

УДК 159.9.075

*М.Е. Валиуллина, М.И. Карташева***КОМПОНЕНТЫ СИСТЕМЫ Я И ОПЫТ ПЕРЕЖИВАНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ¹**

Актуальность исследования проблемы саморегуляции различных индивидуально-психологических параметров в контексте среднего и высшего образования не вызывает сомнений. Остаётся неоспоримой и роль системы Я в процессе становления и стабилизации психологического комфорта человека. Одной из психолого-педагогических проблем проверки знаний учащихся в рамках текущего учебного процесса и, особенно в период экзаменационных испытаний, является высокая стрессогенность ввиду информационных и психологических перегрузок. В частности, экзаменационный стресс влияет и на когнитивную деятельность студентов, а это, в свою очередь, может существенно влиять на результат проверочных испытаний. В данной статье описывается исследование влияния самооценки психологических характеристик, непосредственно связанных с восприятием, пониманием, запоминанием новой информации в контексте учебного процесса и факторов самоотношения, как структур системы Я человека, на воспоминания студентов о переживаниях познавательных и эмоциональных состояний во время прохождения экзаменационных испытаний. При проведении исследования использовались методы тестирования и анкетирования с последующим анализом статистических связей и различий. Результаты исследования свидетельствуют о существовании определенных общепсихологических механизмов влияния структур системы Я на регуляцию познавательных и эмоциональных состояний студентов, находящихся в ситуации проверки знаний. В практическом плане полученные данные могут быть полезны для разработки психолого-педагогических технологий работы со старшеклассниками и студентами с целью повышения качества ответов на экзаменах с учетом контекста ситуаций и индивидуально-психологических особенностей самих студентов.

Ключевые слова: система Я, самоотношение, самооценка, познавательные состояния, учащиеся, экзамены.

DOI: 10.35634/2412-9550-2020-30-2-143-155

Психологическая проблема преодоления экзаменационного стресса существует, вероятно, с тех пор, как появились экзамены. От успешности преодоления экзаменационных испытаний во многом зависит будущее не только людей, поступающих в то или иное учебное заведение, но и студентов, уже поступивших в вуз. Успешное обучение в высшем учебном заведении, получение высоких оценок во время экзаменов способствуют повышению самооценки будущего специалиста, улучшению его общего психологического здоровья и формированию целостной системы Я, в рамках которой у студента формируется и укрепляется уверенность в своей конкурентоспособности в избранной профессиональной сфере.

Спектр возможных сфер влияния на общее аффективно-когнитивное состояние учащихся кажется столь же обширным, сколь разнообразны их собственные индивидуально-психологические характеристики. Известно, что в оценке человеком любой жизненной ситуации всегда есть доля субъективизма. В результате то, что избыточно стрессогенно для одного студента, может не вызывать деструктивных, обусловленных стрессом переживаний у другого. Общепсихологический подход к исследованию структуры взаимосвязей психических состояний и переживаний, возникающих в процессе познавательной деятельности, в частности, в процессе учёбы, и индивидуально-психологических характеристик личности студента позволяет обнаружить механизмы, от результата действия которых может зависеть стрессоустойчивость конкретного субъекта в конкретной ситуации учебной деятельности.

Актуальность исследования

Субъективное восприятие экзамена – это, безусловно, ведущий фактор, влияющий на общее психическое состояние экзаменуемого. Но нельзя оставлять в стороне и внешние объективные условия, такие, как общий контекст экзаменационного испытания. Так, например, если говорить о сдаче единого государственного экзамена (ЕГЭ) старшеклассниками, здесь (по сравнению с ситуацией экзамена в вузе) существует больше неопределённости в будущем, нежели когда юноша или девушка уже стали студентами. Во-первых, старшеклассники, сдавая ЕГЭ, ещё не уверены, поступят ли они в то

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 20-013-00076.

учебное заведение, которое выбрали для себя. Более того, некоторые выпускники школ до конца учебного года не могут определиться с будущей профессией и сдают ЕГЭ по необходимости. Вторых, оценка результатов ЕГЭ никак не связана у школьников с личностью конкретного преподавателя, поскольку она выставляется экспертной комиссией. Напротив, в вузе студент уже определился со своей профессиональной траекторией и каждый экзамен воспринимает им не только в связи со сложностью и объемом сдаваемого учебного материала, но и с личностью педагога, поскольку, как правило, экзамен по предмету принимает преподаватель, который ранее вёл этот предмет.

Успех или неудача во время экзаменов становятся частью личного жизненного опыта человека, что влияет на дальнейшее восприятие им необходимости ситуаций проверки знаний, и того, насколько стрессогенными для него становятся следующие экзамены. Страх проверки знаний и ожидание негативных переживаний в будущем разрушительно влияют на психологическое и физическое здоровье. Пережитый негативный опыт порождает неуверенность в своих силах и, как следствие, подавляет конструктивные когнитивные и эмоциональные переживания. В результате снижается качество ответов на контрольные вопросы во время очередного экзамена, что добавляет в копилку личного опыта учащегося негативные воспоминания, способствующие формированию Я-образа неудачника и закреплению неэффективного Я-образа в системе Я.

