

МРНТИ: 15.81.21

<https://doi.org/10.51889/2021-3.1728-7847.21>

Умуркулова М.М.¹, Сабирова Р.Ш.¹, Сланбекова Г.К.¹.

¹ НАО «Карагандинский университет им. академика Е.А. Букетова»,
Караганда, Казахстан, madinaumurkulova@mail.ru

ПРОАКТИВНЫЕ РЕСУРСЫ СОВЛАДАНИЯ С АКАДЕМИЧЕСКИМ СТРЕССОМ

Аннотация

В статье представлены результаты исследования ресурсов проактивного копинга. Проактивное совладание на сегодняшний момент является новым термином в отечественной психолого-педагогической литературе. Его можно определить как копинг, ориентированный на будущее, связанный с предвосхищением потенциальных стрессоров и заблаговременным накоплением ресурсов для идентификации возможной проблемной ситуации и проактивной установкой на ее разрешение. Аналитический обзор литературы по изучаемой проблеме выявил, что проактивный копинг связан с наличием у совладающего субъекта определенных средовых условий и диспозиционных характеристик, позволяющих ему распознать потенциальную угрозу и спланировать стратегии по ее снятию. Неоднозначность в классификации и в понимании академических копинг-ресурсов направляет внимание исследователей на поиск ситуационно-личностных параметров, способных помочь студенту совладать со стрессом, возникающим в учебной деятельности. Выявлено что, проактивное совладание с академическим стрессом обеспечивается рефлексивными, мотивационно-волевыми, когнитивными, аффективными и коммуникативными ресурсами.

Ключевые слова: академический стресс, академический копинг, проактивное совладание, проактивные копинг-ресурсы.

Умуркулова М.М.¹, Сабирова Р.Ш.¹, Сланбекова Г.К.¹.

¹ «Академик Е.А.Букетов атындағы Қараганды университеті» КЕАҚ,
Қараганды, Қазақстан, madinaumurkulova@mail.ru

АКАДЕМИЯЛЫҚ СТРЕСТІ ЖЕНУДІҢ ПРОАКТИВТІ КӨЗДЕРІ

Андапта

Мақалада проактивті копинг көздерін зерттеу нәтижелері ұсынылады. Бүгінгі күні проактивті копинг – қазақстандық психологиялық-педагогикалық әдебиетіндегі жаңа термин. Оны болашақта кездесетіні мүмкін стрессорлардың алдын алуға бағытталған копинг деп атауға болады. Проактивті копинг ықтимал стресстерді болжауға және мүмкін болатын проблемалық жағдайды анықтау және оны белсенді түрде шешу үшін ресурстарды алдын ала жинауға мақсаттанады. Зерттеліп отырған проблема бойынша әдебиеттерді аналитикалық шолу проактивті копинг ықтимал қатерді тануға және оны жою стратегиясын жоспарлауға мүмкіндік беретін белгілі бір сыртқы жағдайлардың және диспозициялық сипаттамалардың болуымен байланысты екенін анықтады. Академиялық копинг көздерін жіктеу мен түсінудегі түсініссіздік орын алуына байланысты зерттеушілер назары студентке оқу іс-әрекетінде туындайтын стрессті жеңуге көмектесетін ситуациялық және тұлғалық параметрлерді іздеуге бағытталды. Академиялық күйзеліспен белсенді күресу рефлексивті, мотивациялық-еріктік, танымдық, аффективті және коммуникативті ресурстармен қамтамасыз етілетіні анықталды.

Түйінді сөздер: академиялық күйзеліс, академиялық копинг, проактивті копинг, проактивті ресурс.

Umurkulova M.M.¹, Sabirova R.Sh.¹, Slanbekova G.G.¹

¹ NCJSC «Karaganda University of the name of academician E.A. Buketov»,
Karaganda, Kazakhstan, madinaumurkulova@mail.ru

PROACTIVE RESOURCES FOR COPING WITH ACADEMIC STRESS

Abstract

The article presents the results of a study of proactive coping resources. Proactive coping is currently a new term in the Kazakhstan psychological and pedagogical literature. It can be defined as future-oriented coping, associated with anticipating potential stressors and the early accumulation of resources to identify a possible problem situation and a proactive mindset to resolve it. An analytical review of the literature on the problem under study revealed that proactive coping is associated with the presence in the coping subject of certain environmental conditions and dispositional characteristics that allow him to recognize a potential threat and plan strategies for its removal. The ambiguity in the classification and understanding of academic coping resources directs the attention of researchers to the search for situational and personal parameters that can help the student cope with the stress arising in educational activities. It was revealed that proactive coping with academic stress is provided by reflexive, motivational-volitional, cognitive, affective and communicative resources.

