

ПРОБЛЕМА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ РЕФЛЕКСИИ И ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Актуальность темы исследования заключается в том, что на сегодняшний день вопрос о взаимоотношении рефлексии и психических состояний остается практически не изученным. Отсутствие обобщенных и теоретически обоснованных представлений о взаимосвязи рефлексии и психических состояний субъектов учебной деятельности определило исследование этой взаимосвязи в качестве проблемы диссертационного исследования. Сегодня студенты ВУЗов зачастую выпускаются с неплохим багажом знаний, однако зачастую у них отсутствуют необходимые личностные навыки, такие как способность к рефлексии. Сформированность рефлексивных механизмов является немаловажным условием для дальнейшего личностного роста человека. Развитие свойства рефлексии позволит не только правильно определять, но и регулировать психические состояния в учебном процессе, и, значит, сам процесс окажется значительно эффективнее.

Сложность исследования состоит в слабой разработанности собственно методических аспектов данной проблемы, в недостаточности эмпирических и, в особенности, экспериментальных методов ее изучения. На сегодняшний день существует множество трактовок и подходов к понятию рефлексии. Она, как правило, рассматривается с позиций различных базовых психологических категорий. А.В. Карпов подчеркивает, что «рефлексия является такой синтетической психической реальностью, которая выступает и как психический процесс, и как психическое свойство, и как психическое состояние одновременно, но не сводится ни к одному из них. Рефлексия - это одновременно и уникальное свойство, присущее лишь человеку, и состояние осознания чего-либо, и процесс репрезентации психике своего собственного содержания». Специфика рефлексии заключается в том, что она не только может быть представлена в качестве процесса, свойства и состояния, но что именно синтез их и составляет ее качественную определенность. Она, имея общий статус свойства, качества и способности, по своим механизмам и уровню интеграции обладает явной специфичностью. Таким образом, рефлексия выступает не как простая сумма, а своеобразная «организация указанных компонентов «триады», что приводит к генерации новых, системных качеств — свойств, присущих системе в целом, но не присущих ее компонентам и их аддитивной совокупности».

Проблема рефлексии зародилась еще в древнегреческой философии и продолжает волновать исследователей этого феномена и по сей день. За длительный период своего развития она трактовалась совершенно с различных позиций, постоянно переосмысливалась, была объектом постоянного пристального внимания со стороны ученых. Исследования последних лет убедительно показывают нам, что вопросы рефлексии на сегодняшний день актуальны в различных областях наук, они носят междисциплинарный характер

и затрагивают широкую область человеческой деятельности. Рефлексия в философии рассматривалась, прежде всего, как основное средство познания, а функция самопонимания оказывалась вторичной.

В психологии также не существует единой трактовки понятия рефлексии, так как она рассматривается в рамках различных направлений исследования, поэтому и вносимый смысл оказывается разным. Большое количество трактовок, конечно же, усложняет изучение и без того непростой категории. Рефлексия — это не просто знание или понимание субъектом самого себя, но и выяснение того, как другие знают и понимают «рефлектирующего», его личностные особенности, эмоциональные реакции и когнитивные представления.

Единой трактовки понятия рефлексии нет, однако можно с уверенностью сказать, что рефлексия – не только продукт сознания, но также и основное условие его существования и один из его механизмов. Немаловажное значение на развитие проблемы рефлексии в рамках психологии сыграло и то, что долгое время она использовалась как объяснительный принцип функционирования психики, а не как самостоятельный предмет изучения. Именно поэтому, рефлексия, как предмет исследования, раскрыт не достаточно полно. Это отчетливо проявляется и в неопределенности статуса и места рефлексии в системе психических явлений. А.В. Карпов отмечает, что «рефлексия – это область где функционируют объективные законы субъективного мира», что еще более затрудняет возможности ее исследования. Однако изучение рефлексии необходимо, поскольку открывает новые горизонты и позволяет взглянуть на существующие на сегодняшний день проблемы с другой стороны, в том числе и на вопрос о взаимосвязи категорий рефлексии и психических состояний у студентов в учебном процессе.

Глубокое понимание рефлексии содержится в работах С.Л. Рубинштейна, где он пишет, что «...она как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы...». С явлением рефлексии связывается формирование теоретического мышления у человека и его обращение к основаниям своих собственных действий. И, наконец, он признает ее важнейшим моментом в механизмах развития деятельности и личности. Здесь рефлексия оказывается сознательным деятельным процессом, в разнообразных формах создающим субъективное бытие действительности.

В рамках деятельностного подхода, рефлексия рассматривается как компонент структуры деятельности. Согласно представлениям, А.Н. Леонтьева рефлексия может рассматриваться как некоторый процесс, который направляется представлением о результате, который должен быть достигнут, как внутренняя работа. Таким образом, рефлексия определяется как намеренное осознание человеком логической формы своего действия, специфическое обращение человека к схеме собственного действия, как некая особая активность, направленная на установление необходимых ориентиров. В этой связи отметим точку зрения Л.С. Выготского, полагавшего, что рефлексия ребенка порождается школьным обучением, усвоением научных понятий. Он

считает, что для осознания и оценки хода мысли могут быть использованы знания о мышлении, которые как раз и появляются в культуре вместе с наукой. А.Г. Асмолов определяет личностную рефлексию как «активный субъектный процесс, порождающий принципиально новые личностные смыслы и способы рефлексии и формирующий субъектность как важнейшее качество развивающейся личности».