Итак, говоря об экзаменах, мы предполагаем, что удачный или неудачный опыт прохождения экзаменационных испытаний может повлиять и на самооценку студентами своих индивидуально-психологических характеристик, и на определённые параметры самоотношения. Но, на наш взгляд, гораздо в большей степени – на то, как старшеклассник или студент воспринимает экзамен и как он его сдаёт, наоборот, влияют уже сформировавшиеся ранее самооценка и самоотношение, которые в юношеском возрасте – уже достаточно устойчивые личностные характеристики.

Таким образом, общепсихологическая проблема формирования структуры взаимосвязей между характеристиками системы Я (самооценка и самоотношение) и когнитивной сферой переживаний во время экзаменов и обнаружения определённых механизмов, позволяющих улучшать качество прохождения экзаменационных испытаний, может интересовать не только психологов. Эта проблема напрямую касается также педагогов и медиков, поскольку именно педагоги осуществляют контроль усвоения знаний учащимися и заинтересованы в их хорошей подготовке, а медики зачастую сталкиваются с необходимостью оказывать помощь тем, кто испытал не только сильный эмоциональный, но и информационный стресс.

Анализ литературы

Осознание учёными необходимости тщательно исследовать состояния, переживаемых людьми в процессе познавательной деятельности, наступило достаточно давно. Если говорить о работах отечественных ученых, Н.Д. Левитов писал об этой проблеме ещё в середине XX в. [7]. В настоящее время познавательными состояниями занимается немало как зарубежных, так и российских исследователей. Среди отечественных публикаций широко известны труды В.И. Моросановой с коллегами [14]. Феноменологии и саморегуляции познавательных состояний посвящена монография А.О. Прохорова [10]. Изучению глубинных механизмов саморегуляции ментальных состояний посвящены труды целого научного коллектива кафедры общей психологии Казанского федерального университета [11; 12; 15; 16].

Концепция А.О. Прохорова предлагает рассматривать *познавательные состояния* как общий фон когнитивной деятельности; они способствуют структурированию процессов восприятия и осознания учебной ситуации, в которой происходит получение, восприятие, анализ и усвоение новой информации. Ряд познавательных состояний актуализируется также во время проверки качества усвоения новой информации. Известно, что эмоциональные переживания сопровождают любую когнитивную деятельность человека, что особенно касается стрессогенных ситуаций, таких, например, как проверка усвоения новых знаний, полученных в процессе учёбы. Именно поэтому неразрывно связанные эмоциональную и когнитивную стороны переживаний во время учебного процесса, часто называют аффективно-когнитивной сферой переживаний.

По словам А.Н. Леонтьева, говоря о личности человека, учёные, в первую очередь, подразумевают его способность жить через своё «Я» [8]. «Я» рассматривается как центр самосознания и саморегуляции. Без «Я» невозможен процесс осмысления мира. «Я» представляется некоей чрезвычайно сложной целостной системой. Понятие «система Я» зачастую используют в современной научной литературе как синоним понятию «Я-концепция». В.С. Агапов рассматривает *Я-концепцию* как «ин-

тегративное системное личностно-смысловое образование, включающее в обобщенном (на разных уровнях и в разной мере) качестве интеграл основных жизненных отношений личности и их многочисленных конкретных способов реализации, выражения и воплощения» [1].

Большое количество исследований посвящено изучению Я-структур субъекта. Самооценка и самоотношение, наряду с другими структурными личностными образованиями, являются компонентами системы Я. Об этом писали Л.В. Бороздина [4] и (позднее) А.К. Болотова [3], предполагая, что самооценка так же, как и Я-образ, как и самоотношение, – это лишь часть целостной системы Я.

Наряду со знаниями о себе, самооценка включает оценку своих собственных способностей, своего поведения в различных ситуациях, своих нравственных качеств. А.В. Захарова и Г.В. Тагиева, рассматривая самооценку как сложную системную конструкцию, говорят о её многоуровневой иерархической структуре [6].

Как пишет Д.А. Астрецов, многочисленные исследования *самоотношения* до сих пор не привели к созданию интегрального подхода, который смог бы объединить все исследования этой проблемы в единое целое [2]. Один из первых отечественных психологов, заинтересовавшихся проблемой самоотношения, – В.В. Столин [13]. Вслед за ним *самоотношение* стал изучать С.Р. Пантिलеев, рассматривая его как некое обобщенное чувство человека в адрес себя самого (своего «Я») [9]. В нашем исследовании для изучения характеристик *самоотношения* мы использовали тест-опросник *самоотношения*, авторы которого – В.В. Столин и С.Р. Пантилеев [5].

Общепсихологический подход к изучению особенностей познавательных и эмоциональных состояний, переживаемых в процессе учебной деятельности, и их взаимосвязей с различными аспектами самооценки и самоотношения, позволяет рассматривать психологические механизмы, в результате которых изменение изучаемых нами структур системы Я может влиять на качество прохождения экзаменационных испытаний путём саморегуляции когнитивной сферы переживаний.

Цель исследования – провести сравнительный анализ воспоминаний студентов о степени выраженности различных характеристик когнитивной сферы переживаний в различных экзаменационных ситуациях, а также выявить достоверные различия в структуре взаимосвязей между характеристиками самооценки и самоотношения учащихся и их воспоминаниями о пережитых ранее познавательных состояниях в контексте предлагаемых ситуаций. Гипотезой служило предположение о наличии достоверных различий как в степени выраженности характеристик аффективно-когнитивных переживаний в зависимости от вспоминаемой экзаменационной ситуации, так и в структуре взаимосвязей между когнитивными состояниями и изучаемыми нами компонентами системы Я.

