

**ИЗУЧЕНИЕ ПОДВЕРЖЕННОСТИ СТРЕССУ
УСЛОВНО ЗДОРОВЫХ СТУДЕНТОВ
И СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Л.Б. Соловей, Л.Ю. Беленкова

Московский государственный гуманитарно-экономический университет
(Москва, Россия)

***Резюме:** В статье рассматриваются особенности подверженности стрессу условно здоровых молодых людей и молодых людей с ограниченными возможностями здоровья. Актуальность исследования обусловлена тем, что в современном мире большинство людей испытывает стресс, и это негативным образом влияет в целом на жизнедеятельность людей. Молодые люди испытывают стресс в силу того, что социальная ситуация развития юношеского возраста сама по себе является стрессогенным фактором. Инвалиды и молодые люди с ОВЗ могут быть в большей мере подвержены стрессу, так как они находятся в еще более невыгодных условиях в отличие от условно здоровых людей. Однако мы предполагаем, что подверженность стрессу лиц с ОВЗ может не сильно отличаться от подверженности стрессу условно здоровых молодых людей, так как подверженность стрессу может зависеть от разных факторов, в частности, от внутренней картины болезни, от отношений, которые складываются у человека с социальной действительностью. Исследование было проведено на базе ФГБОУ ИВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет», в вузе, где обучается много студентов с инвалидностью и ОВЗ. Исследование проводилось в период пандемии. В качестве инструмента исследования были использованы следующие методики: оценка нервно-психического напряжения (автор Т.А. Немчин), выявление уровня подверженности стрессам (автор Е.А. Тарасов), шкала психологического стресса PSM-25 (автор Лемур-Тесье Филлион). В ходе исследования гипотеза была подтверждена: значимых различий в подверженности стрессу студентов с ОВЗ и условно здоровых студентов не обнаружено.*

***Ключевые слова:** стресс, подверженность стрессу, юношеский возраст, условно здоровые студенты, студенты с ограниченными возможностями здоровья.*

**STUDY OF STRESS SUSCEPTIBILITY
OF CONDITIONALLY HEALTHY STUDENTS
AND STUDENTS WITH DISABILITIES**

Larisa B. Solovey, Larisa Y. Belenkova

Moscow State University of Humanities and Economics
(Moscow, Russia)

***Annotation.** The article discusses the peculiarities of stress susceptibility of conditionally healthy young people and young people with disabilities. The relevance of the study is due to the fact that in the modern world, most people experience stress, and this negatively affects the life of people in general. Young people experience stress due to the fact that the social situation of the development of adolescence itself is a stressful factor. Disabled people and young people with disabilities may be more susceptible to stress, as they are in even more unfavorable conditions in contrast to conditionally healthy people. However, we assume that the stress susceptibility of persons with disabilities may not*

differ much from the stress susceptibility of conditionally healthy young people, since stress susceptibility may depend on various factors, in particular on the internal picture of the disease, on the relationship that a person develops with social reality. The study was conducted on the basis of the Moscow State University of Humanities and Economics, a university where many students with disabilities and disabilities study. The study was conducted during the pandemic. The following methods were used as a research tool: assessment of neuropsychic stress (author T.A. Nemchin), identification of the level of stress susceptibility (author E.A. Tarasov), PSM-25 psychological stress scale (author Lemur-Tessier Fillion). During the study, the hypothesis was confirmed, no significant differences in the stress susceptibility of students with disabilities and conditionally healthy students were found.

Keywords: stress; exposure to stress; adolescence; conditionally healthy students; students with disabilities.

DOI: 10.24888/2073-8439-2023-62-2-47-55

Для современной жизни характерны высокие темпы, жесткая конкуренция, все увеличивающийся поток информации, которую необходимо принять, переработать и научиться применять в короткие сроки. Стремление соответствовать этим требованиям диктует необходимость беспрестанно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Человек испытывает огромные стрессы. При этом, по данным М.Ю. Любченко, В.В. Столяровой (2016), только 10 % населения стрессоустойчивы, 25 % переживают стресс с потерями для здоровья, 2/3 всех заболеваний занимают невротические заболевания, связанные со стрессом. Постоянные стрессы могут привести человека к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, эндокринной систем, головным болям, бронхиальной астме и другим негативным последствиям.

