

УДК 159.9

**ВЛИЯНИЕ РЕФЛЕКСИИ И РЕГУЛЯТОРНЫХ ПРОЦЕССОВ
НА ИНТЕНСИВНОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ
СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИИ ЭКЗАМЕНА***А.В. Чернов***Аннотация**

Статья посвящена проблеме взаимодействия интенсивности психических состояний с регуляторными процессами и рефлексией в экзаменационной ситуации. Показана роль рефлексии в саморегуляции психического состояния в «трудной» ситуации учебной деятельности. В результате исследования было установлено влияние рефлексии и регуляторных процессов на интенсивность психических состояний в зависимости от специальности обучения студентов.

Ключевые слова: рефлексия, регуляторные процессы, интенсивность психических состояний, ситуация экзамена.

В «трудных» ситуациях учебной деятельности, к которым относится и ситуация сдачи экзамена, студенты чаще всего испытывают неравновесные состояния. Эти состояния связаны с высокой личностной значимостью ситуации для субъекта. Как отмечает А.О. Прохоров, «неравновесные состояния обуславливают поведение и действия, имеют различную деятельность, зависящую от ситуации и возраста, а также характеризуются интенсивностью выше или ниже оптимального уровня» [1, с. 261].

К типичным состояниям, возникающим в экзаменационной ситуации у студентов, можно отнести состояния волнения, тревоги, беспокойства, нервозности и напряжения. Исследования Ю.В. Щербатых показали, что экзаменационный стресс в первую очередь характеризуется проявлениями в области вегетативной нервной системы [1; 2, с. 93–108], а именно увеличением активности симпатического отдела. Безусловно, подобные психические состояния негативно отражаются на успешности сдачи студентами экзамена, поскольку вызывают снижение показателей психических процессов и поведения. В такой ситуации немаловажное значение приобретают регуляторные способности студентов, а также общий уровень рефлексивности.

Рефлексия, как обращенность субъекта на себя и свою деятельность, является, по мнению Б.В. Зейгарник, универсальным механизмом процесса саморегуляции. «Она останавливает и объективирует процесс деятельности», что, в свою очередь, делает возможным осознанное воздействие на него [3, с. 379]. О.А. Конопкин подчеркивает роль рефлексии не только на операционно-техническом, но и на мотивационном уровне, так как рефлексия позволяет человеку «выйти

во внешнюю позицию по отношению к себе и своим действиям» [3, с. 380], что делает возможным их осознанную регуляцию. Чем более адекватно и полно человек осознает свое психическое состояние, тем шире оказывается арсенал способов и приемов саморегуляции, которые он может применить для достижения оптимального психического состояния. Высокая значимость осознанной саморегуляции отмечается также в работах Л.Г. Дикой (см. [4, с. 138–162]). В ходе саморегуляции состояния в сложных условиях у человека развиваются негативные состояния и проблемности, связанные с их оценкой и выбором способов саморегуляции. Для осознания этих проблемностей человеку необходимо переключить внимание с «предмета профессиональной деятельности на предмет деятельности по саморегуляции» [3, с. 371].

Вслед за В.И. Моросановой под саморегуляцией произвольной активности человека мы понимаем «системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, которые направлены на достижение принимаемых субъектом целей» [5, с. 26]. В то же время процесс самоконтроля выступает в качестве компонента процесса саморегуляции, он включен во все проявления психического в регуляторном процессе. Отметим, что, по мнению Е.А. Сергиенко, рефлексии поддается лишь незначительная часть процессов регуляции, остальная же часть остается неосознанной и произвольной [6, с. 320–329]. Е.А. Сергиенко отмечает также, что люди, осуществляя волевой контроль своего поведения в какой-то сфере, могут ослаблять саморегуляцию в других областях жизнедеятельности. Студенты в период подготовки к экзаменам довольно часто демонстрируют признаки ослабления самоконтроля, возвращаясь к вредным привычкам, что, с точки зрения Е.А. Сергиенко, является свидетельством того, что значительная часть ресурсов используется для достижения основной цели – освоения большого объема информации за короткий срок. А.В. Карповым было убедительно показано, что максимальной эффективности деятельность достигает лишь при среднем уровне развития рефлексивности, а не при ее максимальной или минимальной выраженности [7].

