения	Суггестивные формулы аутогенной тренировки на расслабление и тяжесть мышц. Моделирование состояния спокойствия с последующим его закреплением внушением и самовнушением, посредством формул: «я совершенно спокоен», «голова ясная», «чувствую себя прекрасно»

Разработана структура формирующего эксперимента, включающая в себя следующие этапы.

1. Исходный и итоговый замеры с использованием методик:

- диагностическая методика уровня стресса «Шкала психологического стресса PSM-25» (Н.Е. Водопьянова, 2009 г.);
- диагностическая методика самооффективности «Шкала общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема» (В.Г. Ромек, 1996 г.);

- опросник уровня субъективного контроля; взята шкала общей интернальности (Е.Ф. Бажин, 1984 г.);
- диагностическая методика Дембо–Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан, 1988 г.); взята шкала показателя уровня самооценки;
- тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев, 2000 г.); взята шкала общего показателя смысложизненных ориентаций;
- методика оценки нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин, 1986 г.).

2. Использование суггестивного метода (авторский метод суггестивного воздействия, реализованный в программе повышения самоэффективности студентов в условиях экзаменационного стресса).

3. Математическая обработка данных осуществлена с помощью метода анализа статистических различий по U-критерию Манна–Уитни.

В заключении исследования проведена интерпретация полученных результатов, выявлена динамика самоэффективности студентов в условиях экзаменационного стресса в результате формирующего эксперимента и сделаны соответствующие обобщения и сформулированы выводы.

Результаты исследования

Полученные данные на исходном этапе тестирования показали однородность контрольной и экспериментальной групп по всем изучаемым показателям, значимых различий не обнаружено.

После проведения формирующего эксперимента проводился итоговый замер по всем показателям в экспериментальной и контрольной группах. Была выявлена следующая динамика по замеряемым показателям.

1. Экспериментальная группа

Обработка данных исходного и итогового замеров показала следующее.

1. По результатам диагностической методики уровня стресса «Шкала психологического стресса PSM-25»:

- при анализе статистических различий по U-критерию Манна–Уитни установлено наличие статистической значимости различий между уровнем психологического стресса в рассматриваемых выборках ($U_{\text{эмп}} = 637,5$, при $U_{\text{кр}} = 733$ и $p = 0,05$);
- средний показатель психологического стресса по группе снизился с 93 до 76 баллов, у юношей – с 86 до 74, у девушек – с 98 до 77.

2. По результатам диагностической методики самоэффективности «Шкала общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема»:

- при анализе статистических различий по U-критерию Манна–Уитни установлено наличие статистической значимости различий

между уровнем самооффективности в рассматриваемых выборках ($U_{\text{эмп}} = 706,5$, при $U_{\text{кр}} = 733$ и $p = 0,05$);

– средний показатель самооффективности по группе повысился с 27 до 31 баллов, у юношей – с 30 до 32, у девушек – с 26 до 30.

3. По результатам диагностической методики Дембо–Рубинштейн (исследование самооценки):

– при анализе статистических различий по U-критерию Манна–Уитни установлено наличие статистической значимости различий между уровнем самооценки в рассматриваемых выборках ($U_{\text{эмп}} = 632,5$, при $U_{\text{кр}} = 733$ и $p = 0,05$);

– средний показатель самооценки по группе повысился с 66 до 74 баллов, у юношей – с 66 до 73, у девушек – с 66 до 75.

4. По результатам диагностической методики оценки нервно-психического напряжения:

– при анализе статистических различий по U-критерию Манна–Уитни наличие статистической значимости различий между уровнем нервно-психического напряжения в рассматриваемых выборках выявлено не было ($U_{\text{эмп}} = 334,5$, при $U_{\text{кр}} = 733$ и $p = 0,05$);

– средний показатель нервно-психического напряжения по группе снизился с 48 до 38 баллов, у юношей – с 44 до 37, у девушек – с 52 до 39.

5. По результатам теста смысловых ориентаций по общему показателю смысловых ориентаций:

– при анализе статистических различий по U-критерию Манна–Уитни наличие статистической значимости различий между уровнем смысловых ориентаций в рассматриваемых выборках выявлено не было ($U_{\text{эмп}} = 578,5$, при $U_{\text{кр}} = 733$ и $p = 0,05$);

– средний показатель смысловых ориентаций по группе с 111 до 119 баллов, у юношей – с 111 до 116, у девушек – с 111 до 120.

6. По результатам опросника уровня субъективного контроля: с помощью метода анализа статистических различий по U-критерию Манна–Уитни наличие статистической значимости различий между уровнем субъективного контроля в рассматриваемых выборках не выявлено ($U_{\text{эмп}} = 735,5$, при $U_{\text{кр}} = 733$ и $p = 0,05$).

