

---

---

# СПЕКТР ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

---

Т.Н. Березина, Г.А. Соколов

## ОБРАЗНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ КАК СПОСОБ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТА НА ЭКЗАМЕНЕ

---

**Аннотация.** В статье анализируется проблема эмоциональной безопасности образовательной среды в аспекте оптимизации психического состояния студентов во время экзамена. Анализируются известные последствия экзаменационного стресса, выражающиеся в виде снижения академических показателей и возможных психосоматических расстройств. Описываются существующие методы снижения экзаменационной тревожности, среди них психорелаксационные и поведенческие. Предметом данной статьи является образное моделирование, как способ оптимизации психического состояния. Объектом выступает использование приемов преобразования психических образов высшего порядка (снижение значимости негативного образа и формирование позитивного образа) студентами во время экзамена. Основной метод исследования: квазиэксперимент, проведённый на двух группах испытуемых, опытной и контрольной по 25 человек в каждой. На основании эмпирических данных было показано, что использование приемов образного моделирования студентами во время экзамена ведёт к снижению ситуативной тревожности, уменьшению беспокойства об отметке и к частичному улучшению настроения. Образное моделирование рассматривается нами как когнитивный метод, направленный на непосредственную работу с когнициями (убеждениям, ожиданиями, мыслями) и позволяющий через образное мышление оптимизировать психическое состояние студента.

**Ключевые слова:** психические образы, образы высшего порядка, образное мышление, образное моделирование, психологический тренинг, когнитивная психология, эмоциональная безопасность, экзаменационный стресс, ситуативная тревожность, психическое состояние.

**Review.** In the present article Berezina and Sokolov analyze the problem of emotional security of the educational environment, in particular, improvement of the mental state of students during exams. The authors examine the most famous consequences of examination stress such as worsening of academic performance or even psychosomatic disorders. The authors describe the existing methods of increasing examination anxiety including psychorelaxation and behavioral techniques. The subject of the present article is the figurative modeling as a mean of improving the mental state. The object of the research is the implementation of techniques transforming mental images of the highest order (de-emphasis of the negative image and creation of the positive image) during university exams. The main research method is the quasi-experiment that was carried out in the two groups of respondents, experimental and control groups, each group consisting of 25 people. Based on the analysis of empirical data, the authors demonstrate that the implementation of the figurative modeling techniques during exams decreases the state anxiety, make a student less worried about grades and partially improve his mood. The figurative modeling is viewed as a cognitive method that is aimed at direct work with cognitions (beliefs, expectations, thoughts) and allows to improve the mental state of students by applying the method of image thinking.

**Keywords:** images of the highest order, figurative thinking, figurative modeling, psychological training, cognitive psychology, emotional safety, mental images, examination stress, state anxiety, mental state.

Ситуация экзамена для студента является одной из самых стрессовой в его учебной деятельности. В рамках концепции эмоциональной безопасности образовательной

среды [1], экзаменационный стресс рассматривается как одна из сильнейших негативных её составляющих, способная привести, как к психологическим проблемам [2], так и к психосоматическим

нарушениям [3]. Многими авторами отмечается отрицательное влияние экзаменационного стресса на здоровье студентов и школьников.

По мнению Ю.В. Щербатых, в период экзаменационной сессии у школьников и студентов регистрируются заметные нарушения вегетативного регулирования сердечно-сосудистой системы, это проявляется: в увеличении артериального давления, повышении частоты сердечных сокращений, возрастании уровня психоэмоционального и мышечного напряжения, в свою очередь психоэмоциональное напряжение может вести к активации парасимпатического или симпатического отделов вегетативной нервной системы, и к развитию специфических переходных процессов, которые сопровождаются изменчивостью реакций сердечно-сосудистой системы на психологический стресс [4]. Это совпадает с данными других авторов, утверждающих, что экзаменационный стресс является собой серьезной угрозой здоровью учащихся, они также отмечают массовый характер данного явления, поскольку ежегодно экзамены сдают сотни тысяч учащихся [5].

Наиболее опасным при этом является тот факт, что нарушенные физиологические показатели далеко не сразу после сдачи экзамена возвращаются в норму. По мнению Е.А. Соколкова, В.И. Мельникова, требуется несколько дней, чтобы данные параметры вернулись к нормальным значениям [6].

Известны зарубежные исследования, в которых показано, что экзаменационный стресс, в сочетании с кофеином, который студенты часто употребляют в виде кофе, для того чтобы взбодриться, может привести к стойкому повышению артериального давления, а также к выраженным нарушениям работы вегетативной нервной системы и сердечно-сосудистой системы в последующем [7; 8]. Проблема экзаменационного стресса как составляющего эмоциональной безопасности образовательной среды отмечается исследователями как в нашей стране, так и за рубежом [9].

Также исследователями собраны данные, показывающие влияние экзаменационного стресса (в виде сильной тревожности) на успешность деятельности. Это относится и к профессиональной и к учебной деятельности. В аспекте учебной деятельности показано, что экзаменационная тревожность влияет на оценку, полученную на экзамене. В исследовании Е.И. Стрижиус было показано, что экзаменационная тревожность влияет на результаты выпускных государственных экзаменов (ЕГЭ и ГИА).

