

чин актуализации состояний наиболее согласованы с усвоенными ролями и установками ( $p \leq 0,01$ ;  $r = 0,61$ ), связанными с опытом прошлого (негативным ( $p \leq 0,01$ ;  $r = 0,68$ ) и позитивным ( $p \leq 0,01$ ;  $r = 0,6$ )).

Таким образом, на протяжении всего детства ассоциативные характеристики психических состояний имеют разную интенсивность, осознанность и специфику организованности структур. Образы психических состояний детей 5-16 лет включают все структурные элементы, характерные для взрослых, однако их соотношение и теснота корреляционных связей различны на каждой возрастной ступени. Наибольшую устойчивость в структуре образа психических состояний имеют мотивационно-волевые, деятельностные, физиологические и познавательные подструктуры.

Формирование образов психических состояний связано с субъективным опытом, деятельностью, когнитивными процессами и системообразующими факторами, актуальными потребностями, мотивами, инициирующими то или иное психическое состояние, выступающего в качестве детерминанты поведения в реальной или прогнозируемой ситуации жизнедеятельности.

Образы позитивных психических состояний более сформированы, чем негативные, легче осознаются, однако интенсивность их переживаний снижается к 16 годам.

Временная составляющая психических состояний более полно формируется к 11-12 годам.

### Литература

*Артишева Л.В., Прохоров А.О.* Образ психического состояния: динамические и структурные характеристики // Экспериментальная психология. 2012. Т.5. №2. С. 63-73.

*Артишева Л.В., Прохоров А.О.* Образ психического состояния: пространственно-временная структура // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманитар. науки. 2011. Т.153. №5. С. 42-50.

*Иванцова И.В., Соломина Е.В.* Об эффективных методах записи спонтанной устной речи при изучении языковой личности // Вестник Томск. гос. ун-та. Филология. 2014. №3(29). С. 14-27.

*Прохоров А.О.* Образ психического состояния: пространственно-временной аспект // Экспериментальная психология в России: традиции и перспективы. 2010. С. 542-547.

## SEPARATE DYNAMIC AND STRUCTURAL CHARACTERISTICS OF MENTAL STATES OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

*Veliyeva S. V.*

Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary

**Abstract:** The aim of the study is to study the dynamics and character of the formation and change in the correlation of the structural components of images of mental states throughout childhood. For this purpose, with the help of unstructured interviews, spontaneous and arbitrary speech statements of respondents from 5 to 16 years, the analysis of which made it possible to identify the structural elements of the image of positive and negative mental states and their combination, inclusion of elements of subjective experience.

*Key words:* mental state, structure, dynamics, image, children, teenager

## ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Величковская С. Б.

Московский государственный лингвистический университет, Москва

velichkovskaya@gmail.com

**Аннотация.** Данное исследование направлено на выявление взаимосвязи уровня личностной тревожности у обучающихся вузов и показателей основных блоков эмоций, видов сниженной работоспособности и факторов внешней среды. Особое внимание в работе уделяется анализу основных источников стресса в учебной деятельности студентов, которые включают факторы стресса, характерные для сессионного периода. Обобщение результатов по всей выборке обучающихся, принявших участие в исследовании, позволило установить, что уровень личностной тревожности значимо связан

с выраженностью определенных блоков эмоций в экзаменационный период (позитивные эмоции, тревожно-депрессивные), коррелирует с переживанием таких видов состояний сниженной работоспособности как монотония и стресс.

*Ключевые слова:* стресс, стресс-фактор, личностная тревожность, эмоции, утомление, пресыщение, монотония, студент, учебная деятельность, экзаменационный стресс

В последнее время особое внимание в исследовательских работах стало уделяться проблеме становления будущих профессионалов разного профиля. В литературе представлен целый ряд работ, посвященных системному анализу причин возникновения и особенностей развития учебного стресса у студентов разных направлений подготовки (Величковская, 2018; Величковская, Гребенникова 2015 и др.). Актуальность исследований такого рода связана с выявлением условий, необходимых для оптимизации процесса адаптации студентов к стрессовым нагрузкам в вузе и целенаправленно организованному психолого-педагогическому содействию студентам для более эффективного включения их в учебный процесс. Достаточно много внимания учёными-психологами и педагогами-практиками уделяется в последнее десятилетие индивидуальным и личностным характеристикам студента в процессе его адаптации к образовательной среде. Как известно, именно личностные особенности определяют интенсивность стрессового переживания индивида и чувствительность к стрессогенным факторам (Величковская, 2018; Величковская, Гребенникова, 2018). Во многих классических и современных исследованиях подчеркивается, что состояние тревоги является полезным адаптивным механизмом, побуждающим индивида к защитному поведению по преодолению опасности (Кузнецова, 2009; Спилбергер, 2008). Изучение тревожности как характеристики и свойства личности и ее влияние на процесс обучения необходимо для организации более эффективного обучения студентов в высшем образовательном учреждении.

