

**О.И. Миронова**

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

## Подходы к изучению экзаменационного стресса у студентов

В статье проанализированы, обобщены и представлены некоторые из подходов к изучению экзаменационного стресса у студентов. В частности, экзаменационный стресс изучается как ситуация, приводящая к негативным физиологическим и психологическим проявлениям; как один из компонентов напряженной жизни, связанной с присутствием дезадаптации у студента в образовательной среде вуза в целом; как ситуация испытания для студента, требующая повышенного самообладания, активизации коммуникативных и интеллектуальных и других ресурсов. В качестве рекомендаций для эффективной помощи студентам в ситуации экзаменационного стресса предлагается разрабатывать новые способы оценки знаний студентов, организовывать в среде вуза специальные психологические службы, кабинеты, включать в образовательные программы в качестве базовых различные дисциплины по обучению студентов эффективным копинг-стратегиям, методам аутогенной тренировки, самоинструктирования, нервно-мышечной релаксации и пр.

**Ключевые слова:** образовательная среда вуза, трудная ситуация, состояние стресса, стрессоустойчивость, преодоление стресса

ССЫЛКА НА СТАТЬЮ: Миронова О.И. Подходы к изучению экзаменационного стресса у студентов // Педагогика и психология образования. 2021. № 1. С. 159–170. DOI: 10.31862/2500-297X-2021-1-159-170

© Миронова О.И., 2021



Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License  
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

DOI: 10.31862/2500-297X-2021-1-159-170

**O.I. Mironova**

National Research University Higher School of Economics,  
Moscow, 101000, Russian Federation

## Approaches to studying exam stress in students

Several approaches to the study of examination stress in students are analyzed, summarized and presented in this article. According to these approaches, examination stress is studied either as a situation that leads to negative physiological and psychological manifestations, or as one of the components of a stressful life associated with the presence of maladjustment of a student in the educational environment of the university as a whole, or, finally, as a test situation requiring from a student increased self-control, activation of communicative and intellectual and other resources. The proposition is to develop new methods for assessing students' knowledge, such as organizing special psychological services and classrooms in the university environment, or to include in educational programs as basic various disciplines for teaching students effective coping strategies, methods of autogenic training, self-instruction, neuromuscular relaxation, and etc. as recommendations for effective assistance to students in a situation of exam stress.

**Key words:** educational environment of the university, difficult situation, state of stress, stress resistance, overcoming stress

CITATION: Mironova O.I. Approaches to studying exam stress in students. *Pedagogy and Psychology of Education*. 2021. No. 1. Pp. 159–170. (In Russ.). DOI: 10.31862/2500-297X-2021-1-159-170

Актуальность проблемы экзаменационного стресса не вызывает никаких сомнений, поскольку данная тема имеет важный разворот в практическую плоскость. Каждую сессию в экзаменационный период большинство студентов испытывают значительный стресс, что не дает им в достаточной мере адаптироваться к ситуации самого экзамена, вследствие чего последний становится уже не столько процедурой оценки знаний учащихся, сколько испытанием их психической устойчивости, тем самым в корне изменяя смысл данного мероприятия.

Безусловно, этот момент отрицательным образом сказывается на процессе становления будущих специалистов.

Темы экзаменационного стресса так или иначе касались авторы различных исследований по педагогике и психологии, связанных с проблемами вузовской среды, адаптационных условий, механизмов и пр. Раскрыты основные подходы в изучении экзаменационного стресса, важные, на наш взгляд, для его дальнейшего эмпирического исследования и нахождения конкретных способов нивелирования негативных характеристик данной ситуации для личности и состояний студентов.

*Первый подход* связан с изучением экзаменационного стресса у студентов как ситуации, приводящей к негативным физиологическим и психологическим проявлениям. Еще в начале XX в. американский психофизиолог У.Б. Кеннон обнаружил, что состояния боли, страха, гнева у животного сопровождаются однотипной реакцией выброса адреналина в кровь корой надпочечников [18], а спустя два десятилетия его последователь, канадский врач Г. Селье показал, что аналогичные явления характерны и для человека. В 1936 г. он ввел понятие «стресс» для обозначения «неспецифического ответа организма на любое предъявленное ему требование» [13, с. 105].