В современной научной литературе можно встретить различные значения термина «стресс»: сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие; субъективные реакции, отражающие внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения, разворачивающиеся во внутриличностном плане; неспецифические черты физиологических и психологических реакций организма при сильных, экстремальных для него воздействиях, вызывающих интенсивные проявления адаптационной активности.

Согласно Г. Селье, стресс – есть неспецифический ответ организма на предъявление ему требования (1960). Г. Селье и его ученики считают, что стресс является неспецифической основой многих заболеваний, хотя может приносить не только вред, но и пользу.

В соответствии с когнитивной теорией R.S. Lazarus (1993) стрессовая реакция организма возникает лишь тогда, когда сам человек решает, что обстоятельства предъявляют слишком высокие требования и их разрешение значительно превышает запас ресурсов организма, что соответственно ставит под угрозу его благополучие.

По мнению Ю.А. Александровского (2005) и А. Тадевосяна (2006), стресс является компенсирующей приспособительной реакцией, при которой в кровь поступают гормоны и биологически активные вещества, помогающие организму пережить психотравмирующую ситуацию.

Л.А. Китаев-Смык (2009) считает, что стресс – это неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях, имеющих определенную значимость для человека.

Юноши и девушки в большей мере подвержены стрессу. Социальная ситуация развития юношеского возраста сама по себе является стрессогенным фактором (Анд-

реева, 2019). Неопределенность данного периода и особенно неопределенность будущего вызывает у молодых людей беспокойство, тревогу. Также необходимо отметить, что юношеский период является периодом максимализма – поведение молодых людей не отличается гибкостью. В случае, если молодые люди являются студентами, причинами стресса для них могут быть экзамены, переезд на новое место, плохие условия проживания, семейные конфликты, внешность. И.А. Корягиной и Г.В. Королевым (2019) были выделены источники стресса среди студентов высших учебных заведений: недостаток сна, неумение грамотно распределять время, большая учебная нагрузка, невыполненное задание или выполненное не вовремя, отсутствие интереса к учебной дисциплине, низкая успеваемость и т.д. К стрессогенным факторам студентов необходимо также добавить огромное множество информационных потоков, в том числе поступающих от различных гаджетов. По данным Т.П. Кормилкиной, В.Ю. Попова, Т.А. Бурьгиной, Г.Н. Шеметовой (2017), 43 % студентов используют гаджеты в течение суток больше 5 часов, 25 % – 2–3 часа, 19 % – 4–5 часов. К тому же, как отмечает Е.Н. Шутенко (2018), «сегодняшняя российская молодежь, помимо собственных возрастных проблем в локальном социальном контексте, оказывается под прицелом действия различных деструктивных сил в глобальной информационной войне против нашей страны со стороны коллективного Запада».

Молодые люди с ограниченными возможностями здоровья в плане подверженности стрессам находятся в еще более невыгодных условиях в отличие от условно здоровых молодых людей. Физические ограничения, безусловно, оказывают влияние на психику и эмоциональную сферу человека. Ключевые особенности высших психических функций студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, по мнению Т.В. Шининой: быстрая утомляемость, медленная вработываемость в процесс, слабое переключение, большая потребность в отдыхе, а также сниженный объем кратковременной памяти (2011). А.М. Павлова (2016) считает, что для студентов с ограниченными возможностями здоровья проблемным является построение межличностных отношений. Студенты не адекватны в самовосприятии, самопознании, восприятии окружающих, в результате чего они не удовлетворены отношениями с миром, окружающими людьми, у них нарушается социально-психологическая адаптация в целом. В.М. Гребенникова, Т.И. Бонкало, Е.Ю. Руденко (2019) у студентов с ограниченными возможностями здоровья выделяют «низкие рефлексивные способности, неумение адекватно осознавать то, как их воспринимают другие, страх быть естественным, конгруэнтным в общении, неспособность к быстрому установлению психологического эмоционального насыщенного контакта с людьми, недостаточный уровень развития креативных черт личности». Е.С. Фоминых (2012) считает, что студенты с ОВЗ проявляют виктимность и склонность к беспомощному поведению, агрессивным реакциям, не критичность, конфликтность, а также фиксируются на негативном опыте, страхе перед неприятностями, у них обострена забота о безопасности, они конформны, несамостоятельны в решении проблем, их активность и инициатива ослаблены.