II. Контрольная группа

Обработка данных исходного и итогового замеров показала следующее.

1. По результатам диагностической методики уровня стресса «Шкала психологического стресса PSM-25»:

– при анализе статистических различий по U-критерию Манна–Уитни наличие статистической значимости различий между уровнем психологического стресса в рассматриваемых выборках не выявлено ($U_{\text{эмп}} = 194,5$, при $U_{\text{кр}} = 138$ и $p = 0,05$);

– в отношении показателя уровня психологического стресса по группе произошло незначительное снижение со 107 до 106 баллов.

2. По результатам диагностической методики самооффективности «Шкала общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема»:

– при анализе статистических различий по U-критерию Манна–Уитни установлено наличие статистической значимости различий между уровнем самооффективности в рассматриваемых выборках ($U_{\text{эмп}} = 189,5$, при $U_{\text{кр}} = 138$ и $p = 0,05$);

– средний показатель самооффективности по группе не изменился (27 баллов).

3. Результаты диагностической методики оценки нервно-психического напряжения показали:

– при анализе статистических различий по U-критерию Манна–Уитни наличие статистической значимости различий между уровнем нервно-психического напряжения в рассматриваемых выборках не выявлено ($U_{\text{эмп}} = 187$, при $U_{\text{кр}} = 138$ и $p = 0,05$);

– в отношении показателя нервно-психического напряжения по группе произошло незначительное снижение с 52 до 51 баллов.

Результаты сравнительного анализа исходного и контрольного замеров в контрольной группе приведены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты сравнительного анализа исходного и итогового замеров в контрольной группе

Диагностические методики	Средние значения		U-критерий Манна–Уитни	Критическое значение $U_{\text{кр}}$	Уровень степени значимости p
	Исходный замер	Итоговый замер			
PSM	107	106	194,5	138	0,05
Самооффективность	27	27	189,5	138	0,05
НПН	52	51	187,0	138	0,05

III. Экспериментальная и контрольная группы

1. Результаты сравнения *исходных замеров* по методу анализа статистических различий по U-критерию Манна–Уитни показали:

– наличие статистической значимости различий между уровнем психологического стресса в рассматриваемых выборках не выявлено ($U_{\text{эмп}} = 316,5$, при $U_{\text{кр}} = 318$ и $p = 0,05$);

- наличие статистической значимости различий степенью выраженности самоэффективности в рассматриваемых выборках не выявлено ($U_{\text{эмп}} = 332$, при $U_{\text{кр}} = 318$ и $p = 0,05$);
- наличие статистической значимости различий степенью выраженности нервно-психического напряжения в рассматриваемых выборках не выявлено ($U_{\text{эмп}} = 371$, при $U_{\text{кр}} = 318$ и $p = 0,05$).

2. Результаты сравнения *итоговых замеров* по методу анализа статистических различий по U-критерию Манна–Уитни показали:

- установлено наличие статистической значимости различий между уровнем психологического стресса в рассматриваемых выборках ($U_{\text{эмп}} = 181$, при $U_{\text{кр}} = 318$ и $p = 0,05$);
- установлено наличие статистической значимости различий между уровнем самоэффективности в рассматриваемых выборках ($U_{\text{эмп}} = 236,5$, при $U_{\text{кр}} = 318$ и $p = 0,05$);
- помощью метода анализа статистических различий по U-критерию Манна–Уитни установлено наличие статистической значимости различий между уровнем нервно-психического напряжения в рассматриваемых выборках ($U_{\text{эмп}} = 158,5$, при $U_{\text{кр}} = 318$ и $p = 0,05$).

Таким образом, на данном этапе исследования эмпирическим путем подтверждена гипотеза, заключающаяся в том, что успешным методом повышения самоэффективности студентов в условиях экзаменационного стресса является суггестивное воздействие, направленное на когнитивную, эмоциональную, поведенческую и конативную сферы личности.

Разработана и апробирована программа повышения самоэффективности студентов в условиях экзаменационного стресса посредством суггестивного воздействия.

Выполнена задача, заключающаяся в отображении динамики самоэффективности студентов в условиях экзаменационного стресса в результате формирующего эксперимента с экспериментальной и контрольной группой.

С помощью статистического метода было установлено, что применение метода суггестивного воздействия на студентов повышает степень выраженности их самоэффективности, снижает уровень стресса и повышает уровень самооценки. Применение данного суггестивного метода также дает незначительное снижение уровня нервно-психического напряжения, но вместе с тем, у студентов сохраняется эмоциональный подъем, необходимый для формирования оптимального рабочего состояния. На поведенческий и конативный компоненты самоэффективности суггестивный метод оказывает незначительное влияние.