Тревожность влияет на успеваемость большинства старшеклассников, но наиболее сильно она влияет на успеваемость обычных учеников. В её исследовании все выпускники были разделены по степени текущей успеваемости на три группы: обычные ученики (более половины всех учащихся), хорошисты и отличники. Было показано, что достоверно тревожность влияет на реальную и на ожидаемую отметки по математике, влияние на реальную отметку по русскому языку оказывается на уровне тенденции. Наиболее сильное влияние фактора тревожности обнаружено у обычных школьников, средний балл у таких учащихся с высоким уровнем тревожности группе оказался достоверно ниже, чем у обычных учащихся со средней и низкой тревожностью. «В нашем случае, экзаменационный стресс и регистрируемая экзаменационная тревожность могут оказаться подлинными отрицательными эмоциями, опасность которых в том, что они ведут к появлению в будущем психосоматических проблем. Поэтому, даже если отличники, могут компенсировать когнитивный компонент своей тревожности высокими способностями и получить желаемую отметку на экзамене, все равно экзаменационный стресс может привести к неприятным последствиям для их здоровья в будущем. Особенно это опасно в тех случаях, когда отметка на выпускном экзамене не совпадает с ожидаемой, то есть, положительные эмоции от пятерки не смогут компенсировать действие экзаменационного стресса, у ребенка будет подлинная отрицательная эмоция вдвойне, что может быть опасным в аспекте вызывания психосоматических реакций» [10, с. 125].

Эти выводы подтверждаются результатами других авторов, изучающих профессиональные виды деятельности и считающих, что существует оптимальный уровень тревожности, при котором достигается наибольшая успешность деятельности, слишком высокая тревожность, как и слишком низкая, снижает успешность деятельности [11].

Последствия экзаменационного стресса в виде некоторого ухудшения деятельности, а также возможных последствий для здоровья привели к разработке большого количества методов оптимизации психического состояния учащихся на экзамене [12].

Большинство авторов используют две группы методов: релаксационные и поведенческие, при этом приоритет отдается релаксационным. Как отмечают авторы этого подхода, способность к релаксации в достаточной степени способству-

ет снижению психоэмоционального напряжения и эмоциональной нестабильности; возможность расслабляться, влиять на мышечный тонус с помощью психологических техник является важнейшим условием снижения возбуждения, вызванного тревожностью. Методами релаксации называются: нервно-мышечная релаксация, биологическая обратная связь, произвольная регуляция дыхания, аутогенная тренировка, медитация [13]. Методы релаксации и дыхательную гимнастику целесообразно применять, когда требуется быстро привести себя в спокойное и расслабленное состояние.

Поведенческие методы регуляции эмоциональных состояний используются для формирования новой модели поведения, которой ранее в деятельности человека не было, считается, что поведенческие методы коррекции стрессового состояния человека способствуют формированию новых социальных умений и овладению психологическими приемами саморегуляции, снятию стресса, избавлению от эмоциональных травм и т.д. К поведенческим методам Е.А. Соколов и В.И. Мельников относят такие методы, как воздействие улыбкой и смехом на самого себя. По их мнению, улыбка, удерживаемая на лице, улучшает настроение, а то и оказывает благоприятное физиологическое воздействие по снабжению мозга кислородом. Использование смеха также является средством разрядки эмоционального напряжения. У этого метода также авторами выделяется физиологический механизм, заключающийся в том, что в момент умеренного смеха мозг более интенсивно освобождается от продуктов обмена, и поэтому возникает ощущение отдыха.

Вообще методов оптимизации психического состояния довольно много, среди них встречаются весьма экзотические. «Также для уменьшения свой психической напряженности студент может создать иллюзорный мир, где нет чувства тревоги, заняться искусством, послушать спокойную музыку, сходить на массаж, в баню, заняться физическими упражнениями. При подготовке к экзаменам студенту следует улучшить питание, оно должно способствовать восстановлению витаминной недостаточности /.../ Эффективность действий методов коррекции на свои эмоциональные состояния студент может определить через самонаблюдение, позволяющее заprotocolировать важные для него психические признаки переживания стресса. Этот метод исходит из того,

что личность должна самостоятельно стремиться к цели и влиять на свое поведение. Саморегулирование поведения осуществляется через процессы, которые вводятся в действие самой личностью и поддерживаются ею, т. е. через когнитивные способы поведения, такие, как планирование, мышление и т.д. [14, с. 57-58].

Однако, для практических целей, студентам больше всего подходят методы саморегуляции, не требующие специальной аппаратуры и которые можно самому применить на себе непосредственно на экзамене. К таким методам, наряду с улыбкой, аутотренингом относится и метод образного моделирования. Использование образов для коррекции или регуляции эмоциональных состояний – один из самых распространенных приемов психологической помощи: имаготерапия [15], активно они используются и в нейролингвистическом программировании [16].

