

ПСИХОЛОГИЯПСИХОЛОГИЯPSYCHOLOGY*Иванова В.П., Баумбетова А.Ж.***СТУДЕНТТЕРДИН ОКУУ-КЕСИПТИК ИШИ-АРАКЕТИНДЕ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛДЫК АБАЛДАРДЫН РОЛУ***Иванова В.П., Баумбетова А.Ж.***РОЛЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ
В УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ***V.P. Ivanova, A.J. Baimbetova***THE ROLE OF PSYCHOEMOTIONAL STATES IN THE EDUCATION
AND PROFESSIONAL ACTIVITY OF STUDENTS**

УДК: 159.942.5

Бул макала ден соолукту сактоо мамилеси менен студенттердин окуу-кесиптик иши-аракетин үйрөнүүгө арналган. Студенттердин психоэмоционалдык абалдарынын өзгөчөлүктөрү жана окуу иши-аракетине алардын таасири каралган. Ошондой эле студенттерде психоэмоционалдык чыңалуу пайда кылып, невротикалык бузулуларга өбөлгө болгон жана натыйжада психосоциалдык туураланбоонун өнүгүшүнө жана жаш адистердин кесиптик иши-аракетинин үзүрлүүлүгүнүн төмөндөшүнө алып келген факторлор талданган. Студенттердин ден соолугуна ашыкча окуу жүктөмдөрү, кагылышуу кырдаалдары гана эмес, жетиштүү жандуу эмес акыл-эс ишмердүүлүгү, өзүн жөнгө салбоо, өзүн уюштура албоо, жакшы ишке жөндөмдүүлүктүн жоктугу да терс таасир этип, жагымсыз функционалдык абалдарга, невротикалык бузулуларга алып келиши мумкун. Авторлор жүргүзгөн изилдөөнүн натыйжасында окутуу-тарбия жүрүшүнүн үзүрлүүлүгүн көтөрүш үчүн жогорку окуу жайынын психологиялык кызматынын алкагында студенттер үчүн профилактикалык жана психотуура-лоочу иши-чараларды жүргүзүү сунушталат.

Негизги сөздөр: студенттер, кесип, психоэмоционалдык абал, эмоционалдык чыңалуу, жүйөлөштүрүлбөгөн тынчсыздануу, окуу иши-аракети, акыл-эс иши-аракети.

Данная статья посвящена изучению специфики учебно-профессиональной деятельности студентов с позиции здоровьесберегающего подхода. Рассмотрены особенности психоэмоциональных состояний студентов и их влияние на учебную деятельность. Также были проанализированы факторы, вызывающие у студентов психоэмоциональное напряжение и способствующие невротическим расстройствам, что ведет к развитию психосоциальной дезадаптации и снижению результативности профессиональной деятельности молодых специалистов. Необходимо учитывать отрицательное влияние на здоровье студентов не

только чрезмерных учебных нагрузок, конфликтных ситуаций и т.д., но и недостаточно активную умственную деятельность, отсутствие саморегуляции, самоорганизации, хорошей работоспособности, что может привести к возникновению неблагоприятных функциональных состояний, невротических расстройств. На основе проведенного исследования авторами предлагается проводить профилактические и психокоррекционные мероприятия для студентов в рамках организации психологической службы вуза для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса.

Ключевые слова: студенты, профессия, психоэмоциональные состояния, эмоциональная напряженность, немотивированная тревожность, учебная деятельность, умственная деятельность.

This article is devoted to the study of the specifics of the educational and professional activities of students from a position of a health-saving approach. The features of the psycho-emotional states of students and their influence on learning activities are considered. The factors causing psycho-emotional stress in students and contributing to neurotic disorders were also analyzed, leading to the development of psychosocial maladaptation and a decrease in the professional performance of young professionals. It is necessary to account for the negative impact on students' health not only of excessive study loads, conflict situations, etc., but also insufficient mental activity, lack of self-regulation, self-organization, and good performance, which can lead to adverse functional states and neurotic disorders. Based on the research conducted by the authors, it is proposed to carry out preventive and psycho-corrective measures for students as part of the organization of the psychological service of the university to increase the efficiency of the educational process.

Key words: students, profession, psycho-emotional states, emotional tension, unmotivated anxiety, learning activities, mental activity.