Key words: *academic stress, academic coping, proactive coping, proactive coping resources.*

Введение

На сегодняшний день в эпоху модернизации общественного сознания все более актуальным становится вопрос о повышении качества предоставляемого образования. Решение этой многокомпонентной задачи, подразумевающей обновление содержания образования, пересмотр его целей и результатов, оптимизацию форм и средств обучения, непосредственно связано с особенностями образовательной среды, в которой протекает обучение.

Не вызывает сомнения тот факт, что период пребывания студентов в вузе выступает одним из самых важных этапов профессиональной подготовки, и поэтому исследования, касающиеся периода студенчества, его специфических особенностей и проблем имеют неоспоримое значение. Изучение причин, препятствующих оптимальному течению процесса обучения, и выработка практических рекомендаций по их устранению играют ключевую роль в достижении современных образовательных целей.

В связи с этим остро встает вопрос о преодолении стресса, связанного с учебной деятельностью студентов. Речь идет о так называемом академическом стрессе – специфическом психоэмоциональном состоянии, возникающем в контексте условий и требований, связанных с образовательным процессом. Это системное качество, объединяющее в себе субъективное благополучие студента, самоотношение, особенности коммуникации с другими субъектами учебного процесса, учебную мотивацию, учебные компетенции и многое другое [1].

Существует широкий ряд причин, вызывающих субъективное неблагополучие и дезадаптацию студента, связанных как с особенностями его личности, так и с внешними факторами учебной и внеучебной жизни студента. Какой бы ни была причина возникновения стресса, всегда существует опасность возникновения кумулятивного, пролонгированного влияния стрессора, ведущего к изменению стиля жизни, взаимоотношения людей, их мышления, установок, сознания и даже личностных качеств [2]. Это утверждение приобретает особую остроту при анализе академического стресса, поскольку данный вид стресса по всем своим проявлениям и последствиям соответствует классической картине дистресса.

По мнению многочисленных исследователей, одним из наиболее эффективных путей совладания с академическим стрессом является проактивный копинг – ориентированный на

будущее способ совладания, основанный на способности личности предвосхитить и оценить потенциальную стрессовую ситуацию, заблаговременно накапливать и рационально расходовать внешние и внутренние ресурсы. Проактивный копинг в полной мере выполняет главную функцию совладающего поведения, которая заключается в преобразующей, созидательной активности, придающей стрессу характер эустресса, стимулирующего деятельность. Проактивность способствует оценке стрессовых учебных ситуаций как принципиально возможных событий, что приводит к формированию осознанного целеполагания и позитивной учебной мотивации.

Совладание в проактивном контексте связано с постановкой значимых для личности целей, с предвидением возможностей их достижения и преград, могущих возникнуть на этом пути. Проактивный копинг нацелен на то, чтобы академические задачи воспринимались не как субъективно или объективно непреодолимые препятствия, а как стимул для личностного роста. Подобное антиципирующее восприятие учебных трудностей способствует редукции тревожности и нервно-психического напряжения, стабилизирует эмоциональный фон, поскольку поведение приобретает предсказуемый, «неалармистский» характер.

Тема проактивного совладания в странах дальнего зарубежья исследуется на сегодняшний момент в самых разных контекстах. Существуют множество российских исследований, посвященных проактивному преодолению профессионального стресса и выгорания, использованию проактивности в лечении соматических заболеваний и психических расстройств. Тема же проактивного академического копинга до сих пор не получила достаточного освещения. Остается неразрешенным вопрос о том, каковы факторы, определяющие природу и пути формирования совладания со стрессом, возникающим в ходе учебного процесса. Это особенно актуально для казахстанской психолого-педагогической научной среды, поскольку существует крайне мало отечественных работ, посвященных проблеме возникновения, переживания и преодоления академического стресса.