Однако среди студентов с ограниченными возможностями довольно часто встречаются успешно адаптировавшиеся к образовательной среде. Успешность социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями, их подверженность или неподверженность стрессу, по мнению Ю.М. Жидковой и Л.Н. Малорощило (2017), зависит от специфики их внутренней картины здоровья, болезни, дефекта. Феномен «внутренней картины болезни» в свое время был раскрыт А.Р. Лурией (1977). Он его определил как то, что испытывает и переживает больной, общее самочувствие, вся масса его ощущений, самонаблюдений, его представления о своей болезни, о ее причинах. Внутренняя картина здоровья – это представление человека о собственном здоровье,

установка по отношению к здоровью. Как внутренняя картина здоровья, так и внутренняя картина болезни формируются в процессе социализации человека. На их формирование влияют опыт окружающих и сведения, почерпнутые из средств массовой информации и литературных источников.

В.В. Николаевой (1970) были выделены следующие уровни внутренней картины болезни: уровень непосредственно-чувственного отражения болезни (то, что чувствует человек в результате болезни), эмоциональный уровень (переживания человека, связанные с болезнью), интеллектуальный уровень (знания человека о своем заболевании, его течении, причинах и последствиях), мотивационный уровень (актуализация здоровьесберегающего поведения). Среди факторов, влияющих на внутреннюю картину болезни, ею были выделены половые, возрастные особенности, профессиональный статус, особенности темперамента, личности. В зависимости от внутренней картины болезни у каждого лица с ограниченными возможностями здоровья формируется собственный стиль поведения: человек либо борется с болезнью, адаптируется к ней, либо капитулирует перед болезнью, возможно, не признает дефект. То есть внутренняя картина болезни может регулировать поведение человека в позитивном векторе, влияя на продолжение борьбы и стремление к полному выздоровлению, или в негативном векторе, усугубляя физическое состояние.

В психологии уже много лет изучается поведение людей, направленное на психологическое преодоление стресса – совладающее поведение или копинг-стратегии. Также в литературе встречается термин «устойчивость к стрессу». Под устойчивостью к стрессу понимают степень адаптации человека к воздействию экстремальных факторов среды, которая проявляется в активации ресурсов организма и психики, в изменении работоспособности и поведения человека. Устойчивость к стрессу и совладающее поведение – понятия, связанные друг с другом. S. Folkman и R.S. Lazarus (1988) была разработана трехфакторная модель копинг-механизмов, которая включает копинг-стратегии, копинг-ресурсы, копинг-поведение. G.E. Vaillant (1997) в преодолевающем поведении выделил копинг-категории: обращение к социальной поддержке; сбор информации для умения видеть опасность и отретпетировать ответы на нее; развертывание бессознательных устойчивых механизмов (альтруизм, юмор, сублимация).

Индивидуальный стиль совладающего поведения часто формируется под влиянием ближайшего социального окружения, прежде всего семьи. Формирование совладающего поведения под влиянием семьи было рассмотрено в исследованиях С.А. Корзун, Э.В. Остроумецкой, И.А. Русяевой, М.В. Богдановой и др. С.А. Корзун и Э.В. Остроумецкая (2019) считают, что «в семьях, где доминируют в отношениях родителей с подростками директивность, неразвитость родительских чувств, есть тенденция к проявлению подростками менее продуктивных моделей совладающего поведения, таких копинг-стратегий, как «бегство-избегание» и «поиск социальной поддержки» в разрешении трудных жизненных ситуаций. В семьях, где родители проявляют максимальное внимание к подростку, велика вероятность проявления подростками конструктивного разрешения трудных жизненных ситуаций». Выработанные в подростковом возрасте копинг-стратегии в дальнейшем переносятся на последующие возрастные этапы. И.А. Русяева, М.В. Богданова (2019) подчеркивают: «От согласованности реального поведения родителя и защитных способов, которым он учит ребенка, зависит последовательность воспитания, эмоциональное состояние ребенка, а также его самопонимание и стрессоустойчивость».