Нами было проведено исследование с целью выявить особенности влияния процессов саморегуляции и рефлексии на интенсивность психических состояний студентов во время экзамена. Всего в исследовании участвовало 140 человек в возрасте 18–20 лет, из них 72 – студенты-гуманитарии (факультет психологии КФУ) и 68 – студенты естественно-научных специальностей (факультет вычислительной математики и кибернетики КФУ).

В процессе исследования нами были использованы следующие методики: 1) методика А.В. Карпова и В.В. Пономаревой для диагностики общей меры развития рефлексии, включающая в себя диагностику рефлексии ретроспективной, актуальной и перспективной деятельности, а также коммуникативной рефлексии [8]; 2) методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта, включающая шкалы социорефлексии и ауторефлексии [8]; 3) методика диагностики метакогнитивной включенности в деятельность (МАИ) [8]; 4) методика Г.С. Никифорова, позволяющая диагностировать индивидуальную меру развития процессов самоконтроля [9]; 5) опросник «Стиль саморегуляции

Табл. 1

Индекс организованности структур параметров психических состояний с рефлексией и регуляторными процессами

	ПП	ФР	Пер	Пов	Ср
Регуляторные процессы	0	5	6	9	4
Рефлексия	9	6	9	2	8
Общий ИОС	9	11	15	11	12

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

поведения» В.И. Моросановой [5]; 6) методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова [10, с. 142–147].

Для исследования взаимосвязи структур параметров психических состояний с регуляторными процессами и рефлексией нами была использована предложенная А.В. Карповым [11] система индексов. Для каждого из параметров психических состояний подсчитывался индекс организованности структур (ИОС) как сумма «весов» положительных и отрицательных связей: $p \leq 0.05$ – 1 балл, $p \leq 0.01$ – 2 балла, $p \leq 0.001$ – 3 балла.

В результате корреляционного анализа было установлено, что наибольшим ИОС обладает параметр переживания, как ведущий и наиболее значимый элемент структуры психических состояний в рассматриваемой ситуации (см. табл. 1). Однако, если проанализировать взаимодействие рефлексии и психических состояний, можно обнаружить, что параметр психических процессов обладает идентичным параметру переживания ИОС. Таким образом, в структуре психических состояний во взаимодействии их с рефлексией была установлена ведущая роль психических процессов и переживания. Именно эти параметры во время сдачи студентами экзамена оказываются вовлеченными в процесс рефлексивной регуляции.

Иначе происходит взаимодействие регуляторных процессов и психических состояний. Здесь ведущим элементом является параметр поведения и именно через него происходит воздействие регуляторных процессов на интенсивность протекания психических состояний. Итак, было выявлено, что рефлексия в большей степени воздействует на продуктивность психических процессов и интенсивность переживания, тогда как регуляторные процессы взаимодействуют с психическими состояниями через изменение уровня активности поведения студентов.

Сравнивая средние показатели регуляторных процессов в двух выборках (гуманитарии и естественники) по t -критерию Стьюдента, установили, что значимые различия есть лишь по параметру метакогнитивной включенности в деятельность на уровне значимости $p \leq 0.012$. В группе студентов-естественников этот показатель значимо выше, чем в группе студентов-гуманитариев (198 баллов у естественников против 189 – у гуманитариев). Рассматривая коррелограммы интракорреляций в структуре регуляторных процессов в каждой из выборок, отметим, что они в обеих группах во многом схожи между собой (индекс когерентности структур (ИКС) – 36/37). Наибольшее число связей приходится на показатели самоконтроля деятельности и общий уровень самоконтроля.

Среди саморегулятивных процессов ведущими являются планирование и прогнозирование, а также общий уровень саморегуляции. Показатель метакогнитивной включенности в деятельность тесно связан с регуляторными процессами, особенно в группе студентов-психологов. Отметим отсутствие межструктурных связей параметров самоконтроля эмоций и самостоятельности в саморегуляции поведения.

Для выявления специфики взаимодействия психических состояний и регуляторных процессов у студентов различных специальностей нами был дополнительно проведен корреляционный анализ для каждой из выделенных групп в отдельности. Ведущим параметром в структуре психических состояний и гуманитариев и естественников в экзаменационной ситуации является поведение. Это объясняется тем, что регуляторные процессы в «трудной» ситуации воздействуют в первую очередь именно на поведенческий аспект психического состояния. Студенты регулируют внешнее проявление своего состояния и в меньшей степени способны контролировать переживания и психические процессы. Физиологические реакции в подобной ситуации практически не поддаются регуляции. В целом студенты-гуманитарии гораздо чаще и эффективнее используют различные регуляторные процессы по отношению к психическим состояниям, о чем свидетельствует показатель ИОС (28 баллов). Более того, они чаще используют их именно в «трудной» ситуации учебной деятельности. У студентов-естественников, наоборот, регуляторные процессы в данной ситуации практически не используются (3 балла).