Методология и методы исследования

По мнению Е.С.Старченковой, формирование данного вида проактивного совладания требует наличия определенных социальных условий и ряда личностных качеств, выступающих ресурсами для предотвращения и купирования стресса. Старченкова считает, что проактивное совладание обеспечивается общительностью, эмоциональной устойчивостью, настойчивостью, организованностью, самоконтролем, наличием социальной поддержки. Кроме того, значимыми для проактивности являются временная ориентация на будущее, целевая ориентация [3].

А.Л.Журавлев утверждает, что ресурсы выступают ключевым средством, при помощи которого индивид приобретает возможность эффективно адаптироваться к внешним вызовам и субъективным трудностям и преодолевать их с наименьшими для себя и окружающих потерями. Ресурсообеспеченность личности, т.е. наличие ресурсов, доступных и используемых индивидом для решения текущих и стратегических задач, обеспечивает его жизнестойкость, устойчивость к трудностям и психологическое благополучие. А. Л. Журавлев выделяют следующие типы копинг-ресурсов [4]:

- индивидуальные ресурсы: физиологические и личностные (особенности когнитивной сферы, способности, оптимизм, коммуникативные навыки, самодисциплина и организованность, открытость новому и др.);
- средовые ресурсы: физической и социальной среды (благополучие в семейной, учебной и профессиональных сферах, социальный статус, стабильность, социальная поддержка, вера и т.п.);
- деятельностные ресурсы (самореализация в учебе и работе, различные варианты организации времени и времяпровождения и др.).

Наш исследовательский интерес направлен на поиск средовых и диспозиционных ресурсов, необходимых студенту для успешного преодоления академического стресса в проактивном ключе. Изучить ресурсы проактивного совладания можно опосредованно, через выявление и оценку комплекса внутренних и внешних факторов, вносящих вклад в реализацию проактивности.

Определение ресурсности того или фактора опирается на анализ эффективности копинг-поведения и выявление его детерминант. Другими словами, выяснив, какими ресурсами обладает лицо с проактивным копингом, мы сможем принять или опровергнуть те или иные характеристики личности и среды в качестве проактивных копинг-ресурсов. Выяснение природы и содержания проактивных копинг-ресурсов выступает целью проводимого нами исследования.

Для выявления ресурсов проактивного совладания нами были использованы «Опросник психологического благополучия студентов» G.M. Williams и соавторы в адаптации М.М.Умуркуловой; опросник «Проактивное совладающее поведение» Э. Грингласс в адаптации Е.С.Старченковой; опросник «Диагностика уровня социально-психологической адаптации» К.Роджерса и Р.Даймонд в адаптации А.К. Осницкого; «Опросник самоорганизации деятельности» Н. Физер и М. Бонд в адаптации Е.Ю.Мандриковой; опросник «Эмоциональный интеллект» («ЭМИн») Д. В. Люсина; «Опросник стилей обучения» П. Хони и А. Мэмфорда в адаптации А.Д.Ишкова и Н.Г.Милорадовой; опросник «Учебные стратегии» С.Н.Костроминой и Т.А.Дворниковой;

В изучении ресурсов и факторов проактивного совладания участвовало 443 студентов (191 юноша и 252 девушки). Исследование было организовано и проведено на базе НАО «Карагандинский университет им. академика Е.А.Букетова» с участием студентов различных факультетов. Исследование было одобрено Комитетом по биоэтике НАО «Медицинский Университет Караганды».

Результаты исследования

На первом шаге исследования мы изучили стратегии совладания испытуемых. Для сокращения массива данных была проведена группировка схожих в концептуальном плане копинг-стратегий посредством эксплораторного факторного анализа методом главных компонент с вращением Varimax (таблица 1). Мера адекватности выборки Кайзера-Майера-Олкина достигает 0,778; p уровень по критерию сферичности Барлетта меньше 0,05 ($p=0,000$), что говорит о том, что к данной выборке применим факторный анализ.

