

Прохоров А.О., Чернов А.В.
Казанский (Приволжский) федеральный университет
г.Казань

alprokhor1011@gmail.com, albertprofit@mail.ru

ВЛИЯНИЕ РЕФЛЕКСИИ НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ¹

Изучение регуляторной функции психики относится к числу фундаментальных проблем психологии. Отметим, что значимость изучения регуляторной функции в контексте исследований саморегуляции субъекта, часто отмечалась А.В.Брушлинским (1994, 2003). Это связано с тем, что бесконечное множество форм жизнедеятельности человека, поведения, актов общения и труда в ходе активного взаимодействия субъекта с физическим, предметным и социальным окружением, а также решение повседневных возникающих проблем пр. осуществляется благодаря саморегуляции и при соответствующей активности субъекта.

В предлагаемом нами подходе лежит предположение о том, что особое положение в процессе саморегуляции психических состояний, принадлежит рефлексии, связанной с самоотражением, осознанием действий, поступков, поведения и других форм человеческого праксиса, в том числе и переживаемых субъектом состояний. Рефлексия рассматривается как центральное, основное звено в регуляторном процессе субъекта, как самодетерминирующее и саморегулирующее начало его регуляторных действий. Благодаря рефлексии осуществляется осознание, оценка, сличение актуального состояния с искомым и, соответственно, в случае необходимости, субъектом вносится коррекция в применяемые способы и приёмы регуляции. Рефлексия позволяет спрогнозировать, «проиграть» возможные варианты и результаты регуляции состояний в тех или иных обстоятельствах и ситуациях жизнедеятельности, перестроить сложившиеся способы действий, проанализировать структуру

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, проект № 12-06-00043а

действий, не приводящих к успеху, выработать окончательное решение и перейти к исполнительным действиям: применению выбранных способов и приёмов регуляции состояний, адекватных наличной или прогнозируемой ситуации, событию или деятельности. Включённость рефлексивных механизмов обуславливается целью регуляции – необходимостью изменения психического состояния как неадекватного ситуации, событию, цели деятельности и пр. (необходимость изменения состояния осознаётся субъектом благодаря рефлексии).

Рефлексия, рассматриваемая нами вслед за А.В. Карповым (2005), как «процесс отражения субъектом содержания собственной психики, самовосприятие содержания психических процессов, свойств, состояний, а также их регуляция» (с.452), выступает в качестве продукта сознания и важнейшего условия его существования. В ходе выполнения деятельности происходит распределение внимания, одна часть которого направлена на содержание деятельности, а другая — на самого себя. Согласно взглядам автора рефлексивные процессы составляют системный уровень организации психических процессов. Интегральные процессы, направленные на «построение, регуляцию и организацию активности» (А.В.Карпов, 2004, с.89), представляют субсистемный уровень. Данный уровень сам состоит из компонентов нижележащего (компонентного) и входит в состав вышележащего (системного) уровня. В состав уровня входят процессы прогнозирования, принятия решения, оценки результатов, а также самоконтроль. Системный уровень, отражающий рефлексивные процессы, таким образом, состоит из интегральных процессов, как её составных элементов. При этом рефлексивные процессы содержат в себе процессы метакогнитивные (метамышление, метапамяти), разрабатываемые в русле метакогнитивного подхода; регулятивно-рефлексивные (интегральные процессы самоконтроля, планирования оценки результатов); а также коммуникативной рефлексии (социорефлексия и рефлексия взаимодействия).

А.В.Карпов подчёркивает, что рефлексии присуща трансформационная функция, повышающая меру субъектности регуляции деятельности, поведения и общения. Закономерности рефлексивной регуляции, по мнению автора, содержат две категории. Первая категория закономерностей заключается в том, что сама рефлексивность оказывает влияние на различные характеристики субъекта (поведенческие, деятельностные, личностные). Вторая категория закономерностей содержит в себе особенности «модерирующего влияния параметра рефлексивности на какие-либо иные закономерности» (А.В.Карпов, 2004, с.125), которые А.В. Карповым относятся к закономерностям второго порядка.

