

УДК 159.9.072.43

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ С РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ КОМПОНЕНТОВ ПРИ ПРОГНОЗЕ ИСХОДА ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СИТУАЦИИ

О.А. Жученко

В статье рассматриваются структурные элементы саморегуляции, детерминирующие направленность компонентов прогноза исхода ситуации в стрессогенных условиях (на примере экзамена в вузе). Корреляция оценки результатов с программированием и моделированием определяет адекватность прогноза исхода ситуации. Структуру саморегуляции людей с занижением компонентов прогноза исхода ситуации отличает связь программирования с самостоятельностью. В группе лиц с завышением компонентов прогноза исхода ситуации отличительных особенностей не выявлено.

Ключевые слова: саморегуляция; прогноз исхода ситуации; стрессогенная ситуация; экзамен в вузе.

Актуальность работы

Согласно многочисленным исследованиям экзамен в вузе, являясь значимым и часто встречающимся событием в жизни студента, относится к стрессогенной ситуации, способной вызвать дезорганизацию деятельности, стрессовые реакции. В процессе контроля знаний саморегуляция как обеспечивает своевременность, пропорциональность, соответствие активности студента требованиям деятельности, так и согласует ее с действиями преподавателя и других студентов, обеспечивая необходимый уровень этой активности. Сформированная система саморегуляции составляет основу самостоятельности, так необходимую в современной системе высшего образования. Прогноз студентом исхода экзаменационной ситуации в контрольно-оценочной ситуации предопределяет управление своей деятельностью и обеспечивает психологическую защищенность, так как снимает неопределенность относительно будущих событий, что является одним из компонентов психологической безопасности образовательной среды [1].

Цель исследования — выявить особенности саморегуляции студентов с разной направленностью компонентов прогноза исхода ситуации на экзамене в ВУЗе.

Теоретическое обоснование

Прогнозирование является основой практически всех процессов саморегуляции, «сопровождающей» как внешнюю деятельность, так и внутреннюю психическую активность [5; 6]. Прогноз исхода экзаменационной ситуации в настоящей работе состоит из трех компонентов: желаемая оценка, ожидаемая оценка, оценка себе исходя из уровня компетенции.

Планирование как особенности процесса выдвижения целей активности проявляется на экзамене в оценке, которую студент хочет получить. При этом желаемая оценка зависит как от социальной желательности (например, родители требуют высокого уровня успеваемости), так и от уровня притязаний учащегося.

Моделирование выражается в развитости представлений о системе внешне и внутренне значимых для достижения желаемой оценки условий и проявляется в ожидаемой оценке. Прогнозируя исход экзаменационной ситуации, студент учитывает свои отношения с преподавателем, свой уровень компетенции, уровень притязаний. Ожидание результатов деятельности сопряжено с позитивными и негативными эмоциями и, соответственно, имеют побудительное значение [8].

Оценивание результата перед началом экзамена — это оценка результатов своей подго-

товленности к испытанию, устойчивость субъективных критериев при оценке успешности достижения желаемого результата. В нашем исследовании это такой показатель, как «оценка себе, исходя из уровня компетенции». В ее основе лежит как уровень компетенции студента, так и его личностные самооценка и рефлексия. Осознание своего внутреннего мира, внимание к своим мыслям и чувствам способствуют адекватной адаптации к социальной действительности.

Методы исследования

Прогноз является регулятором текущего поведения человека [9], обеспечивая преднастройку и начало саморегуляции, как правило, до начала внешней деятельности. Вследствие этого студент заполнял анкету на выявление прогнозируемых оценок по пятибалльной системе и уровня своей «психической напряженности на данный момент» по десятибалльной шкале на экзамене перед тем, как взять билет (на тестировании — перед его началом). Эксперимент проводился на трех основных формах экзамена: устная, письменная, тестирование. Но при обработке данных разделения не проводилось. Стресс, вызванный ожиданием, когда человек находится в ситуации неопределенности и деятельность еще только предстоит, а немедлен-

ные активные действия исключены, проявляется чаще всего в виде тревоги, фиксирующейся при повторении подобных ситуаций. При этом любые эмоции, которые он испытывает, длятся дольше, иногда вопреки его ожиданиям [2; 3; 10]. Вот почему перед началом экзамена студент испытывает некоторый уровень, как правило, повышенную, психическую напряженность, влияющую на проявление компетенций студентов.

Адекватность и направленность неадекватности прогноза исхода ситуации (ПИС) изучались нами через выявление сдвига между реальной оценкой, поставленной преподавателем на экзамене, и прогнозируемыми (оценками, определяемыми учащимися перед началом контроля). В результате было выделено несколько групп испытуемых:

- с адекватностью компонентов ПИС;
- с неадекватностью компонентов ПИС (делится, в свою очередь, на две группы: завышение и занижение компонентов ПИС. В группе с заниженным ПИС рассматривались показатели желаемой оценки как адекватной, так и заниженной, наряду со всеми другими заниженными показателями, так как по сути это люди с заниженным ПИС).