Таблица 1
Факторная структура стратегий преодоления

| Стратегия совладания | Фактор | | |
|----------------------------------|--------|------|------|
| | 1 | 2 | 3 |
| Проактивное совладание | ,916 | | |
| Разрешение проблемы | ,908 | | |
| Рефлексивное совладание | ,585 | | |
| Превентивное совладание | ,574 | | |
| Стратегическое планирование | ,536 | | |
| Самообвинение | | ,874 | |
| Фантазирование | | ,863 | |
| Избегание | | ,853 | |
| Поиск социальной поддержки | | | ,899 |
| Поиск инструментальной поддержки | | | ,916 |
| Поиск эмоциональной поддержки | | | ,741 |

Анализ выявил наличие 3 факторов в общей структуре совладающего поведения. Фактор 1, обозначенный нами как «Проактивность», объединил такие копинг-стратегии, как «Проактивное совладание», «Разрешение проблемы», «Рефлексивное совладание», «Превентивное совладание», «Стратегическое планирование». Фактор 2, названный нами «Избегание», включает в себя такие копинг-стратегии, как «Самообвинение», «Фантазирование» и «Избегание». Фактор 3, куда вошли «Поиск социальной поддержки», «Поиск инструментальной поддержки», «Поиск эмоциональной поддержки», получил название «Просоциальность».

Мы предположили, что копинг-стили, стоящие за выделенными факторами, могут быть объединены в различные комбинации у разных испытуемых. Чтобы дифференцировать

испытуемых по взаимному сочетанию выявленных стилей совладания, мы провели кластерный анализ, в результате которого получили 3 кластера.

В первый кластер (88 испытуемых) вошли студенты с выраженным преобладанием избегающего копинг-стиля, низким уровнем проактивного копинга и еще более низким уровнем просоциальности. Данную комбинацию копинг-стилей мы назвали «Деадаптивным» типом совладания. В данном случае человек может признавать существование проблемы, но дистанцируясь от нее, игнорирует необходимость поиска выхода из сложившихся обстоятельств (рисунок 1). В этой группе испытуемых наблюдается инфантильное поведение, когда субъект отказывается принять на себя ответственность за возникшую ситуацию, уходит от поиска путей ее решения, не видит причинно-следственной связи между собственным поведением и проблемой. Избегание включает в себя активные действия (замещение, компенсация), так и пассивные (уединение, фантазирование).

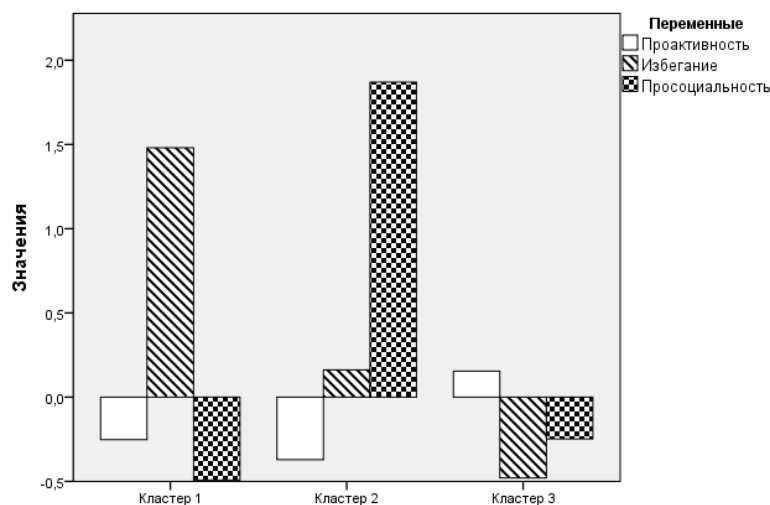


Рисунок 1. Три варианта сочетания стилей совладания (кластеры)

Студенты из второго кластера (216 человек) характеризуются преимущественной направленностью на социальные ресурсы, о чем свидетельствует явное доминирование просоциального стиля совладания, средним уровнем избегающего поведения и низкая проактивность. Такой вариант сочетания копинг-стилей получил название «Просоциального» копинга. С одной стороны, она повышает вероятность положительного исхода событий и успешного разрешения проблемы. Обсуждение волнующего вопроса с референтными лицами помогает иначе взглянуть на него, расширить круг возможных вариантов разрешения проблемы, снизить эмоциональное напряжение путем разделения аффективных переживаний с другим человеком. С другой стороны, постоянное обращение к внешним источникам препятствует развитию внутренних адаптивных ресурсов человека, снижает уровень самостоятельности, приводит к необоснованным ожиданиям и требованиям, к появлению зависимости от внешнего источника адаптации.