Для изучения различий подверженности стрессу условно здоровых молодых людей и молодых людей с ограниченными возможностями здоровья нами было обследовано 40 студентов. Базой исследования послужил Московский государственный гу-

манитарно-экономический университет. Из общей выборки 20 студентов – условно здоровые, 20 студентов – лица с ограниченными возможностями здоровья. Исследование было проведено в период пандемии. Инструментами исследования служили следующие методики: оценка нервно-психического напряжения (автор Т.А. Немчин), выявление уровня подверженности стрессам (автор Е.А. Тарасов), шкала психологического стресса PSM-25 (авторы R. Tessier, L. Lemyre, L. Fillion).

Диагностика по методике «Оценка нервно-психического напряжения» (табл. 1) выявила следующие результаты у студентов с ограниченными возможностями здоровья: слабое нервно-психическое напряжение проявляют 74 % студентов, среднее – 26 %, студентов с высоким нервно-психическим напряжением не выявлено. Условно здоровые студенты показали следующие результаты: слабое нервно-психическое напряжение проявляют 79 % условно здоровых студентов, среднее – 21 %, высокое нервно-психическое не обнаружено.

Таблица 1

Результаты диагностики нервно-психического напряжения студентов по методике «оценка нервно-психического напряжения» (автор Т.А. Немчин)

Группы студентов	Нервно-психическое напряжение (%)		
	Слабое	Среднее	Высокое
Студенты с ограниченными возможностями здоровья	74	26	–
Условно здоровые студенты	79	21	–

Таким образом, результаты у обеих групп почти схожи. Среди условно здоровых студентов на 5 % больше студентов со слабым нервно-психическим напряжением. Является ли это значительным показателем? Вычисления по U-критерию Манна-Уитни выявили, что различия в показателях студентов с ограниченными возможностями здоровья и условно здоровых студентов не значимы. $U = 153$, при $U_{кр} = 113$. Необходимо отметить, что для слабого нервно-психического напряжения характерно спокойное и уравновешенное состояние, улучшение внимания, мобилизация, когда повышаются как психические, так и физические возможности организма, работоспособность, устойчивость к действию неблагоприятных факторов. Отличие умеренного нервно-психического напряжения от слабого состоит в том, что уровень мобилизации резервов ниже, энергетические ресурсы организма мобилизуются практически полностью. А для чрезмерного нервно-психического напряжения характерно перенапряжение регуляторных систем организма, снижение концентрации внимания, мотивации к работе, резкое снижение интеллектуальных и энергетических ресурсов организма, падение иммунитета.

Диагностика уровня подверженности стрессам по методике Е.А. Тарасова показала (табл. 2), что низкий уровень подверженности стрессу проявляется у 5 % студентов с ограниченными возможностями здоровья, средний – у 69 %, завышенный – у 21 %, высокий – у 5 % студентов. У условно здоровых студентов выявились следующие показатели: низкого уровня нет, средний – у 68 %, завышенный уровень – у 32 %, высокий уровень отсутствует.

Таблица 2

Уровень подверженности стрессам у студентов с ограниченными возможностями здоровья и условно здоровых студентов

Группы студентов	Уровень подверженности стрессам (%)			
	Низкий	Средний	Завышенный	Высокий
Студенты с ограниченными возможностями здоровья	5	69	21	5
Условно здоровые студенты	–	68	32	–

Вычисления по критерию Манна-Уитни показали, что различия в показателях условно здоровых студентов и студентов с ограниченными возможностями здоровья не значимы. $U = 176$, при $U_{кр} = 113$. Необходимо отметить, что низкий уровень подверженности стрессу может означать, что человек живет спокойно и размеренно, он справляется с проблемами, которые возникают. Средний уровень подверженности стрессу наблюдается у людей, чья жизнь наполнена деятельностью и напряжением. Завышенный уровень подверженности стрессу характерен для людей честолюбивых, мечтающих о солидной карьере, их жизнь – это беспрестанная борьба. Высокий уровень подверженности стрессу может угрожать здоровью людей.