Целью данного исследования является выявление факторов напряженности и особенностей развития учебного стресса у студентов с разным уровнем личностной тревожности в сессионный период. Для проведения исследования использовался комплекс методических средств, позволяющих в общем виде оценить и сопоставить различия в характере возникновения и проявления актуальных стрессовых состояний у развития учебного стресса у студентов психологических направлений подготовки в сессионный период (Величковская, Гребенникова, 2018).

В исследовании приняло участие 96 студентов психологических направлений подготовки, обучающихся в лингвистическом вузе. Для удобства выборка была условно разделена на две группы: в первую группу вошли студенты с низким и средним значением показателя личностной тревожности (49 чел.), во вторую группу вошли студенты с выраженной и сильно выраженной личностной тревожностью (46 чел.).

Анализ данных по методике «Опросник для выявления информационного стресса у студентов» указывает на то, что в сессионный период у студентов с низким и средним уровнем ЛТ (Группа 1) по фактору силы наблюдается умеренная степень выраженности стресса. В свою очередь, по фактору частоты и веса стресса можно отметить выраженную степень стресса.

У студентов с высоким и сильно-выраженным уровнем ЛТ (Группа 2) в сессионном периоде наблюдается выраженная степень стресса по всем показателям методики. Студенты Группы 2 субъективно оценивают свою учебную ситуацию как более тяжелую (вес стресса в данной группе - 26.87 баллов). Для этого периода также характерна большая интенсивность его переживания (сила стресса – 5.16 балла, частота стресса – 4,99). Эти различия в качественных особенностях переживания учебной ситуации как стрессогенной связаны, очевидно, с личностными характеристиками групп. Представители данной выборки воспринимают все ситуации более угрожающими ввиду своей «природной» черты, чем участники группы 1 (Величковская, Гребенникова, 2018).

Специфичными для студентов группы 1 являются факторы, связанные с организацией учебной деятельности: «Чрезмерная продолжительность занятий во время одного учебного дня затрудняет обучение»; «Полученная на экзамене оценка может не зависеть от действительно имеющихся зна-

ний»; «При подготовке к экзамену необходимо иметь более четкое представление о системе требований каждого преподавателя».

Результаты по методике «Дифференциальная оценка состояний сниженной работоспособности» также в значительной степени отражают различия в проявлениях и переживании ситуаций напряженности у студентов с разным уровнем личностной тревожности. Значения всех показателей методики «Дифференцированная оценка работоспособности» находятся в границах умеренных значений. Исключением здесь является значения показателя индекса стресса. У студентов с низким и средним уровнем ЛТ, значение показателя находится на границе умеренного и выраженного значений, тогда как у студентов с высоким и сильно-выраженным уровнем ЛТ, значение показателя имеет выраженное значение. По индексу стресса также были выявлены достоверные различия ( $p < 0,05$ ). Выявлена тенденция ( $p < 0,1$ ) к значимым различиям по показателям индексов «монотония» и «пресыщение». У группы 2 значения этих показателей состояний сниженной работоспособности выше, чем у группы 1. Это может свидетельствовать о том, что студенты с высоким и сильно-выраженным уровнем ЛТ субъективно оценивают себя менее психически благополучными, чем другая группа. Им в большей степени свойственно чувство усталости, скуки, пресыщения с мотивационной ориентацией на скорейшее завершение деятельности. Также, вероятнее всего, студенты с высоким и сильно-выраженным уровнем ЛТ испытывают более высокое по интенсивности и продолжительное напряжение ввиду тревожности как свойства личности.