Психические образы вообще являются одним из базовых категорий психологической науки, как отмечал Е.А. Климов: «Одним из фундаментальных понятий психологии является «образ» (как отображение субъектом некоторой реальности, включая и самого субъекта). ...Образы самосознания человека (наряду с образами окружающего мира) – необходимая основа целесообразной регуляции, саморегуляции его трудовой деятельности и взаимодействия с окружающими людьми» [17, с. 17]. Психические образы выполняют множество функций в человеческой психике: они могут выступать регуляторами деятельности, быть частью программы формирующей действие, выступать стимулом, вызывающим необходимую реакцию, являться эталоном (целью) будущей деятельности и т.д.. Е.А. Климов считал, что именно субъективные образы являются регуляторами человеческого поведения; к таковым он относил: образ объекта (предмета труда, внешних средств, условий и проявлений трудовой деятельности); образы субъекта – самого человека, его Я-образ и образы его Я-концепции; а также образы субъектно-объектных и субъектно-субъектных отношений, куда включались потребности, эмоции, черты характера и направленности личности.

Основные функции образов, используемых для регуляции психических состояний студентов на экзамене следующие.

Во-первых, образы могут выступать в роли стимулов, включающих какую либо реакцию человека. Эта функция образов применяется в ней-

ролингвистическом программировании, (это, например, образы – мотиваторы). Во-вторых, образы могут выполнять функцию программирования деятельности, обычно для снятия экзаменационной тревожности в этой роли применяются слова (в аутотренинге человек сам себе отдает команды: «я совершенно спокоен»), но можно использовать и образы [18]. В-третьих, образы могут выполнять целевую функцию, то есть выступать в виде представлений некоторого возможного будущего, к которому человек стремиться, или, наоборот, хочет избежать.

Как нам кажется, последняя функция наиболее важная, поскольку значительная часть экзаменационной тревожности связана именно с правлениями будущего. Многие исследователи отмечали, что одной из основных причин экзаменационной тревожности выступает «невроз ожидания». «Поводом к возникновению невроза ожидания является иногда даже незначительная неудача или заболевание, вызвавшее преходящее изменение какой-либо функции. /.../ В случае экзаменационного стресса студент, склонный к данному типу реагирования, мысленно перебирает в уме все негативные факторы, согласно которым его может ожидать неудача на экзамене: строгий преподаватель, пропущенные лекции, неудачный билет и пр. Сконструированный таким образом неблагоприятный прогноз будущих событий пугает невротика, вызывая у него страх перед будущим, и он даже не догадывается, что сам является автором этого «безнадежного» и «ужасного» будущего. Таким образом, «вероятность» неблагоприятного события превращается в сознании человека в реальную «возможность» его наступления» [19, с. 143].

Тренинг образного моделирования предполагает работу именно с формально-динамическими характеристиками образов будущего (изменением их формы, размера, яркости-чёткости, положения во внутреннем пространстве и т.п.). Человек может преобразовать свои мысленные образы совместно с психологом (на тренинге), а может, изучив методику, использовать её для самостоятельного управления своим психическим состоянием во время экзамена. Тренинг образного моделирования базируется на технологиях когнитивной психологии и психотерапии, концепции рационально-эмотивной психотерапии А. Эллиса и когнитивной психотерапии А. Бека [20], на социальных представлениях о будущем [21], на концепциях внутреннего

мира [22], на модели психических образов высшего порядка [23], внутреннего пространства [24] и на единой теории психических процессов Л.М. Веккера и на его взглядах о роли образа в регуляции психических процессов.

Эффективность принципов образного моделирования была доказана ранее в тренингах по развитию когнитивных способностей нами [25], а также нашими последователями [26]. Элементы тренинга образного моделирования использовались А.А. Воротилиной именно для оптимизации психического состояния студентов во время экзаменационной сессии, как было показано ею, тренинг с элементами образного моделирования оказывается эффективным средством для развития позитивного мышления студентов и снятия ситуативной тревожности [27].

Однако большинство тренингов, используемых для коррекции психоэмоционального состояния студентов весьма длительные (в том числе и используемый нами ранее метод аутотренинга [28]), они, как правило, применяются во время экзаменационной сессии (В.И. Мельников) но наиболее актуальным является тренинг, который можно применять прямо во время экзамена. Тренинги, проводимые во время экзамена тоже, как правило, длительные, например, тренинг позитивного мышления, разработанный А.А. Воротилиной, достаточно длительный (занимает около часа), в этом случае, теряется экологическая валидность метода, поскольку студенты не столько сдают экзамен (который занимает полчаса), сколько участвуют в научном исследовании (которое занимает не менее часа, а то и более), поэтому произошедшие изменения их психического состояния могут уже не относиться к ситуации экзамена.

**Целью** нашей работы явилось изучение механизмов образного моделирования, применяемого для оптимизации психического состояния студентов во время экзамена.

**Гипотеза:** образное моделирование представляет собой простейшую когнитивную методику, использование которой позволит студентам оптимизировать психическое состояние во время экзамена.

**Испытуемые.** В исследовании участвовало 50 человек – студентов 2-3 курсов очной формы обучения гуманитарных факультетов Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова.

