

УДК 159.9.07

DOI: 10.34670/AR.2022.51.81.024

**Психологические особенности взаимосвязи проявления  
самоотношения и экзаменационного стресса у студентов  
университета**

**Ткач Елена Николаевна**

Кандидат психологических наук,  
заведующий кафедрой психологии,  
Тихоокеанский государственный университет  
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;  
e-mail: Tkach@mail.ru

**Рябова Ирина Ивановна**

начальник отдела кадров  
Тихоокеанский государственный университет  
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;  
e-mail: Tkach@mail.ru

**Шлыкова Мария Александровна**

Студент,  
Тихоокеанский государственный университет  
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;  
e-mail: Tkach@mail.ru

**Аннотация**

В статье рассматривается проблема взаимосвязи проявления самоотношения и экзаменационного стресса у студентов университета. Эмпирическое исследование было проведено на базе факультета психологии и социально-гуманитарных технологий Тихоокеанского государственного университета (город Хабаровск) в 2021–2022 годах. В исследовании приняли участие 50 студентов разных форм обучения. Результаты эмпирического исследования показали, что студенты имеют высокий уровень выраженности самооценности. У студентов проявляется избирательность отношения к себе; они склонны принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки. Проведенный корреляционный анализ показал наличие положительных связей между самообвинением и эмоциональными и интеллектуальными признаками экзаменационного стресса, а также общим уровнем экзаменационного стресса у студентов. Были выявлены отрицательные связи между проявлением эмоциональных признаков экзаменационного стресса у студентов и самоуверенностью, саморуководством, самооценностью, самопринятием. Обнаружены отрицательные корреляции между проявлением физиологических признаков экзаменационного стресса у студентов и закрытостью, отраженным самоотношением, самооценностью, самопринятием. Отрицательные

корреляции были выявлены между проявлением поведенческих признаков экзаменационного стресса у студентов и закрытостью, отраженным самоотношением, самооценностью, самопринятием.

#### Для цитирования в научных исследованиях

Ткач Е.Н., Рябова И.И., Шлыкова М.А. Психологические особенности взаимосвязи проявления самоотношения и экзаменационного стресса у студентов университета // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 2А. С. 252-261. DOI: 10.34670/AR.2022.51.81.024

#### Ключевые слова

Студенты, самоотношение, экзаменационный стресс, университет, самооценность, самообвинение, самопринятие.

## Введение

Самоотношение студентов в образовательном процессе рассматривается как аффективная составляющая самосознания, как личностная черта, как компонент саморегуляции. Отношение человека к себе (самоотношение) определяется как иерархическая, динамическая структура с определенной смысловой окраской. Самоотношение рассматривается как одно из базовых понятий саморазвития и самоосуществления личности. Проблеме влияния самоотношения на поведение людей посвящены различные работы отечественных и зарубежных авторов (И. С. Кон, С. Р. Пантिलеев, В. Ф. Петренко, Е.Т. Соколова, В. В. Столин, И. И. Чеснокова, А. Н. Леонтьев, Н. И. Сарджвеладзе, Р. Бернс, С. Куперсмит, М. Розенберг, К. Роджерс и др.). Анализ психологических исследований показывает, что есть разные взгляды на толкование, определение, структуру и функции самоотношения. Вместе с тем, исследователи проявляют единство в понимании того, что поведение и деятельность людей во многом обусловлены содержательными характеристиками самоотношения личности. Некоторые авторы активно обращаются к изучению самоотношения лиц юношеского возраста, в том числе студентов.

## Основная часть

Необходимо отметить, что в настоящее время не ослабевает интерес к исследованию стресса и стрессоустойчивости личности. Этот интерес обусловлен существенными изменениями различных аспектов жизни человека в современном обществе.

Многие психологи-исследователи обращают внимание на феномен экзаменационного стресса, его влияние на жизнедеятельность студентов, в том числе студентов университета. Особый интерес вызывают вопросы проявления и развития стрессоустойчивости субъектов образовательных отношений. Стрессоустойчивость студентов рассматривается как составляющая структуры личности, связанная с регулированием отрицательных эмоций в ситуациях повышенной нагрузки личности для результативной учебно-профессиональной деятельности. Отсутствие единой позиции в этом вопросе обуславливает необходимость изучать различные аспекты реагирования людей, в том числе студентов университета, на стресс.

Представленное в данной статье исследование было посвящено изучению психологических особенностей взаимосвязи проявления самоотношения и экзаменационного стресса у студентов университета.