Выраженность фундаментальных эмоций у обследованной выборки согласно методике «Шкала дифференциальных эмоций» также отражает специфику переживания экзаменационного стресса у представителей обследуемых групп. Представленные данные указывают на то, что у студентов с низким и средним уровнем ЛТ эмоции интереса (9,77) и радости (9,35) проявлены наиболее сильно. Это свидетельствует о позитивном отношении студентов к учебной деятельности. Однако показатели эмоций тревожно-депрессивного комплекса находятся выше нормы, несмотря на то, что значение показателя находится в умеренном значении. В первую очередь, у данной группы в этом блоке выражены эмоции страха и стыда, что, скорее всего, связано со страхом «провала» на экзамене.

У группы студентов с высоким и сильно-выраженным уровнем ЛТ также эмоции интереса проявлены наиболее сильно (9,13). Однако на втором месте по показателю выраженности эмоции находится страх (8,61), а третьем – горе (7,65). Показатели эмоций тревожно-депрессивного комплекса находятся значительно выше показателей первой группы. ( $p < 0,05$ ). Показатели эмоций негативного комплекса у данной группы - также немного выше нормы, хоть и незначительно.

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод, что эмоциональный фон у обследованного контингента в экзаменационный период в целом не благоприятен: у студентов преобладает тревожно-депрессивные тенденции. Группа студентов с низким и средним уровнем ЛТ отличается большей эмоциональной стабильностью сессионный период. Группа студентов с высоким и сильно-выраженным уровнем ЛТ отличается меньшей эмоциональной стабильностью сессионный период. В данной группе проявляется тенденция интенсификации переживаний эмоций остро-негативного блока, а также тревожно-депрессивного блока, связанных с базовыми эмоциями страха, стыда и вины.

Для более глубокого анализа различий между группами студентов с разным уровнем личностной тревожности в период сессии был проведен корреляционный анализ всех массивов данных (Величкова, Гребенникова, 2018). Личностная тревожность по всей выборке испытуемых коррелирует ( $p < 0,01$ ) с показателем тревожно-депрессивного блока эмоций. Также выявлена обратная корреляция с показателями блока позитивных эмоций ( $p < 0,05$ ): чем выше личностная тревожность, тем меньше интенсивность позитивных эмоций. Это подтверждает результаты других исследований (О.В. Кузнецова, 2009; Mastenbroek et al, 2014 и др.), т.к. тревожность как устойчивая характеристика человека тесно связана с ситуативной тревожностью, а между двумя противоположенными эмоциями очевидна обратная связь.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что чем выше ЛТ, тем выше эмоциональная нестабильность студентов. Это подтверждает предположение о зависимости интенсивности

эмоций от личностной тревожности, которое было упомянуто выше при интерпретации полученных результатов по методике субъективной оценки личностной тревожности.

Кроме взаимосвязи с эмоциями, во всей выборке была выявлена корреляция между личностной тревожностью и видами сниженной работоспособности - монотонией и стрессом. Чем выше личностная тревожность, тем интенсивнее проявляются состояния монотонии (как однообразная деятельность в течение продолжительного времени, связанная с выполнением типичных и стереотипных действий) и одновременно стресса (как состояния, требующего повышенной мобилизации психологических и физических ресурсов человека ввиду сложности решаемой задачи или выполняемой деятельности, а также личной ответственности) у студентов в сессионный период.

В выборке студентов с низким и средним уровнем личностной тревожности, выявлена взаимосвязь ЛТ с показателем тревожно-депрессивного блока эмоций ( $p < 0,05$ ). Установлена корреляция на уровне тенденции ( $p < 0,1$ ) показателя ЛТ с индексом силы стресса. Это говорит о том, что испытуемые данной группы представляют сессионный период как особенно напряженное время, связанное с дополнительными физическими и умственными перегрузками.

Можно предположить, что студентам с низким уровнем тревожности свойственны эмоции страха, стыда и вины во время экзаменационной сессии, что очевидно связано с высокой субъективной важностью и личной ответственностью за результаты деятельности в период сдачи экзаменов. Однако переживание позитивных эмоций не снижается и не зависит у студентов этой группы от уровня ЛТ, что позволяет говорить о возможностях компенсации переживаемых ими трудностей за счет стабильности положительного эмоционального фона деятельности.

У студентов с высоким и сильно выраженным уровнем личностной тревожности значимых корреляций между уровнем ЛТ показателями установлено не было. Это может подтверждать правильность определения такого понятия как ЛТ и доказывать, что личностная тревожность, прежде всего, представляет собой индивидуальную характеристику и является одним из важнейших предикторов развития стресса в учебном и других видах стресса вне зависимости от внешних факторов.