По мнению Ю.В. Щербатых, экзамен занимает ведущее место среди источников нервно-психического напряжения у учащихся школ и вузов и в определенных обстоятельствах может привести к психотравмирующим последствиям [16; 18]. Процесс подготовки, ожидания и сдачи экзамена сопряжен с информационной и эмоциональной перегрузкой, нарушением режима сна, активности и отдыха, ограничением двигательной деятельности, что приводит к повышенной тревожности, чувству беспокойства, ожиданию негативных последствий в случае возможного неуспеха, что вызывает снижение интеллектуальных показателей студента, ослабляет его контроль поведения и снижает самооценку. При этом тревога связана с теми аспектами ситуации экзамена, в которых усматриваются оценочные отношения окружающих, в частности от преподавателей и сокурсников [1]. В ситуации, в которой человек подвергается процедуре оценивания, на адаптивность его поведения отрицательным образом могут влиять представления о возможном «провале». Г. Селье и его последователи разделяли понятия эустресса (положительного стресса) и дистресса, связанного с неприятными переживаниями. Среди отрицательных эмоций, приводящих к дистрессу, Г. Селье особое значение придает фрустрации, т.н. «стрессу рухнувшей надежды» [14].

Экзаменационный стресс преимущественно выступает результатом когнитивных процессов – это оценка ситуации, способ мышления, представление о собственных возможностях, образы положительного

прошлого опыта, эффективного целеполагания и адекватного выбора стратегий совладания [1; 2; 4]. В большинстве случаев студенты рассматривают экзамен не как ситуацию, в которой можно обогатить и подкорректировать свои знания, а как вынужденную, экстремальную и потенциально опасную. Они перестают видеть смысловую связь между своими жизненными интересами и формальностями экзамена, вследствие чего мотивация достижения снижается и экзамен представляется им как «ненужное, затратное и опасное дело».

Вышеприведенные аспекты фатальным образом влияют на поведение. Так, студенты, находящиеся в состоянии экзаменационного стресса, оказываются неспособными осуществить выбор оптимальных поведенческих стратегий, их работоспособность падает, речь делается сбивчивой, неуверенной, фразы теряют логическую последовательность, растет количество допускаемых ошибок, вкупе с этим нередко дестабилизируются отношения с сокурсниками и преподавателями.

Таким образом, экзаменационный стресс – психофизиологическое состояние, порожденное ситуацией экзамена, оказывающее дестабилизирующее влияние на все психические сферы личности (эмоциональную, когнитивную, поведенческую и конативную), возникающее в предэкзаменационный период, достигающее критической точки эскалации в момент сдачи экзамена и идущее на спад после его завершения. Экзаменационный стресс выражается:

а) длительным нервно-психическим напряжением, сопровождающим-ся тревогой, страхом, чувством неопределенности и безнадежности;

б) мыслями о собственной некомпетентности, возможном «провале» и его последствиях, воспоминаниями о прошлых неудачах и ошибках, снижением уровня самооценки, деструктивной самокритикой;

в) снижением работоспособности, проявлением робости, неуверенным поведением, речевыми нарушениями, выбором неадаптивных поведенческих стратегий;

г) преобладанием мотивации избегания по отношению к экзамену.

Подводя итог вышесказанному в рамках первого подхода, на наш взгляд, является важным стимулирование педагогических исследований по поиску новых способов оценки знаний студентов. Следует заметить, что вопросы о формах организации экзамена уже поднимаются в научной литературе современными авторами [7]. Важным критерием при определении форм проведения экзамена, наряду с другими, должен быть учет возникновения и развития стресса у студентов.

*Второй подход* отражает изучение экзаменационного стресса как одного из компонентов напряженной жизни, связанной с присутствием дезадаптации у студента в образовательной среде вуза в целом.