Эмпирическое исследование было организовано и проведено на базе факультета психологии

и социально-гуманитарных технологий Тихоокеанского государственного университета (город Хабаровск) в 2021–2022 гг. В исследовании приняли участие 50 студентов разных форм обучения, из них 12 мужчин в возрасте 20–62 лет и 38 женщин в возрасте 20–42 лет.

Эмпирическое исследование проходило с использованием следующих психодиагностических методик:

- тест-опросник самооотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) [Глуханюк, 2005];
- симптоматическая анкета экзаменационного стресса (К.В. Краева) [Краева, 2012];

Результаты эмпирического исследования самооотношения студентов свидетельствуют о том, что по шкале «Закрытость» у 24 (48%) испытуемых избирательное отношение к себе, которое проявляется через преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. У 26 (52%) испытуемых присутствует выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Такие люди склонны избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

По шкале «Самоуверенность» 19 (38%) испытуемых в привычных для себя ситуациях сохраняют работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство. Для 31 (62%) испытуемого характерны выраженная самоуверенность, ощущение силы собственного "Я", высокая смелость в общении. Доминирует мотив успеха. Такие люди уважают себя, довольны собой, своими начинаниями и достижениями, ощущают свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго.

По шкале «Саморуководство» 8 (16%) испытуемых раскрывают особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, такие люди могут проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям. 42 (84%) испытуемых считают собственное «Я» основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов себя. Испытуемые переживают собственное «Я» как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Они ощущают себя способными оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Этим людям свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

По шкале «Отраженное самооотношение» 19 (38%) испытуемых имеют избирательное восприятие отношения окружающих к себе. С точки зрения испытуемых, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие. 31 (62%) испытуемый воспринимает себя принятым окружающими людьми. Эти люди чувствуют, что их любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам. Они ощущают в себе общительность, эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов.

По шкале «Самоценность» 50 (100%) испытуемых высоко оценивают свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира. Они склонны воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает им противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.

По шкале «Самопринятие» у 50 (100%) испытуемых проявляется избирательность отношения к себе. Такие люди склонны принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

По шкале «Самопривязанность» у 31 (62%) испытуемого присутствует избирательность отношения к своим личностным свойствам, стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других. У 19 (38%) испытуемых отражается высокая ригидность Я-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное – видение и оценку себя. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации собственной возможности саморазвития и самосовершенствования. Помехой для самораскрытия может быть высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке.

По шкале «Внутренняя конфликтность» 24 (48%) испытуемых в целом положительно относятся к себе, ощущают баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, довольны сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя. У 18 (36%) испытуемых отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, у таких людей наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов. У 8 (16%) испытуемых преобладает негативный фон отношения к себе. Они находятся в состоянии постоянного контроля над своим «Я», стремятся к глубокой оценке всего, что происходит во внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Эти люди отличаются высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между «Я»-реальным и «Я»-идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач такие люди считают себя.

По шкале «Самообвинение» 31 (62%) испытуемый обнаруживает тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного «Я» осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Для таких людей характерны ощущение удовлетворенности собой в сочетании с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед. У 19 (38%) испытуемых проявляется избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что студенты считают основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов себя. Они достаточно высоко оценивают свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, склонны воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Однако присутствует избирательность отношения к себе, они склонны принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Симптоматическая анкета экзаменационного стресса, разработанная К.В. Краевой [Краева,

2012], дала возможность выявить проявление различных признаков экзаменационного стресса у студентов, принявших участие в проведенном эмпирическом исследовании.

Согласно полученным данным, по шкале «Эмоциональные признаки» у 7 (14%) испытуемых – низкий уровень выраженности, у 24 (48%) испытуемых – средний уровень выраженности, у 19 (38%) испытуемых – высокий уровень выраженности эмоциональных признаков экзаменационного стресса.

По шкале «Физиологические признаки» у 23 (46%) испытуемых – низкий уровень выраженности, у 19 (38%) испытуемых – средний уровень выраженности, у 8 (16%) испытуемых – высокий уровень выраженности физиологических признаков экзаменационного стресса.

По шкале «Интеллектуальные признаки» у 25 (50%) испытуемых – низкий уровень выраженности, у 12 (24%) испытуемых – средний уровень выраженности, у 13 (26%) испытуемых – высокий уровень выраженности интеллектуальных признаков экзаменационного стресса.

