

---

## ИЗУЧЕНИЕ РЕГУЛЯТОРНЫХ ОСНОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСПЕШНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА ЭКЗАМЕНЕ

**В.И. Моросанова**

Лаборатория психологии саморегуляции ПИ РАО  
*Ул. Моховая, 9, Москва, Россия, 125009*

**Е.В. Филиппова**

Центр психолого-медико-социального сопровождения «Доверие»  
*Ул. Красноармейская, 12, Москва, Russia, 125167*

В работе раскрывается специфика компонентов психологической успешности на экзамене у учащихся, анализируются свойства и уровень саморегуляции, необходимые для успешной сдачи выпускных экзаменов.

**Ключевые слова:** саморегуляция, модель психологической готовности к экзамену, показатели индивидуальной готовности учащихся к экзамену, взаимосвязь психологической успешности учащихся и особенностей саморегуляции.

Необходимость произвольной саморегуляции собственной деятельности обнаруживает себя повсеместно. Постановка цели и задач, способов их выполнения, формирование программы, самоконтроль — неперенные условия адекватности любой деятельности. Дефекты сформированности звеньев регуляции приводят к недостаткам регуляции в целом, а это, в свою очередь, сказывается на продуктивности действий, на психической напряженности учащегося, ухудшает его адаптационные механизмы и значительно снижает приспособленность к условиям.

В целом ряде исследований, проводимых в Лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАО показано, что сформированность индивидуальной системы осознанной саморегуляции является значимым фактором как успешности обучения, так и уровня психологической адаптации учащихся к условиям обучения. Было показано, что совокупность индивидуальных особенностей саморегуляции и специфика их индивидуальной структуры накладывают отпечаток на овладение разными видами учебной деятельности [1]. Важным для понимания проблемы являются эмпирически полученные данные о том, что личностно-характерологические и темпераментные особенности не влияют на особенности адаптации к новым условиям непосредственно, а скорее определяют ее регуляторно-личностную основу, специфику регуляторного профиля [3]. Он является основой спектра индивидуальных стилей учебной деятельности, формирование которых позволяет осуществлять педагогическое влияние и прогнозировать поведение учащихся в новых условиях обучения, определять пути повышения психологической адаптации [2; 1].

Научные исследования показывают, что индивидуальные особенности личностной саморегуляции могут являться интегральным показателем личностного развития учащихся. Продуктивные аспекты деятельности в большей степени определяются степенными характеристиками развитости индивидуальной системы саморегуляции и наличием дефектов в ее сформированности [4; 5].

Таким образом, перед нами стояла задача — определить свойства и уровень саморегуляции, необходимые для успешной сдачи выпускных экзаменов в форме единого государственного экзамена (ЕГЭ).

Конечным этапом школьного обучения является экзамен, который предполагает анализ соответствия уровня развития выпускников образовательному стандарту. В современном российском образовательном пространстве для этой цели разработан и активно внедряется новый метод — использование контрольно-измерительных материалов (КИМ) в форме ЕГЭ.

Эксперимент по введению ЕГЭ — одно из современных направлений модернизации российского образования, связанных с повышением качества образования и увеличением доступности к образованию. Вместе с тем ЕГЭ порождает ряд психологических проблем, связанных с введением новой формы итоговой аттестации и новым порядком поступления в вузы.

Единый государственный экзамен — это новый образовательный стандарт, который на данном этапе находится в процессе методической интеграции в сложившуюся систему образования и, как любая педагогическая инновация, имеет и сильные стороны, и недостатки. Наша задача в данной ситуации — найти решения, которые ослабят влияние негативных сторон данной формы организации экзамена.

В сложившейся ситуации большую роль играет психологическая подготовка к данному испытанию. Любой экзамен, особенно такая его форма как ЕГЭ, представляет также и психологическое испытание. Поэтому важно сформировать умение себя вести определенным образом как при подготовке к экзамену, так и на самом экзамене.

Готовность к экзаменационному испытанию нужно рассматривать в единстве трех компонентов: когнитивного, эмоционального и поведенческого. Интегральным показателем готовности является уровень развития и индивидуальные особенности осознанной саморегуляции учебной деятельности, развитие субъектной активности учащихся (рис. 1).



Рис. 1. Модель психологической готовности к ЕГЭ

*Когнитивный компонент* включает в себя определенный объем и упорядоченность знаний учащегося, знания о процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ, навык работы с тестовыми материалами, а также особенности развития таких когнитивных функций как память, мышление, внимание и знание об их влиянии на выбор стратегии тестирования.