Актуальность проблемы изучения влияния эмоций на деятельность, с точки зрения здоровьесберегающей педагогики считается приемлемой и целесообразной для прогресса высшей школы. Идут повсеместно преобразования системы обучения в других странах, и вузах Кыргызстана, где происходит переход на двухступенчатую модель образования. Реформирование в системе высшего образования приводит к радикальным переменам в системе профессиональной подготовки будущих специалистов. Это требует от преподавателей более глубокого и тщательного продумывания программ обучения, в которых много внимания отводится самостоятельной работе студентов, к которой они не всегда подготовлены.

Становления студента как субъекта профессиональной деятельности в процессе обучения противостоит его пониманию как пассивного существа, он выступает как участник теоретической и практической деятельности, т.е. как активный участник учебно-профессиональной деятельности, которая направлена на интеллектуальное, нравственное и физическое развитие. От него (студента) требуют высокого уровня профессиональной подготовленности, креативности, зрелости, что требует также высокого уровня психофизиологической саморегуляции и психоэмоциональной готовности к будущей профессиональной деятельности. Но уже на начальном этапе обучения в вузе у студента возникает ряд трудностей, связанных не только с адаптацией к вузу, но и с предшествующей деятельностью: выпускными экзаменами за среднюю школу, вступительными экзаменами в вуз, сменой привычного образа жизни и др., что не может не вызывать психоэмоционального напряжения.

В настоящее время, как отмечают исследования Н.А. Агаджанян, В.В. Пономаревой, Н.В. Ермакова [1], Л.И. Анциферовой [2], И.Р. Шагиной [3] существует тенденция, вызывающая тревогу и свидетельствующая о нарушениях состояния здоровья личности в системе вузовской подготовки. Среди причин данной тенденции чаще всего рассматривают психологический стресс, под которым понимают и информационный, и эмоциональный стресс, затрагивающие практически все сферы личности студента: когнитивную, мотивационно-ценностную, эмоционально-волевою и проявляющиеся в виде эмоциональной напряженности, нервозности, тревоги, отчаяния и депрессии.

Цель статьи – рассмотреть особенности психоэмоциональных состояний студентов и их влияние на учебную деятельность. Под психоэмоциональными состояниями мы будем понимать относительно статические моменты, представляющие собой обобщенную характеристику эмоциональных и поведенческих аспектов психики студентов в определенный, ограниченный отрезок времени.

К психоэмоциональным состояниям относятся проявления таких чувств и эмоций как настроения, стрессы, аффекты, тревога, эйфория, фрустрация и т.д. Как правило, они представляют не одну какую-то эмоцию, а совокупность нескольких, выступающих в виде переживания жизненного смысла явлений и ситуаций. Исследования влияния психоэмоциональных состояний на деятельность, в том числе и учебную, имеет давнюю историю. Эмоции и деятельность – это два взаимосвязанных и взаимообусловленных процесса личности, что подтверждено значительным количеством научных исследовательских работ (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, П.В. Симонов, П.К. Анохин). Полученные данные выявили зависимость проявления поведенческих реакций человека, позитивной или негативной окрашенности, от степени интенсивности переживаемых им чувств и эмоций и от степени интенсивности и сложности выполняемой деятельности (Г. Архипкина, Р.С. Разумов, В.И. Лебедев, В.Д. Небылицын, П.В. Симонов, К.В. Судаков, К. Изард, П. Фресс, Р.Т. Wong, G.L. Freeman, Т. Kosowski и др.). Способность эмоций нарушать целенаправленную деятельность нашла отражение еще в теориях 20-30-х годов XX века (Э.Клапаред, Н. Pieron, М.В. Arnold, R.W. Leeper), подчеркивавших дезорганизационную функцию эмоций. Как отмечает В.К. Вилюнас, «сама по себе эмоция дезорганизующей функции не несет, все зависит от условий, в которых она проявляется» [4].