Выводы

Суггестивное воздействие, направленное на когнитивную, поведенческую, эмоциональную и конативную сферы личности, является успешным методом повышения самооффективности студентов в условиях экзаменационного стресса. Было установлено, что применение метода суггестивного воздействия на студентов повышает степень выраженности их самооффективности и снижает уровень стресса. Наибольшее влияние метод оказывает на когнитивный компонент (повышается уровень самооценки студентов). Наблюдается некоторое изменение в эмоциональном компоненте (дает незначительное снижение уровня нервно-психического напряжения), но вместе с тем, у студентов сохраняется общий эмоциональный подъем, необходимый для формирования оптимального рабочего состояния. На поведенческий и конативный компоненты самооффективности суггестивный метод оказывает незначительное влияние.

Таким образом, результаты проведенного исследования подтвердили гипотезу о том, что успешным методом повышения самооффективности студентов в условиях экзаменационного стресса является суггестивное воздействие, направленное на когнитивную, эмоциональную, поведенческую и конативную сферы личности.

Полученные результаты исследования могут быть применены для теоретической разработки конструкта самооффективности, а также использоваться в работе практических психологов, психотерапевтов, работников образовательной сферы, в частности в процессе подготовки студентов к экзаменам с целью расширения возможностей повышения академической успеваемости и реализации своего творческого потенциала в целом.

Библиографический список / References

1. Берман Н.Д. Влияние самооффективности на обучение студентов // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. № 2. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/83PDMN220.pdf> (дата обращения: 22.01.2021). [Berman N.D. The impact of self-efficacy on student learning. *World of Science. Pedagogy and Psychology*. 2020. Vol. 8. No. 2. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/83PDMN220.pdf> (In Rus.)]
2. Бехтерев В.М. Лечебное значение гипноза. СПб., 1900. [Bekhterev V.M. *Lechebnoe znachenie gipnoza* [Therapeutic value of hypnosis]. St. Petersburg, 1900.]
3. Гайдар М.И. Развитие личностной самооффективности студентов-психологов на этапе вузовского обучения: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Курск, 2008. [Gajdar M.I. *Razvitie lichnostnoj samoeffektivnosti studentov-*

- psihologov na etape vuzovskogo obucheniya [Development of personal self-efficacy of psychology students at the stage of university education]. PhD theses. Kursk, 2008.]
4. Гордеева Т.О., Шепелева Е.А. Гендерные различия в академической и социальной самооэффективности и копинг-стратегиях у современных российских подростков // Вестник Московского Университета. Сер. 14: Психология. 2006. № 3. С. 78–85. [Gordeeva T.O., Shepeleva E.A. Gender differences in academic and social self-efficacy and coping strategies in modern Russian adolescents. *Moscow University Psychology Bulletin*. 2006. No. 3. Pp. 78–85. (In Rus.)]
 5. Довженко А.Р. Мое исцеляющее слово. Киев, 1989. [Dovzhenko A.R. *Moje iststelyayushchee slovo* [My healing word]. Kiev, 1989.]
 6. Евтушенко В.Г. Методы современной гипнотерапии. М., 2010. [Yevtushenko V.G. *Metody sovremennoy gipnoterapii* [Methods of modern hypnotherapy]. Moscow, 2010.]
 7. Капрара Дж.В., Сервон Д. Психология личности. СПб., 2003. [Kaprara J.V., Servon D. *Psihologiya lichnosti* [Psychology of Personality]. St. Petersburg, 2003.]
 8. Корнилова Т.В., Веденева Н.В. Самоэффективность и ретроспективные самооценки, проявляемые при личном выборе для себя и предполагаемые при выборе за другого человека // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2014. № 2. С. 6–17. [Kornilova T.V., Vedeneva N.V. Self-efficacy and retrospective self-assessments manifested in personal choice for oneself and assumed when choosing for another person. *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology*. 2014. No. 2. Pp. 6–17. (In Rus.)].
 9. Кричевский Р.Л. Самоэффективность и акмеологический подход к исследованию личности // Акмеология. 2001. № 1. С. 47–52. [Krichevsky R.L. Self-efficacy and acmeological approach to personality research. *Akmeologiya*. 2001. No. 1. Pp. 47–52. (In Rus.)]
 10. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Дис. ... д-ра психол. наук. Кострома, 2005. [Kryukova T.L. *Psihologiya sovladayushchego povedeniya v raznye periody zhizni* [Psychology of coping behavior in different periods of life]. PhD Dr. Hab. Kostroma, 2005.]
 11. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М., 2003. [Leontev D.A. *Psihologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoj realnosti* [The psychology of meaning: Origin, structure and dynamics of meaningful reality]. Moscow, 2003.]
 12. Майерс Д. Социальная психология: Интенсивный курс / Пер. с англ. 4-е междунар. изд. СПб.; М., 2004. [Myers D. *Socialnaya psihologiya: Intensivnyj kurs* [Social psychology]. Transl. from English. St. Petersburg; Moscow, 2004.]
 13. Миронова О.И. Особенности взаимосвязи эффективности вынужденного контакта с самооэффективностью его участников // Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения: Сборник материалов международных научно-практических конференций / Под общ. ред. Ю.П. Платонова. СПб., 2012. С. 56–58. [Mironova O.I. Features of the relationship between the effectiveness of forced contact with