По шкале «Поведенческие признаки» у 34 (68%) испытуемых – низкий уровень выраженности, у 8 (16%) испытуемых – средний уровень выраженности, у 8 (16%) испытуемых – высокий уровень выраженности поведенческих признаков экзаменационного стресса.

По шкале «Общий уровень экзаменационного стресса» у 34 (68%) испытуемых был выявлен низкий уровень выраженности, у 8 (16%) испытуемых – средний уровень выраженности, у 8 (16%) испытуемых выявлен высокий общий уровень экзаменационного стресса.

Количественная обработка результатов эмпирического исследования была осуществлена с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Статистический анализ выполнялся в программе StatSoft Statistica 6.0.

В результате проведенного корреляционного анализа были выявлены:

– отрицательные корреляции между эмоциональными признаками экзаменационного стресса и шкалой «Самоуверенность» ( $r = -0,355$ , при  $p \leq 0,05$ ), шкалой «Саморуководство» ( $r = -0,355$ , при  $p \leq 0,05$ ), шкалой «Самоценность» ( $r = -0,758$ , при  $p \leq 0,01$ ), шкалой «Самопринятие» ( $r = -0,490$ , при  $p \leq 0,01$ );

– положительная корреляция между эмоциональными признаками экзаменационного стресса и шкалой «Самообвинение» ( $r = 0,454$ , при  $p \leq 0,01$ );

– отрицательные корреляции между физиологическими признаками экзаменационного стресса и шкалой «Закрытость» ( $r = -0,480$ , при  $p \leq 0,01$ ), шкалой «Отраженное самоотношение» ( $r = -0,557$ , при  $p \leq 0,01$ ), шкалой «Самоценность» ( $r = -0,748$ , при  $p \leq 0,01$ ), шкалой «Самопринятие» ( $r = -0,923$ , при  $p \leq 0,01$ );

– положительная корреляция между интеллектуальными признаками экзаменационного стресса и шкалой «Самообвинение» ( $r = 0,715$ , при  $p \leq 0,01$ );

– отрицательные корреляции между поведенческими признаками экзаменационного стресса и шкалой «Закрытость» ( $r = -0,688$ , при  $p \leq 0,01$ ), шкалой «Отраженное самоотношение» ( $r = -0,718$ , при  $p \leq 0,01$ ), шкалой «Самоценность» ( $r = -0,474$ , при  $p \leq 0,01$ ), шкалой «Самопринятие» ( $r = -0,817$ , при  $p \leq 0,01$ );

– отрицательные корреляции между общим уровнем экзаменационного стресса и шкалой «Самоуверенность» ( $r = -0,410$ , при  $p \leq 0,01$ ), шкалой «Саморуководство» ( $r = -0,449$ , при  $p \leq 0,01$ ), шкалой «Самоценность» ( $r = -0,758$ , при  $p \leq 0,01$ ), шкалой «Самопринятие» ( $r = -0,670$ , при  $p \leq 0,01$ ),

– положительные корреляции между общим уровнем экзаменационного стресса и шкалой «Внутренняя конфликтность» ( $r = 0,313$ , при  $p \leq 0,05$ ), шкалой «Самообвинение» ( $r = 0,539$ , при  $p \leq 0,01$ ).

## Заключение

Подводя итог проведенному исследованию, следует отметить следующие моменты:

1) особенностями самоотношения студентов университета изучаемой выборки является то, что участники исследования имеют высокий уровень выраженности самооценности; это проявляется в том, что студенты высоко оценивают свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, они склонны воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость, уверенность в себе помогает им противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес;

2) у студентов проявляется избирательность отношения к себе; они склонны принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки;

3) проведенный корреляционный анализ показал наличие положительных связей между самообвинением и эмоциональными и интеллектуальными признаками экзаменационного стресса, а также общим уровнем экзаменационного стресса у студентов;

4) были выявлены отрицательные связи между проявлением эмоциональных признаков экзаменационного стресса у студентов и самоуверенностью, саморуководством, самооценностью, самопринятием;

5) обнаружены отрицательные корреляции между проявлением физиологических признаков экзаменационного стресса у студентов и закрытостью, отраженным самоотношением, самооценностью, самопринятием;

6) отрицательные корреляции были выявлены между проявлением поведенческих признаков экзаменационного стресса у студентов и закрытостью, отраженным самоотношением, самооценностью, самопринятием.