Экспериментальная группа – 25 человек.

Контрольная группа – 25 человек.

## Описание эксперимента.

Эксперимент проводился в период экзаменационной сессии с двумя группами студентов, пришедших на экзамен. Эксперимент проводился непосредственно во время экзамена и занимал примерно 20-30 минут.

Для исследования мы выбрали экспериментальную ситуацию: собственно экзамен. Согласно данным В.И. Мельников максимальный уровень тревожности и психической напряженности у студентов наблюдается в моменты: а) нахождение перед дверью аудитории, б) при взятии билета. Именно эти ситуации мы и выбрали для нашего исследования.

1) Первый замер показателей психического состояния мы делали «перед дверью аудитории», за несколько минут до захода в аудиторию студентам предлагалась на вопросы теста. Он занимал 10-15 минут.

2) Второй замер мы делали в момент, когда испытуемый брал билет, в промежуток между взятием билета и просмотром его содержания. Испытуемый тянул билет, клал его на парту, после чего или применял методы образного моделирования, потом снова отвечал на тесты, или просто отвечал на тесты, а потом просматривал вопросы и начинал готовиться.

Эксперимент проводился по квазиэкспериментальному плану [29] для двух нерандомизированных групп.

1 группа (экспериментальная) O1 X O2

2 группа (контрольная) O3 - O4

O1 – замер показателей тревожности до экспериментального воздействия (тренинга образного моделирования) у первой группы

X – экспериментальное воздействие – тренинг образного моделирования, проводимый непосредственно в ситуации перед экзаменом.

O2 – замер показателей тревожности после экспериментального воздействия у 1 группы.

O3 – замер показателей тревожности у контрольной (2-й) группы.

«-» – отсутствие воздействия. У этой группы тренинг не проводился.

O4 – повторный замер показателей тревожности у контрольной (2-й).

Независимая переменная – владение методами образного моделирования для саморегуляции своих функциональных состояний. Испытуемые экспериментальной группы обучались этим методам. Испытуемые контрольной группы – не обучались.

Зависимые переменные – показатели тревожности.

## Методы исследования

### Методы регистрации зависимой переменной:

- шкала самооценки уровня ситуативной тревожности по Ч.Д. Спилбергеру и Ю.Л. Ханина;
- оценка уровня позитивного мышления А.А. Воротилиной в нашей модификации. Методика представляет собой вариацию теста «Незаконченные предложения» и была направлена на изучение эмоциональных представлений студентов о будущем. Испытуемым предлагалось закончить предложения, типа «Впереди меня ждет...», «Мое будущее будет...», «Экзамен будет...», «После экзамена я...».

Далее с помощью контент-анализа оценивались эмоциональные представления студентов о будущем (позитивные и негативные) и переживания по поводу отметки.

- Шкала Градусник [30]. Испытуемым предлагалось в баллах (20-бальная шкала) оценить: самочувствие, активность, настроение, желание работать, удовлетворение прошедшим этапом.

**Методы управления независимой переменной.** Использовались упражнения из тренинга образного моделирования, включающие в себя преобразование конкретных образов и образов высшего порядка: «выявление негативного образа высшего порядка», «уменьшение размера негативного образа», «снижение чёткости-яркости негативного образа», «опускание негативного образа», «обведение негативного образа в мысленную рамку»; «создание позитивного образа высшего порядка», «увеличение размера позитивного образа», «увеличение яркости-чёткости позитивного образа», «поднимание позитивного образа».

**Методы математической статистики.** Использовался непараметрический G-критерий знаков.

### Результаты исследования и их анализ.

Для диагностики психического состояния мы специально выбрали только три относительно кратких методики, чтобы сократить время на обследование и по возможности не менять состояния отвечающих, тем более что ранее, в исследовании А.А. Воротилиной было показано, что приемы образного моделирование сильнее всего влияют именно на ситуативную тревожность и позитивное мышление. Наше исследование подтвердило и уточнило эти данные.

Изменение показателей психического состояния студентов представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы, после использования

Таблица 1

**Значимые показатели психического состояния студентов экспериментальной группы во время экзамена**

	Среднее 1 замер	Среднее 2 замер (после тренинга)	N- количество значимых показателей	G критерий знаков	Уровень значимости
Ситуативная тревожность	13,68	11,96	23	6	0,05
Переживания по поводу отметки	1,52	1,0	18	5	0,05
Настроение	7,0	8,2	7	1	0,1

Таблица 2

**Показатели психического состояния студентов контрольной группы во время экзамена**

	Среднее 1 замер	Среднее 2 замер	N- количество значимых показателей	G критерий знаков	Уровень значимости
Ситуативная тревожность	10,4	9,9	15	6	–
Переживания по поводу отметки	1,24	1,12	16	7	–
Настроение	8,8	8,2	12	5	–

приемов образного моделирования, у студентов достоверно снизилась ситуативная тревожность, и уменьшились переживания по поводу отметки. Изменение настроения в лучшую сторону проявлялись на уровне тенденции.

Результаты контрольной группы представлены в таблице 2.