Описание исследования

В исследовании принимали участие студенты второго курса Института филологии и межкультурной коммуникации. Всего было опрошено 85 человек, заполнивших по две анкеты-опросника.

Первая анкета содержала перечень из 10 когнитивных состояний (табл. 1). Студентам предлагалось вспомнить свой личный опыт и оценить степень выраженности когнитивных состояний в трёх ситуациях. Первая ситуация – единый государственный экзамен (ЕГЭ), на котором должны присутствовать все старшеклассники, получившие среднее образование. Студентам предлагалось вспомнить свои состояния во время сдачи этого экзамена. Вторая ситуация – экзамен в вузе во время сессии, причём воспринимаемый студентами как лёгкий, поскольку учебный материал не труден для изучения или экзаменатор – «добрый человек». В третьей ситуации – тоже экзамен в вузе во время сессии, но экзамен воспринимаемый как сложный, более стрессогенный, поскольку экзаменатор считается «излишне строгим и принципиальным человеком», или объём учебного материала для подготовки велик и мало понятен. Студенты должны были указать степень выраженности предлагаемых состояний по двенадцати-балльной шкале (чем больше баллов, тем сильнее выражено указанное состояние).

Вторая анкета-опросник состояла из списка различных психологических характеристик и пункта, касающегося самооценки физического здоровья – всего 16 наименований (табл. 1). Студентам предлагалось также оценить степень выраженности этих характеристик у себя по 12-балльной шкале. Самооценка своих индивидуально-психологических особенностей проводилась без учёта контекста различных ситуаций.

Наконец, с помощью опросника самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантилеева исследовались характеристики самоотношения студентов. Показатели исследования с присвоенными им порядковыми номерами представлены в табл. 1.

Таблица 1

Перечень показателей исследования

№	Показатель	№	Показатель
<i>Познавательные психические состояния</i>			
1	вдумчивость	6	сомнения
2	сосредоточенность	7	непонимание вопроса
3	увлечённость экзаменом	8	рассеянность
4	озарение	9	скука
5	самоуверенность	10	неверие в свои способности
<i>Характеристики самооотношения</i>			
11	глобальное самооотношение (общий показатель)	13	симпатия к самому себе
		14	ожидаемое отношение от других
12	самоуважение	15	интерес к самому себе
<i>Психологические и физические характеристики, необходимые для успешного обучения</i>			
16	интеллектуальные способности	24	ответственность
17	память	25	решительность
18	творческие способности	26	трудолюбие
19	способности к учёбе	27	оптимистичность
20	осознанность действий	28	физическое здоровье
21	открытость	29	эмоциональное здоровье
22	терпеливость	30	убеждённость в надобности образования
23	независимость	31	коммуникативные навыки

Результаты исследования

Данные эмпирического исследования представлены в табл. 2-11. Анализ полученных данных позволяет заметить достоверные различия в степени выраженности целого ряда изучаемых нами познавательных состояний в различных экзаменационных ситуациях (табл. 2).

Различная степень выраженности познавательных состояний в зависимости от ситуации отражена также на рисунке.

Таблица 2

Сравнительный анализ количественных значений показателей познавательных состояний студентов в различных экзаменационных ситуациях с учетом t-критерия Стьюдента

№	Психическое состояние	Среднее значение показателя, баллы			t-критерий Стьюдента		
		1. ЕГЭ	2. Лёгкий экзамен	3. Сложный экзамен	1 ситуация / 2 ситуация	1 ситуация / 3 ситуация	2 ситуация / 3 ситуация
1	вдумчивость	9.15	8.28	9.53	2.39*	-1.24	-3.98***
2	сосредоточенность	9.38	8.18	9.78	3.32**	-1.28	-4.67***
3	увлечённость экзаменом	8.79	8.43	8.61	1.04	0.56	-0.46
4	озарение	8.14	7.61	7.09	1.24	2.80**	1.23
5	самоуверенность	7.38	9.87	5.84	-7.51***	4.90***	12.56***
6	сомнения	8.05	4.36	6.05	6.98***	4.20***	-3.54***
7	непонимание вопроса	4.92	2.79	4.98	4.80***	-0.17	-5.74***
8	рассеянность	5.30	3.28	5.13	4.49***	0.48	-4.23***
9	скука	6.45	3.85	5.81	5.74***	1.38	-4.44***
10	неверие в свои способности	7.00	3.30	7.23	8.64***	-0.74	-9.79***

Примечание: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

Среди познавательных состояний в целом наиболее интенсивны вдумчивость (средний балл ≥ 8), сосредоточенность (средний балл ≥ 8) и увлеченность процессом (средний балл ≥ 8); в случае лёгкого

экзамена в вузе очень сильно выражена самоуверенность (средний балл = 9.86), а в ситуации сдачи ЕГЭ – сильно выражено переживание сомнений в правильности ответа (средний балл = 8.06). Любопытно, что интенсивность переживания сомнений в правильности решения задачи в первой ситуации значительно выше, чем в третьей (сложный экзамен в вузе). Но и самоуверенность в первой ситуации выше, чем в третьей.