Несомненно, что рефлексивные механизмы находят свое наибольшее отражение в учебном процессе. Именно здесь учащимся в наибольшей степени необходимо обращаться к основаниям своего мышления и находить в нем те опорные пункты, которые позволяют им делать выводы обо всех ключевых психических категориях, в том числе и психических состояниях. Рефлексия в учебном процессе дает возможность человеку оценить и проанализировать эти категории, а значит, и сделать соответствующий вывод о необходимости коррекции их. Таким образом, процесс учения переходит на осознанный уровень, становясь при этом наиболее эффективным и продуктивным. Исследования О.А. Жильцовой и ее коллег показали, что уровень развития рефлексии, сформированной целенаправленно, значительно выше, нежели в случае ее самопроизвольного становления и развития. Отмечается, что развивающее обучение школьников и формирование у них рефлексивных способностей – взаимосвязанные процессы. Как правило, результаты обучения у подростков с высоким уровнем рефлексии лучше, нежели у тех, кто не смог уяснить сущность познавательной деятельности.

По мнению Г.А. Голицына суть рефлексии состоит в изменении средств и оснований деятельности с целью управления состоянием, его оптимизации, лучшего и более полного достижения цели. Автор подчеркивает, что осуществить рефлексию знания, можно лишь сделав его объектом собственного рассмотрения сравнив его с другими знаниями и выделив его границы. Он считает, что увеличение разнообразия всех возможных реакций и расширение множества представлений, а также достижение однозначности реакций в ответ на стимул позволит субъекту обеспечить минимальное разнообразие состояний. Многократное повторение рефлексии и составляет суть процесса развития, который сводится в основном к развитию систем управления, что обеспечивает разнообразие реакций и большую свободу организму по отношению к окружающей среде. Рефлексия человека, протекая на уровне мышления, может порой резко модифицировать его поведение.

В своих работах А.В. Карпов неоднократно подчеркивает, что принципиальная континуальность и квантифицируемость рефлексивности делают возможным ее рассмотрение как новой и очень важной независимой переменной в психологических исследованиях, в том числе и экспериментальных, а также ее трактовку как количественно измеримого аргумента в установлении новых функциональных зависимостей и связей. Высокая рефлексивность является причиной диверсификации — повышения меры разнообразия той или иной зависимости; детерминантой, обуславливающей ее дисперсию, что, вероятно, также относится и к категории психического состояния.

Роль рефлексии особенно значима в регуляции психического состояния и здесь интересны работы А.О. Прохорова. Он отмечает, что «спонтанно формируемый образ состояния не отличается целостностью, четкостью, яркостью и часто неадекватно отражает текущее состояние, так как специфика субъективного образа состояния состоит в том, что при его формировании происходят превращение внутренних ощущений в представления, их вербализация и рефлексия. И в случае неосознаваемого стремления к желаемому состоянию образ будущего состояния также имеет место, но он смутен, расплывчат, размыт, недостаточно осознаваем». По С.Л. Рубинштейну, осознанный образ состояния предполагает определенный уровень различий между знанием, переживанием и отношением. Если же в отражении желаемого образа отсутствует определенная дифференциация между данными психологическими характеристиками, человеку может казаться, что все прошло и произошло само собой. В тех случаях, когда образ состояния у субъекта с недостаточным уровнем рефлексии неотчетлив, это приводит к неадекватному использованию способов саморегуляции или отказу от них. На успешность психической саморегуляции психических состояний влияют не только степень осознанности своего состояния, но и уровень сформированности и адекватности его образа, реалистичное восприятие своих ощущений и переживаний по отношению к ситуации деятельности.

Переход от одного психического состояния к другому в процессе регуляции приводит к тому, что в отрезке времени при актуализации другого психического состояния разворачивается новая психологическая структура, состоящая из психических процессов и психологических свойств личности. Если выбор желаемого состояния осознан и является целью регуляции, то актуализируется осознанный образ будущего психического состояния, становящийся ориентиром для субъекта.

Итак, можно полагать, что проблема взаимоотношения рефлексии и образа психического состояния в учебном процессе является чрезвычайно важной и требует своего практического исследования. Вероятно, их взаимовлияние носит не прямой, а опосредованный характер, через влияние на психические процессы и психологические свойства личности, что также будет рассмотрено в нашем ближайшем исследовании.

Список литературы:

1. Жильцова О.А., Самоненко И.Ю., Самоненко Ю.А. Формирование рефлексии в естественнонаучном образовании школьников // Вопросы психологии. -2009, №1, с 109-120.
2. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М. 2003.
3. Карпов А. В., Пономарева В. В. Психология рефлексивных механизмов управления. М.: ИП РАН, 2000.
4. Карпов А. В Закономерности структурной организации рефлексивных процессов. П. Ж-л 2006 Т. 27 № 6.

5. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980.
6. Ладенко И. С., Семенов И. Н., Степанов С., Ю. Философские и психологические проблемы исследования рефлексии.— Новосибирск: Изд-во НГУ, 1989.
7. Лекторский В. А. Субъект. Объект. Познание. М.: Наука, 1980.
8. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения. В 2т, М.: Педагогика, 1987.
9. Психология состояний. Учебное пособие под ред. проф. А.О. Прохорова, Москва, «Когито-Центр», 2010.
10. Психология состояний. Хрестоматия / Составители Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров / Под ред. проф. А.О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608с.
11. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л.Рубинштейн. - СПб: Издательство «Питер Ком», 1999. – 720 с.