При повышении эмоционального напряжения меняются поведенческие реакции, проявляющиеся поведенческой инертностью, в ощущении стесненности тела и его движений, напряженностью в мышцах, невысокой скоростью протекания психических процессов, или выраженной беспокойностью, несдержанностью в межличностной коммуникации. Если эмоциональное напряжение продолжает возрастать, то нарушаются более сложные целенаправленные действия, такие как программирование, планирование, контроль, антиципация. Заметно понижается функционирование познавательных функций, выражающееся в затрудненности извлечения информации из памяти, ухудшение перцепции из-за неустойчивости внимания, когнитивных функций и волевых действий. Эмоции могут влиять и дезорганизовать протекание не только деятельности, но и психических процессов, их функционирование в деятельности, что вызывает повышенный интерес многих исследователей изучения данного феномена. И, как отмечает Л.М. Балабанова, это продолжает оставаться актуальной проблемой, несмотря на ее большое значение, как для теоретиков, так и для практиков в различных сферах деятельности, в том числе, и учебно-профессиональной [5].

Эмоции и психоэмоциональные состояния, оказывающие влияние на учебно-профессиональную деятельность студентов, могут различаться по знаку – положительному (позитивному) и отрицательному (негативному). Прогнозирование вероятности достижения цели порождает положительную эмоцию, падение вероятности ведет к возникновению отрицательных эмоций. Это качественная характеристика эмоций, к которой примыкает еще одна – по модальности. Так называемые активно положительные, переживаются как радостные, интересные, приятные состояния, учеба вызывает у студентов положительный настрой; а когда при деятельности обучающиеся испытывают раздражение, недовольство, злобу, – это активно отрицательные эмоции; при проживании пассивно положительных эмоций человек испытывает удовлетворение, спокойствие, расслабление; под пассивно отрицательными имеется в виду, эмоции тревоги, печали, сожаления, грусти, страдания [6].

Эмоциональные переживания, обозначая в окружающей действительности те предметы и процессы, которые представляют в данный момент жизненную значимость, побуждают живое существо к активности, приводящей к удовлетворению его потребностей [7]. Являясь субъективной формой выражения потребностей, эмоции предшествуют деятельности по их удовлетворению, важную роль здесь выполняют такие функции эмоций как побуждающая и оценки, что задает определенную направленность деятельности. Действия, включенные в деятельность, либо совершаются, либо тормозятся.

Учебная деятельность являясь деятельностью по приобретению знаний, умений и навыков соединяется с познавательной деятельностью студента, которую эмоции сопровождают и «окрашивают» содержание, оценивают и отражают его субъективную значимость. В качестве примера можно вспомнить, что эмоциональная окрашенность является одним из условий непроизвольного внимания, восприятия, памяти. Есть данные, свидетельствующие и о тонком регулирующем влиянии эмоций на мыслительные процессы (О.К. Тихомиров, В.Е. Ключко и др.).

Существуют данные [8,9], подтверждающие, что от модальности эмоций зависит избирательность и направленность активности студента и при этом выделяют три модальности, отражающие степень активности эмоций: собственно, активные, пассивные и нейтральные. Активные эмоции, переживаемые сту-

дентами, мотивируют их к созиданию, преобразованию не только учебной деятельности (отрабатываются какие-то учебные действия, операции, ранее мало используемые или неиспользуемые вовсе), но и познавательной (появляются и закрепляются сложные мыслительные операции, такие как структурирование, переструктурирование, экономичность, гибкость, самостоятельность мышления, способность к переносу, генерирование идей и т.д.). Кроме этого, параллельно возникает и такое психическое состояние как волевая напряженность, волевое усилие помогающие студенту преодолевать препятствия, сохранять связь с учебной деятельностью. Возникновение пассивных эмоций резко снижает уровень активности студентов, приводит их к бездействию и могут разрушить связи студентов с учебной и познавательной деятельностью. Нейтральные эмоции стимулируют обучающихся на сохранение взаимодействия с процессом обучения, однако эта связь носит пассивный характер защиты.

Учебная деятельность в вузе имеет ряд специфических особенностей, характерных для учения в рамках именно вуза, что требует от бывших школьников постоянного, длительного активного напряжения интеллекта, воли, эмоций. Эти специфические особенности связаны с содержанием и объемом материала усвоения, который представляет собой научный теоретический и практический уровень знания, с более сложными формами учебной деятельности, включающими методы преподавания и контроля (и самоконтроля), – и все это при отсутствии способов работы с научными текстами [10].

Одной из объективных предпосылок всевозрастающей сложности обучения является постоянное увеличение объема информации необходимой для усвоения студентами, она усложняется и обновляется.

