

Особенности саморегуляции психических состояний студентов различных курсов в ситуации экзамена

Научный руководитель – Чернов Альберт Валентинович

Чигвинцева Ольга Дмитриевна

Студент (бакалавр)

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, Казань, Россия

E-mail: ChigvOlga@yandex.ru

В работах А.О. Прохорова [2] психическое состояние представляет собой, отражение ситуаций личностями в виде устойчивого целостного синдрома в динамике психической деятельности, т.е. психические состояния буквально являются отражением всей психической активности в конкретный промежуток времени. Психические состояния обладают такими характеристиками как знак (положительный, отрицательный) и интенсивность. В случае неадекватности переживаемого состояния ситуации индивид прибегает к саморегуляции, тем самым меняя знак состояния или его интенсивность. Исследование психических состояний, неизменно требует внимания к вопросу саморегуляции, так как именно она играет ключевую роль в процессе перехода от актуального состояния к желаемому, а также в поддержании оптимального уровня функционирования.

Н.Н. Ярушкин [3] в своих трудах отмечал, что среда является важным фактором, который влияет на саморегуляцию. Среда диктует специфические требования к индивиду и его поведению, тем самым приводя людей к мысли о необходимости применения саморегуляции.

Поскольку психические состояния возникают и развиваются в рамках субъективной ситуации, принято считать, что ситуационный анализ — это традиционный способ исследования психических состояний [1]. Ситуационный анализ позволяет получить представление о переживаемом состоянии и способах его регуляции в актуальный момент времени.

Таким образом, изучение различий в предпочтении способов саморегуляции психических состояний студентов во время экзамена имеет значение для повышения качества образования, улучшения психоэмоционального состояния студентов, разработки более эффективных образовательных стратегий и как следствие созданию инклюзивной образовательной среды.

Методы исследования.

В эмпирическом исследовании использовались методы психологической диагностики, статистического анализа данных и интерпретационные методы. Выборку исследования составило 73 студента: 46 студентов первого курса и 27 студентов третьего курса отделения общей психологии Казанского (Приволжского) федерального университета. В исследовании были использованы: 1) «Рельеф психического состояния (краткий вариант)» (А.О. Прохоров, М.Г. Юсупов, 2011); 2) Анкета диагностики способов саморегуляции психических состояний, включающая в себя 35 способов и приёмов регуляции (А.О. Прохоров, 2019). В ходе исследования был проведен анализ различий средних значений (Т-критерий Стьюдента).

В результате исследования были установлены значимые различия в переживаемых состояниях обучающихся на 1 и на 3 курсе обучения. Была установлена большее проявление активности составляющих психических состояний у студентов 1 года обучения, что в первую очередь отражалось на показателях интенсивности «переживания» ($t_{\text{эмп}} = 1,836$; $p \leq 0,04$), активности когнитивных ($t_{\text{эмп}} = 3,214$; $p \leq 0,002$) и соматических процессов

($t_{\text{эмп}} = 2,945$; $p \leq 0,004$). Следует отметить, что и сами состояния, переживаемые студентами, 1 курса обучения обладают меньшей равновесностью (преобладают состояния тревоги, стресса, подавленность), в то время как состояния студентов 3 курса во время экзамена становятся более равновесными, поскольку они более умеренны в проявлении активности (преобладают состояния спокойствия, сосредоточенности, заинтересованности).

В напряженной ситуации студенты 1 курса склонны прибегать к таким способам саморегуляции как самоуспокоение ($t_{\text{эмп}} = 2,890$; $p \leq 0,005$), реакция «освобождения» как перенесение своих тревог на слушателя ($t_{\text{эмп}} = 3,137$; $p \leq 0,02$), самоанализ ($t_{\text{эмп}} = 2,760$; $p \leq 0,01$), самоконтроль ($t_{\text{эмп}} = 2,509$; $p \leq 0,019$) и поисковая активность ($t_{\text{эмп}} = 2,266$; $p \leq 0,026$).

В ситуации экзамена было отмечено, что респонденты 3 года обучения чаще используют в качестве саморегуляции перефокусировку на планирование ($t_{\text{эмп}} = 2,686$; $p \leq 0,09$), изменение отношения к ситуации ($t_{\text{эмп}} = 3,065$; $p \leq 0,045$), релакс ($t_{\text{эмп}} = 4,306$; $p \leq 0,01$), пассивный отдых ($t_{\text{эмп}} = 2,146$; $p \leq 0,035$), повышение собственной мотивации ($t_{\text{эмп}} = 3,405$; $p \leq 0,01$), активацию положительных волевых состояний ($t_{\text{эмп}} = 3,174$; $p \leq 0,004$), использование положительных образов и воспоминаний ($t_{\text{эмп}} = 4,365$; $p \leq 0,015$), а также самоприказы ($t_{\text{эмп}} = 2,371$; $p \leq 0,025$).

Таким образом, на основании вышеприведенных данных, было определено: 1) Психические состояния по мере обучения, переживаемые студентами, приобретают большую равновесность. У студентов 3 курса было отмечено преобладание состояний спокойствия, а также позитивных познавательных состояний сосредоточенности и заинтересованности. У студентов 1 курса было установлено преобладание неравновесных состояний повышенной психической активности (тревога, стресс) и пониженной психической активности (подавленность). 2) Установлено, что к старшему курсу обучения происходит увеличение разнообразия применяемых способов регуляции психических состояний. 3) Студенты 1 года обучения предпочитают регулировать своё состояние посредством самоуспокоения, поиска решений, общения с целью избавиться от состояния тревоги, контроля и анализа своего поведения. 4) Обучающиеся 3 курса склонны в ситуации экзамена использовать волевые усилия, обращаться к собственному предыдущему положительному опыту и применять способы расслабления.

Источники и литература

- 1) Прохоров А.О., Чернов А.В., Юсупов М.Г. Влияние напряжённости учебной ситуации на структурно-функциональную организацию познавательных состояний субъекта // Ученые записки Казанского университета. Серия: гуманитарные науки. 2013., Т. 155, № 6., С. 185-196.
- 2) Прохоров А.О., Чернов А.В., Юсупов М.Г., Психология состояний: учебное пособие 2-е издание исправленное и дополненное/ под ред. А.О. Прохорова. М.: Когито-центр, 2023.
- 3) Ярушкин Н.Н. Саморегуляция и самоорганизация социального поведения личности: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. Санкт-Петербург, 1998.