## Библиография

1. Аболин Л.М. Теоретический и экспериментальный анализ подходов к исследованию проблемы стресса // Учёные записки Казанского государственного университета. 2008. Т. 150. Кн. 3. С. 95-96.
2. Аверина А.О., Федосеева В.И. Исследование проявлений учебного стресса в жизни студентов // Концепт . Т. 46, 2016. С. 8-12.
3. Агафонова М.С., Зенкова Е.Н., Мирошникова В.В. Организационный стресс: анализ причин и методы его профилактики // Концепт. Т. 39, 2017. С. 456-460.
4. Астрецов Д.А. Методологические подходы к изучению самоотношения в психологии // Теоретическая и экспериментальная психология. Т. 8 № 1, 2015. С. 62-78.
5. Баранова М.В., Холуева К.А. Стрессовые ситуации студентов в процессе обучения // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 6, С. 74-75.
6. Бонкало Т.И., Котовская С.В. Стресс и профессиональное здоровье субъекта труда: теория и практика. М. 2019. 152 с.
7. Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Волкова Л.М. Стрессоустойчивость студентов разных профилей обучения // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 6. С. 22-26.
8. Волкова А.В., Михайлова И.В. Возрастные особенности совладания со стрессом мужчин и женщин // Вестник Московского государственного областного университета. 2018. № 3. С. 6-13.
9. Газиева М.В. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 3. С. 348-349.
10. Глуханюк Н.С. Практикум по психодиагностике. М.: Изд-во Московского психолого-социального института. 2005. 2016 с.
11. Гринберг Джеррольд С. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2002.
12. Гулин А. В., Шутова С. В. Влияние экзаменационного стресса на гормональные, вегетативные, нейрофизиологические и параметры функционального состояния организма студентов // Вестник. 2015. № 1. С. 93-99.
13. Гущина Т. Ю. Особенности становления самоотношения в студенческом возрасте // Вопросы психологии. 2010. №9. С.34-43.

14. Каширина Л.В., Краева К.В., Верба И.К. Специфика совладающего поведения студентов вуза // Власть и управление на Востоке России. 2013. № 3(64). С.99-105.
15. Краева К.В. Внутренняя гармония как фактор устойчивости к стрессу // Психология в экономике и управлении. 2016. Т.8, № 1-2. С.51-59.
16. Краева К.В. Субъектный механизм преодоления экзаменационного стресса : Дисс. ... канд психол. наук, Хабаровск, 2012. 180 с.
17. Крылова, Н.Н. Самоотношение и саморегуляция студента: Феноменология и плоскости пересечения понятий // Вестник Пензенского государственного университета №1, 2014. С. 25-30.
18. Кукулите Т.Г. Основные подходы к изучению самоотношения личности зарубежной психологии // Учёные записки Санкт-Петербургского университета управления и экономики. 2011. №1. С. 127–132.
19. Кучина З.Б. Психолого-акмеологические аспекты совладающего поведения студентов вуза на экзаменах разного типа // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2010. Т. 16. № 4. С. 189.
20. Лавров О.В., Балмасова И.П. Экзаменационный стресс: кластерноиммунологическая модель. М. 2014.
21. Ледовская Т.В. Психологическая структура самоотношения в подростковом и юношеском возрасте // Ярославский педагогический вестник. 2017. №4. С. 229-233.
22. Ломоносова Л.А., Мухарлямова А.Ю. Стрессоустойчивость как фактор социально-психологической адаптации // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 6. С. 90-91.
23. Мантикова А.В., Шишкина Е.С. Особенности и средства коррекции самоотношения в старшем подростковом возрасте // Журнал вестник Южной Сибири. 2016. № 4. С. 81-91.
24. Медведева Н.И. Психологические защитные механизмы безопасности личности в современных стрессогенных условиях // Международный журнал экспериментального образования. 2015. № 11. С. 696-697.
25. Овчинникова М. А. Изучение факторов возникновения стрессовых ситуаций у студентов // Международный журнал экспериментального образования . 2014. № 6. С. 95.
26. Просекова Е.Н. Феномен самосознания в трудах отечественных и зарубежных учёных // Общество: Социология. Психология. Педагогика. 2016. № 4.
27. Рушина М.А., Орлова А.В. Особенности самооценки и самоотношения в юношеском возрасте // Вестник РУНД, серия Педагогика и психология. 2015. № 4. С. 35-40.
28. Степина Н.В., Воробьева А.С. Стрессоустойчивость студентов 1 и 4 курсов разных профилей обучения в вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60. С. 461-464.
29. Столин В.В. Самосознание личности . М., 1983. 284 с.
30. Стресс и его исследование в современной психологии. Составители Новикова К.В., Ткач Е.Н. Хабаровск: Изд-во ТОГУ, 124 с.
31. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник ВГМУ. 2011. Т. 10. № 1. С. 7-10.
32. Федорова Е.Ю., Пушкина В.Н., Казаков Ю.А. Стресс-факторы городской среды: биологические особенности жителей мегаполиса различных социальных групп. Курск. 2022. 165 с.
33. Шутенко Е.Н. Развитие самосознания личности как проблема психологической теории и практики // Знание. Понимание. Умение. 2012. №1. С. 196-204.
34. Jerrold, S. Greenberg Stress management. 7th Ed. St. Petersburg: Peter, 2002.
35. Melnik, Sh. Stress resistance. How to keep calm and efficient in any situation.Ed. "Mann, Ivanov and Ferber".: Moscow, 2014.