Длительное пребывание в просторах интернета при поиске необходимой информации в процессе изучения многообразных учебных дисциплин [11; 12], научный уровень и объем которых все время возрастает, подключается и временной фактор, связанный с ограничением времени, отводимой для овладения информацией – все это приводит к перегрузке. Под влиянием перегрузки мозг перестает адекватно воспринимать входящую информацию, ослабляется способность воспринимать, думать, творчески решать актуальные задачи в обучении. Количество лиц, занимающихся умственным трудом, и испытывающих

умственное и эмоциональное перенапряжение, с каждым годом растет. Информационные и умственные перегрузки в результате добросовестного стремления студента усвоить учебный материал в полном объеме при отсутствии навыков рациональной работы, неумение экономно распределять свои силы в интенсивном умственном труде могут приводить (и приводят) к стрессам, психическим срывам, нервному истощению.

Вопрос о перегрузке остается нерешенным, и студент прибегает к спонтанной саморегуляции в освоении учебного материала: слабо ориентируется в источниках информации не всегда выявляет главное, значительное в смысловой направленности содержания, иногда отбрасывает то, что в последствии оказывается главным. Отсутствие навыков самостоятельной работы приводит к тому, что на лекциях он не в состоянии кратко резюмировать информацию и не успевает ее ни записать, ни осмыслить. То же происходит и при ответах на семинаре и на практическом занятии, где подчас не может объяснить самое элементарное, поскольку не успевает к ним подготовиться. Таким образом, хроническое неуспевание, не дописывание и не доучивание в течение семестра приводит к тому, что экзаменационная сессия для студента, превращается в мощный стрессор, требующий от студента обращения к своим внутренним ресурсам, позволяющим противостоять стрессу, если они значительны, а в случае их ослабления, приводящих к уязвимости, проявляющейся в страхе, тревоге, депрессии.

Эти ситуации (сдача модулей и экзаменов) являются наиболее значимыми для студентов и вызывают сильный стресс у обучающихся. Фактически на экзамене студенты испытывают эмоциональное напряжение при высокой мотивации для достижения цели в неопределенных условиях, что отрицательно сказывается на их функциональном состоянии и здоровье. В ситуации ожидания экзамена почти у всех студентов повышается уровень ситуативной тревожности. Как отмечает А.А. Брудный, «...для всех, кто учится, радость познания давно заменилась стрессом контроля. Страх перед экзаменатором (если он строг), презрение к нему (если он мягок) стали главными эмоциональными характеристиками процесса обучения» [13].

Как отмечают ученые, если у студента страх полностью отсутствует – это негативный фактор, средняя степень страха (активная степень эмоции), когда экзамен не совсем безразличен студенту, однако он не говорит и об опасности для жизни. Такой уровень страха дает возможность наилучшему закреплению

материала и дает хорошие результаты. При минимальном уровне страха активность уменьшается, и деятельность становится малопродуктивной, при высоком уровне страха, напротив, проявляется чрезмерная активность, ухудшающая деятельность [14]. К.Э. Изард, описывая эмоциональные состояния, отмечает, что они могут протекать от нескольких секунд до нескольких часов и быть более или менее интенсивными. Интенсивное эмоциональное состояние (сильный страх) может сохраняться дольше указанного срока, но тогда это может приводить к психическим нарушениям [15].

Исследования, проведенные В.П. Колпачевым, выявили различные отношения студентов к основным формам занятий в процессе обучения: лекции, семинары, практические занятия [16]. По мнению студентов, более сложными являются лекции: материал более абстрактный, включает терминологию не всегда понятную, нет навыка писать быстро, а если пишется под диктовку, то понимания не наступает. Студенты пытаются сосредоточить внимание на содержании лекции, запоминать основные идеи и положения, анализировать и конспектировать в кратких формулировках. Темп лекции достаточно быстрый и сосредоточенность вызывает напряжение во всем теле.

При такой подаче информации не предполагается активность, какие-то практические действия со стороны студентов, их роль ограничивается восприятием и самостоятельным осмыслением материала [17]. Семинарские и практические занятия предполагают активность и вовлеченность студентов в процесс учебной деятельности, но не редко данные формы занятий не слишком отличаются от лекционных. Поскольку в сознании всех участников учебного процесса укоренилось, не сотрудничество преподавателя со студентами, а их противопоставление друг другу [18]. А это означает, что процесс обучения в вузе все еще носит традиционный характер, хотя многие вузы считают, что они успешно перешли на личностно-ориентированное обучение.