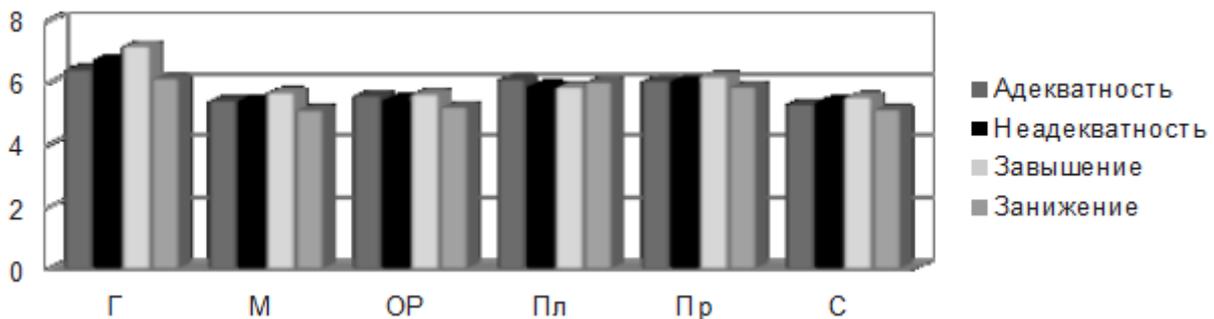


Рис. Средние значения шкал теста ССП у людей с разной направленностью компонентов ПИС в стрессогенной ситуации

В работе использовались психодиагностические (тест В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения (ССП–98)», анкета на выявление компонентов прогноза исхода ситуации на экзамене) и математические методы (описательная статистика, коэффициент линейной корреляции Пирсона).

Выборку составили 157 студентов вто-

рых — четвертых курсов агропромышленных, экономических, гуманитарных, технических специальностей Ижевской государственной сельскохозяйственной академии, Удмуртского государственного университета, Ижевского государственного технического университета.

Результаты

На рисунке отражены средние значения шкал теста ССП у людей с разной направленностью компонентов ПИС на экзамене. В таблице представлены коэффициенты корреляции Пирсона между шкалами теста ССП у людей с разной направленностью компонентов ПИС на экзамене.

Обсуждение

Инвариантные компоненты корреляции во всех группах: регуляторные процессы и свойства связаны прежде всего с общим уровнем саморегуляции, что закономерно, так как общий уровень отражает осознанность и взаимосвязанность регуляторных звеньев.

Таблица. Коэффициенты линейной корреляции Пирсона между шкалами теста ССП у людей с разной направленностью компонентов ПИС в стрессогенной ситуации ($p < 0.01$)

Шкалы теста	Адекватность компонентов ПИС	Неадекватность компонентов ПИС	Завышение компонентов ПИС	Занижение компонентов ПИС
Оценка результатов — общий уровень саморегуляции	0.65	0.43	0.44	—
Планирование — общий уровень саморегуляции	0.66	0.68	0.61	0.79
Программирование — общий уровень саморегуляции	0.57	0.62	0.57	0.74
Моделирование — общий уровень саморегуляции	0.52	0.71	0.71	0.72
Самостоятельность — общий уровень саморегуляции	—	0.34	—	—
Гибкость — общий уровень саморегуляции	0.37	0.42	0.38	—
Гибкость — моделирование	0.38	0.52	0.52	0.45
Моделирование — оценка результатов	0.39	0.30	—	—
Оценка результатов — программирование	0.33	—	—	—
Моделирование — планирование	—	0.37	0.33	0.46
Планирование — прогнозирование	—	0.38	—	0.73
Программирование — самостоятельность	—	—	—	0.47

Самые сильные коэффициенты корреляции у людей с адекватностью компонентов ПИС отражают связь общего уровня с планированием, оценкой и коррекцией результатов, что свидетельствует о развитости и адекватности самооценки у них. Данную группу отличает от других корреляция оценки и коррекции результатов с программированием, т.е. продумывание способов действий с критическим отношением к ним, что обеспечивает согласованность прогнозируемых результатов с реальными в ситуации, связанной с межличностным взаимодействием. На экзамене, проводимом в форме тестирования, обстоятельства заранее продумыва-

ются, анализируются, строгое следование разработанным планам избавляет от неожиданностей и случайностей, будущий ход событий более предсказуемым.

Отсутствие в корреляции для лиц со всеми адекватными компонентами ПИС такого регуляторного свойства, как самостоятельность, говорит, с одной стороны, о зависимости субъектов от мнений и оценок окружающих, следовании социально точному образу, что способствует адаптации к обществу, получению высоких результатов. С другой стороны, это может объясняться тем, что у испытуемых низкий или высокий уровень самостоятельности, т.е. край-

ние значения, поэтому в связях данного свойства нет.

В группе людей с *неадекватностью всех компонентов ПИС* обращает на себя внимание наличие всех регуляторных процессов и свойств. По сравнению с предыдущей группой здесь выявлена самостоятельность — независимость от мнений и оценок окружающих, автономность в организации активности. Причем связь общего уровня саморегуляции с самостоятельностью проявилась только в описываемой группе. У лиц с завышением и занижением компонентов ПИС эта особенность выявлена в тенденции с уровнем значимости 0,05.