Кроме сравнительного анализа данных с учетом t-критерия Стьюдента, был проведён корреляционный анализ, позволивший сравнить структуру взаимосвязей показателей познавательных состояний, самооценки и самоотношения в трёх исследуемых ситуациях (табл. 3-11). В таблицах представлены только корреляционные связи с высоким уровнем достоверности и только между состояниями и структурами системы Я. Описывая корреляционные закономерности, мы будем помнить, что в действительности существуют достоверные корреляции и между самими познавательными состояниями, и между характеристиками самооценки и самоотношения. Но, учитывая задачу исследования, будем описывать лишь то, что представлено в таблицах.

Итак, состояние вдумчивости в первой и третьей ситуациях прямо взаимосвязано с характеристиками самоотношения (табл. 3). В первой ситуации на это состояние влияют глобальное самоотношение (самоотношение в целом), самоуважение и ожидаемое отношение от других людей, в то время как в третьей ситуации существует зависимость только от ожидаемого отношения. Во второй ситуации состояние вдумчивости с самоотношением никак не связано.

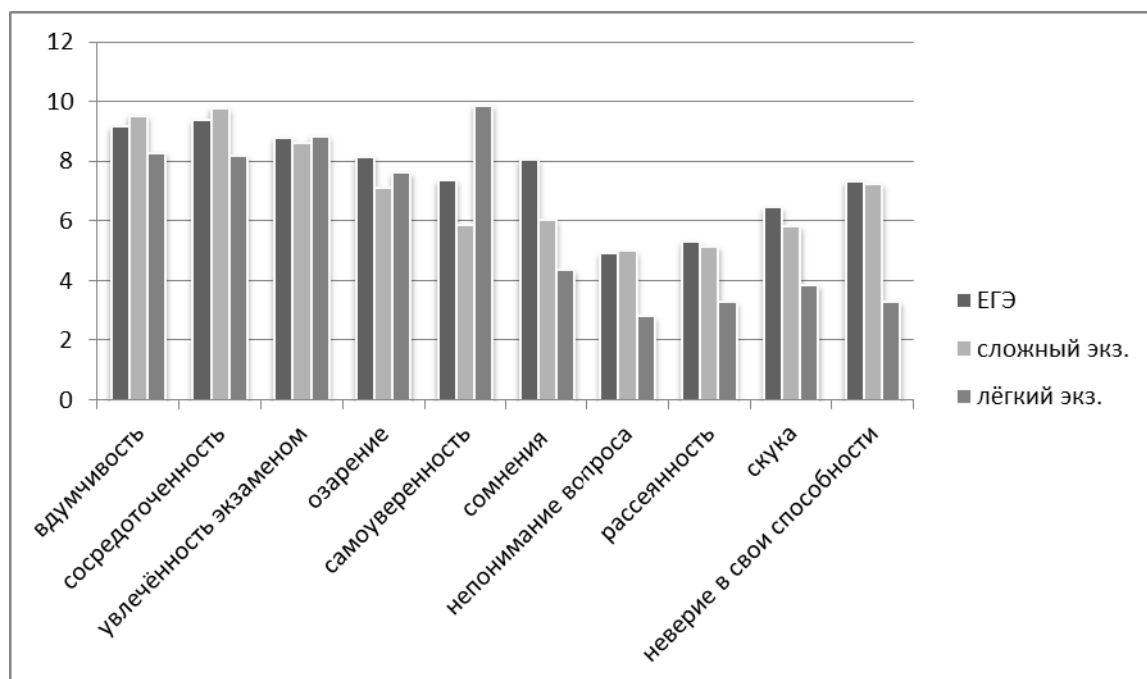


Рис. Степень выраженности познавательных состояний в ситуациях: «ЕГЭ», «Сложный экзамен в вузе» и «Лёгкий экзамен в вузе».

Существуют различия и во взаимосвязях вдумчивости с характеристиками самооценки. Если в первой ситуации высокая самооценка своих способностей к учебе, своей оптимистичности и своего эмоционального здоровья порождают и интенсивное состояние вдумчивости, то во второй ситуации усиление этого состояния связано с высокой самооценкой своей решительности, трудолюбия, опять же эмоционального здоровья и коммуникативных навыков. В третьей ситуации вдумчивость напрямую зависит уже от высокой самооценки своих умственных способностей, способностей к учебе и трудолюбия.

Состояние сосредоточенности в первой ситуации напрямую связано с самоинтересом (табл. 4). Помимо этого есть прямые связи с самооценкой своей способности к учёбе, открытости, ответственности, трудолюбия. Во второй ситуации сосредоточенность напрямую связана лишь с самоинтересом и самооценкой эмоционального здоровья. В третьей – прямая связь с сосредоточенностью у нескольких показателей самоотношения: глобальное самоотношение, самоуважение, ожидание положительного отношения от других, самоинтерес.