Уровень освоения студентами лекционного материала определяется их мотивацией и стилем работы. Проведенные экспериментальные исследования по выявлению стилей работы студентов, позволили разделить их на четыре группы:

- 1) те, кто *пишут* лекции – «писцы» (составили – 71%);
- 2) те, кто только *слушают* – «слушатели» (12%);
- 3) те, кто не работают на лекции, а развлекаются или читают – «лентяи» (7%);
- 4) те, кто активно работают на лекции, осмысливая материал – «мыслители» (10%).

Объем информации, вынесенный студентами с лекции, составил по группам студентов соответственно: 1) 14-16%; 2) 65-68%; 3) 0%; 4) 90-95%.

Высокие достижения по усвоению информации «мыслителями» можно объяснить наличием у них целеполагания, мотивации самопобуждающего характера (интрессивной мотивацией) и, в частности, мотивацией достижения, которая считается мотивацией самоактуализации. Но это и их способность видеть в получаемом знании личностный смысл и строить на этой основе собственную систему знаний, необходимую как для обучения, так и для будущей профессиональной деятельности. У «мыслителей» высокая обучаемость как способность к приобретению знаний (интеллект) и к их преобразованию (креативность). Как правило, такие студенты имеют сформированные еще в школе учебные приемы, способы и при записи лекции они используют компрессию содержания материала, т.е. проводят сжатие и селекцию материала. Это позволяет им, реконструируя текст лекции, запоминать его основные идеи, мысли, т.е. практически сразу усваивать и закреплять материал [19].

Таковы результаты исследования, однако студенты считают, что основное не в умении работать на занятии, а в том, чтобы лекции были интересными, увлекательными, в противоположном случае студентам приходится прилагать усилия воли для того, чтобы сосредоточить внимание на теме занятия, подавляя апатию и сонливость.

Студенты обратили внимание также и на то, что они значительно устают, когда в течение одного учебного дня бывают сходные по содержанию предметы или подряд две пары одной дисциплины, либо проводятся одни лекции или семинары, что усугубляется еще и тем, что учебная деятельность в вузе выполняется большей частью сидя, что не требует больших физических усилий и приводит к гипокинезии. Итак, вывод здесь означает, что устают студенты не столько от самой учебной деятельности, сколько от неправильной ее организации.

Перечисленные (и еще другие, о которых здесь еще не упоминалось) особенности обучения в вузе обуславливают возникновение у обучающихся значительного количества негативных психоэмоциональных состояний. К факторам, которые влияют на проявление неблагоприятных психических состояний можно отнести: перегрузку информацией, вызывающей информационный стресс, и самими учебными занятиями; авторитарность преподавателя в работе со студентами; недостаточный учет возрастных и индивидуальных особенностей в обучении и воспитании; малоподвижность и др., однако главным является все же неспособность преподавателей перестроиться и

перейти с традиционного обучения, на инновационное. Сочетание данных факторов с неблагоприятными экономическими, социально-бытовыми, экологическими и прочими факторами, способствуют развитию нервно-психических расстройств у студентов. Ряд исследований отмечают, что за последние годы обнаруживается тенденция к увеличению количества студентов, страдающих невротическими расстройствами, невротоподобными состояниями, психопатиями и другими расстройствами психики [20].

Исследования ряда авторов (Л.А. Любушкина, И.Р. Шагина, В. Буйлов, Г. Куропова, Н. Сенаторова) позволили обобщить факторы, способствующие психоэмоциональным и невротическим расстройствам у студентов, которые можно разделить на две группы:

Эндогенные факторы, связанные с соматической отягощенностью (черепно-мозговые травмы, хронический бронхит или тонзиллит и др.), а также такие характерологические особенности как инфантилизм, эгоцентризм, неадекватная самооценка, завышенный уровень притязаний, амбивалентная мотивация к обучению в вузе.

К экзогенным можно отнести личностно значимые психотравмирующие ситуации:

- а) информационные перегрузки;
- б) психоэмоциональная перегрузка в период сдачи экзаменов;
- в) резкая смена стиля академической деятельности и бытовых условий, социальной среды в целом после поступления в вуз;
- г) экономические трудности;
- д) конфликт с преподавателями, академической группой, соседями по общежитию;
- е) конфликт в семье;
- ж) слабая поведенческая готовность к систематическим занятиям в вузе;
- з) академическая неуспеваемость, угроза отчисления.