Как видно из таблицы, достоверных изменений состояния у студентов контрольной группы не произошло.

Таким образом, мы видим, что при использовании образного моделирования происходит оптимизация психического состояния студента, в то время как без использования этим методик состояние студента остается таким же напряженным, как и при первом замере.

Отметим важный момент: снижение ситуативной тревожности наблюдается при использовании на экзамене большинства существующих психокоррекционных методов. О снижении тревожности после тренинговых мероприятий писали Ю.В. Щербатых, В.И. Мельников, Снижение ситуационной тревожности наблюдалось у испытуемых, принимавших участие в тренингах с элементами образного моделирования у А.А. Воротилиной, и в наших собственных занятиях с применением ауто-тренинга.

Интересно, что после применения образного моделирования, у студентов, кроме этого, улучшилось настроение, и, главное, снизилось беспокойство по поводу отметки. Последнее очень важно, поскольку мы исследовали беспокойство по поводу оценки разнообразностью метода незакон-

ченных предложений, то есть совершенно вербальной методикой. Собственно тренинг (о нем будет написано чуть ниже) представлял собой строго работу с образной сферой, преобразование формально-динамических характеристик психических образов, которое вело к оптимизации функционального состояния, и, как оказалось, это выражалось в позитивных изменениях не только в области эмоций или образов, но и в вербальной сфере. Это можно объяснить в рамках разрабатываемых нами моделей связи слова и образа [31]. Связь слова и образа учитывается в психосоматических исследованиях с использованием методов айтрекинга (фиксации движений глаз) [32], в концепциях формирования безопасности образовательной среды [33],

В своей работе мы опирались на концепции психических образов высшего порядка. В процессе краткого обучения мы обучали студентов оригинальному методу преобразования образов высшего порядка, позволяющими изменить образы негативных событий будущего и, наоборот, создать образы позитивного варианта развития событий.

Концепция существования психических образов высшего порядка предполагает, что в образной сфере осуществляется интеграция наглядной информации, и формируются образы высших порядков, способные играть регуляторную роль. Образы первого порядка – представленные образами эйдетической памяти, фотографичны. Образы второго порядка рассматриваются как классические вторичные образы, образы конкретных предметов, обладающие свойством наглядности,

визуализирующиеся в виде изображения с меняющимися деталями. Образы третьего порядка представляются как образы обобщенных предметов (типа имаген «животное»), визуализирующиеся в виде контура. Образы четвертого порядка – как образы высшего уровня обобщения (типа имаген «вещь»), не обладающие свойством наглядности, представляющие собой мысленное выделение субъектом части внутреннего пространства. Образы пятого порядка – невербальные эталоны моральных, философских, математических обобщений. Образы высших порядков могут участвовать в надсознательных процессах и влиять на эмоциональную сферу человека. Как мы полагаем ранее, в основе многих экзаменационных страхов студента могут лежать какие-либо психические образы высших порядков.

Мы рассматриваем в качестве причины стойкой негативной эмоции относительно экзамена – образ высшего порядка, который представляет собой пространственно подобное образование и собирает в себе множество конкретных тревожных образов.

В процессе нашего небольшого тренинга мы: а) выявляли существующий у студента образ (высшего порядка) негативного будущего, связанный с экзаменом, б) создавали образ (высшего порядка) позитивного будущего, связанного с экзаменом. Для достижения первой цели мы просили студентов представить несколько обычных негативных образов и потом совместить их в один. Студентам предлагалось: а) если их пугает что-то связанное с экзаменом, представить это в виде мысленной картинки; б) если у них есть тревоги, связанные с экзаменом представить это в виде мысленной картинки; в) совместить эти картинки в одну и посмотреть что в итоге получится, обычно студенты рассказывали тренеру то, что у них получилось. После чего предлагалось представить ещё несколько разнообразных негативных картинок, и соединить их с предыдущей. Таким образом мы выявляли психический образ высшего порядка, являющийся источником экзаменационной тревожности.

После чего студентам предлагалось преобразовать этот образ: а) оградить его рамками со всех сторон, б) уменьшить в размере, в) сделать менее чётким и ярким, г) мысленно опустить вниз, как не самый важный в жизни.

Для достижения второй цели студентам предлагалось сформировать позитивный образ высшего порядка. Для этого им предлагалось сначала

представить несколько позитивных образов, дополнительных к негативным. Сначала им предлагалось: а) представить в виде мысленной картинке самое идеальное, что будет после экзамена; б) представить в виде мысленной картинке что – то хорошее, что будет если они сдадут экзамен на отлично; в) что-то хорошее, если они сдадут экзамен на хорошо; г) что-то хорошее, если они сдадут экзамен на удовлетворительно; д) что-то хорошее, если они и не сдадут пока этот экзамен. После чего предлагалось все образы совместить и посмотреть, что получится, студенты могли высказать вслух то, что у них получилось. Далее к сформированному образу высшего порядка добавлялось ещё несколько образов позитивного будущего («хорошее через несколько лет» и т.п.). В заключении студентам предлагалось трансформировать образ: мысленно увеличить его размер, поднять его вверх, и подвинуть далеко вперед, мотивируя это тем, что он в будущем и когда-нибудь всё равно наступит.

