

ВЛИЯНИЕ АУТОРЕФЛЕКСИИ НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЮНОШЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ОБЫДЕННОЙ И НАПРЯЖЕННОЙ СИТУАЦИЯХ¹

ЧЕРНОВ А.В.

Казанский (Приволжский) федеральный университет

В процессе обучения успешность освоения материала студентами начальных курсов зависит от множества факторов, одним из наиболее значимых их них являются переживаемые психические состояния. Эти состояния испытываются студентами различно в зависимости от формы учебной деятельности: лекции, семинара или экзамена. Традиционная форма лекции предполагает усвоения уже готового материала, тогда как семинарское занятие требует от учащегося самостоятельного поиска нового знания. В отличие от семинара и лекции, экзаменационная форма учебной деятельности является объективно «трудной», напряженной для студента, что выражается в актуализации иных состояний. Оптимальными для каждой из ситуаций учебного процесса оказываются различные по интенсивности психические состояния, и успешность деятельности зависит, в том числе, и от способности субъекта придать в адекватное для данной деятельности состояние.

В своих исследованиях Г.Ш.Габдреева обнаруживает, что психическое состояние студентов подчиняется закону начального значения: закономерному сдвигу психических функций к оптимальному среднему уровню. «Оптимальный уровень достигается благодаря саморегуляции головного мозга, взаимодействия коры и подкорковых структур, образующих замкнутое кольцо саморегуляции» [1, с. 222]. Таким образом, психическое состояние, выраженное в шкалах самочувствие-активность-настроение, с течением времени, в ходе учебного процесса, приближаются к средним значениям, независимо от их начального состояния.

В другом исследовании, проводимом под руководством А.О.Прохорова [3], изучалось влияние состояний на изменение познавательных процессов в ситуации экзамена. Было установлено, что в ходе сдачи студентами экзамена

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ. Регистрационный номер – № 12-06-00043а

возникает разделение динамики когнитивных процессов: у некоторых студентов намечается устойчивость показателей и оптимальная для данной ситуации продуктивность процессов, у других – наоборот, следует уменьшение их продуктивности. Для студентов, проявляющих первый тип динамики, свойственны состояния напряженности и сосредоточенности, в то время как лицам со вторым типом динамики свойственно переживание волнения и страха. Это подтверждает идею об обусловленности продуктивности когнитивных процессов качественными характеристиками психических состояний.

В этом контексте, исследования, выполненные М.Г.Юсуповым [4], направлены на рассмотрение особенностей взаимодействия психических состояний и когнитивных процессов. Здесь, само понятие «взаимодействие» трактуется как «процесс взаимного воздействия, порождающий взаимную обусловленность и взаимосвязь, способствующий образованию структур» [4, с.14]. Причем было установлено, что существенное значение во взаимодействии состояний и когнитивных процессов играет параметр рефлексии. Рефлексия здесь является метакогнитивным процессом, выполняющим функцию регуляции когнитивных процессов. Она позволяет понять свое состояние и детерминирует процессы переработки информации.

В исследовании участвовало 140 человек в возрасте 18-20 лет, из них 72 – студенты-гуманитарии и 68 – студенты естественнонаучных специальностей. В ходе исследования были использованы: методика диагностики метакогнитивной включенности в деятельность, Schraw & Dennison (MAI) [2]; методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова и другие методики изучения рефлексии. Также в процессе исследования были использованы: корреляционный анализ методом Пирсона, однофакторный и многофакторный дисперсионный анализ (MANOVA), а также структурный анализ по обобщенным показателям – индексы организованности структуры, с применением программы SPSS 16.0.

В результате исследования было установлено влияние взаимодействия показателей ауторефлексии (рефлексии себя) и ситуации (обыденная и

напряженная) на интенсивность психических состояний в зависимости от содержательных характеристик последних (табл. 1). Полученная дисперсионная модель обладает высокой степенью значимости с коэффициентом детерминации около 30%. Само по себе влияние ауторефлексии и содержательных характеристик состояний не достигает необходимого уровня значимости, однако взаимодействие этих переменных в зависимости от ситуации значимо на уровне $p \leq 0,003$.