Третий кластер (139 испытуемых) отличается низкими уровнями просоциальной и избегающей ориентацией копинга. Уровень проактивного совладания в данной группе выше среднего. Данный тип совладания, который мы назвали «Проактивным», опирается, прежде всего, на личностные ресурсы, позволяющие объективно оценивать и рационально преодолевать стрессовые ситуации. Это предполагает наличие способности к антиципации, предвосхищению вероятных событий, поступков окружающих, контроля собственного поведения, которое строится на основе разумного прогнозирования и планирования.

На следующем этапе нами были получены данные по психологическому благополучию, социальной адаптации, личностным качествам и учебным навыкам испытуемых, чтобы

определить круг средовых и диспозиционных параметров, которые потенциально могут служить ресурсами проактивного совладания. Для выявления факторов, имеющих значение для формирования того или иного типа копинга, мы провели корреляционный анализ. Цель подобного анализа – установление взаимосвязей проактивного, просоциального и дезадаптивного типа совладания с различными показателями, полученными с помощью вышеуказанных опросников. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Корреляции различных типов копинга и факторов совладания

**.

| Факторы совладания | Типы совладания | | |
|-----------------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | Проактивное совладание | Просоциальное совладание | Дезадаптивное совладание |
| Межличностный интеллект | ,241** | | -,258** |
| Внутриличностный интеллект | ,558** | | -,415** |
| Понимание эмоций | ,548** | ,169** | -,468** |
| Управление эмоциями | ,456** | | -,371** |
| Общий эмоциональный интеллект | ,592** | ,162** | -,484** |
| Оптимизм | | | -,306** |
| Самоэффективность | ,485** | | -,326** |
| Позитивная самооценка | ,439** | | -,351** |
| Открытость | ,412** | | -,397** |
| Доброжелательность | ,443** | | -,345** |
| Добросовестность | ,444** | | -,381** |
| Экстраверсия | | | -,242** |
| Эмоциональная устойчивость | ,413** | | -,374** |
| Принятие себя | ,178** | | |
| Неприятие других | | | ,218** |
| Внутренний контроль | ,251** | | |
| Внешний контроль | | | ,134** |
| Планомерность | ,293** | | -,223** |
| Целеустремленность | ,347** | ,130** | -,339** |
| Настойчивость | | ,140** | |
| Общий индекс самоорганизации | ,349** | ,125** | -,345** |
| Планирование | ,131** | | -,133** |
| Регулирование | ,164** | | -,150** |
| Деятель | | | ,150** |
| Прагматик | ,423** | | -,356** |
| Наличие социальной поддержки | ,372** | ,165** | -,523** |
| Материальная поддержка | ,405** | ,141** | -,427** |
| Чувство принадлежности | ,398** | ,119* | -,419** |
| Эмоциональная поддержка | ,369** | ,151** | -,446** |
| Романтические проблемы | | | ,242** |
| Неприязнь к окружающим | | | ,281** |
| Неприязнь со стороны окружающих | -,143** | | ,282** |
| Проблемы дружбы | | | ,222** |
| Сложности развития | -,153** | | ,336** |
| Нехватка времени | | | ,288** |
| Академическая неудовлетворенность | -,132** | | ,239** |
| Текущая учебная нагрузка | -,503** | | ,450** |
| Стресс, связанный с учебой | -,574** | | ,450** |
| Баланс учебной и внеучебной жизни | -,522** | | ,421** |

Корреляция значима на уровне 0,01

Обсуждение

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что проактивные студенты отличаются развитым внутриличностным интеллектом. Это говорит о том, что они умеют распознавать и обозначать вербально собственные эмоциональные переживания; способны к осознанному регулированию своего аффективного состояния, могут произвольно контролировать их внешние проявления.