Мы рассматриваем образное моделирование как когнитивный метод оказания психологической помощи людям, поскольку он направлен на работу с образным мышлением.

По определению, когнитивная психология – это раздел психологической науки, изучающий познавательные, то есть когнитивные психические процессы. Исследования когнитивной сферы обычно связаны с вопросами внимания, памяти, чувств, воображения, логического мышления, представления информации, способности к принятию решений [34].

Когнитивная психотерапия видит основную причину эмоциональных и поведенческих расстройств в существовании дезадаптивных убеждений. Убеждения возникают в результате ошибочного восприятия и переработки информации в процессе развития личности.

Когнитивная терапия ставит перед собой задачу прямо воздействовать на когниции клиента (мысли, установки, ожидания). Терапия заключается в поиске искажений в мышлении и в обучении альтернативному, более реалистичному способу восприятия своей жизни. Когнитивная терапия ориентирована на цель, и сфокусирована на проблеме.

Концепция А. Эллиса предполагает, что источник психологических нарушений при всем своем многообразии – это система индивидуальных иррациональных представлений о мире, усваиваемая, как правило, в детстве от значимых взрослых.

Невроз, в частности, трактуется А. Эллисом как «иррациональное мышление и поведение». Сердцевиной же эмоциональных нарушений оказывается, как правило, самообвинение.

Л.М. Веккер разработал единую теорию психических процессов, он провел дифференцировку различных компонентов психических образов, и соответственно выделил компоненты, влияющие на когнитивные, эмоциональные, и волевые процессы. «Предпосылки построения теории, охватывающей общей системой понятий все члены психологической триады, состоят в единстве сенсорных корней всех психических процессов – единстве, демонстративно представленном явной соотносительностью экстерорецептивных ощущений с когнитивными процессами, интерорецептивных – с эмоциональными, а кинестетически-проприорецептивных – с регуляционно-волевыми» [35].

Таким образом, по Л.М. Веккеру, образы, построенные на экстерорецептивных ощущениях – преимущественно регулируют когнитивные процессы. А мы в нашем тренинге использовали именно такие – образы зрительного восприятия.

### Заключение

Проблема оптимизации психического состояния студента в процессе экзамена очень актуальна, поскольку переживаемое им психическое напряжение и повышенная тревожность (особенно в случае последующей не удовлетворяющей его отметки) может вести к ухудшению учебных результатов и появлению психосоматических проблем.

Существует значительное количество методов оптимизации психического состояния студента во время сессии, чаще всего из них используют-

ся психорелаксационные занятия (аутотренинг, дыхательная гимнастика) и поведенческие методы (среди которых называют демонстрацию улыбки и смех, массаж). Оптимальная методика, на наш взгляд, должна быть: а) достаточно краткой, чтобы её можно было применять непосредственно на экзамены во время наиболее сильного переживания тревоги, б) не требовать специальной аппаратуры, в) быть простой в исполнении, чтобы после обучения, студент мог бы применять её самостоятельно.

Метод образного моделирования удовлетворяет всем этим условиям. При образном моделировании психолог обучает студентов работать с формально-динамическими характеристиками своих мысленных образов высшего порядка, после чего студенты могут использовать эту методику сами. Образное моделирование относится к когнитивным методам, поскольку испытуемый работает с собственными когнициями (мыслями, убеждениями, ожиданиями), для их преобразования используется образное мышление.

Нами предполагалось, что источником психического напряжения студента на экзамене выступает негативный образ высшего порядка, интегрирующий несколько неприятных для человека представлений будущего. В процессе тренинга испытуемые выявляли этот образ, снижали его эмоциональную значимость, а потом создавали позитивный образ высшего порядка из картин успешного будущего. Проведенное нами исследование показало, что применение приемов образного моделирования студентами в процессе экзамена ведёт к достоверному снижению ситуативной тревожности, уменьшению беспокойства относительно отметки и некоторому повышению настроения.

### Список литературы:

1. Пахалкова А.А. Эмоциональное благополучие как компонент безопасной образовательной среды // Психолог. 2015. № 1. С. 44-65.
2. Березина Т.Н. Формирование эмоциональной безопасности образовательной среды (психолого-педагогические аспекты) // Современное образование. 2015. № 1. С. 53-68.
3. Березина Т.Н. Эмоциональная безопасность образовательной среды и её влияние на субъективное состояние здоровья у студентов // Alma mater (Вестник высшей школы). 2014. № 2. С. 36-40.
4. Щербатых Ю.В. Экзамен и здоровье студентов // Высшее образование в России. 2000. № 3. С. 111-115.
5. Доскин В.А. Профилактика экзаменационного стресса // Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М. Громбаха. М., 1988. С. 147-160.
6. Соколов Е.А., Мельников В.И. Стратегия преодоления стресса в экстремальных ситуациях. Новосибирск, 2006. 368 с.
7. Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective // Professional burnout: Recent developments in the theory and research. Washington D.C.; Taylor & Francis, 1993, P. 19-32.
8. Schepard, J.D., AF Absi, M., Whitsett, T.I. et al. Additive pressor effects of caffeine and stress in male medical students at risk for hypertension // Am. J. Hypertens. 2000. V. 13. P. 475-481.