Как можно видеть факторы, вызывающие психоэмоциональное напряжение студентов в учебно-профессиональной деятельности, достаточно многообразны, однако они могут быть отягощены еще и соматическими, и характерологическими их особенностями. Современная высшая школа призвана решать самые разнообразные вопросы, в числе которых важное место принадлежит и проблеме здоровьесберегающей образовательной среды. При этом нужно учитывать отрицательное влияние на здоровье студентов не только чрезмерных учебных нагрузок, конфликтных ситуаций и т.д., вызывающих психоэмоциональное напряжение, но и недостаточно активную умственную деятельность, отсутствие саморегуляции, самоорганизации, хорошей работоспособности, что также может обуславливать возникновение

неблагоприятных функциональных состояний, невротических расстройств. Соответственно совершенствование учебно-воспитательного процесса в вузе предполагает организацию профилактической и психокоррекционной работы со студентами, что является непростым делом, имеющим множество аспектов, решение которых возможно в рамках организации психологической службы вуза.

Литература:

1. Агаджанян Н.А., Пономарева В.В., Ермакова Н.В. Проблема здоровья студентов и перспектива развития // Материалы 1-й Всероссийской науч. конференции «Образ жизни и здоровье студентов». - М., 1995. - С. 5-9.
2. Анциферова Л.И. Условия деформации личности. Новые исследования. - М., 1998. С. 32-38.
3. Шагина И.Р. Влияние учебного процесса на здоровье студентов. - Астраханский медицинский журнал. 2010. №2. - С. 26-29.
4. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций. Психология эмоций. Тексты. / Под ред. В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: Изд-во МГУ, 1984. - С. 3-28.
5. Балабанова Л.М. Судебная патопсихология (вопросы определения нормы и отклонений). - Донецк: Сталкер, 1998. - С. 432.
6. Пырьев Е.А. Эмоциональные и интеллектуальные аспекты мотивации человека. Вестник Костромского ГУ им. Н.А. Некрасова. Серия: Психология. 2015. - Том 21. №3. - С. 485.
7. Вилюнас В.К. Психологический анализ эмоциональных явлений. Сообщение I. Эмоциональные переживания в структуре мотивационных процессов. Новые исследования в психологии. 1973. - №2(8). - С. 19-21.
8. Вуз. Здоровье. Интеллект: педагогические, биоинформационные и оздоровительные технологии: сбор. матер. 2-й Междунар. науч.-практич. конф. - Волгоград: Изд-во ВолГУ. 2002. - С. 496.
9. Габдреева Г.Ш. Изменение психического состояния при напряженной умственной деятельности. Психологические и психофизиологические особенности студентов. - Казань, 1977. - С. 208-224.
10. Иванова В.П. Научный текст: анализ и интерпретация смысла. - Б.: Изд-во КРСУ, 2002. - С. 85.
11. Дворяшина М.Д. Особенности интеллектуального развития студентов в процессе обучения. Человек и общество. - Л., 1973. Вып. 13. - С. 97-105.
12. Киколов А. И. Обучение и здоровье. - М.: Высшая школа, 1985. - С. 105.
13. Брудный А.А. Наука понимать. Б.: Фонд «Сорос-Кыргызстан». 1996. - С. 324
14. Вольф Д., Меркле Р. Как преодолеть страх перед экзаменами: Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов / Пер. с нем. Г.В. Залевского. - Новосибирск: Сибир. предпр. РАН, 2000. - С. 78.
15. Изард К.Э. Психология эмоций / Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2002. - С. 464
16. Колпачев В.П. Эмоциональные состояния первокурсников на экзамене и их влияние на психологические и психофизиологические показатели / В.П. Колпачев // Социально-психологические проблемы учебно-воспитательного коллектива. - Воронеж, 1970. - С. 142-152.
17. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. - С. 184.
18. Баранский Н.Н. Научные принципы географии: избранные труды. - М.: Мысль, 1980. - С. 239.
19. Иванова В.П., Еременко В.В. Методика преподавания в высшей школе: в схемах, таблицах и комментариях. - Б.: КРСУ, 2016. - С. 336.
20. Сыманюк Э.Э. Психология безопасной образовательной среды. - М., 2004.