## **Psychological features of relationships manifestations of self-attitude and exam stress among university students**

**Elena N. Tkach**

PhD in Psychology,  
Head of the Department of psychology,  
Pacific State University,  
680035, 136 Tikhookeanskaya str., Khabarovsk, Russian Federation;  
e-mail: Tkach@mail.ru

**Irina I. Ryabova**

Head of the Personnel Department  
Pacific State University,  
680035, 136 Tikhookeanskaya str., Khabarovsk, Russian Federation;  
e-mail: Tkach@mail.ru

**Mariya A. Shlykova**

Student  
Pacific State University,  
680035, 136 Tikhookeanskaya str., Khabarovsk, Russian Federation;  
e-mail: Tkach@mail.ru

**Abstract**

The article deals with the problem of the relationship between the manifestation of self-attitude and examination stress among university students. An empirical study was conducted on the basis of the Faculty of Psychology and Social and Humanitarian Technologies of the Pacific National University (Khabarovsk) in 2021–2022. The study involved 50 students of different forms of education. The results of the empirical study showed that students have a high level of self-worth. Students exhibit a selective attitude towards themselves; they tend to accept not all their virtues and criticize not all their shortcomings. The conducted correlation analysis showed the presence of positive correlations between self-accusation and emotional and intellectual signs of examination stress, as well as the general level of examination stress among students. Negative relationships were found between the manifestation of emotional signs of examination stress in students and self-confidence, self-guidance, self-worth, self-acceptance. Negative correlations were found between the manifestation of physiological signs of examination stress in students and closeness, reflected self-attitude, self-worth, self-acceptance. Negative correlations were found between the manifestation of behavioral signs of examination stress in students and closeness, reflected self-attitude, self-worth, self-acceptance.

**For citation**

Tkach E.N., Ryabova I.I., Shlykova M.A. (2022) Psikhologicheskie osobenno-sti vzaimosvyazi proyavleniya samootnsheniya i ekzamenatsionnogo stressa u studentov universiteta [Psychological features of relationships manifestations of self-attitude and exam stress among university students] *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (2A), pp. 252-261. DOI: 10.34670/AR.2022.51.81.024

**Keywords**

Students, self-attitude, examination stress, university, self-worth, self-accusation, self-acceptance.

**References**

1. Abolin L.M. Theoretical and experimental analysis of approaches to the study of the problem of stress // Scientific notes of Kazan State University. 2008. Vol. 150. Book 3. pp. 95-96.