С целью выявления особенностей влияния рефлексии и регуляторных процессов на интенсивность психических состояний студентов нами был проведен дисперсионный анализ (многофакторный ANOVA). Было установлено, что непосредственная взаимосвязь психических состояний с регуляторными процессами и рефлексией невысока, коэффициент детерминации, вычисленный по среднему значению интеркорреляций, не превышает 11%. Было отмечено влияние рефлексии прошедшей деятельности на параметр переживания и среднее по всем параметрам. Причем наибольшей интенсивности психические состояния достигают при среднем уровне рефлексии, как и было показано в работах А.В. Карпова [7, 8, 11]. Значит, при среднем уровне рефлексии прошедшей деятельности, когда включаются процессы припоминания, интенсивность психических процессов оптимальна для достижения высокой результативной продуктивности учебной деятельности. В то же время средний уровень рефлексии будущей деятельности сопровождается наименьшими показателями интенсивности состояний студентов. Это объясняется тем, что проспективная рефлексия не связана с текущей деятельностью и прошлым опытом. Высокий уровень ауторефлексии (рефлексии себя) соотносится с низкой продуктивностью психических процессов и низким уровнем переживаний и физиологических реакций у студентов. Иными словами, концентрация на своих переживаниях, а не на предмете деятельности ведет к снижению интенсивности протекания психических состояний, а следовательно, снижается и продуктивность деятельности.

Рассмотрим влияние регуляторных процессов на психические состояния студентов на экзамене. Регуляторный процесс планирования оказывает влияние на параметры поведения и переживания, а также на среднее по параметрам.

Наиболее интенсивные состояния испытываются студентами в случае низкой и высокой продуктивности данного процесса. Установлено также, что наиболее интенсивные состояния переживаются при среднем уровне процессов оценки результатов деятельности. Максимальная продуктивность данного процесса, так же как и минимальная, характерны для состояний пониженной интенсивности. Точно такая же закономерность проявляется и при обращении к регуляторному свойству гибкости: наибольшая активность поведения и интенсивность переживания проявляются при среднем уровне развитости данного свойства. Если рассматривать влияние общего уровня саморегуляции поведения на переживаемое психическое состояние, то обнаружим прямую линейную взаимосвязь между указанными переменными. Возрастание уровня саморегуляции детерминирует повышение интенсивности параметров психического состояния, в особенности показателей адекватности, открытости и активности поведения ($p \leq 0.037$).

В дальнейшем была предпринята попытка обнаружить взаимодействие 3 основных факторов (регуляторных процессов, рефлексии 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 статистически значима на уровне $p \leq 0.001$ и объясняет 40% дисперсии их средних характеристик. По F -критерию (критерий Фишера) статистически достоверно на интенсивность психических состояний студентов различных специальностей в условиях экзамена влияет лишь переменная общей рефлексивности деятельности ($p \leq 0.002$). Однако взаимодействие переменных «специальность», «рефлексивность» и «самоконтроль» статистически достоверно на уровне $p \leq 0.020$. На рис. 1 и 2 представлены графики, отражающие особенности взаимодействия указанных переменных в двух различных выборках.

Как показано на рис. 1, 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.

Вместе с тем, как показано на рис. 2, в группе студентов-естественников 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 [7]. В данной выборке было обнаружено, что в случае высокого уровня рефлексивности, независимо от показателей самоконтроля, студенты на экзамене испытывают состояния пониженной интенсивности.

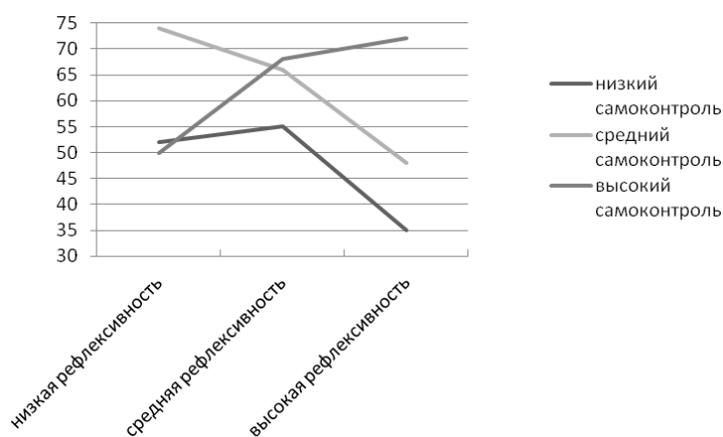


Рис. 1. Влияние уровня рефлексивности на интенсивность психических состояний в зависимости от показателей самоконтроля у студентов гуманитарной специальности во время экзамена