Таблица 3

Корреляционные связи состояния вдумчивости с характеристиками самооценки и самоотношения в экзаменационных ситуациях

Показатель	Коэффициент корреляции
<i>Ситуация 1 «ЕГЭ»</i>	
глобальное самоотношение	0.32**
самоуважение	0.38***
ожидаемое отношение от других	0.33**
способности к учёбе	0.46***
оптимистичность	0.31**
эмоциональное здоровье	0.32**
<i>Ситуация 2 «Лёгкий экзамен в вузе»</i>	
решительность	0.39***
трудолюбие	0.32**
эмоциональное здоровье	0.37**
коммуникативные навыки	0.32**
<i>Ситуация 3 «Сложный экзамен в вузе»</i>	
ожидаемое отношение от других	0.33**
интеллектуальные способности	0.34**
способности к учёбе	0.47***
трудолюбие	0.31**

Примечание: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

Таблица 4

Корреляционные связи состояния сосредоточенности с характеристиками самооценки и самоотношения в экзаменационных ситуациях

Показатель	Коэффициент корреляции
<i>Ситуация 1 «ЕГЭ»</i>	
интерес к самому себе	0.30**
способности к учёбе	0.38***
открытость	0.37***
ответственность	0.131**
трудолюбие	0.42***
оптимистичность	0.33**
физическое здоровье	0.34**
<i>Ситуация 2 «Лёгкий экзамен в вузе»</i>	
интерес к самому себе	0.35**
эмоциональное здоровье	0.36**
<i>Ситуация 3 «Сложный экзамен в вузе»</i>	
глобальное самоотношение	0.38**
самоуважение	0.29**
ожидаемое отношение от других	0.36**
интерес к самому себе	0.35**
способности к учёбе	0.46***
трудолюбие	0.30**

Примечание: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

Состояние увлеченности процессом экзамена в первой ситуации прямо связано с ожидаемым положительным отношением от других, а также прямые связи с самооценкой способностей к учебе, открытости, трудолюбия, оптимистичности, эмоционального здоровья (табл. 5). Во второй ситуации увлеченность имеет прямые связи с глобальным самоотношением, ожидаемым отношением от других, самоинтересом, а также – с самооценкой трудолюбия, эмоционального здоровья, убежденности в необходимости хорошего образования, коммуникативных навыков. В третьей ситуации увлеченность

напрямую связана с глобальным самоотношением, ожиданием отношения от других, самооценкой своих творческих способностей и способностей к учебе.

Таблица 5

Корреляционные связи состояния увлеченности экзаменационным процессом с характеристиками самооценки и самоотношения в экзаменационных ситуациях

Показатель	Коэффициент корреляции
<i>Ситуация 1 «ЕГЭ»</i>	
ожидаемое отношение от других	0.41***
способности к учёбе	0.39***
открытость	0.32**
трудолюбие	0.41***
оптимистичность	0.43***
эмоциональное здоровье	0.44***
<i>Ситуация 2 «Лёгкий экзамен в вузе»</i>	
глобальное самоотношение	0.32**
ожидаемое отношение от других	0.37**
интерес к самому себе	0.37**
трудолюбие	0.32**
эмоциональное здоровье	0.34**
убеждённость в надобности образования	0.31**
коммуникативные навыки	0.28**
<i>Ситуация 3 «Сложный экзамен в вузе»</i>	
глобальное самоотношение	0.31**
ожидаемое отношение от других	0.36**
интерес к самому себе	0.32**
трудолюбие	0.32**

Примечание: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

Состояние озарения и в первой, и в третьей ситуациях не имеет достоверных взаимосвязей с характеристиками самоотношения. Во второй ситуации это состояние вообще не имеет никаких достоверных связей и с показателями самооценки (табл. 6). В первой ситуации имеются прямые связи с самооценкой способностей к учебе, ответственности, трудолюбия, эмоционального здоровья и коммуникативных навыков. В третьей ситуации озарение зависит напрямую от самооценки способностей к учебе, трудолюбия и убежденности в необходимости хорошего образования.

Таблица 6

Корреляционные связи состояния озарения, внезапного понимания с характеристиками самооценки и самоотношения в экзаменационных ситуациях

Показатель	Коэффициент корреляции
<i>Ситуация 1 «ЕГЭ»</i>	
способности к учёбе	0.33**
ответственность	0.32**
трудолюбие	0.38***
эмоциональное здоровье	0.32**
коммуникативные навыки	0.33**
<i>Ситуация 3 «Сложный экзамен в вузе»</i>	
способности к учёбе	0.34**
трудолюбие	0.32**
убеждённость в надобности образования	0.31**

Примечание: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

Самоуверенность имеет очень большое количество прямых достоверных связей во всех трёх ситуациях (табл. 7). Но всё-таки в большей степени – в первой, а затем – в третьей. Все показатели самоотношения прямо связаны с самоуверенностью в первой ситуации. Из всех характеристик самооценки не связаны с самоуверенностью самооценка памяти, творческих способностей, осознанности действий, открытости, независимости, ответственности. Во второй ситуации количество взаимосвязей самоуверенности с другими характеристиками значительно уменьшается. Так, из параметров самоотношения остаются только глобальное самоотношение, самоуважение и ожидаемое отношение от других. Также есть прямые связи с самооценкой способности к учебе, терпеливости, оптимистичности и эмоционального здоровья. В третьей ситуации с самоуверенностью связаны все показатели самоотношения за исключением ожидаемого отношения от других. Также имеются прямые связи с самооценкой умственных способностей, способностей к учебе, оптимистичности, физического здоровья, эмоционального здоровья и коммуникативных навыков.