Диагностика по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» у подавляющего большинства респондентов с ограниченными возможностями здоровья выявила низкий показатель психической напряженности (63 %). Средний уровень психической напряженности выявлен у 32 %, высокий уровень – у 5 % студентов с ограниченными возможностями здоровья. У условно здоровых студентов показатели следующие: у 69 % – низкий показатель психической напряженности, у 26 % – средний показатель психической напряженности, у 5 % – высокий показатель психической напряженности.

Таблица 3

**Показатели психической напряженности студентов
по методике «Шкала психологического стресса PSM–25»**

Группы студентов	Уровень стресса (%)		
	Низкий	Средний	Высокий
Студенты с ограниченными возможностями здоровья	63	32	5
Условно здоровые студенты	69	26	5

Необходимо отметить, что состояние, психологически адаптированное к рабочим нагрузкам, оценивается как низкий уровень, состояние, когда наблюдается некоторое истощение организма, усталость – как средний, состояние дезадаптации и психического дискомфорта – как высокий. Вычисления по критерию Манна-Уитни показали, что различия в показателях условно здоровых студентов и студентов с ОВЗ по данной методике не значимы. $U = 173,5$, при $U_{кр} = 113$.

Таким образом, сопоставив результаты всех методик, можно отметить следующее. Высокий уровень подверженности стрессу не наблюдается как у студентов с ограниченными возможностями здоровья, так и у условно здоровых студентов. Для подавляющего большинства студентов характерен низкий уровень подверженности стрессу. Все это может говорить о положительном эмоциональном фоне происходящих событий, невысоких психических и физических нагрузках, привычном темпе деятельности, состоянии оптимальной работоспособности и продуктивности организма, психологической адаптированности студентов к рабочим нагрузкам. Мы полагаем, что такие результаты могут быть связаны с дистанционным обучением. Возможно, домашняя обстановка оказывала влияние на понижение уровня подверженности стрессу. Лишь небольшая часть респондентов имеет средний уровень стресса. Возможно, это связано как с повышенной личной ответственностью студентов, так и с реакцией на домашнюю обстановку, которая могла быть не самой подходящей для обучения. Отсутствие значимых различий в показателях условно здоровых студентов и студентов с ограниченными возможностями здоровья может быть также связано с тем, что у студентов с ограниченными возможностями здоровья на каком-то этапе их жизненного пути уже сформированы определенные копинг-стратегии, в результате чего они не столь под-

вержены стрессу, а также с тем, что они в момент проведения эмпирического исследования находились в благоприятных жизненных условиях.

