

# ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ С УСПЕШНОСТЬЮ ПРОЦЕССА РЕГУЛЯЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ\*

STUDY OF INTERRELATION OF STUDENTS' INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES WITH COGNITIVE STATES SUCCESSFUL REGULATION PROCESS

Халфиева А.Р.

Khalfieva A.R.

**Аннотация.** В статье рассматриваются взаимосвязи показателей индивидуально-психологических особенностей личности студентов с показателем успешности саморегуляции познавательных состояний. У студентов с высоким уровнем саморегуляции выявлены значимые взаимосвязи с показателями ригидности, коммуникативной рефлексии, метакогнитивной включенности в деятельность. У студентов с низким уровнем саморегуляции значимых связей с показателем успешности саморегуляции выявлено не было.

**Ключевые слова:** индивидуально-психологические особенности, познавательные психические состояния, саморегуляция, студенты.

**Abstract.** The article discusses the relationship of indicators of individual psychological characteristics of the students' personality with the success rate of self-regulation of cognitive states. Students with high level of self-regulation revealed significant relationships with indicators of rigidity, communicative reflection, metacognitive involvement in activities. Students with low level of self-regulation did not reveal significant relationships with success rate of self-regulation.

**Keywords:** individual psychological features, cognitive mental states, self-regulation, student

Исследование роли успешности регуляции познавательных состояний в процессе учебной деятельности студентов в обеспечении эффективности образовательного процесса на сегодняшний день является одним из актуальных направлений в науке и практике психологических исследований. Развитые ресурсы саморегуляции обеспечивают стабильное функционирование адаптационных процессов, гибкую поддержку работоспособности, укрепление стрессоустойчивости и сохранение здоровья. Развитые индивидуальные возможности саморегуляции и их взаимосвязи с индивидуально-психологическими особенностями можно рассматривать как один из критериев для улучшения эффективности образовательного процесса при реализации программ обучения [5].

Целью данного исследования являлось найти взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей личности студентов с успешностью процесса регуляции познавательных состояний во время учебных занятий в Университете.

В исследовании принимали участие студенты Казанского (Приволжского) федерального университета, обучающиеся на втором курсе естественно-научного направления в возрасте от 18 до 23 лет. Всего 46 респондентов. Опросник и анкетирование проводились во время семинарского занятия.

В качестве методов исследования было использовано анкетирование и опросники. Для исследования индивидуально-психологических особенностей личности студентов была использована методика «Индивидуально типологический опросник личности (ИТО)»

---

\* Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ № 19-113-00325.

Л.Н. Собчик [6]. Показатели рефлексивности исследовались с помощью методики «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова [1]. Для измерения уровня метакогнитивной включенности студентов был использован опросник «Метакогнитивная включенность в деятельность (Metacognitive Awareness Inventory MAI)» Г. Шроу, Р. Деннисон в адаптации А.В. Карпова [2]. При исследовании эффективности процесса регуляции познавательных состояний применялась методика «Эффективность саморегуляции» А.О. Прохорова, А.Н. Назарова [3]. Для выявления взаимосвязи между показателями эффективности саморегуляции познавательных состояний и показателями индивидуально-психологических особенностей личности был использован корреляционный анализ по Спирмену.

Список показателей и методики диагностики приводятся в табл. 1.

Таблица 1

Исследуемые показатели и методики их диагностики

«Индивидуально типологический опросник личности (ИТО)» Л.Н. Собчик	
1. Экстраверсия	5. Интроверсия
2. Спонтанность	6. Сензитивность
3. Агрессивность	7. Тревожность
4. Ригидность	8. Лабильность
«Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова	
9. Рефлексия ретроспективной деятельности	11. Рефлексия перспективной деятельности
10. Рефлексия актуальной деятельности	12. Коммуникативная рефлексия
«Метакогнитивная включенность в деятельность (MAI)» Г. Шроу, Р. Деннисон	
13. Метакогнитивная включенность в деятельность	
«Эффективность саморегуляции» А.О. Прохорова, А.Н. Назарова	
14. Шкала «психические процессы»	16. Шкала «переживание»
15. Шкала «физиологические проявления»	17. Шкала «поведение»
	18. Общий уровень эффективности саморегуляции

Также в ходе исследования студентам был предложен список познавательных состояний, выделенный авторами А.О. Прохоровым и М.Г. Юсуповым [4]. Это познавательные состояния: вдохновение, вдумчивость, задумчивость, заинтересованность, любопытство (любопытность), невосприимчивость, недоумение, одурелость, одухотворение, озадаченность, озарение (инсайт), предчувствие, размышление (раздумье), рассеянность, рефлексия, скука, сомнение, сосредоточенность, тупость, удивление. Студентам в рамках анкеты по саморегуляции предлагалось оценить по шкале от 1 до 10 на сколько успешно им удастся регулировать выше перечисленные познавательные состояния во время учебных занятий.