Качество знаний учащегося — это прежде всего педагогическая задача. Поэтому, рассматривая данный компонент, мы говорим о познавательных процессах, которые обеспечивают усвоение этих знаний

*Эмоциональный компонент* включает в себя личностные особенности выпускника, его эмоциональное отношение к экзамену и эмоциональное состояние на самом экзамене. В первую очередь данный компонент определяется адекватной самооценкой выпускником знаний, умений, способностей, что помогает сформировать стратегию деятельности на экзамене. Этот компонент связан также с общим настроением на экзамен.

Важной составляющей эмоционального компонента является оптимальный уровень тревоги на самом экзамене. Тревога до определенной степени может стимулировать работу, но, преодолев рубеж зоны оптимальной деятельности человека, начинает производить расслабляющий эффект. У каждого существует свой порог тревоги, за которым эффективность деятельности падает. Поэтому хорошо, если учащиеся, приходя на экзамен, будут иметь представление об особенностях поведения в стрессовой ситуации.

*Поведенческий компонент* включает в себя знание и понимание учащимся особенностей проведения экзамена, знакомство с процедурой ЕГЭ, навык работы с тестовыми материалами, знание стратегий работы и тестами по разным предметам, осознание уровня собственных притязаний при выборе стратегии работы с тестовыми материалами. Данный компонент в максимальной степени поддается психологической коррекции. Как показали наши исследования, только 23% учащихся после проведения репетиционных экзаменов хорошо осознают эффективную для себя стратегию деятельности. Это позволяет утверждать, что формирование поведенческого компонента не проходит стихийно, и учащиеся нуждаются в целенаправленной психологической подготовке.

Не уменьшая значения представленных факторов, влияющих на успешность подготовки и сдачи экзаменов, мы считаем, что объединяющим звеном является уровень развития саморегуляции учебной деятельности учащегося, который включает:

— целеобразование и целеудержание: нужно не только уметь понимать предложенные цели, но и удерживать цели до их реализации, чтобы их место не заняли другие, тоже представляющие интерес;

— моделирование: надо уметь выделить условия важные для реализации цели, отыскать в своем опыте представление о предмете потребности, а в окружающей ситуации отыскивать объект, соответствующий этому предмету;

— программирование: нужно уметь выбрать соответствующий цели деятельности и условиям способ преобразования заданных условий, подобрать соответствующие средства осуществления этого преобразования, определить последовательность отдельных действий;

— оценивание: нужно уметь оценивать конечные и промежуточные результаты своих действий.

На основе исследовательских данных нами был разработан комплекс диагностических показателей развития саморегуляции и личностных особенностей, позволяющий оценить уровень индивидуальной готовности к выпускным испытаниям.

В ходе исследования удалось выделить показатели индивидуальной готовности учащегося к ЕГЭ (рис. 2).



**Рис. 2.** Показатели индивидуальной готовности учащихся к ЕГЭ

Для объяснения специфики отличий между учащимися, получившими на экзамене баллы, соответствующие (или выше) аттестационной оценке, и учащимися, получившими баллы ниже аттестационной оценки, обратимся к сравнению экстремальных групп (группа «психологически успешные» и группа «психологически не успешные») по качественным характеристикам различных компонентов саморегуляции.

По уровню психологической успешности вся выборка испытуемых была разделена на две группы: 1) с высоким уровнем психологической успешности (высокая группа); 2) с низким уровнем психологической успешности (низкая группа). Поскольку базовым предметом нашего исследования является взаимосвязь психологической успешности учащихся и особенностей саморегуляции, мы полагали, что эта взаимосвязь наиболее ярко проявится в высокой и низкой группе по психологической успешности. Тогда мы сможем выявить, как именно связана психологическая успешность и компоненты саморегуляции.

Для выявления исследуемых различий по показателю психологической успешности был рассчитан коэффициент Стьюдента.

Рассмотрим показатели саморегуляции в высокой и низкой группе (табл.).