Тем не менее при обработке данных были выявлены взаимосвязи на уровне тенденции ( $p < 0,1$ ) между уровнем ЛТ и переживанием позитивных эмоций (отрицательная корреляция), а также проявлением таких состояний сниженной работоспособности как монотония (см. выше) и пресыщение (состояние, при котором человек в кратчайшие сроки старается прекратить деятельность, характеризующуюся излишней простотой и малоосмысленностью). Такие данные свидетельствуют об определенном психологическом неблагополучии студентов с повышенным уровнем ЛТ. В период сессии их деятельность характеризуется отсутствием позитивных эмоций, негативным отношением к проделываемой работе, постепенным снижением субъективной значимости решаемых задач и учебной мотивации в целом).

### Литература

*Величковская С.Б.* Психологические трудности студентов в учебном процессе и возможности их преодоления // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2018. Вып. 2 (796). С. 212–224. – режим доступа: [http://libranet.linguanet.ru/prk/vest/2\\_796.pdf](http://libranet.linguanet.ru/prk/vest/2_796.pdf)

*Величковская С.Б., Гребенникова Т.О.* Особенности проявлений стресса в период сессии у студентов с разным уровнем личностной тревожности // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2018. Вып. 3 (802). С. 150–166. – Режим доступа: [http://libranet.linguanet.ru/prk/Vest/3\\_802.pdf](http://libranet.linguanet.ru/prk/Vest/3_802.pdf)

*Величковская С. Б., Гребенникова Т. О.* Особенности развития учебного стресса у студентов разных специальностей в сессионный период // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Психологические науки. 2015. Вып. 18 (729). С. 39–49. Режим доступа: <http://www.vestnik-mslu.ru/Vest-2015/Vest-18z.pdf>

Кузнецова О. В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: Московский государственный педагогический университет, 2009.

Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность: хрестоматия. / сост. В.М. Астапов. СПб.: Пер Сэ, 2008. С. 85 – 99.

Mastenbroek N. J. J. M., Jaarsma A. D. C., Scherpbier A. J. J. A., Demerouti E. The role of personal resources in explaining well-being and performance: A study among young veterinary professionals // European Journal of Work and Organizational Psychology. 2014. Vol. 23, No. 2. P. 190–202.

## SPECIFIC FEATURES OF STRESS MANIFESTATION IN STUDENTS WITH HIGH LEVEL OF TRAIT ANXIETY IN THE COURSE OF EXAM SESSION

Velichkovskaya S.B.

Moskow Linguistic University, Moscow

**Abstract.** In the given research was the analysis of specific features of stress manifestation in students with various levels of trait anxiety during the exam session carried out. The goal of the research is to discover the correlations among the level of trait anxiety and the indexes of basic emotional clusters, types of reduced work performance and environmental factors. Generalizing the results of the whole sample of students who participated in the research allowed to state that the trait anxiety level is significantly connected with the intensity of particular emotional clusters during the exam session, and correlates with experiencing such reduced efficiency states as monotony and stress. The data acquired allow for broadening the concept of specific features of stress manifestation in students with various levels of trait anxiety and are applicable for devising a complex of guidelines.

*Key words:* stress, stress factors, trait anxiety, emotions, exhaustion, satiety, monotony, student, learning activity, academic stress

## ОСНОВНЫЕ ПРЕДИКТОРЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ

Величковская С.Б., Гребенникова Т.О.

Московский государственный лингвистический университет, Москва  
velichkovskaya@gmail.com, rougetats@gmail.com

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются основные предикторы развития острых и хронических стрессовых состояний, специфичные для каждого этапа подготовки по медицинскому профилю. В результате анализа крупного массива данных было установлено, что для всей выборки в целом основными предикторами развития как острого, так и хронического стресса являются неблагоприятный эмоциональный фон деятельности и несформированность субъективного отношения к трудовой ситуации.

*Ключевые слова:* острый стресс, хронический стресс, медицинское образование, образ трудовой ситуации, эмоциональный фон деятельности

Целостное понимание специфики развития психологического стресса у студентов медицинских специальностей не представляется возможным без подробного анализа содержания их деятельности. Профессия медицинского работника предполагает раннее включение в трудовую деятельность, необходимость постоянной интеграции теоретических знаний и практических навыков, что проявляется часто в весьма строгих требованиях, предъявляемых к будущим специалистам, и сопряжено с большими затратами как физиологических, так и психологических ресурсов.