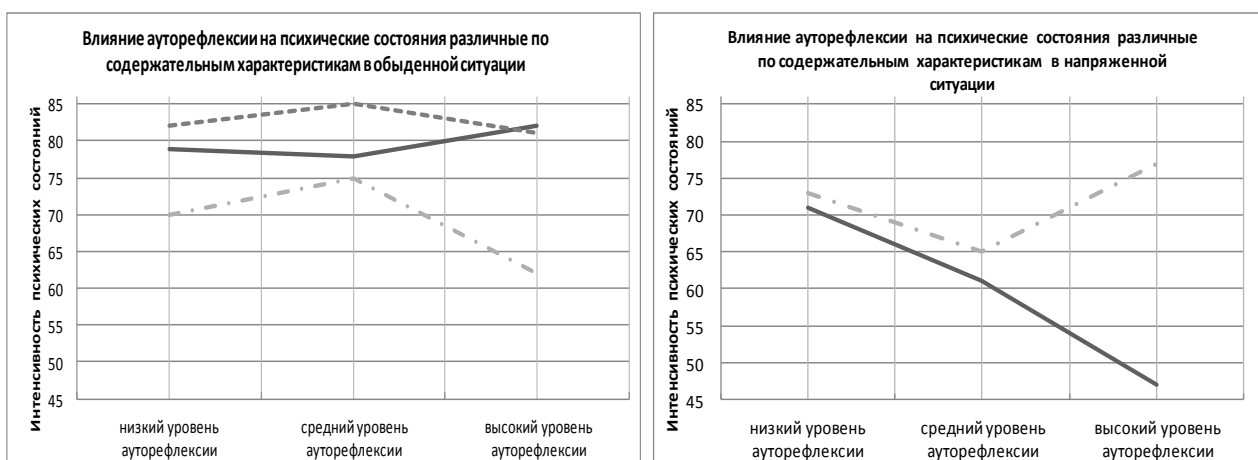
Таблица 1

Влияние когнитивной рефлексии на психические состояния, различные по содержательным характеристикам

<i>Зависимая переменная: психические состояния</i>					
<i>Источник изменчивости</i>	<i>Сумма квадратов</i>	<i>df</i>	<i>Средний квадрат (MS)</i>	<i>Значение F-критерия</i>	<i>P-уровень</i>
Модельный	28007,398 ^a	14	2000,528	6,615	,000
Содержательные характеристики состояния (СХС)	1339,937	2	669,968	2,215	,112
ситуация	3062,843	1	3062,843	10,128	,002
ауторефлексия	602,462	2	301,231	,996	,371
СХС * ситуация	4564,579	1	4564,579	15,093	,000
СХС * ауторефлексия	454,501	4	113,625	,376	,826
ситуация * ауторефлексия	623,137	2	311,568	1,030	,359
СХС * ситуация * ауторефлексия	3691,115	2	1845,558	6,103	,003
<i>Коэффициент детерминации $R^2 = ,297$</i>					

В повседневной учебной деятельности были выделены следующие группы состояний, сформированные на основе их содержательных характеристик: эмоциональные, волевые и интеллектуальные состояния. В напряженной ситуации, к которой относится экзамен, были выявлены лишь эмоциональные и волевые психические состояния. Интеллектуальные состояния здесь встречаются крайне редко. Рассматривая оба графика, представленные на рисунке 1 а и б, отметим, что интенсивность всех видов состояний в обыденной ситуации гораздо выше, чем в напряженной. В обыденной ситуации встречаются следующие интеллектуальные состояния: задумчивость, интерес, любопытство; волевые – утомление, борьба мотивов,

мобилизация; эмоциональные – радость, спокойствие и др. В повседневной ситуации (лекция и семинар) наиболее выражены интеллектуальные состояния, особенно при среднем уровне ауторефлексии. Немного менее интенсивно проявление эмоциональных состояний и, наконец, наименее выражено проявление волевых состояний субъектов учебной деятельности. Если же анализировать напряженную ситуацию учебной деятельности, то здесь интенсивность проявления волевых состояний выше, нежели эмоциональных. Среди волевых состояний преобладают мобилизация, стресс и утомление, а среди эмоциональных – подавленность и волнение.