Литература

- Александровский Ю.А. Посттравматическое стрессовое расстройство и общие вопросы развития психогенных заболеваний // Российский психиатрический журнал. 2005. № 1. С. 4–12.
- Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дис. ... канд. псих. наук. Тамбов, 2019. 219 с.
- Гребенникова В.М., Бонкало Т.И., Руденко Е.Ю. Особенности развития у студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья качеств конкурентоспособной личности // Педагогика и просвещение. 2019. № 4. С. 76–85.
- Жидкова Ю.М., Малорощило Л.Н. Внутренние картины здоровья и болезни студента с ограниченными возможностями здоровья как факторы его социальной интеграции в образовательном пространстве вуза // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 39. С. 711–715. URL: <http://e-koncept.ru/2017/970469.htm> (дата обращения: 5.05.2023).
- Китаев-Смык Л.А. Психология стресса Психологическая антропология стресса. М.: Академический Проект, 2009. 943 с.
- Корзун С.А., Остромецкая Э.В. Взаимосвязь детско-родительских отношений с совладающим поведением подростков // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие. Материалы V Международной научной конференции. Том 2. Кострома: КГУ, 2019. С. 50–53.
- Корягина И.А., Королев Г.В. Изучение источников стресса среди студентов высших учебных заведений // Гуманитарные науки. 2019. № 3 (47). С. 155–158.
- Кормилкина Т.П., Попов В.Ю., Бурьгина Т.А., Шеметова Г.Н. Использование гаджетов среди студенческой молодежи и их воздействие на здоровье студентов и формирование патологии // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2017. Т. 7. № 6. С. 823–824.
- Лурия А.Р. Внутренняя картина болезней и иатрогенные заболевания. М.: Медицина, 1977. 111 с.
- Любченко М.Ю., Столярова В.В. Роль социальных факторов в развитии невротических расстройств // Медицина и экология. 2016. № 2. С. 37–44.
- Николаева В.В. Внутренняя картина болезни при некоторых психических заболеваниях: автореф. дис. ... канд. псих. наук. М., 1970. 18 с.
- Павлова А.М. Субъективные особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья, препятствующие их успешной адаптации // Молодой ученый. 2016. № 18 (122). С. 193–196. URL: <https://moluch.ru/archive/122/33614/> (дата обращения: 5.05.2023).
- Русяева И.А., Богданова М.В. Связь защитно-совладающего поведения отцов и детей // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие. Материалы V Международной научной конференции. Том 2. Кострома: КГУ, 2019. С. 92–96.
- Селье Г. Очерки об адапционном синдроме. М.: Медгиз, 1960. 254 с.
- Тадевосян А. Стрессология как теоретическая концепция стрессовых расстройств (аналитический обзор) // Российский психиатрический журнал. 2006. № 6. С. 86–92.
- Шинина Т.В. Проблемы личности инвалидов: социально-психологические аспекты // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2011. № 3. С. 145–150.
- Шутенко Е.Н. Психологическое здоровье молодежи в условиях социокультурных трансформаций современного общества // Психолог. 2018. № 3. С. 32–40. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=27044 (дата обращения: 5.05.2023).
- Фоминых Е.С. Психологический анализ рисков виктимизации студентов с ограниченными возможностями здоровья в профессионально-образовательной среде // Грани познания. 2012. № 2. С. 69–73.
-

-
- Lazarus R.S. Coping theory and research: past, present, and future // *Psychosomatic Medicine*. 1993. Vol. 55(3). Pp. 234–247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>
- Folkman S., Lazarus R.S. *Manual for Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto: Consulting Psychological Press, 1988.
- Vaillant G.E. *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown, 1997.