В свою очередь, Д.А. Леонтьев вводит понятие системной рефлексии, основанное на самодистанцировании и взгляде на себя со стороны, что позволяет видеть одновременно полюс субъекта и полюс объекта. Согласно автору, в психологическом механизме рефлексии, как способности произвольного обращения человеком сознания на самого себя, можно выделить два момента: произвольное манипулирование идеальными содержаниями в умственном плане, основанное на переживании дистанции между своим сознанием и его интенциональным объектом, и направленность этого процесса на самого себя как на объект рефлексии. Их единство образует полноценное рефлексивное отношение, с которым автор и связывает качество саморегуляции (Д.А.Леонтьев, 2011).

Важное значение осознанной саморегуляции отмечается также в работах Л.Г. Дикой. Она замечает, что в сложных условиях существования у человека развиваются негативные состояния и проблемности, связанные с их самооценкой и выбором способов саморегуляции. Для осознания проблемностей человеку необходимо переключить внимание с профессиональной деятельности на деятельность по саморегуляции. Автор вводит понятие субъектной саморегуляции «...как высшего уровня осознанной и произвольной саморегуляции, на котором осуществляется координация системного взаимодействия регуляторных механизмов разного уровня...»

(Л.Г.Дикая, 2009, с. 311). Субъектная саморегуляция психических состояний обусловлена профессиональными, личностными и социальными особенностями, и является отражением субъектом происходящего и его отношением к возникшей ситуации.

Соответственно высказанных представлений нами исследовалось влияние рефлексии на психические состояния студентов в учебной деятельности.

Были сформированы две выборки. Одну группу составили студенты 2-3 курсов технических специальностей (73 человека), а другую – студенты гуманитарных специальностей Казанского университета (75 человек) в возрасте 18-20 лет. Исследование проводилось в 3-х различных по содержанию формах учебной деятельности (лекция, семинар и экзамен), во время которых фиксировались психические состояния студентов. Отдельно изучались особенности саморегуляции и рефлексии студентов. Из всей совокупности исследуемых респондентов были сформированы три равные по численности группы по критерию уровня рефлексивности: «низкорексивные», «среднерексивные» и «высокорексивные» студенты.

Использовались следующие психодиагностические методики: методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта, включающая шкалы социорефлексии и ауторефлексии; методика А.В. Карпова и В.В. Пономарёвой для диагностики общего уровня развития рефлексии, включая диагностику рефлексии ретроспективной, актуальной и перспективной деятельности, а также коммуникативной рефлексии; методика диагностики метакогнитивной включенности в деятельность Schraw & Dennison; методика Г.С.Никифорова, позволяющая диагностировать индивидуальную меру развития процессов самоконтроля; опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой; методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова.

Проведенное исследование позволило выявить следующие результаты.

Состояния, типичные для повседневной деятельности (заинтересованность и спокойствие), наиболее интенсивно переживаются в случае среднего уровня

когнитивной рефлексии и высоких показателей регулятивной рефлексии. Обнаружено, что у «низкореклексивных» отмечается большее количество психических состояний высокой интенсивности, аналогичная зависимость характерна и для «высокореклексивных». Здесь ведущей составляющей психических состояний наиболее зависимой от рефлексии выступают характеристики «поведения».

Установлено, что в напряженной ситуации «высокореклексивные» чаще других переживают психические состояния низкой интенсивности (подавленность, угнетенность), в то время как «низкореклексивные» одинаково часто испытывают состояния высокой (волнение) и низкой (подавленность) психической активности. Состояния высокой интенсивности свойственны лицам со средней рефлексией и высоким уровнем самоконтроля, а также «низкореклексивным» студентам со средними показателями самоконтроля. Ведущим элементом структуры психических состояний здесь является «переживание».

Ведущими структурами психических состояний, взаимодействующими с когнитивными характеристиками рефлексии, являются «переживания» и «физиологические реакции». Это свидетельствует о том, что когнитивная рефлексия, в первую очередь, влияет на энергетическую составляющую состояний. В свою очередь, ведущей подструктурой психических состояний связанной с регулятивной рефлексией выступает подструктура «поведение».

Показано, что влияние рефлексии на психические состояния опосредовано уровнем регуляторных способностей субъекта: наиболее интенсивные психические состояния переживают лица с одинаковыми показателями уровня регуляторных способностей и рефлексии: при высокой регуляторной способности и высокой рефлексии, при низкой регуляторной способности и низкой рефлексии. Ключевым показателем, влияющим на психические состояния, служит уровень регуляторной способности субъекта, а рефлексия несет трансформирующую функцию.