Таблица 7

Корреляционные связи состояния самоуверенности с характеристиками самооценки и самоотношения в экзаменационных ситуациях

Показатель	Коэффициент корреляции
<i>Ситуация 1 «ЕГЭ»</i>	
глобальное самоотношение	0.52***
самоуважение	0.41***
симпатия к самому себе	0.42***
ожидаемое отношение от других	0.43***
интерес к самому себе	0.35**
интеллектуальные способности	0.35**
способности к учёбе	0.52***
терпеливость	0.35**
решительность	0.33**
трудолюбие	0.48***
оптимистичность	0.53***
физическое здоровье	0.38***
эмоциональное здоровье	0.57***
убеждённость в надобности образования	0.33**
коммуникативные навыки	0.57***
<i>Ситуация 2 «Лёгкий экзамен в вузе»</i>	
глобальное самоотношение	0.33**
самоуважение	0.34**
ожидаемое отношение от других	0.28**
способности к учёбе	0.38***
терпеливость	0.31**
оптимистичность	0.41***
эмоциональное здоровье	0.35***
<i>Ситуация 3 «Сложный экзамен в вузе»</i>	
глобальное самоотношение	0.35**
самоуважение	0.35**
симпатия к самому себе	0.28**
интерес к самому себе	0.31**
интеллектуальные способности	0.39***
способности к учёбе	0.39***
оптимистичность	0.34**
физическое здоровье	0.33**
эмоциональное здоровье	0.38***
коммуникативные навыки	0.47***

Примечание: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

Состояние сомнения в правильности ответов в первой ситуации имеет обратные достоверные связи с глобальным самоотношением, самоуважением и самоинтересом (табл. 8). Не обнаружено достоверных связей с самооценкой. Во второй ситуации сомнения никак не связаны с самооценкой и самоотношением. В третьей ситуации имеются обратные связи с самоуважением и самооценкой памяти.

Таблица 8

Корреляционные связи состояния сомнения в правильности ответа с характеристиками самооценки и самоотношения в экзаменационных ситуациях

Показатель	Коэффициент корреляции
<i>Ситуация 1 «ЕГЭ»</i>	
глобальное самоотношение	-0.33**
самоуважение	-0.35**
интерес к самому себе	-0.31**
<i>Ситуация 3 «Сложный экзамен в вузе»</i>	
самоуважение	-0.32**
память	-0.28**

Примечание: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

Состояние непонимания содержания вопроса ни в первой, ни во второй ситуации достоверных взаимосвязей не имеет, в то время как в третьей ситуации существует ряд обратных взаимосвязей с самоотношением – с глобальным самоотношением, с самоуважением, с самоинтересом. Также есть обратные связи с самооценкой памяти и эмоционального здоровья (табл. 9).

Таблица 9

Корреляционные связи состояния непонимания содержания вопроса с характеристиками самооценки и самоотношения в экзаменационных ситуациях

Показатель	Коэффициент корреляции
<i>Ситуация 3 «Сложный экзамен в вузе»</i>	
глобальное самоотношение	-0.32**
самоуважение	-0.31**
интерес к самому себе	-0.28**
память	-0.29**
эмоциональное здоровье	-0.33**

Примечание: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

Состояние рассеянности в первой и второй ситуациях никак не связано с самоотношением, в то время как в третьей ситуации есть обратная связь с глобальным самоотношением (табл. 10). В первой ситуации рассеянность имеет обратную связь с самооценкой умственных способностей, во второй – с самооценкой своей независимости. В третьей ситуации есть несколько обратных связей с показателями самооценки: с умственными способностями, с памятью, способностью к учебе и с решительностью.

Среди исследуемых нами познавательных состояний только одно не имеет никаких достоверных взаимосвязей с самооценкой и самоотношением во всех трёх ситуациях: это состояние скуки.

Состояние неверия в свои силы по своему смыслу противоположно самоуверенности (табл. 11). Поэтому не удивительно, что оно, как и самоуверенность, имеет много взаимосвязей, но только взаимосвязи эти обратные. Так, в первой ситуации все характеристики самоотношения имеют обратные связи с неверием в свои силы. Кроме того, существуют обратные связи с самооценкой умственных способностей, способностей к учебе, а также эмоционального здоровья и коммуникативных навыков. Во второй ситуации имеются обратные связи со всеми характеристиками самоотношения, кроме аутосимпатии, также есть обратная связь с самооценкой способностей к учебе. В третьей ситуации тоже существуют обратные связи со всеми показателями самоотношения, кроме ожидаемого отношения от других и с самооценкой способностей к учебе, решительности, эмоционального здоровья и коммуникативных навыков.

Таблица 10

Корреляционные связи состояния рассеянности с характеристиками самооценки и самоотношения в экзаменационных ситуациях

Показатель	Коэффициент корреляции
<i>Ситуация 1 «ЕГЭ»</i>	
интеллектуальные способности	-0.32**
<i>Ситуация 2 «Лёгкий экзамен в вузе»</i>	
независимость	-0.41***
<i>Ситуация 3 «Сложный экзамен в вузе»</i>	
глобальное самоотношение	-0.37**
интеллектуальные способности	-0.33**
память	-0.45***
способности к учёбе	-0.35**
решительность	-0.28**

Примечание: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

Таблица 11

Корреляционные связи состояния неверия в свои способности хорошо ответить с характеристиками самооценки и самоотношения в экзаменационных ситуациях

