

# РЕФЛЕКСИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ХОДЕ ЭКЗАМЕНА<sup>1</sup>

Чернов А.В.

Казанский (Приволжский) федеральный университет

E-mail: albertprofit@mail.ru

Ситуацию сдачи экзамена, где перед студентом стоит задача проявить себя с наилучшей стороны, по праву можно отнести к «трудной» для студента, так как она непосредственно связана с оцениванием и мотивацией самоутверждения. Состояния нервно-психического напряжения, возникающие в подобных ситуациях, были в центре внимания многих исследователей (Т.А. Немчин, 1983; Г.В. Суворов, 1997; Е.Б. Цагарелли, 2003). Нами 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 психической активности: *подавленность, сосредоточенность, волнение*. Выделенные психические состояния подавленности и сосредоточенности были использованы в качестве «типичных» психических состояний, переживаемых студентами в напряженной учебной деятельности. Исходя из этого, рассматривались взаимодействия именно этих состояний с различными показателями когнитивной и регулятивной рефлексий. Обозначенные состояния в сумме переживаются в 53% случаев в ходе экзамена. Остальные состояния встречаются гораздо реже. В целом, состояния студентов на экзамене достаточно однородны.

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

---

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

свойственны состояния напряженности и сосредоточенности, в то время как лицам со вторым типом динамики свойственно переживание волнения и подавленности (А.О. Прохоров, 1998). В работе С.А. Шмелевой показано, что студентам гуманитарного направления в процессе учебной деятельности свойственно испытывать состояния низкой интенсивности, в то время как для естественников, в тех же условиях, характерны положительные состояния высокой интенсивности (С.А. Шмелева, 2010).

Целью нашего исследования было выявить влияние рефлексии на «типичные» психические состояния в напряженной учебной деятельности студентов разных специальностей. Исследование во время экзамена проходило после получения студентами экзаменационных вопросов. Им предлагалось на время отложить экзаменационный билет и поучаствовать в исследовании. Экзамен сдавался студентами по профильному предмету. Всего в исследовании участвовало 148 человек: 75 студентов гуманитарной и 73 человека технической специальности. В работе использовались различные методики изучения рефлексии, а также методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова. В качестве исследовательского метода использовались: дисперсионный анализ (MANOVA), корреляционный анализ. Для обработки данных использовалась программа SPSS 16.0.

В результате проведенного анализа было установлено, что процент лиц, переживающих состояния низкой активности возрастает с ростом уровня рефлексивности. Около 45% «высокореклексивных» студентов испытывают состояния низкой интенсивности, в то время как среди «низкореклексивных» таких гораздо меньше – 28%. Это свидетельствует о том, что легче всего переживается данная ситуация именно «низкореклексивными», для которых свойственно не анализировать происходящее и самого себя, а, следовательно, и не погружаться в состояния подавленности. В то же время, среди «низкореклексивных» 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 интенсивности.

Рассматривая взаимодействие когнитивной рефлексии и подструктур состояния подавленности, отметим, что уровень рефлексии, в первую очередь, оказывает влияние на среднее по всем подструктурам состояния ( $p \leq 0.034$ ) и в меньшей степени на переживание ( $p \leq 0,50$ ), не воздействуя на остальные составляющие состояния. То есть, когнитивная рефлексия, не оказывая значительного влияния на отдельные подструктуры состояния подавленности, все же обуславливает выраженность этого состояния в целом. Было установлено, что наибольшей интенсивности подструктуры переживания достигают при среднем уровне рефлексии. В то же время, при низкой и высокой рефлексии интенсивность состояния значительно ниже, особенно это касается высокого уровня рефлексии. Вероятно, волнение «высокорефлексивных» студентов, их погруженность в размышления о выполняемой деятельности, способствует снижению поведенческой активности, ухудшению показателей когнитивных процессов. «Низкорerefлексивные» же, наоборот, не способны активно регулировать свое состояние вследствие недостаточной включенности когнитивных процессов и рефлексии.

Итак, лица с высоким уровнем когнитивной рефлексии демонстрируют наиболее глубокую подавленность во время экзамена, тогда как средний уровень рефлексии позволяет субъекту выйти из этого состояния. Оно является переходной формой из подавленности в другое, ресурсное состояние. Таким образом, в данном случае можно говорить о среднем уровне рефлексии, как наиболее оптимальном в напряженной ситуации.

Несколько иначе обстоит дело в случае состояния сосредоточенности. На подструктуры его оказывают влияние «текущая рефлексия» (когнитивная) и «метакогнитивная включенность в деятельность» (регулятивная составляющая). Рассмотрим влияние текущей рефлексии деятельности на психическое состояние сосредоточенности. Влияние было установлено по

среднему показателю по подструктурам ( $p \leq 0,014$ ), а также по шкале переживания ( $p \leq 0,028$ ).

Наименее интенсивные показатели состояния сосредоточенности характерны для лиц со средним уровнем текущей рефлексии. Вероятно, это связано с тем, что «среднерефлексивные» вынуждены распределять свое внимание между собственными переживаниями в процессе выполнения деятельности и самим предметом деятельности на экзамене, что ведет к рассогласованию, а значит и меньшей сосредоточенности внимания. «Высокорексифивные» переживают состояние сосредоточенности более интенсивно, однако это состояние отражает внимание субъекта не на предмете деятельности (вопрос билета), а на своих собственных переживаниях по поводу своего состояния. В свою очередь, «низкорексифивные» все свое внимание направляют во внешнюю деятельность, сконцентрированы на поставленной задаче, и интенсивность состояния у них на порядок выше.