В данном случае состояние стресса имеет затяжной характер, а экзамен только усугубляет ситуацию. Согласно Г. Селье, стресс не является простым нервно-психическим напряжением, хотя и приводит к нему, тогда как нервно-психическое напряжение есть тоже стресс [13]. Стресс – это своего рода спусковой крючок, приводящий организм в состояние готовности к действию – борьбе, сопротивлению, бегству. Если условия благоприятны, то стресс способствует развитию оптимального рабочего состояния, если неблагоприятны, то активизируется нервно-психическая напряженность, снижается общая работоспособность, а энергетические ресурсы истощаются. Студенческая жизнь богата стрессогенными ситуациями, обусловленными переходом в новую социальную роль, началом профессионального становления. Так, было установлено, что сильным стрессором может выступить понимание студентом того, что он выбрал не ту специальность. И тогда, как показано в исследованиях А.Н. Воронина, уже с первого семестра могут наблюдаться нарушения у такого студента в виде вегетативных расстройств и даже суицидальных мыслей [3].

Стресс у студентов во многом обусловлен контактом с другими молодыми людьми и столкновением с социальными ситуациями, в большей или меньшей степени оказывающими стрессогенное воздействие. Динамика развития и характер взаимодействия студентов при стрессе зависят от специфики стрессогенной ситуации, социокультурных норм, личностных и индивидуально-психологических особенностей, а также от типа межличностных отношений. Факторами социально-психологического стресса для студентов являются: смена социальной среды (переезд в другой город, страну, попадание в новый коллектив), экономическая неопределенность (маленькая стипендия, отсутствие материальной помощи), принятие новой социальной ответственности (студента), информационная перегрузка, конфликты в среде сверстников, сам учебный процесс, а также попадание в ситуации испытания (экзамен) и т.д. В экспериментальном исследовании Р.М. Шамионова на большой выборке студентов было доказано, что ожидание экзаменов и неуверенность в завтрашнем дне являются определяющими для дезадаптационных нарушений студентов [20].

Детерминантами стрессового состояния оказываются не столько сами события, сколько отношение к ним, значение и смысл этих событий для студентов, а также степень принятия ответственности за происходящее. Ведь одна и та же ситуация может едва затронуть одного человека, тогда как у другого вызвать сильнейшую эмоциональную реакцию. Следует отметить, что стресс, вызванный социально-психологическими потрясениями, переживается в целом легче, если человек оказывается

не одинок в сложившейся ситуации и у него присутствует осознание того, что кроме него в подобных обстоятельствах также находятся или уже находились подобные ему люди. Так было показано, что одним из важных приемов для снятия стресса у студентов является «беседа с близкими людьми» [9].

Таким образом, полагаем, что в соответствии со вторым подходом в исследованиях стресса необходимо обратить пристальное внимание на организацию профилактических мер по дезадаптации личности студента в среде вуза. В частности, в ряде российских вузов, например в НИУ «Высшая школа экономики», Московском государственном психолого-педагогическом университете уже имеется подобный опыт, организованы специальные психологические службы, к специалистам которых студент любого курса абсолютно анонимно и бесплатно может обратиться с возникшей проблемой. Кроме того, вне учебных дисциплин проводятся специальные социально-психологические тренинги по адаптации студентов к студенческой жизни, по развитию стрессоустойчивости и пр.

*Третий подход* в изучении экзаменационного стресса направлен на выявление эффективных способов самопомощи у студентов. Экзамен – ситуация испытания студента, которая воспринимается и оценивается им как стрессовая, требующая повышенного самообладания, активизации коммуникативных и интеллектуальных ресурсов.