9. Березина Т.Н., Балан И.С. Сравнительный анализ эмоционально-психологической безопасности образовательной среды в российской и американской школах // *Alma mater (Вестник высшей школы)*. 2014. № 4. С. 28-33.
10. Стрижиус Е.И. Влияние тревожности на результаты выпускных экзаменов (ГИА/ЕГЭ) у старшеклассников с различным уровнем успеваемости // *ВН: Педагогика и просвещение*. 2013. № 1.
11. Никифоров Г.С., Демидов С.Р. Исследование психического состояния тревожности в процессе профессиональной подготовки летных экипажей // *Психические состояния*. Л., 1981. С. 61-66.
12. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2012.
13. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. СПб.: Речь, 2005. 224 с.
14. Мельников В.И. Экзаменационный стресс студентов и основные методы его оптимизации // *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. 2012. № 1. С. 45-60.
15. Гостев А.А. Образная сфера человека. М.: ИПРАН, 1992. 195 с.
16. Андреас К., Андреас С. Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами. Новосибирск, 1993. 198 с.
17. Климов Е.А. Введение в психологию труда. М.: Культура и спорт, Юнити, 1998. 350 с.
18. Огнев А.С. Субъектогенетический подход к психологической саморегуляции личности. М., 2009.
19. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2012.
20. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. Изд. 3-е, испр. и доп. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. 336 с.
21. Нестик Т.А. Социальная психология времени. М., 2014.
22. Медведев Д.А. Онтогенез внутреннего мира человека: этап субъективного мироздания // *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*. 2014. № 167. С. 25-35.
23. Березина Т.Н. Надсознательное как образование высшего порядка // *Мир психологии*. 2014. № 1. С. 240-253.
24. Березина Т.Н. Внутреннее пространство сновидения // *Психология и психотехника*. 2015. № 2. С. 141-149.
25. Березина Т.Н. Тренинг интеллектуальных и творческих способностей. СПб.: Речь, 2010. 189 с.
26. Фасхутдинова Ю.Ф. Мотивация и развитие когнитивных способностей у школьников // *Современное образование*. 2013. № 1. С. 140-154.
27. Воротилина А.А. Образная регуляция тревожности студентов (анализ тренинга) // *ВН: Психология и психотехника*. 2013. № 6. С. 45-65.
28. Соколов Г.А. Оптимизация психоэмоционального состояния студентов в период сессии. // *Психолог*. 2015. № 1. С. 28-43.
29. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. СПб.: Питер, 2002. 320 с.
30. Прохоров А.О., Валиулина М.Е., Габдреева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д. Психология состояний: учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. М.: Когито-Центр, 2011. 624 с.
31. Березина Т.Н. Собственное звучание образов сновидения // *Психология и психотехника*. 2014. № 1. С. 57-68.
32. Огнев А.С., Лихачева Э.В., Мельникова Д.В. Перспективы использования многополярных семантических дифференциалов в айттрекинге // *Успехи современного естествознания*. 2015. № 1-5. С. 858-862.
33. Розенова М.И., Жучкова С.Е. Психологическое просвещение как источник безопасности образования и жизни // *Alma mater (Вестник высшей школы)*. 2014. № 5. С. 50-54.
34. Солсо Р. Когнитивная психология. 6-е изд. СПб.: Питер, 2006. 589 с.
35. Веккер Л.М. Психика и реальность. Единая теория психических процессов. М.: Смысл, 1998.

### **References (transliteration):**

1. Pakhalkova A.A. Emotsional'noe blagopoluchie kak komponent bezopasnoi obrazovatel'noi sredy // *Psikholog*. 2015. № 1. С. 44-65.
2. Berezina T.N. Formirovanie emotsional'noi bezopasnosti obrazovatel'noi sredy (psikhologo-pedagogicheskie aspekty) // *Sovremennoe obrazovanie*. 2015. № 1. С. 53-68.
3. Berezina T.N. Emotsional'naya bezopasnost' obrazovatel'noi sredy i ee vliyanie na sub'ektivnoe sostoyanie zdorov'ya u studentov // *Alma mater (Vestnik vysshei shkoly)*. 2014. № 2. С. 36-40.
4. Shcherbatykh Yu.V. Ekzamen i zdorov'e studentov // *Vysshee obrazovanie v Rossii*. 2000. № 3. С. 111-115.
5. Doskin V.A. Profilaktika ekzamenatsionnogo stressa // *Shkola i psikhicheskoe zdorov'e uchashchikhsya / Pod red. S.M. Grombakha*. М., 1988. С. 147-160.
6. Sokolov E.A., Mel'nikov V.I. Strategiya preodoleniya stressa v ekstremal'nykh situatsiyakh. Novosibirsk, 2006. 368 s.
7. Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective // *Professional burnout: Recent developments in the theory and research*. Washington D.C.; Taylor & Francis, 1993, P. 19-32.
8. Schepard, J.D., AF Absi, M., Whitsett, T.I. et al. Additive pressor effects of caffeine and stress in male medical students at risk for hypertension // *Am. J. Hypertens*. 2000. V. 13. P. 475-481.
9. Berezina T.N., Balan I.S. Sravnitel'nyi analiz emotsional'no-psikhologicheskoi bezopasnosti obrazovatel'noi sredy v rossiiskoi i amerikanskoj shkolakh // *Alma mater (Vestnik vysshei shkoly)*. 2014. № 4. С. 28-33.
10. Strizhius E.I. Vliyanie trevozhnosti na rezul'taty vypusknnykh ekzamenov (GIA/EGE) u starsheklassnikov s razlichnym urovnem uspevaemosti // *ВН: Pedagogika i prosveshchenie*. 2013. № 1.