Высокая интенсивность состояния подавленности при средней рефлексии текущей деятельности сочетается с низкой выраженностью подструктур состояния сосредоточенности при тех же показателях рефлексии. То есть, средняя рефлексия текущей деятельности в напряженной ситуации учебной деятельности детерминирует возрастание интенсивности психических состояний низкой активности, и в то же время обуславливает снижение интенсивности подструктур состояний повышенной активности. Переживаемые «низко- и высокорексифивными» студентами состояния подавленности характеризуются крайне низкими показателями интенсивности, поскольку первые не осознают своего состояния, а как следствие, и не регулируют его, а вторые, все свое внимание уделяют осознанию, еще более глубоко погружаясь в состояние низкой психической активности. Психические состояния повышенной интенсивности «слаборексифивными» практически не осознаются, а, как следствие, редко поддаются самоконтролю и переходят в состояние высокой интенсивности.

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.

Согласно полученным данным, в обоих выделенных состояниях подструктура психических процессов никак не связана с рефлексивными процессами в напряженной деятельности. Это значит, что изменения по данному параметру обусловлены действиями каких-то иных факторов, не рассматриваемых в рамках данного исследования. Кроме того, состояние подавленности в большей степени связано с когнитивными и регулятивными показателями рефлексии, нежели «сосредоточенность», о чем наглядно свидетельствует более высокий индекс организованности структуры (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.

Далее была предпринята попытка обнаружить взаимодействие 3-х факторов: регулятивной рефлексии, рефлексии когнитивной и специальности обучения в их совокупном влиянии на интенсивность психических состояний.

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. По F – критерию Фишера статистически достоверно на интенсивность психических состояний студентов различных специальностей на экзамене влияет лишь переменная рефлексии деятельности ( $p \leq 0,002$ ). Влияние остальных переменных не достигает достоверного уровня значимости. Однако взаимодействие переменных «специальность», «рефлексия деятельности» и

«общий самоконтроль» статистически достоверно на уровне  $p \leq 0,020$ . Кроме того, отдельно значимо влияет на изменения психических состояний взаимодействие показателей «рефлексии деятельности» и «общего уровня самоконтроля» ( $p \leq 0,003$ ).

Рассмотрим особенности влияния рефлексии деятельности и уровня самоконтроля на интенсивность переживаемых состояний на экзамене у студентов различных специальностей. В группе студентов-гуманитариев наиболее высокие показатели интенсивности психических состояний на экзамене демонстрируют лица, имеющие средний и высокий уровень самоконтроля. Причем наиболее ярко выражены состояния у студентов, проявляющих низкий уровень рефлексии и средний уровень самоконтроля, а также высокий уровень самоконтроля и рефлексивности. При этом наименее интенсивные психические состояния испытываются людьми с низким уровнем самоконтроля, независимо от особенностей рефлексии. Увеличение показателей интенсивности психических состояний на экзамене наблюдается лишь при высоком уровне самоконтроля, когда требуется мобилизация всех сил для достижения положительного результата. Высокий уровень самоконтроля в сочетании со средней или высокой рефлексией – залог состояний оптимальной интенсивности на экзамене.

В то же время, в группе студентов-технарей проявляются иные особенности взаимодействия указанных переменных. Так было установлено, что в экзаменационной ситуации наиболее интенсивные состояния демонстрируют респонденты со средним уровнем рефлексивности, что подтверждает положение А.В. Карпова о том, что наибольшей эффективности деятельность достигает при среднем и чуть выше среднего уровне рефлексии (А.В. Карпов, 2004). В данной выборке было обнаружено, что в случае высокого уровня рефлексивности, независимо от показателей самоконтроля, студенты на экзамене испытывают состояния пониженной интенсивности. Также было выявлено, что интенсивность состояний при среднем уровне самоконтроля зависит от выраженности параметра рефлексивности: в

диапазоне от низкой рефлексивности к средней показано снижение показателей психических состояний, затем, с повышением рефлексивности, возрастает и интенсивность психических состояний.

Сопоставляя особенности влияния указанных факторов на психические состояния студентов разных специальностей, отметим, что состояния оптимальной интенсивности характерны для студентов с умеренной рефлексией и высоким самоконтролем, а также для «низкорефлексивных» студентов со средними показателями самоконтроля. В то же время, состояния подавленности характерны для «высокорефлексивных» студентов в сочетании с низким уровнем самоконтроля.

Итак, в данной работе были установлены следующие закономерности:

1. В напряженной учебной деятельности студентов на экзамене «типичными» являются относительно равновесное психическое состояние сосредоточенности, а также неравновесное состояние низкой психической активности – подавленность.

2. Во время экзамена «высокорефлексивные» чаще других переживают психические состояния низкой интенсивности, в то время как «низкорефлексивные» одинаково часто испытывают состояния высокой и низкой психической активности.

3. 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).

4. На экзамене влияние рефлексии на психические состояния зависит от специальности обучения: наиболее интенсивные психические состояния переживают студенты-гуманитарии с низким уровнем рефлексии и средним уровнем самоконтроля, а также с сочетанием высокого уровня самоконтроля и рефлексивности. В случае технической специальности наиболее интенсивные состояния демонстрируют респонденты со средним уровнем рефлексивности в

сочетании с высокими и низкими показателями самоконтроля, а также «низкорerefлексивные» со средним самоконтролем.

5. Состояния повышенной интенсивности свойственны лицам со средней рефлексией и высоким уровнем самоконтроля, а также «низкорerefлексивным» студентам со средними показателями самоконтроля. Наименее интенсивные состояния характерны для «высокорerefлексивных» учащихся в сочетании с низким уровнем самоконтроля.