Отечественные ученые в ходе исследования структуры стресса выделяют эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный и социально-психологический блоки. Различаются две формы эмоционально-поведенческого реагирования на стресс – активную и пассивную. Активная, в первую очередь, характеризуется усилением двигательной активности и поведением, направленным на преодоление стрессора и влиянием на ситуацию с целью предотвращения ее экстремального развития. Пассивная – связана со снижением общей активности и пережиданием периода действия стрессового фактора. При этом, в некоторых случаях, в частности, при возникновении паники, возникает неадекватное реагирование на текущую ситуацию, сопровождаемое снижением контроля за собственными действиями, ошибочной оценкой наличной ситуации и построением неверных прогнозов, что, соответственно, приводит к неблагоприятным последствиям и не способствует адаптации [2]. Полагаем, что выбор активной или пассивной формы поведения при экзаменационном стрессе у студента зависит от особенностей морфологии его нервной системы, от субъективного опыта столкновения с подобными явлениями, от эмоционального состояния в данный момент времени, а также от силы, значимости, длительности стрессогенного воздействия.

Эффективным способом по работе с экзаменационным стрессом является самоинструктирование и «прививка от стресса» по Д. Мейхенбауму. Работы Д. Мейхенбаума некоторые исследователи рассматривают как продолжение идей Л.С. Выготского и А.Р. Лурия о внутренней речи. Им была осуществлена очередная попытка объединения поведенческого и когнитивного подходов. «Прививка против стресса» и методика самоинструктирования, разработанные им в 1970-х гг., представляют собой технологии овладения словесным мышлением, способствующим формированию более адаптивных когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий [10]. В первую очередь, эти методы направлены на преодоление негативных мыслеобразов, блокирующих исполнение намерений, и на выравнивание эмоциональных состояний при проявлении излишней импульсивности. Терапевтические мероприятия направлены на формирование осознания студентом своего типичного хода мыслительной деятельности в ситуации стресса и на обучение «программированию» более эффективного, с психологической точки зрения, мышления. Студент учится проводить комплексный анализ экзаменационной ситуации с последующей оценкой собственных возможностей ее преобразования в положительную для себя сторону, главным образом путем постановки целей и выработки алгоритмов их достижения [12]. В сравнении с методикой самоинструктирования в «прививке против стресса» большее внимание уделяется адаптации к действию стрессовых факторов и тренировке поведенческих навыков в эмоционально напряженных ситуациях, нежели ситуация общего характера, именно поэтому данная методика может быть эффективным инструментом в работе с экзаменационным стрессом.

Метод аутогенной тренировки был предложен немецким врачом-психотерапевтом И.Г. Шульцем в 1932 г. Изучая самоотчеты здоровых испытуемых и самоотчеты людей, практикующих йогу, он обратил внимание на однотипность их переживаний. Будучи последователем популяризатора применения самовнушения Э. Куэз, И.Г. Шульц поставил задачу разработать систему упражнений, позволяющую самостоятельно входить в гипнотическое состояние с лечебной целью. Формулы самовнушения по И.Г. Шульцу направлены на индуцирование гипнотических феноменов, возникающих в определенной последовательности – расслабление, чувство тяжести в конечностях, ощущение тепла в теле, замедление дыхания, выравнивание сердечного ритма. Данный метод еще при жизни И.Г. Шульца оказался весьма популярным не только в Германии, но и за ее пределами [18].

В нашем отечестве интерес к аутотренингу возник в конце 1950-х гг. Пионерами в его применении стали врачи-психотерапевты Г.С. Беляев,

С.С. Либих, А.А. Мажбиц. Важной особенностью метода является его вариативность и возможность применения почти в любых жизненных условиях лицами даже с минимальной подготовкой. Особенно продуктивным он оказался для снижения стресса и нервно-психического напряжения, при работе с нарушениями сна, при снятии т.н. «предстартового синдрома» у спортсменов, а также в работе кабинетов психологической разгрузки. Также этот метод показал свою эффективность для снятия стресса в учебном процессе у студентов. Экспериментальным путем был получен вывод об эффективности использования в учебном процессе недолговременных занятий по аутогенной тренировке, цель которых – снизить эмоциональное напряжение в ситуации экзаменационного стресса [19]. Исследование было проведено учеными на двух выборках: экспериментальной и контрольной. Студенты первой группы прошли специальное обучение методам аутогенной тренировки и активно его применяли в конкретных ситуациях. Было выявлено, что у студентов экспериментальной группы не только ниже показатели ситуативной тревожности, чем в контрольной; выявлены различия в когнитивных процессах (показатели мышления, памяти и внимания значительно выше, чем у респондентов второй группы) [Там же].

