

# **ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ РЕФЛЕКСИИ И РЕГУЛЯТОРНЫХ ПРОЦЕССОВ НА ИНТЕНСИВНОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЛЕКЦИИ<sup>1</sup>**

**Чернов А.В.**

В ситуации лекции студенты чаще всего испытывают относительно равновесные состояния, то есть состояния условно средней или оптимальной, психической активности, характеризующиеся «предсказуемым, взвешенным и контролируемым поведением, а также длительной продуктивностью психической и трудовой деятельности» [5,с.55]. А.О. Прохоровым изучались типичные состояния учеников и учителей на уроке, а также особенности их взаимодействия. В результате ряда исследований было установлено, что в течение урока у школьников доминируют положительно окрашенные состояния. В группе положительно окрашенных состояний школьников центральное место занимают положительные эмоциональные состояния, а в группе отрицательно окрашенных состояний — отрицательные деятельностные состояния. Развертывание блоков с преимущественной выраженностью положительно или отрицательно окрашенных состояний зависит и осуществляется через актуализацию состояний, связанных с отношениями к окружающим и эмоциональными состояниями. Ключевым моментом актуализации блоков состояний являются различные особенности ситуаций учебной деятельности.

Нами было проведено исследование с целью выявить особенности влияния процессов саморегуляции и рефлексии на интенсивность психических состояний студентов во время лекции. Всего в исследовании участвовало 140 человек в возрасте 18-20 лет, из них 72 – студенты-гуманитарии (отделение психологии Института педагогики и психологии КФУ) и 68 – студенты естественнонаучных специальностей Института вычислительной математики и информационных технологий КФУ. В процессе исследования нами были

---

<sup>1</sup> Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ. Исследовательский проект № 12-06-00043а

использованы следующие методики: 1.Методика Карпова А.В и Пономаревой В.В. для диагностики особенностей рефлексии [2]; 2.Методика Г.С. Никифорова, позволяющая диагностировать индивидуальную меру развития процессов самоконтроля [5]; 3.Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой [4]; 4. Методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова [3].

С целью выявления особенностей влияния рефлексии и регуляторных процессов на интенсивность психических состояний студентов нами был проведен дисперсионный анализ. Исследованные нами регуляторные процессы оказывают влияние, в первую очередь, на параметры поведения и психических процессов. Так, общий уровень саморегуляции, а также самоконтроль деятельности положительно влияют на психические состояния, увеличивая их интенсивность в ситуации лекции. На высоком уровне значимости ( $p \leq 0,003$ ) было обнаружено влияние общего уровня самоконтроля на параметр поведения, что объясняет 11% общей дисперсии. Таким образом, в ситуации лекции регуляции поддаются психические процессы, а также поведенческий аспект психических состояний, тогда как параметры переживания и физиологических реакций остаются практически не вовлеченными. Это можно объяснить тем, что в ситуации лекции студенты испытывают, в основном, состояния низкой и оптимальной интенсивности, компонент переживания в которых не является ключевым.

В дальнейшем нами рассматривалось взаимодействие 3-х основных факторов (рефлексии, регуляторных процессов и специальности обучения) в их совокупном влиянии на интенсивность психических состояний. При анализе параметров психических состояний, как зависимой переменной, было установлено, что модель дисперсионного анализа является статистически значимой на уровне  $p \leq 0,025$  и объясняет 30% дисперсии их средних характеристик. Статистически достоверно на параметр продуктивности психических процессов студентов различных специальностей на экзамене (по F-критерию Фишера) не влияет ни одна из отмеченных переменных. Однако

взаимодействие переменных «специальности», «рефлексии деятельности» и «общего уровня саморегуляции» статистически достоверно на уровне  $p \leq 0,040$ . Ниже представлены графики, отражающие особенности взаимодействия указанных переменных в выборке студентов-гуманитариев и студентов-естественников.

В группе студентов-гуманитариев наиболее высокие показатели продуктивности психических процессов на лекции демонстрируют лица, имеющие высокий уровень саморегуляции, причем в сочетании со средним и высоким уровнем рефлексивности. Таким образом, у студентов с высоким уровнем саморегуляции с ростом уровня рефлексивности возрастает и интенсивность психических процессов, тогда как у лиц с низким и средним уровнем саморегуляции обнаружена иная тенденция. Здесь в континууме от средней рефлексии деятельности к высокой происходит снижение интенсивности психических состояний, причем наиболее ярко это проявляется в группе студентов-гуманитариев с низким уровнем саморегуляции. У лиц с низким уровнем саморегуляции происходит резкое увеличение интенсивности психических состояний по мере возрастания уровня рефлексивности, тогда как у студентов со средним уровнем саморегуляции, наоборот, интенсивность психических состояний снижается с ростом уровня рефлексивности. В то же время, наиболее высокая интенсивность состояний на лекции характерна для студентов с высоким уровнем саморегуляции, то есть, они чаще испытывают положительные психические состояния, оптимальные для данной ситуации, а способность к саморегуляции позволяет им контролировать свои негативные состояния.

Итак, в данной работе было установлено влияние рефлексивности, регуляторных и когнитивных процессов на интенсивность психических состояний в ситуации лекции в зависимости от специальности обучения. Полученные в данной работе результаты свидетельствуют о том, что влияние рефлексивности и уровня саморегуляции на лекции опосредовано специальностью обучения студентов.

## Список литературы

1. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности / А.В.Карпов, И.М.Скитяева -М.: Изд-во «Институт психологии РАН, 2005. -352 с.
2. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / Автор и составитель А.О. Прохоров. – М.:ПЕР СЭ, 2004.-176с., стр. 142-147.
3. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека / В.И.Моросанова // Психологический журнал. - 1995. Т. 16. № 4. С. 26-35.
4. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. / Г.С.Никифоров -Л.: ЛГУ, 1988. -157 с.
5. Прохоров А. О. Психические состояния учителя и продуктивность урока //Вопросы психологии. — 1989. — №6. — С. 49—56.

**Чернов Альберт Валентинович** – аспирант кафедры общей психологии Казанского (Приволжского) федерального университета.

E-mail: [albertprofit@mail.ru](mailto:albertprofit@mail.ru)