Показатель общей саморегуляции из методики «Эффективность саморегуляции» А.О. Прохорова, А.Н. Назарова позволил поделить выборку на две, первая из которых состояла из студентов с высоким уровнем эффективности саморегуляции, а вторая с низким. Результаты, полученные в ходе обработки данных, показали, что у группы респондентов с низким уровнем эффективности саморегуляции значимые связи между показателями индивидуально-психологических особенностей и успешности регуляции познавательных состояний отсутствуют. Что касается группы респондентов с высоким уровнем эффективности саморе-

гуляции, то значимые взаимосвязи связи были выявлены с показателями ригидности, коммуникативной рефлексии, метакогнитивной включенности в деятельность. Значения коэффициентов корреляции исследуемых показателей приведены в табл. 2.

Как видно из табл. 2, между показателем Ригидность (4) и успешность саморегуляции существует прямая взаимосвязь на уровне  $p \leq 0,01$ . Это означает, что, чем выраженнее в характере личности проявляются такие индивидуальные особенности как инертность, тугоподвижность установок, субъективизм, повышенное стремление к отстаиванию своих взглядов и принципов, а также критичность в отношении иных мнений, тем выше у них успешность регуляции познавательных состояний.

Показатель Коммуникативная рефлексия (12) отрицательно коррелирует с показателем успешности саморегуляции (на уровне  $p \leq 0,05$ ). В данном случае можно говорить о том, что чем больше у студента развита рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми, тем ниже у него успешность саморегуляции познавательных состояний.

Таблица 2

Значения коэффициентов корреляции исследуемых показателей индивидуально-психологических особенностей личности студентов с успешностью процесса регуляции познавательных состояний

№ Показателя	Взаимосвязи показателей студентов с высоким уровнем эффективности саморегуляции		Взаимосвязи показателей студентов с низким уровнем эффективности саморегуляции	
	r	Уровень значимости коэффициентов корреляции	r	Уровень значимости коэффициентов корреляции
4	0,55**	$p \leq 0,01$	-0,10	-
12	-0,51*	$p \leq 0,05$	-0,24	-
13	0,43*	$p \leq 0,05$	0,19	-

Примечание: 1) в таблицу внесены показатели, критические значения коэффициентов корреляции (r) которых находятся на уровнях значимости  $p \leq 0,05$  (\*);  $p \leq 0,01$  (\*\*); 2) показатели: 4 – Ригидность, 12 – Коммуникативная рефлексия, 13 – Метакогнитивная включенность в деятельность

Следующий показатель, который также показал значимую прямую взаимосвязь с показателем успешности саморегуляции на уровне  $p \leq 0,05$ , это показатель метакогнитивной включенности в деятельность (13). Следовательно, чем выше у студентов текущий контроль, осуществляемый за его собственными процессами мышления и памяти, знаниями, целями и действиями, тем выше успешность регуляции познавательных процессов.

Таким образом, подводя итог всему выше сказанному, можно сделать вывод, что успешность регуляции познавательных процессов во время занятий у студентов с высоким уровнем саморегуляции зависит от того, насколько они субъективны и умеют отстаивать свою точку зрения во время занятий, в том числе насколько критично относятся к полученным знаниям, к мнению окружающих, возможно, одноклассников, преподавателей, мало обращают внимание на осознание того, как его воспринимает, оценивает окружение, как к нему относятся другие («Я-глазами других»), а также умеют контролировать процессы, связанные с мыслительной деятельностью. Следовательно, успешность саморегуляции свя-

зана как с индивидуально-типологическими особенностями личности студентов, так и с метакогнитивной включенностью в деятельность.

#### Литература

1. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24, № 5.
2. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности. – М.: Ин-т психологии РАН, 2005. – 352 с.
3. Назаров А.Н., Прохоров А.О. Методика изучения эффективности саморегуляции психических состояний // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Материалы Третьей Международной научной конференции / отв. ред.: Б.С. Алишев, А.О. Прохоров, А.В. Чернов. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. – С. 361–364.
4. Прохоров А.О., Юсупов М.Г. Феноменологические особенности познавательных состояний студентов различных курсов обучения // Образование и саморазвитие. – 2015. – № 3 (45). – С. 39–46.
5. Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции. – Харьков: Гуманитарный Центр, 2017. – 360 с.
6. Собчик Л.Н. Индивидуально-типологический опросник (ИТО). Практическое руководство к вариантам теста. – Боргес, 2010. – 60 с.

Автор – **Халфиева Алиса Рамилевна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, старший преподаватель кафедры общей психологии Института психологии и образования, кандидат психологических наук, [khalfieva@inbox.ru](mailto:khalfieva@inbox.ru).

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

### FEATURES OF THE MANIFESTATION OF MENTAL TENSION IN ATHLETES

Харитоновна А.И.

Kharitonova A.I.

**Аннотация.** В данной статье приведены результаты эмпирического исследования проявления психической напряженности спортсменов в период непосредственной подготовки к выступлению на соревнованиях. Были выделены три уровня напряженности, а также установлена взаимосвязь с результатами спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** спортивная деятельность, психические состояния, психическая напряженность, стрессовые ситуации, профессиональные спортсмены.

**Abstract.** This article presents the results of an empirical study of the manifestations of the mental tension of athletes in the period of direct preparation for speaking at competitions. Three levels of tension were identified, and a relationship was established with the results of sports activities.

**Keywords:** sports activities, mental states, mental tension, stressful situations, professional athletes.

Для спортсменов участие в соревнованиях является стрессовым. Даже для подготовленных профессиональных атлетов высокая конкурентная среда соревновательной деятель-