В основе методов нервно-мышечной релаксации – мышечная релаксация, посредством которой оказывается успокаивающее влияние на нервную систему и на весь организм в целом [10]. Основным приемом – последовательная смена напряжения и расслабления поперечнополосатой мускулатуры. Выполнение такого рода действий быстро приводит к возникновению состояния общего покоя, отдыха, появлению тепла в теле, что в значительной мере способствует снятию нервно-психического напряжения, стресса, выравниванию эмоционального фона.

Американский врач Э. Джекобсон в 1912 г. установил прямую зависимость между тонусом скелетной мускулатуры и наличием отрицательных эмоций [18]. Отметим, что эта идея уже в те годы была не нова, в общем виде ее сформулировал в 1863 г. русский физиолог И.М. Сеченов: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению» [15, с. 5]. Свою разработку Э. Джекобсон назвал «метод прогрессирующего расслабления» [Цит. по: 18, с. 171]. Метод оказался востребованным и быстро стал популярным, найдя свое применение в самых разных областях психотерапии и психологии. Впоследствии некоторые приемы прогрессирующего расслабления стали применяться для подготовки к аутотренингу, стали составной частью гипнотических техник. Применение данного метода было экспериментально

доказано у студентов в ситуации экзамена в Самарском государственном университете. Показано, что «у студентов, сдававших экзамен, релаксация улучшала психологическое состояние, снижала функциональную активность коры надпочечников, нормализовала обмен кальция и не оказывала существенного влияния на активность симпатoadреналовой системы и процессы перекисного окисления липидов» [6, с. 13]. Данные позволяют рекомендовать применение релаксации для улучшения общего состояния студентов на экзамене.

Важным направлением в изучении эффективных способов самопомощи у студентов является раскрытие различных копинг-стратегий. Термин «копинг» (от англ. *coping* – совладание) впервые ввели Р. Фолкман и С. Лазарус. Этот термин используется для обозначения осознанных стратегий совладания с затруднительными жизненными ситуациями, в первую очередь порождающими тревогу и стресс. Типы модальности могут проявляться поведенческими, эмоциональными и когнитивными стратегиями функционирования личности. К когнитивным относятся такие стратегии, как формирование позитивного образа мыслей по отношению к наличным проблемам, отвлечение внимания от негативных областей, целеполагание, формирование самоуважения, повышения самооценки, осознания собственной ценности личности. Эмоциональные стратегии проявляются в форме эмоциональной разрядки, эмоционального подъема, самообладания, самоконтроля, способности к сохранению эмоционального равновесия, укреплению волевых качеств. Поведенческими стратегиями являются: отвлечение (уход в работу, смена деятельности, волевое изменение направленности мыслей), избегание чрезмерного погружения в проблему, уединение, конструктивная активность, поиск моральной поддержки [11].

Изучение эффективности различных копинг-стратегий студентов в ситуации стресса ведется разными авторами [8]. И.Р. Хох пришел к выводу о том, что «предпочитаемыми студентами в ситуации экзамена выступают активные стратегии преодоления: планирование, активный копинг, подавление конкурирующей деятельности, положительное истолкование. К числу отвергаемых учащимися копинг-реакций относятся: использование алкоголя, поведенческое отстранение, отрицание и обращение к религии (высшим силам). Среднюю позицию занимают стратегии, которые можно назвать вспомогательными, выступающими в виде защитных реакций на психотравмирующую ситуацию: поиск социальной и эмоциональной поддержки, сдерживание, фокус на эмоциях, принятие, ментальное отстранение и юмор» [17, с. 98].