Показатель	Коэффициент корреляции
<i>Ситуация 1 «ЕГЭ»</i>	
глобальное самоотношение	-0.31**
самоуважение	-0.30**
симпатия к самому себе	-0.34**
ожидаемое отношение от других	-0.32**
интерес к самому себе	-0.36**
интеллектуальные способности	-0.31**
способности к учёбе	-0.37**
эмоциональное здоровье	-0.49***
коммуникативные навыки	-0.36**
<i>Ситуация 2 «Лёгкий экзамен в вузе»</i>	
глобальное самоотношение	-0.33**
самоуважение	-0.37**
ожидаемое отношение от других	-0.33**
интерес к самому себе	-0.41***
способности к учёбе	-0.35**
<i>Ситуация 3 «Сложный экзамен в вузе»</i>	
глобальное самоотношение	-0.33**
самоуважение	-0.32**
симпатия к самому себе	-0.35**
интерес к самому себе	-0.36**
способности к учёбе	-0.38***
решительность	-0.39**
эмоциональное здоровье	-0.45***
коммуникативные навыки	-0.35**

Примечание: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

Дискуссия

Как и следовало ожидать, в процессе нашего исследования обнаружены существенные статистически достоверные различия и в степени выраженности различных показателей, и в структуре взаимосвязей между характеристиками познавательных состояний и показателями самооценки и самоотношения во всех трёх ситуациях. Стоит отметить, что разница между второй ситуацией, когда

экзамен студентам кажется лёгким, и первой и третьей напряженными ситуациями, когда ЕГЭ и экзамен в вузе кажутся сложными, видится вполне закономерной. Но достоверные отличия первой ситуации от третьей свидетельствуют о влиянии самого контекста ситуации на общепсихологические механизмы, снижающие или, наоборот, повышающие силу переживаний тех или иных познавательных состояний.

Познавательные состояния по-разному проявляются в зависимости от ситуаций. Так, во второй ситуации (лёгкий экзамен) предпочтение в воспоминаниях студентов отдаётся переживанию самоуверенности (уверенности в себе), в то время как в двух других стрессогенных ситуациях более выражены вдумчивость и сосредоточенность. Во время ЕГЭ студенты отмечают высокую степень сомнений в правильности ответа, в то время как сложный экзамен в вузе с сильным переживанием сомнения не связан.

Исследование выявило значимые взаимосвязи между уровнем самоотношения и самооценки и познавательными состояниями студентов и старшеклассников в процессе экзаменационных испытаний. В разных экзаменационных ситуациях выраженность и характер взаимосвязей между компонентами системы Я и характеристиками состояний оказались различными, что вполне соответствует ранее выдвинутой гипотезе.

Когда речь идёт о воспоминаниях студентов о своём опыте прохождения ЕГЭ обнаруживается, что самоотношение в целом имеет в первую очередь непосредственное влияние на состояние вдумчивости, самоуверенности, сомнения в правильности решений и неверия в свои способности. Соответственно, общее улучшение отношения к себе активизирует вдумчивость и уверенность в себе, одновременно снижая сомнения в своих способностях и уменьшая неверие в свои способности. Если рассматривать тоже напряжённую ситуацию сложного экзамена в вузе, то улучшение отношения к себе, помимо усиления уверенности в своих силах, заметно активизирует состояние сосредоточенности и увлечённости процессом экзамена, одновременно уменьшая переживание непонимания содержания вопроса и рассеянность. В ситуации лёгкого экзамена в вузе улучшение самоотношения порождают, в первую очередь, уверенность в своих силах и увлечённость экзаменом. Любопытно, что характеристика ауто-симпатии в данном случае никак не влияет на исследуемые познавательные состояния.

Если говорить о показателях, имеющих наибольшее количество достоверных взаимосвязей, как о системообразующих, то, применительно к характеристикам самоотношения, можно обратить внимание на показатель глобального самоотношения в третьей ситуации, когда студенты говорят о сложном экзамене в вузе. Чуть меньше связей у глобального самоотношения в первой и второй ситуациях, но в целом, можно с уверенностью говорить, что самоотношение играет важную роль в процессе переживания познавательных состояний во время разных экзаменационных ситуаций.

Относительно показателей самооценки можно сказать, что в первом и третьем случае системообразующей является самооценка своих способностей к учебе. В первой ситуации ЕГЭ много связей имеют также самооценка трудолюбия, оптимистичности, эмоционального здоровья. Во второй ситуации самооценка эмоционального здоровья также имеет большое значение.

Данные исследования свидетельствуют также о том, что во всех трёх ситуациях от самоотношения и самооценки, в первую очередь, зависят состояние уверенности в своих силах и состояние неверия в свои способности сдать экзамен. В третьем случае, когда экзамен в вузе кажется очень сложным, от самоотношения и самооценки сильно зависят ещё и состояние непонимания содержания вопроса и состояние рассеянности.

Заключение

Результаты, полученные нами в процессе исследования, подтвердили предположения о существовании статистически значимых различий в степени выраженности познавательных состояний и структур их взаимосвязи с компонентами системы Я в зависимости от типа экзаменационной ситуации и субъективного восприятия этой ситуации испытуемыми.

Уровень самоотношения и самооценки своих значимых для учебы качеств – это важное условие для формирования благоприятных познавательных состояний в процессе прохождения экзаменационных испытаний студентами и старшеклассниками. В связи с этим возможным психологическим механизмом, позволяющим улучшить качество саморегуляции когнитивной сферы студентов и старшеклассников во время экзаменов, представляются меры по воздействию на компоненты системы Я (самоотношение и самооценку).