Чувствительность к своему внутреннему миру позволяет студенту с проактивным совладанием сформировать устойчивую адекватную самооценку, позитивное самоотношение, зрелую «Я-концепцию», успешное самовосприятие с сохранением здоровой самокритики, что подтверждается исследованиями других авторов [5]. Свидетельством этому являются высокие показатели самооценки и самоэффективности в группе с проактивным совладанием. Проактивный студент считает себя сильной личностью, способной принимать ответственность за происходящие в жизни события на себя. Это порождает активное желание действовать, планировать свою жизнь в соответствии со своими потребностями и целями. Таким образом, мы можем заключить, что самоэффективность и позитивное самоотношение являются важными рефлексивными ресурсами проактивного совладания [6].

Проактивные студенты добросовестны, настойчивы и ответственны, что закономерно приводит к более высоким учебным результатам, отмеченным у них. При этом мотивация и волевые усилия, которые они прикладывают для успешного выполнения учебных задач, имеют внутреннюю природу. Интернальность позволяет анализировать собственные ошибки, прогнозировать жизненные события исходя не из внешних обстоятельств, а из собственного поведения [7]. Этому же способствует высокая целеустремленность, установленная у студентов с проактивным копингом. Студенты с проактивным совладанием не живут актуальным моментом, а имеют широкую временную перспективу, цели в будущем, которые придают жизни осмысленность и направленность. Следовательно, мотивационно-волевые характеристики личности могут рассматриваться как ресурс проактивного копинг-поведения в ситуации академического стресса.

Далее мы рассматривали, какое влияние на проактивное поведение оказывают особенности познавательной сферы студентов. В данном ключе нами были проанализированы индивидуальные особенности освоения и переработки учебной информации, а также способы самоорганизации деятельности студентов. Нами было обнаружено, что проактивно совладающие студенты обладают сформированными навыками самоорганизации. Эти навыки связаны с умением рационального выстраивания учебной деятельности и выработкой оптимального индивидуального стиля работы с учебным материалом. Так, мы установили, что проактивные студенты отличаются высокоразвитыми способностями к планированию и регулированию учебной деятельности, что проявляется в умении ставить и четко дифференцировать учебные цели, определять оптимальные способы их достижения, контролировать результаты и качество своей работы.

Основным стилем обучения у проактивных студентов является прагматический стиль, подразумевающий поиск практического приложения получаемых ими теоретических знаний. Они активны и решительны, но не импульсивны; их действия построены на предварительном обдумывании и прогнозировании различных вариантов решения учебных задач. Учебные трудности «прагматики» воспринимают как стимул для дальнейшего совершенствования и продвижения к новым целям. Полученные нами данные согласуются с мнением других авторов, утверждающих, что эффективные учебные стратегии и навыки успешной самоорганизации позволяют мысленно предвосхищать ситуации, прогнозировать их последствия, предвидеть свои ошибки и пути их самостоятельного исправления, использовать позитивный опыт других студентов и преподавателей [8]. Таким образом, учебные навыки, как и гибкие навыки самоорганизации, играют значимую роль не только в академической успешности, но и в становлении проактивного совладания, становясь его когнитивными ресурсами.

Проактивные студенты отличаются от остальных студентов эмоциональной устойчивостью, которая позволяет сохранять оптимальное мотивационное напряжение и адекватный уровень поведенческой активности на протяжении всего процесса заблаговременной подготовки к стрессу, включая оценку потенциального стрессора, анализ имеющихся ресурсов и планирование стресс-преодолевающего поведения [9].

С эмоциональной устойчивостью связан эмоциональный интеллект индивида. Лица с проактивным копингом проявляют способность к пониманию своих и чужих эмоций и к осознанному управлению ими. Студент с проактивным совладанием обладает умением воздействовать на эмоциональные состояния (свои и другого человека), вызывая желательные эмоции, снижая или устраняя нежелательные эмоции (у себя и окружающих). Характеристики эмоциональной сферы и эмоциональный интеллект студента выступают аффективным ресурсом проактивного совладания, что подтверждается теоретическим анализом и проведенным эмпирическим исследованием.