Условные обозначения:
 ————— Эмоциональные состояния
 - - - - - Волевые состояния
 Интеллектуальные состояния

Рисунок 1а

Рисунок 1б

Влияние ауторефлексии на психические состояния, различные по содержательным характеристикам, в повседневной (слева) и напряженной (справа) учебной деятельности

Кроме того, существует специфика влияния ауторефлексии на психические состояния в каждой из форм деятельности. Так, в обыденной ситуации влияние уровневых характеристик рефлексии на эмоциональные и интеллектуальные состояния незначительно. В то же время, интенсивность волевых состояний значительно меняется в зависимости от показателя рефлексии: наиболее интенсивны данные состояния при среднем уровне рефлексии, в то время как студенты с высокой рефлексивностью чаще переживают состояния пониженной интенсивности (утомление). Для студентов

со средней и низкой рефлексией в обыденной ситуации свойственны более интенсивные волевые состояния (решимость).

В напряженной ситуации (рис. 1б) наиболее часто встречаются волевые и эмоциональные состояния. Однако здесь преобладают эмоциональные состояния отрицательного знака (подавленность, волнение). На экзамене, в диапазоне от низкой рефлексивности к высокой, интенсивность эмоциональных состояний снижается. Для лиц с высокой рефлексией характерны эмоциональные состояния низкой интенсивности, такие как подавленность, грусть, тогда как для «низкорефлексивных» в напряженных ситуациях более свойственно испытывать волнение и тревогу. Наиболее оптимальным выглядит средний уровень ауторефлексии, где преобладают состояния средней интенсивности. В целом, эмоциональные состояния в напряженной ситуации учебной деятельности менее интенсивны, нежели в обыденной.

В свою очередь, влияние рефлексии на волевые состояния в напряженной ситуации носит нелинейный характер. Волевые состояния ярче выражены в напряженной ситуации, чем в обыденной. С ростом рефлексивности интенсивность волевых состояний, также как и эмоциональных, снижается, но в континууме средняя – высокая рефлексия наблюдается резкий рост выраженности состояний. Это свидетельствует о том, что высокорефлексивные субъекты в напряженной ситуации чаще переживают состояния мобилизации и воодушевления. Лица с низкой рефлексией испытывают эмоциональные и волевые состояния интенсивности выше среднего.

Таким образом, высокая рефлексивность в обыденной ситуации оказывает существенное влияние лишь на волевые состояния, снижая их интенсивность. В напряженной ситуации, наоборот, выраженность волевых состояний у студентов возрастает, а эмоциональных состояний – значительно снижается.

Список литературы:

1. Габдреева, Г. Ш. Изменение психического состояния при напряженной умственной деятельности / Г. Ш. Габдреева // Психологические и

психофизиологические особенности студентов / под ред. Н. М. Пейсахова. — Казань: Изд-во Казанского университета, 1977. – С.208-224.

2. Карпов, А. В. Психология метакогнитивных процессов личности / А. В. Карпов, И. М. Скитяева. – М.: Изд-во ИП РАН, 2005, – 352 с.

3. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров. – М.: ПЭР СЭ, 2005 – 352 с.

4. Юсупов, М. Г. Взаимодействие психических состояний и когнитивных процессов в ходе учебной деятельности студентов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / М. Г. Юсупов; КФУ.– Казань, 2009. – 201 с.

Чернов Альберт Валентинович — ассистент кафедры общей психологии Института педагогики и психологии КФУ, albertprofit@mail.ru