Полученные результаты могут быть полезны при разработке более эффективных способов проверки качества знаний у студентов и старшеклассников, без угрозы переживания стресса, наносящего вред и психологическому, и физическому здоровью. Результаты исследования могут быть использованы в дополнение к уже имеющимся теоретическим данным в сфере саморегуляции познавательных состояний. Они также могут послужить основанием для разработки практических рекомендаций студентам для более успешного прохождения ими экзаменационных испытаний с учетом индивидуально-психологических особенностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агапов В.С. Системное изучение Я-концепции субъекта в российской психологии // *Акмеология*. 2013. № 1 (45). С. 27-30.
2. Астрцов Д.А. Методологические подходы к изучению самоотношения в психологии // *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2015. Т. 8, № 1. С. 62-78.
3. Болотова А.К. Развитие самосознания личности: временной аспект // *Вопросы психологии*. 2006. №2. С. 19-26.
4. Бороздина Л.В. Что такое самооценка // *Психологический журнал*. 1992. Т. 13, № 4. С. 99-101.
5. Глуханюк Н.С. Практикум по психодиагностике: учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2005. 216 с.
6. Захарова А.В., Тагиева Г.Б. Самооценка как фактор психологической готовности к школьному обучению // *Новые исследования в психологии*. 1986. № 1 (34). С. 41-43.
7. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М: Просвещение, 1964. 343 с.
8. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. Т. 2. М.: Педагогика, 1983. 320 с.
9. Пантеев С.Р. Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993. 32 с.
10. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М: ПЕР СЭ, 2012. 352 с.
11. Прохоров А.О., Чернов А.В., Юсупов М.Г. Ментальная регуляция психических состояний: структурно-функциональная модель // *Когнитивные штудии: Эмерджентность и сложность, когнитивные практики: материалы VIII междунар. междисциплин. конф. Вып. 8 / Под ред. А.П. Лобанова, Н.П. Радчиковой*. Минск: БГПУ, 2019. С. 53-62.
12. Прохоров, А.О., Юсупов М.Г. Динамика познавательных состояний студентов в процессе решения проблемных задач // *Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки*. 2016. Т. 158, № 4. С. 967-979.
13. Столин В.В. Самосознание личности. М.: МГУ, 1983. 284 с.
14. Morosanova V.I., Kondratyuk N.G., Gaidamashko I., Voytikova M. Self-regulation and personality traits in overcoming acute and chronic stress // *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS*. 2018. pp. 460-470. doi:10.15405/epsbs.2018.11.02.51
15. Valiullina M.E., The Impact of Academic Motivation, School Anxiety and Self-Reflective Awareness on the Experience of High School Students' Cognitive States // *ARPHA Proceedings 1, Proceedings IFTE-2019 (V International Forum on Teacher Education)*, pp. 1469-1478. doi.org/10.3897/ap.1.e1394
16. Yusupov M., Prokhorov A., Chernov A. Cognitive states and mental mechanisms of their regulation // *XVI European congress of psychology*. Moscow: Moscow University Press. 2019. pp. 1531.

Поступила в редакцию 27.03.2020

Валиуллина Марина Евгеньевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры общей психологии

E-mail: marinaval_63@mail.ru

Карташева Мадина Ильгизовна, аспирант кафедры общей психологии

E-mail: kartashevami@mail.ru

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Институт психологии и образования

420021, Россия, г. Казань, ул. М. Межлаука, 1

M.E. Valiullina, M.I. Kartasheva

COMPONENTS OF STUDENTS' SELF-SYSTEM AND EXPERIENCE OF COGNITIVE STATES DURING EXAMINATIONS

DOI: 10.35634/2412-9550-2020-30-2-143-155

Exploring the issue of various individual psychological parameters self-regulation in the context of secondary and higher education is undoubtedly relevant. The role of the self-system in the process of setting and stabilization of person's psychological comfort remains undeniable as well. One of the psychological and pedagogical problems of verifying students' knowledge in the current educational process, and especially during the examination tests, is the high stress caused by information and psychological overload. In particular, examination stress affects the student's cognitive activity, and this in turn can have a significant impact on the test result. This article describes the study of influence of self-esteem of psychological characteristics directly related to the perception, understanding, remembering of new information in the context of the educational process and factors of self-attitude, as the structures of person's self-system, on students' memories of cognitive and affective states experience during the examination tests. The research methods were testing and questioning followed by analysis of statistical connections and differences. The results of the research indicate the existence of certain general psychological mechanisms of influence of the self-system's structures on cognitive and affective states regulation of students in situation of examinations. In practical terms, the data obtained can be useful for the development of psychological and pedagogical technologies for working with secondary and high school students in order to improve the quality of examination answers, taking into account the context of situations and individual psychological characteristics of students.

Keywords: self-system, self-attitude, self-esteem, cognitive states, students, examination.

Received 27.03.2020

Valiullina M.E., Candidate of Biology, Associate Professor at Department of General Psychology

E-mail: marinaval_63@mail.ru

Kartasheva M.I., postgraduate student at Department of General Psychology

E-mail: kartashevami@mail.ru

Kazan (Volga region) Federal University

Institute of Psychology and Education

Mezhlauka st., 1, Kazan, Russia, 420021