Итак, в соответствии с вышеизложенным представляется важным включение в образовательные программы вузов спецкурсы, семинары по обучению студентов различным копинг-стратегиям, методам аутогенной тренировки, самоинструктирования и «прививки от стресса», нервно-мышечной релаксации, которые доказали свою эффективность в практике работы с экзаменационным стрессом.

## Выводы

Анализ работ различных авторов по проблеме экзаменационного стресса позволил определить некоторые из подходов в его изучении.

1. В частности, экзаменационный стресс выступает условием возникновения ряда физиологических и психологических реакций у студентов, ведет к длительному нервно-психическому напряжению, снижению уровня самооценки, неуверенному поведению и пр.

2. В случае дезадаптации у студента в образовательной среде вуза в целом стресс выступает как «спусковой крючок», усиливая все проявления дезадаптационных нарушений студентов.

3. Студентам, не владеющим приемами самопомощи, достаточно сложно снизить чрезмерные стрессовые проявления, мобилизовать внутренние ресурсы, в целом находиться в оптимальном рабочем состоянии в ситуации экзамена.

4. Для эффективной помощи студентам в ситуации экзаменационного стресса является важным разрабатывать новые способы оценки знаний студентов, организовывать в среде вуза специальные психологические службы, кабинеты, включать в образовательные программы в качестве базовых различные дисциплины по обучению студентов эффективным копинг-стратегиям, методам аутогенной тренировки, самоинструктирования и прививки от стресса, нервно-мышечной релаксации и пр.

5. Видится перспективным для дальнейших научных исследований и практической работы в изучении экзаменационного стресса разработка различных методов психологического воздействия для повышения стрессоустойчивости и самоэффективности у студентов.

## Библиографический список / References

1. Аверина А.О., Федосеева В.И. Исследование проявлений учебного стресса в жизни студентов // Концепт. 2016. № 46. С. 8–12. [Averina A.O., Fedoseeva V.I. Study of manifestations of educational stress in the life of students. *Koncept*. 2016. No. 46. Pp. 8–12. (In Russ.)]
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М., 2006. [Bodrov V.A. *Psikhologicheskii stress: razvitiye i preodoleniye* [Psychological stress: Development and overcoming]. Moscow, 2006.]

3. Воронин А.Н. Психологическая дезадаптация студентов // Студент и наука: Материалы международной студенческой научно-практической конференции. Магнитогорск, 2018. С. 608–611. [Voronin A.N. Psychological maladaptation of students. *Student i nauka: Materialy mezhdunarodnoy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. Magnitogorsk, 2018. Pp. 608–611. (In Russ.)]
4. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М., 2006. [Gordeeva T.O. *Psikhologiya motivatsii dostizheniya* [Psychology of motivation of achievement]. Moscow, 2006.]
5. Гордеева Т.О., Шепелева Е.А. Гендерные различия в академической и социальной самоэффективности 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-effectiveness and coping strategies in modern Russian adolescents. *Moscow University Psychology Bulletin*. 2006. No. 3. Pp. 78–85. (In Russ.)]
6. Иванов Д.Г., Подковкин В.Г. Применение нервно-мышечной релаксации для коррекции функции систем, обеспечивающих адаптацию, и процессов перекисного окисления липидов у студентов на экзамене // Успехи современного естествознания. 2010. № 4. С. 13–18. [Ivanov D.G., Podkovkin V.G. Application of neuromuscular relaxation to correct the function of systems providing adaptation and lipid peroxidation processes in students at the exam. *Advances in Current Natural Sciences*. 2010. No. 4. Pp. 13–18. (In Russ.)]
7. Кубекова Б.С. Об экзамене и формах его проведения // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 63. С. 131–134. [Kubekova B.S. On the exam and its forms. *Problems of Modern Pedagogical Education*. 2019. No. 63. Pp. 131–134. (In Russ.)]
8. Маленова А.Ю. Поведенческие копинг-ресурсы студентов в ситуации экзамена // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. СПб., 2018. С. 98–105. [Malenova A.Yu. Behavioral coping resources of students in exam situation. *Gertsenovskie chteniya: psikhologicheskie issledovaniya v obrazovanii*. St. Petersburg, 2018. Pp. 98–105. (In Russ.)]
9. Неустроева Е.М. Психологические особенности стресса у студентов // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития: Сборник материалов XIII Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2019. С. 134–136. [Neustroeva E.M. Psychological features of stress in students. *Nauka, obrazovanie, obshchestvo: tendentsii i perspektivy razvitiya: Sbornik materialov XIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. Cheboksary, 2019. Pp. 134–136. (In Russ.)]
10. Психотерапевтическая энциклопедия: Монография / Под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб., 2000. [Psikhoterapevticheskaya entsiklopediya [Psychotherapeutic encyclopedia]. B.D. Karvasarsky (ed.).]
11. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования. 2011. № 3 (17). URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html> (дата обращения: 05.04.2020). [Rasskazova E.I., Gordeeva T.O. Coping strategies in stress psychology: Approaches, methods and perspectives. *Psikhologicheskie issledovaniya*. 2011. No. 3 (17). URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html> (In Russ.)]

12. Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия: Учебное пособие для студентов вузов. М., 2002. [Romek V.G. Povedencheskaya psikhoterapiya [Behavioral psychotherapy]. Study guide for students. Moscow, 2002.]
13. Селье Г. Когда стресс не приносит горя // Неизвестные силы в нас. М., 1992. С. 103–159. [Selye H. When stress does not bring grief. Neizvestnyye sily v nas. Moscow, 1992. (transl. in Russ.) Pp. 103–159.]
14. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979. [Selye H. Stress bez distressa [Stress without distress]. Moscow, 1979. (transl. in Russ.)]
15. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга. М., 2015. [Sechenov I.M. Refleksy golovnogo mozga [Brain reflexes]. Moscow, 2015.]
16. Фатеева Н.М. Адаптация студентов к экзаменационному стрессу // Символ науки. 2016. № 1. С. 32–34. [Fateeva N.M. Adaptation of students to exam stress. *Simvol nauki*. 2016. No. 1. Pp. 32–34. (In Russ.)]
17. Хох И.Р. Исследование особенностей совладающего поведения студентов при экзаменационном стрессе // Теоретические и прикладные проблемы психологического здоровья и экологии человека: Сборник научных статей Международной научно-практической конференции / Отв. ред. Р.Р. Халфина. Уфа, 2017. С. 69–74. [Khokh I.R. Study of features of co-governing behavior of students in examination stress. *Teoreticheskie i prikladnye problemy psikhologicheskogo zdorovya i ekologii cheloveka*. R.R. Halfin (ed.). Ufa, 2017. Pp. 69–74. (In Russ.)]
18. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб., 2006. [Shcherbatykh Yu.V. Psikhologiya stressa i metody korrektsii [Stress psychology and correction methods]. St. Petersburg, 2006.]
19. Щербина Ф.А., Щербина А.Ф., Щербина Ю.Ф. Аутогенная тренировка в учебном процессе студентов заполярного вуза // Социально-гуманитарное знание: история и современность: Материалы международного научно-практической конференции. Мурманск, 2015. С. 310–313. [Shcherbina F.A., Shcherbina A.F., Shcherbina Yu.F. Autogenic training in the educational process of students of a polar university. *Sotsialno-gumanitarnoe znanie: istoriya i sovremennost*. Murmansk, 2015. Pp. 310-313. (In Russ.)]
20. Shamionov R.M. Adaptational potential and subjective well-being of comprehensive school graduates and first year students of higher educational institutions. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2014. Vol. 131. Pp. 51–56.

Статья поступила в редакцию 02.09.2020, принята к публикации 07.11.2020

The article was received on 02.09.2020, accepted for publication 07.11.2020

Сведения об авторе / About the author

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

**Oksana I. Mironova** – Dr. Hab. in Psychology; professor of the Department of Psychology, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation

E-mail: mironova\_oksana@mail.ru