Таблица

**Показатели саморегуляции у учащихся с низкой (27 человек) и высокой (31 человек) психологической успешностью**

Показатель	Высокая группа		Низкая группа		t-критерий
	среднее значение	стандартное отклонение, $\delta$	среднее значение	стандартное отклонение, $\delta$	
Планирование	5,56	1,87	2,58	1,50	5,81***
Моделирование	5,77	1,76	5,33	1,61	0,82
Программирование	5,35	1,69	4,08	1,44	2,63**
Оценка результатов	5,3	1,37	4,3	1,23	2,55**
Гибкость	7,04	1,54	6,21	1,24	1,48*
Самостоятельность	5,87	1,94	5,33	1,49	1,05
Общий уровень саморегуляции	29,83	4,1	23,16	2,7	6,65***

Уровень статистической значимости: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

По всем показателям, кроме показателей моделирования и самостоятельности более высокие результаты обнаружались у группы испытуемых с высокой психологической успешностью. По двум из них различия оказались наиболее существенны: по показателю планирования и общему уровню саморегуляции (при  $p < 0,0000001$ ). Также мы видим значимые различия (при  $p < 0,01$ ) по показателям программирования и оценки результатов. По показателю гибкости можно говорить о различиях на уровне тенденции (при  $p < 0,05$ ). Полученные достоверные различия при столь высоком уровне значимости говорят в пользу положительного ответа на вопрос о том, что свойства и уровень саморегуляции являются определяющими психологической успешности на экзамене. Эти данные показывают, что учащиеся с высоким уровнем психологической успешности характеризуются умением понимать предложенные цели, удерживать цели до их реализации, умением выбрать соответствующий цели деятельности и условиям способ преобразования заданных условий, умением подобрать соответствующие средства осуществления этого преобразования, определить последовательность отдельных действий, а также умением оценивать конечные и промежуточные результаты своих действий.

Изучение сформированности регуляторных функций учащихся занимает особое место для прогнозирования успешности сдачи выпускных экзаменов. Регуляторные функции могут выступать в качестве базиса в диагностическом обследовании в силу следующих особенностей:

- значимы в контексте учебной деятельности;
- являются интегративными для ряда других психических процессов, таких как мышление, восприятие, речь и др., оказывая влияние на их развитие и вместе с тем позволяя в отдельных компонентах регуляции достаточно хорошо «высветить» уровень развития этих процессов и их особенности;

— достаточно хорошо изучены в общепсихологическом контексте с точки зрения различных компонентов регуляции.

Таким образом, в ходе экспериментальной работы были получены данные, доказывающие наше предположение о том, что от того, насколько развита у учащегося индивидуальная система осознанной саморегуляции, во многом зависит успешность прохождения выпускных испытаний, проводимых в форме ЕГЭ.

На основе исследовательских данных был разработан и апробирован методический комплекс диагностики показателей развития индивидуальной саморегуляции и личностных особенностей, позволяющий оценить уровень индивидуальной готовности к выпускным испытаниям, а также позволяющий проводить анализ причин школьной неуспеваемости.

Тестовый комплекс позволяет выделить детей групп риска, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче единого государственного экзамена.

Также была разработана экспериментальная программа психологической подготовки учащихся к ЕГЭ. Основное внимание в данной программе уделялось формированию умений самостоятельно ставить перед собой цели и определять пути их достижения, выработке навыков сдачи экзаменов в тестовой форме; осмыслению и освоению теоретического материала на более высоком уровне, пониманию его внутренней системы и логики.

Полученные результаты являются основой для дальнейшей работы по адаптации программы психологической подготовки учащихся старших классов к сдаче ЕГЭ.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / Под ред. В.И. Моросановой. — М.: ПИРАО, 2006.
- [2] *Моросанова В.И.* Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. — М.: Наука, 1998.
- [3] *Моросанова В.И.* От субъекта и личности к индивидуальной саморегуляции поведения // Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сборник научных трудов / Под ред. В.И. Моросановой. — М.: Ставрополь: Издательство ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. — С. 120—137.
- [4] *Моросанова В.И.* Индивидуальная саморегуляция и характер человека // Вопросы психологии. — 2008. — № 3. — С. 59—68.
- [5] *Моросанова В.И., Аронова Е.А.* Самосознание и саморегуляция поведения. — М.: ИП РАН, 2007.

**A STUDY ON REGULATORY BASES  
OF PSYCHOLOGICAL STUDENTS' SUCCESS  
AT EXAMINATIONS**

**V.I. Morosanova**

Laboratory of Self-Regulation  
Psychological Institute  
Russian Academy of Education  
*Mokhovaya str., 9, Moscow, Russia, 125009*

**E.V. Filippova**

The Centre of Psychological, Medical and Social Support *Trust*  
*Krasnoarmeyskaya str., 12, Moscow, Russia, 125167*

The article discusses the aspects of psychological students' success at examinations. The author analyses traits of character that are necessary for passing final examinations.

**Key words:** self-regulation, success at exams, final examination, exams availability, methods of training for exams, indicator of readiness for exams, interconnection of psychological success and self-regulative features.