Коммуникативная компетентность и высокий уровень социальной адаптивности и проактивных студентов позволяют им достаточно легко формировать социальные ресурсы совладания. Это выражается в результатах, свидетельствующих о наличии у данных студентов открытости, доброжелательности и эффективной социальной поддержки. Проактивные студенты могут искать и рационально использовать эмоциональную поддержку, исходящую от социального окружения, сохраняя при этом автономность и не впадая в зависимость от внешних источников позитивного эмоционального подкрепления. Следовательно, можно сделать вывод о том, что коммуникативная компетентность и наличие социальной поддержки выступают коммуникативными ресурсами проактивного совладания.

Итак, мы проанализировали зависимость проактивного характера копинга от личностных особенностей студента и средовых условий. Мы исходили из такого предположения, что если будет доказано, что некий фактор обуславливает формирование и высокую эффективность того или иного типа совладания, то рассматриваемый фактор может считаться ресурсом определенного совладающего поведения. Проведенное эмпирическое исследование и последующая статистическая обработка позволяют говорить о том, что проактивными копинг-ресурсами в ситуации академического стресса являются рефлексивные ресурсы (сформированная Я-концепция, позитивное самоотношение); мотивационно-волевые ресурсы (интернальность, самодетерминация и целеполагание); когнитивные ресурсы (учебные навыки и самоорганизация учебной деятельности); аффективные ресурсы (эмоциональная устойчивость, эмоциональный интеллект); коммуникативные ресурсы (коммуникативная компетентность, наличие социальной поддержки).

Проведенное исследование имеет не только теоретическую, но и практическую значимость, поскольку обучение студентов заблаговременному накоплению копинг-ресурсов и использованию проактивных стратегий в ходе учебной деятельности снижает уровень академического стресса, создает условия для личностного роста и академической успешности. Особым образом организованная работа по формированию и развитию проактивных копинг-ресурсов будет не только способствовать купированию симптомов уже имеющегося стресса, но и обеспечит предупреждение стрессовых событий, поможет студентам подойти к предстоящим испытаниям подготовленными в эмоциональном и когнитивном плане.

Список использованной литературы

1. Robotham, D. C. *Stress and the higher education student: A critical review of the literature* / D. Robotham, C. Julian // *Journal of Further and Higher Education*. – 2006. – Vol. 30. – № 2. – P. 107-117.
2. Baranov, M.V. *Stressovye situacii studentov v processe obucheniya* / M.V. Baranov, K.A. Holueva // *Mezhdunarodnyj zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya*. – 2014. – № 6. – С. 74-75.

3. Starchenkova, E.S. *Resursy proaktivnogo sovladayushchego povedeniya* // *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12: Psihologiya. Sociologiya. Pedagogika.* – 2012. – № 1. – С. 51-61.
4. *Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste* / Pod. red. A. L. ZHuravleva, E. A. Sergienko. – М.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2011. – 512 с.
5. Hess, G.C. *Improving Self-concept and motivation: The relationship between the affective domains* / G.C. Hess, H.W. Zingle // *Educational Psychology: Canadian Perspectives.* – Toronto, Copp Clark Pitman. – 1991. – P. 176-196.
6. Bekhter, A.A. *Optimizaciya sovladayushchego povedeniya budushchego psihologa putyom razvitiya refleksivnosti lichnosti* / A.A. Bekhter, A.V. Gagarin // *Akmeologiya.* – 2014. – № 1-2. – С. 37-40.
7. Roddenberry, A. *Locus of control and self-efficacy: Potential mediators of stress, illness, and utilization of health services in college students* / A. Roddenberry, R. Kimberly // *Child Psychiatry & Human Development.* – 2010. – № 41. – P. 353-370.
8. Kotova, S.S. *Psihologicheskie osobennosti samoorganizacii uchebnoj deyatelnosti studentov* / S.S. Kotova, O.N. SHahmatova // *Novye pedagogicheskie issledovaniya.* – 2007. – № 4. – С. 91-98.
9. Andrews, B. *The relation of depression and anxiety to life- stress and achievement in students* / B. Andrews, J.M. Wilding // *British Journal of Psychology.* – 2004. - № 95. – P. 509-521.