2. Averina A.O., Fedoseeva V.I. Investigation of the manifestations of educational stress in the life of students // *Concept*. Vol. 46, 2016. pp. 8-12.
3. Agafonova M.S., Zenkova E.N., Miroshnikova V.V. Organizational stress: analysis of causes and methods of its prevention // *Concept*. Vol. 39, 2017. pp. 456-460.
4. Astretsov D.A. Methodological approaches to the study of self-attitude in psychology // *Theoretical and Experimental Psychology*. Vol. 8 No. 1, 2015. pp. 62-78.
5. Baranova M.V., Kholueva K.A. Stressful situations of students in the learning process // *International Journal of Experimental Education*. 2014. No. 6, pp. 74-75.
6. Bonkalo T.I., Kotovskaya S.V. Stress and occupational health of the labor subject: theory and practice. M. 2019. 152 p.
7. Bushma T.V., Zuikova E.G., Volkova L.M. Stress resistance of students of different learning profiles // *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. 2019. No. 6. pp. 22-26.
8. Volkova A.V., Mikhailova I.V. Age-related features of coping with stress of men and women // *Bulletin of the Moscow State Regional University*. 2018. No. 3. pp. 6-13.
9. Gazieva M.V. Modern approaches to the problem of stress and stress resistance research // *The world of science, culture, education*. 2018. No. 3. pp. 348-349.
10. Glukhanyuk N.S. Practicum on psychodiagnostics. Moscow: Publishing House of the Moscow Psychological and Social Institute. 2005. 2016 p.
11. Greenberg Jerrold S. Stress management. St. Petersburg: Peter, 2002.
12. Gulin A.V., Shutova S. V. The influence of exam stress on hormonal, vegetative, neurophysiological and parameters of the functional state of the students' organism. *Vestnik*. 2015. No. 1. pp. 93-99.
13. Gushchina T. Yu . Features of the formation of self-attitude in the student age // *Questions of psychology*. 2010. No.9. pp.34-43.
14. Kashirina L.V., Kraeva K.V., Verba I.K. Specifics of coping behavior of university students // *Power and management in the East of Russia*. 2013. No. 3(64). pp.99-105.
15. Kraeva K.V. Internal harmony as a factor of resistance to stress // *Psychology in economics and management*. 2016. Vol.8, No. 1-2. pp.51-59.
16. Kraeva K.V. The subjective mechanism of overcoming exam stress: Dissertation of the Candidate of Psychological Sciences, Khabarovsk, 2012. 180 p.
17. Krylova, N.N. Student's self-attitude and self-regulation: Phenomenology and planes of intersection of concepts // *Bulletin of Penza State University* No. 1, 2014. pp. 25-30.
18. Kukulite T.G. Basic approaches to the study of the self-attitude of the personality of foreign psychology // *Scientific Notes of the St. Petersburg University of Management and Economics*. 2011. No. 1. pp. 127-132.
19. Kuchina Z.B. Psychological and acmeological aspects of coping behavior of university students on exams of various types // *Bulletin of the N.A. Nekrasov KSU*. 2010. Vol. 16. No. 4. p. 189.
20. Lavrov O.V., Balmasova I.P. Exam stress: a cluster-immunological model. M. 2014.
21. Ledovskaya T.V. Psychological structure of self-attitude in adolescence and adolescence // *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*. 2017. No. 4. pp. 229-233.
22. Lomonosova L.A., Mukharlyamova A.Yu. Stress resistance as a factor of socio-psychological adaptation // *International Journal of Experimental Education*. 2014. No. 6. pp. 90-91.
23. Mantikova A.V., Shishkina E.S. Features and means of correction of self-attitude in older adolescence // *Journal Bulletin of Southern Siberia*. 2016. No. 4. pp. 81-91.
24. Medvedeva N.I. Psychological protective mechanisms of personal security in modern stressful conditions // *International Journal of Experimental Education*. 2015. No. 11. pp. 696-697.
25. Ovchinnikova M. A. Studying the factors of occurrence of stressful situations in students // *International Journal of Experimental Education* . 2014. No. 6. p. 95.
26. Prosekova E.N. The phenomenon of self-consciousness in the works of domestic and foreign scientists // *Society: Sociology. Psychology. Pedagogy*. 2016. № 4.
27. Rushina M.A., Orlova A.V. Features of self-esteem and self-attitude in adolescence // *Bulletin of the Russian Academy of Sciences, Pedagogy and Psychology series*. 2015. No. 4. pp. 35-40.
28. Stepina N.V., Vorobyeva A.S. Stress resistance of 1st and 4th year students of different profiles of education at the university // *Problems of modern pedagogical education*. 2018. No. 60. pp. 461-464.
29. Stolin V.V. Self-consciousness of personality . M., 1983. 284 p.
30. Stress and its research in modern psychology. Compiled by Novikova K.V., Tkach E.N. Khabarovsk: Publishing House of TOGU, 124 p.
31. Tserkovskiy A.L. Modern views on the problem of stress resistance // *Bulletin of the VSMU*. 2011. Vol. 10. No. 1. pp. 7-10.
32. Fedorova E.Yu., Pushkina V.N., Kazakov Yu.A. Stress factors of the urban environment: biological features of megalopolis residents of various social groups. Kursk. 2022. 165 p.
33. Shutenko E.N. Development of self-consciousness of personality as a problem of psychological theory and practice //

---

Knowledge. Understanding. Ability. 2012. No. 1. pp. 196-204.

34. Jerrold, S. Greenberg Stress Management. 7th ed. St. Petersburg: Peter, 2002.

35. Melnik, S. Stress resistance. How to stay calm and efficient in any situation. Edited by "Mann, Ivanov and Ferber".: Moscow, 2014.