- the self-efficacy of its participants. *Psikhologo-sotsialnaya rabota v sovremennom obshchestve: problemy i resheniya*. Yu.P. Platonov (ed.). St. Petersburg, 2012. Pp. 56–58. (In Rus.)]
14. Миронова О.И., Машкин К.А. Самоэффективность студентов в условиях экзаменационного стресса // Педагогика и психология образования. 2021. № 3. С. 133–145. [Mironova O.I., Mashkin K.A. Self-efficacy of students under examination stress. *Pedagogy and Psychology of Education*. 2021. No. 3. Pp. 133–145. (In Rus.)]
 15. Павлов И.П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. М., 1952. [Pavlov I.P. *Lektsii o rabote bolshikh polushariy golovnoego mozga* [Lectures on the work of the cerebral hemispheres]. Moscow, 1952.]
 16. Первин Л.А., Оливер Дж.П. Психология личности: Теория и исследования. М., 2001. [Pervin L.A., Oliver J.P. *Psihologiya lichnosti: Teoriya i issledovaniya* [Personality psychology: Theory and research]. Moscow, 2001.]
 17. Платонов К.И. Слово как физиологический и лечебный фактор. М., 1962. [Platonov K.I. *Slovo kak fiziologicheskii i lechebnyy faktor* [The word as a physiological and therapeutic factor]. Moscow, 1962.]
 18. Ромек В.Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестник Ростовского государственного университета. 1996. Вып. 1. Ч. 2. С. 132–146. [Romek V.G. The concept of self-confidence in modern social psychology. *Psychological Bulletin of Rostov State University*. 1996. Issue 1. Part 2. Pp. 132–146. (In Rus.)]
 19. Скобликова Е.О. Самоэффективность: существенный мотив для обучения // Региональный вестник. 2020. № 2 (41). С. 67–68. [Skoblikova E.O. Self-efficacy: An essential motive for learning. *Regional Bulletin*. 2020. No. 2 (41). Pp. 67–68. (In Rus.)]
 20. Шепелева Е.А. Особенности учебной и социальной самоэффективности школьников: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2008. [Shepeleva E.A. *Osobennosti uchebnoj i socialnoj samoeffektivnosti shkolnikov* [Features of educational and social self-efficacy of schoolchildren]. PhD Diss. Moscow, 2008.]
 21. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, 1997.
 22. Bernheim H. *De la suggestion*. Paris, 1888.
 23. Braid J. *Neurypnology; or, the rationale of nervous sleep, considered in relation with animal magnetism*. London, 1843.
 24. Charcot J.M. *Clinical lectures on senile and chronic diseases*. London, 1881.
 25. Maddux J.E. *Self-efficacy theory: An introduction. Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. J.E. Maddux (ed.). New York, 1995. Pp. 3–36.
 26. Maddux J.E., Sherer M., Rogers R.W. *Self-efficacy expectancy and outcome expectancy: Their relationships and their effects on behavioral intentions. Cognitive Therapy and Research*. 1982. No. 6. Pp. 207–211.

Статья поступила в редакцию 12.09.2021, принята к публикации 09.11.2021

The article was received on 12.09.2021, accepted for publication 09.11.2021

Сведения об авторах / About the authors

Миронова Оксана Ивановна – доктор психологических наук; профессор департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», г. Москва

Oksana I. Mironova – Dr. Psychology Hab.; professor at the Department of Psychology, HSE University, Moscow

E-mail: mironova_oksana@mail.ru

Машкин Константин Александрович – магистр психологии, независимый исследователь, г. Ставрополь

Konstantin A. Mashkin – MA of psychology; Independent researcher, Stavropol

E-mail: gl-vel@yandex.ru

Заявленный вклад авторов

О.И. Миронова – общее руководство направлением исследования, планирование исследования, организация и участие в экспериментальном исследовании, анализ полученных данных, участие в подготовке текста статьи

К.А. Машкин – планирование исследования, организация и проведение экспериментального исследования, анализ полученных данных, участие в подготовке текста статьи

Contribution of the authors

O.I. Mironova – general management of the research direction, research planning, organization and participation in the experimental research, analysis of the data obtained, participation in the preparation of the text of the article

K.A. Mashkin – planning the research, organizing and conducting experimental research, analyzing the data obtained, participating in the preparation of the text of the article

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи
All authors have read and approved the final manuscript