Самый высокий коэффициент корреляции отражает способность людей выделять значимые условия достижения цели. Связь моделирования и планирования характеризует испытуемых с любой направленностью неадекватности ПИС и проявляется во всех трех группах. Вероятно, данная взаимосвязь не конструктивна в отношении согласованности прогноза исхода ситуации с действительностью.

Как и в предыдущей группе, самый высокий коэффициент корреляции отражает адекватную оценку значимых внешних и внутренних условий у людей с *завышением компонентов ПИС*. К инвариантным компонентам корреляций, отражающих особенности саморегуляции, добавлена связь планирования с моделированием, характерная для всех «неадекватных», о чем сказано выше. Специфических корреляций в данной группе не обнаружено.

Из таблицы видно, что у лиц с *занижением компонентов ПИС* сильнее всего выражен уровень корреляции между планированием и программированием. Согласно литературным данным [7] сформированность этих процессов характерна для интровертов и эмоционально лабильных людей. Выделена также сильная связь общего уровня саморегуляции с планированием, что способствует снижению уровня психической напряженности в стрессогенных условиях у тревожных людей и интровертов.

Отличительной особенностью корреляций у людей с занижением ПИС является отсутствие взаимосвязи между общим уровнем саморегуляции и оценкой и коррекцией результатов, что говорит, вероятно, о неустойчивости субъективных критериев успешности и неадекватности самооценки. Согласно полученным нами

результатам [4], у таких людей заниженная личностная самооценка, от которой зависят ожидания человека при взаимодействии с другими людьми.

Только у студентов с занижением ПИС на экзамене выявлена взаимосвязь программирования с самостоятельностью. Данные описательной статистики (рисунок) свидетельствуют о низком уровне развитости практически всех регуляторных компонентов по сравнению с другими группами испытуемых. В связи с этим продумывание способов своего поведения связано с мнением и оценками окружающих, что в совокупности с заниженной личностной самооценкой способствует занижению ПИС в стрессогенных условиях.

Заключение

В работе выявлены структурные элементы саморегуляции, детерминирующие направленность компонентов прогноза экзаменационной ситуации: корреляции оценивания и коррекции результатов с программированием и с моделированием определяют адекватность саморегуляции. Связь моделирования с планированием наблюдается как в группе с завышением, так и в группе с занижением компонентов прогноза исхода ситуации. Структуру саморегуляции людей с занижением компонентов прогноза исхода ситуации отличает корреляция программирования с самостоятельностью. Полученные данные позволяют целенаправленно развивать процессы саморегуляции и повышать адекватность прогноза исхода ситуации в стрессогенных условиях с целью уменьшения подверженности стрессорам.

Список литературы

1. *Баева И.А.* Психологическая безопасность образовательной среды (Теоретические основы и технологии создания): автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2002. 50 с.
2. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
3. *Гиссен Л.Д.* Время стрессов. М.: Физкультура и спорт, 1990. 192 с.
4. *Жученко О.А.* Связь личностных особенностей с прогнозированием результативности деятельности в стрессогенной ситуации // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2012. № 6. С. 53–55.

5. Ломов Б.Ф., Сурков Е.Н. Антиципация в структуре деятельности. М.: Наука, 1980. 280 с.
 6. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. М.: Наука, 2001. 227 с.
 7. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Регуляторные аспекты экстраверсии и нейротизма: новый взгляд // Вопросы психологии. 2001. № 2. С. 59–73.
 8. Сычев О.А. Личностная обусловленность прогнозирования: дис. ... канд. психол. наук. Бийск, 2009. 196 с.
 9. Якунин В.А. Обучение как процесс управления: Психологические аспекты. Л.: Изд-во ЛГУ, 1988. 160 с.
 10. Wilson T.D., Centerbar D.B., Kermer D.A., Gilbert D.T. The pleasures of uncertainty: Prolonging positive moods in ways people do not anticipate // Journal of Personality and Social Psychology. 2005. № 88. P. 5–21.
-

FEATURES SELF-REGULATION OF STUDENTS WITH DIFFERENT ORIENTATION OF THE COMPONENTS PREDICTING THE OUTCOME OF THE SITUATION ON

THE EXAM

Olga A. Zhuchenko

Izhevsk State Agricultural Academy; 11, Studencheskaya str., Izhevsk, 426069, Udmurt Republic, Russia

The structural elements of self-regulation that determine the direction of the components prediction the outcome of a situation in stressful conditions (for example, in the university exam) are analyzed in the article. Correlation of assessing results and programming and modeling determines the adequacy of prediction the outcome of the situation. The structure of the self-regulation of people with under-reporting components prediction outcome of the situation is distinguishes correlation of programming and independence. In the group overstated components prediction the outcome of the situation distinctive features have been identified.

Key words: self-regulation; prediction the outcome of a situation; stressful situation; exam at the university.