

ЗАКОНОМЕРНОСТИ РЕФЛЕКСИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В НАПРЯЖЕННОЙ СИТУАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ¹

А.В. Чернов

Россия, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет

E-mail: albertprofit@mail.ru

Аннотация

Представленная статья посвящена установлению специфики влияния рефлексивных механизмов на регуляцию психических состояний студентов в напряженной ситуации экзамена. В исследовании выявлены «типичные» состояния студентов с разным уровнем рефлексии. Были обнаружены ведущие подструктуры психических состояний во взаимодействии с когнитивной и регулятивной составляющими рефлексии. В статье показана опосредующая роль самоконтроля в рефлексивной регуляции состояний студентов.

Анализ современных представлений о видах и уровнях саморегуляции показывает, что данное понятие следует рассматривать в качестве интегративного процесса. Этот процесс проявляется в целостной жизнедеятельности человека на разных уровнях ее функционирования. Ключевым в рамках темы данного исследования является представление об участии рефлексии в процессе саморегуляции. Рефлексия, являясь универсальным механизмом процесса саморегуляции, делает возможным осознанное воздействие на процесс учебной деятельности студентов. Так, А.В.Карповым установлено, что самоконтроль, выступая в качестве регулятивной рефлексии и оценки субъектом собственных действий, на основе лично значимых мотивов и установок, может оказывать существенное влияние на общий фон интеллектуальной деятельности посредством актуализации соответствующих психических состояний (Карпов А.В., 2006). В разрабатываемой А.О.Прохоровым модели рефлексивной регуляции психических состояний рефлексии отводится центральное, основное звено в

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, проект № 12-06-00043а

регуляторном процессе субъекта, как самодетерминирующее и регулирующее начало управляющих действий (Прохоров А.О., 2010).

Данное исследование было направлено на выявление специфики влияния рефлексии на состояния в напряженной учебной деятельности, в качестве которой выступает ситуация сдачи экзамена. Всего в исследовании участвовало 148 человек: 75 студентов гуманитарной и 73 человека технической специальности.

Рассмотрим психические состояния, переживаемые в ситуации экзамена, которую по праву можно отнести к «трудной» для студента, так как она непосредственно связана с оцениванием и мотивацией самоутверждения, где перед студентом стоит задача проявить себя с наилучшей стороны. Было установлено, что, в отличие от иных форм обучения, в «трудной» ситуации студенты испытывают психические состояния различной интенсивности, среди которых преобладают состояния низкой и высокой интенсивности: *подавленность, сосредоточенность, волнение.*

Следует отметить, что процент лиц, переживающих состояния низкой активности возрастает с ростом уровня рефлексивности. Около 45% «высокорефлексивных» студентов испытывают состояния низкой интенсивности, в то время как среди «низкорerefлексивных» таких гораздо меньше – 28%. Это свидетельствует о том, что легче всего переносится данная ситуация именно «низкорerefлексивными», которым свойственно не анализировать происходящее и самого себя, а, следовательно, и не погружаться в состояния подавленности. В то же время, среди «низкорerefлексивных» наблюдается более высокий процент студентов, переживающих состояния повышенной активности (около 18%), и с ростом рефлексивности этот процент неуклонно снижается. Также было выявлено, что во время экзамена студенты редко испытывают состояния оптимальные по своей интенсивности (рис. 1).

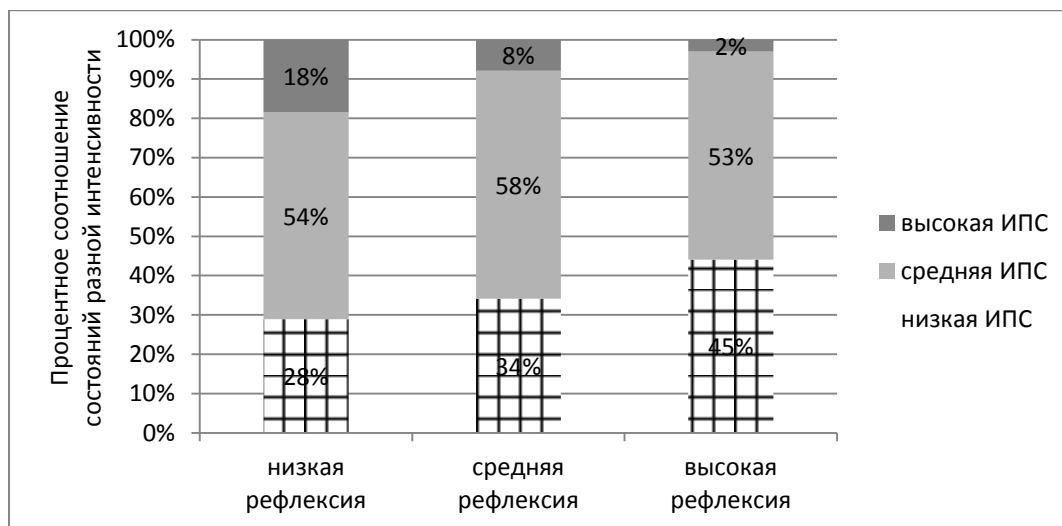


Рисунок 1

Соотношение интенсивности психических состояний (ИПС) на экзамене в группах с разным уровнем рефлексивности

В результате корреляционного анализа было установлено, что наибольшим индексом организованности структур (ИОС) обладает подструктура переживания, как ведущий и наиболее значимый элемент структуры психических состояний в данной ситуации (табл. 1). Однако, если рассматривать взаимодействие рефлексии и психических состояний, то можно обнаружить, что помимо параметра переживания идентичным ИОС обладает также подструктура психических процессов. В структуре психических состояний во взаимодействии их с когнитивной рефлексией была установлена ведущая роль подструктур «психических процессов» и «переживания». Именно они, в первую очередь, вовлечены в процесс рефлексивной регуляции психических состояний в напряженной учебной деятельности.