References

- Aleksandrovskiy, Yu. A. (2005). Post-traumatic stress disorder and general issues of the development of psychogenic diseases [Posttravmaticheskoe stressovoe rasstroystvo i obshchie voprosy razvitiya psikhogennykh zabolevaniy]. *Rossiyskiy psikhiatricheskii zhurnal*, (1), 4–12.
- Andreeva, A. A. (2019). Stress resistance as a factor in the development of a positive attitude to learning activities among students [Stressoustoychivost' kak faktor razvitiya pozitivnogo otnosheniya k uchebnoy deyatel'nosti u studentov] [dissertation]. Tambov.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1998). *Manual for Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto: Consulting Psychological Press.
- Fominykh, E. S. (2012). Psychological analysis of the risks of victimization of students with disabilities in the professional and educational environment [Psikhologicheskii analiz riskov viktimizatsii studentov s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya v professional'no-obrazovatel'noy srede]. *Grani poznaniya*, (2), 69–73.
- Grebennikova, V. M., Bonkalo, T. I., & Rudenko, E. Yu. (2019). Features of the development of competitive personality qualities in students with disabilities and disabilities [Osobennosti razvitiya u studentov s invalidnost'yu i ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya kachestv konkurentosposobnoy lichnosti]. *Pedagogika i prosveshchenie*, (4), 76–85.
- Kitaev-Smyk, L. A. (2009). *Psychology of stress Psychological anthropology of stress* [Psikhologiya stressa Psikhologicheskaya antropologiya stressa]. Moscow: Akademicheskii Proekt.
- Kormilkina, T. P., Popov, V. Yu., Burygina, T. A., & Shemetova, G. N. (2017). The use of gadgets among students and their impact on the health of students and the formation of pathology [Is-pol'zovanie gadzhetov sredi studencheskoy molodezhi i ikh vozdeystvie na zdorov'e studentov i formirovanie patologii]. *Byulleten' meditsinskikh internet-konferentsiy*, 7(6), 823–824.
- Koryagina, I. A., & Korolev, G. V. (2019). Studying the sources of stress among students of higher educational institutions [Izuchenie istochnikov stressa sredi studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy]. *Gumanitarnye nauki*, (3), 155–158.
- Korzun, S. A., & Ostrometskaya, E. V. (2019). Interrelation of child-parent relations with coping behavior of adolescents [Vzaimosvyaz' detsko-roditel'skikh otnosheniy s sovladayushchim povedeniem podrostkov]. In *Psychology of stress and coping behavior: challenges, resources, well-being. Materials of the V International Scientific Conference* [Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: vyzovy, resursy, blagopoluchie. Materialy V Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii] (vol. 2, pp. 50–53). Kostroma: KGU.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234–247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>
- Luriya, A. R. (1977). The internal picture of diseases and iatrogenic diseases [Vnutrennyaya kartina bolezney i iatrogennye zabolevaniya]. Moscow: Meditsina.
- Lyubchenko, M. Yu., & Stolyarova, V. V. (2016). The role of social factors in the development of neurotic disorders [Rol' sotsial'nykh faktorov v razvitii nevroticheskikh rasstroystv]. *Meditsina i ekologiya*, (2), 37–44.
- Nikolaeva, V. V. (1970). *The internal picture of the disease in some mental diseases* [Vnutrennyaya kartina bolezni pri nekotorykh psikhicheskikh zabolevaniyakh] [dissertation abstract]. Moscow.
- Pavlova, A. M. (2016). Subjective features of students with disabilities that prevent their successful adaptation [Sub"ektivnye osobennosti studentov s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya, prep'yatstvuyushchie ikh uspeshnoy adaptatsii]. *Molodoy uchenyy*, (18), 193–196. URL: <https://moluch.ru/archive/122/33614/>

-
- Rusyaeva, I. A., & Bogdanova, M. V. (2019). Connection of protective and coping behavior of fathers and children [Svyaz' zashchitno-sovladayushchego povedeniya ottsov i detey]. In *Psychology of stress and coping behavior: challenges, resources, well-being. Materials of the V International Scientific Conference* [Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: vyzovy, resursy, blagopoluchie. Materialy V Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii] (vol. 2, pp. 92–96). Kostroma: KGU.
- Sel'e, G. (1960). *Essays on the adaptation syndrome* [Ocherki ob adaptatsionnom sindrome]. Moscow: Medgiz.
- Shinina, T. V. (2011). Personality problems of disabled people: socio-psychological aspects [Problemy lichnosti invalidov: sotsial'no-psikhologicheskie aspekty]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki*, (3), 145–150.
- Shutenko, E. N. (2018). Psychological health of youth in the conditions of socio-cultural transformations of modern society [Psikhologicheskoe zdorov'e molodezhi v usloviyakh sotsiokul'turnykh transformatsiy sovremennogo obshchestva]. *Psikholog*, (3), 32–40. Retrieved from https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=27044
- Tadevosyan, A. (2006). Stressology as a theoretical concept of stress disorders (analytical review) / A. Tadevosyan [Stressologiya kak teoreticheskaya kontseptsiya stressovykh rasstroystv (analiticheskiy obzor)]. *Rossiyskiy psikhiatricheskii zhurnal*, (6), 86–92.
- Vaillant, G. E. (1997). *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown.
- Zhidkova, Yu. M., & Maloroshvilo, L. N. (2017). Internal pictures of health and illness of a student with disabilities as factors of his social integration in the educational space of the university [Vnutrennie kartiny zdorov'ya i bolezni studenta s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya kak faktory ego sotsial'noy integratsii v obrazovatel'nom prostranstve vuza]. *Nauchno-metodicheskiy elektronnyy zhurnal "Kontsept"*, (39), 711–715. Retrieved from <http://e-kontsept.ru/2017/970469.htm>