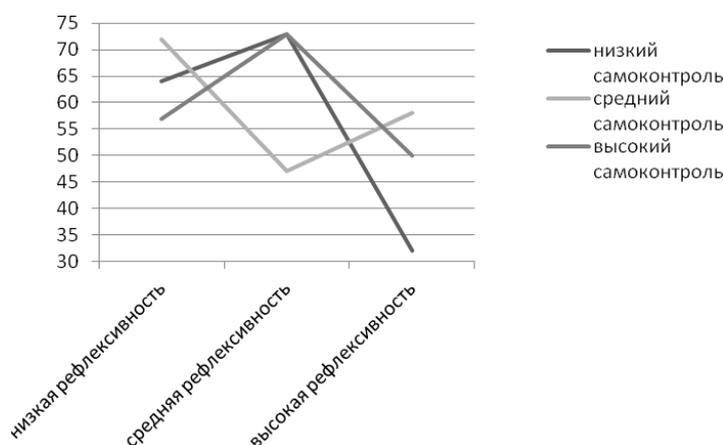


Рис. 2. Влияние уровня рефлексивности на интенсивность психических состояний в зависимости от показателей самоконтроля у студентов естественно-научной специальности во время экзамена

Выявлено также, 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.

Итак, в настоящей работе было установлено влияние рефлексивности и регуляторных процессов на психические состояния в ситуации экзамена в зависимости от специальности обучения. Рефлексия в большей степени воздействует на продуктивность психических процессов и интенсивность переживания, тогда как регуляторные процессы взаимодействуют с психическими состояниями через изменение уровня активности поведения студентов. Нами было обнаружено, что высокий уровень ауторефлексии соотносится с низкой продуктивностью психических процессов и низким уровнем переживаний и физиологических реакций

у студентов обеих специальностей, а возрастание уровня саморегуляции детерминирует повышение интенсивности параметров психического состояния на экзамене, в особенности показателей активности поведения. Полученные результаты свидетельствуют о том, что влияние рефлексивности и самоконтроля на психические состояния опосредовано специальностью обучения студентов.

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ (проект № 10-06-00074а).

Summary

A.V. Chernov. An Influence of Reflection and Regulatory Processes on the Intensity of Students Mental States in an Examination Situation.

This article deals with the interaction of the intensity of mental states with regulatory processes and reflection in an examination situation. The paper shows the role of reflection in the self-regulation of mental state in a “difficult” situation of learning activities. The conclusion is made that there is an influence of reflection and regulatory processes on the intensity of mental states depending on students’ speciality.

Key words: reflection, regulatory processes, intensity of mental states, exam situation.

Литература

1. Психология состояний. Хрестоматия / Под ред. А.О. Прохорова. – М.; СПб.: ПЕР СЭ; Речь, 2004. – 606 с.
2. Психология психических состояний: Сб. ст. / Под ред. А.О. Прохорова. – Казань: Отечество, 2009. – Вып. 7. – 593 с.
3. Психология состояний / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Когито-Центр, 2011. – 624 с.
4. Психология психических состояний: Сб. ст. / Под ред. А.О. Прохорова. – Казань: Казан. ун-т, 2011. – Вып. 8. – 354 с.
5. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психол. журн. – 1995. – Т. 16, № 4. – С. 26–35.
6. Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалева Ю.В. Контроль поведения как субъектная регуляция. – М.: Ин-т психологии РАН, 2010. – 352 с.
7. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004. – 422 с.
8. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности. – М.: Ин-т психологии РАН, 2005. – 344 с.
9. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. – Л.: ЛГУ, 1988. – 157 с.
10. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / Авт. и сост. А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.
11. Карпов А.В. Закономерности структурной организации рефлексивных процессов // Психол. журн. – 2006. – Т. 27, № 6. – С. 18–28.

Поступила в редакцию
29.03.11

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

E-mail: albertprofit@mail.ru