Таблица 1

Индексы организованности структур психических состояний с когнитивной и регулятивной рефлексией на экзамене

	ПП	ФР	Пер	Пов	Ср
Регулятивная рефлексия	0	5	6	9	4
Рефлексия когнитивная	9	6	9	2	8
Общий ИОС	9	11	15	11	12

Условные обозначения: ПП – психические процессы, ФР – физиологические реакции, Пер – переживания, Пов – поведение, Ср – среднее по подструктурам.

Иначе происходит взаимодействие регулятивной рефлексии и психических состояний. Здесь ведущим элементом является подструктура

поведения, то есть изменение выраженности этих процессов будет, прежде всего, сказываться на поведенческой активности в каждом конкретном состоянии. Обращает на себя внимание и тот факт, что общий ИОС выше в случае когнитивной рефлексии, нежели регулятивной. Это свидетельство того, что психические состояния в значительной мере больше зависят от сформированности именно когнитивной рефлексии, о чем можно судить еще и по показателю «среднего по подструктурам», который оказался также выше. Все это может быть показателем низкой сформированности регуляторных процессов, а как следствие, и недостаточной регуляции собственных психических состояний в напряженной ситуации.

Самой «чувствительной» к данной ситуации подструктурой состояния служит «переживание», которое демонстрирует интенсивность ниже среднего по подструктурам в случае состояний низкой психической активности и, в то же время, оказывается наиболее выраженной в случае состояний высокой интенсивности. Обращает на себя внимание тот факт, что в обоих выделенных состояниях подструктура психических процессов никак не связана с рефлексивными процессами в напряженной деятельности. Кроме того, состояние подавленности в большей степени связано с когнитивными и регулятивными показателями рефлексии, нежели «сосредоточенность», о чем наглядно свидетельствует более высокий ИОС (20 против 8). Такая разница образовалась за счет более высокой организованности подструктур «переживания» и «физиологические реакции», которые являются ведущими в напряженной ситуации. В состоянии низкой интенсивности (подавленность) именно с переживаниями связано когнитивное и регулятивное составляющие рефлексии, в то время как в состоянии сосредоточенности конкретных ведущих подструктур выделено не было. Все это является показателем ведущей роли «переживаний» во взаимосвязи с рефлексией.

При анализе подструктур психических состояний, как зависимой переменной, было установлено, что модель дисперсионного анализа статистически значима на уровне $p \leq 0,001$ и объясняет 40% дисперсии их

средних характеристик. Взаимодействие показателей «рефлексии деятельности» и «общего уровня самоконтроля» влияет на психические состояния на уровне $p \leq 0,003$. Полученные результаты позволили сделать вывод о том, что состояния оптимальной (повышенной) интенсивности характерны для студентов со средней рефлексией и высоким уровнем самоконтроля, а также для «низкорексивных» студентов со средними показателями самоконтроля. В то время как наименее интенсивные состояния типичны для «высокорексивных» студентов в сочетании с низким самоконтролем.

Основные итоги проведенного исследования таковы:

1. В напряженной учебной деятельности студентов на экзамене «типичными» являются относительно равновесное психическое состояние сосредоточенности, а также неравновесное состояние низкой психической активности – подавленность. Во время экзамена «высокорексивные» чаще других переживают психические состояния низкой интенсивности, в то время как «низкорексивные» одинаково часто испытывают состояния высокой и низкой психической активности.

2. Самой «чувствительной» к напряженной ситуации подструктурой состояния является «переживание», которое демонстрирует интенсивность ниже среднего по подструктурам в случае состояний низкой психической активности (подавленность) и, в то же время, оказывается наиболее выраженной в случае состояний средней интенсивности (сосредоточенность).

3. Состояния повышенной интенсивности свойственны лицам со средней рефлексией и высоким уровнем самоконтроля, а также «низкорексивным» студентам со средними показателями самоконтроля. В свою очередь, наименее интенсивные состояния характерны для «высокорексивных» учащихся в сочетании с низким уровнем самоконтроля.

Литература:

1. Карпов, А. В. Закономерности структурной организации рефлексивных процессов /А. В. Карпов // Психологический журнал. – 2006.– Т. 27.– № 6. – С. 18-28
2. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров. – М.: ПЭР СЭ, 2005 – 352 с.
3. Психология состояний: учебное пособие / под ред. А. О. Прохорова.– Москва: «Когито-Центр», 2010. – 624 с.

A.V.Chernov

**REGULARITIES OF REFLECTIVE REGULATION OF MENTAL STATES IN
STRESSFUL SITUATIONS OF STUDENTS' STUDY**

Abstract

The presented paper is devoted to establishing the specific effects of reflexive mechanisms in the regulation of mental states of students in a stressful situation exam. The study identified "typical" mental states of students with different levels of reflection. Leading substructures of mental states in interaction with cognitive and regulatory components of reflection were found. The article shows the mediating role of self-regulation in a reflective regulation of students' states.