11. Nikiforov G.S., Demidov S.R. Issledovanie psikhicheskogo sostoyaniya trevozhnosti v protsesse professional'noi podgotovki letnykh ekipazhei // Psikhicheskie sostoyaniya. L., 1981. S. 61-66.
12. Shcherbatykh Yu.V. Psikhologiya stressa i metody korrektsii. SPb.: Piter, 2012.
13. Puzikov V.G. Tekhnologiya vedeniya treninga. SPb.: Rech', 2005. 224 s.
14. Mel'nikov V.I. Ekzamenatsionnyi stress studentov i osnovnye metody ego optimizatsii // Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya. 2012. № 1. S. 45-60.
15. Gostev A.A. Obraznaya sfera cheloveka. M.: IPHAN, 1992. 195 s.
16. Andreas K., Andreas S. Izmenite svoe myshlenie i vospol'zuites' rezul'tatami. Novosibirsk, 1993. 198 s.
17. Klimov E.A. Vvedenie v psikhologiyu truda. M.: Kul'tura i sport, Yuniti, 1998. 350 s.
18. Ognev A.S. Sub"ektogeneticheskii podkhod k psikhologicheskoi samoregulyatsii lichnosti. M., 2009.
19. Shcherbatykh Yu.V. Psikhologiya stressa i metody korrektsii. SPb.: Piter, 2012.
20. Bondarenko A.F. Psikhologicheskaya pomoshch': teoriya i praktika. Izd. 3-e, ispr. i dop. M.: Nezavisimaya firma «Klass», 2001. 336 s.
21. Nestik T.A. Sotsial'naya psikhologiya vremeni. M., 2014.
22. Medvedev D.A. Ontogenez vnutrennego mira cheloveka: etap sub"ektivnogo mirozdaniya // Izvestiya Rossiiskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gertsena. 2014. № 167. S. 25-35.
23. Berezina T.N. Nadsoznatel'noe kak obrazovanie vysshego poryadka // Mir psikhologii. 2014. № 1. S. 240-253.
24. Berezina T.N. Vnutrennee prostranstvo snovideniya // Psikhologiya i psikhotehnika. 2015. № 2. S. 141-149.
25. Berezina T.N. Trening intellektual'nykh i tvorcheskikh sposobnostei. SPb.: Rech', 2010. 189 s.
26. Fashkutdinova Yu.F. Motivatsiya i razvitie kognitivnykh sposobnostei u shkol'nikov // Sovremennoe obrazovanie. 2013. № 1. S. 140-154.
27. Vorotilina A.A. Obraznaya regulyatsiya trevozhnosti studentov(analiz treninga) // NB: Psikhologiya i psikhotehnika. 2013. № 6. S. 45-65.
28. Sokolov G.A. Optimizatsiya psikhoemotsional'nogo sostoyaniya studentov v period sessii // Psikholog. 2015. № 1. S. 28-43.
29. Druzhinin V.N. Eksperimental'naya psikhologiya. SPb.: Piter, 2002. 320 s.
30. Prokhorov A.O., Valiulina M.E., Gabdreeva G.Sh., Garifullina M.M., Mendelevich V.D. Psikhologiya sostoyanii: uchebnoe posobie / Pod red. A.O. Prokhorova. M.: Kogito-Tsentr, 2011. 624 s.
31. Berezina T.N. Sobstvennoe zvuchanie obrazov snovideniya // Psikhologiya i psikhotehnika. 2014. № 1. S. 57-68.
32. Ognev A.S., Likhacheva E.V., Mel'nikova D.V. Perspektivy ispol'zovaniya mnogopolyarnykh semanticheskikh differentsialov v aitrekinge // Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya. 2015. № 1-5. S. 858-862.
33. Rozenova M.I., Zhuchkova S.E. Psikhologicheskoe prosveshchenie kak istochnik bezopasnosti obrazovaniya i zhizni // Alma mater (Vestnik vysshei shkoly). 2014. № 5. S. 50-54.
34. Solso R. Kognitivnaya psikhologiya. 6-e izd. SPb.: Piter, 2006. 589 s.
35. Vekker L.M. Psikhika i real'nost'. Edinaya teoriya psikhicheskikh protsessov. M.: Smysl, 1998.