

Взаимосвязь рефлексии и интенсивности психических состояний студентов-психологов¹

Чернов А.В.

Нами была исследована взаимосвязь рефлексии и различных по интенсивности психических состояний. Исследуемую выборку составили студенты 2-го курса факультета психологии КФУ в возрасте 18-19 лет в количестве 34 человек. В исследовании использовались различные методики диагностики рефлексии [1], а также методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова [2]. В результате исследования было обнаружено, что наиболее интегрированной структурой обладают состояния высокой интенсивности, такие как радость, волнение (ИКС 20). В состояниях оптимальной интенсивности (спокойствие, заинтересованность) структура менее взаимосвязана (ИКС 16). Здесь базовым элементом выступают параметры психических процессов, связывая все остальные компоненты в единое целое. Наименее интегрирована структура состояний низкой интенсивности (усталость, сонливость), их ИКС равен 14. Это свидетельствует о некоторой размытости структуры, подтверждением чему служит отсутствие значимых связей параметра психических процессов с остальными шкалами.

Итак, было выявлено, что состояния низкой интенсивности обратно связаны с рефлексией деятельности, особенно это относится к параметру психических процессов. Таким образом, испытываемая студентами усталость негативно отражается на способности осознавать текущую деятельность и планировать будущую. Состояния оптимальной интенсивности имеют прямые связи с показателями рефлексии на высоком уровне значимости, что особенно проявляется на параметре психических процессов. Этот параметр является наиболее чувствительным к рефлексивности в состояниях низкой и оптимальной интенсивности. Спокойное состояние не только способствует продуктивной деятельности, но и осознанной коммуникации студентов. Интересны результаты в состояниях высокой интенсивности, куда вошли как

положительные (радость), так и отрицательные (волнение) состояния. Базовым параметром психического состояния здесь служит шкала поведения. В состояниях высокой интенсивности рефлексия положительно коррелирует со шкалой психических процессов и отрицательно со всеми остальными параметрами. Высокая рефлексивность активизирует продуктивность когнитивных процессов, при этом снижая интенсивность переживаний и поведения студентов в этих состояниях. Отметим, что в позитивных состояниях высокой интенсивности активность поведения обратно связана с рефлексивными процессами.

Литература

1. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН, 2005 , 352 с
2. Методики диагностики и измерения психических состояний личности/Автор и составитель А.О. Прохоров. – М.:ПЕР СЭ, 2004.-176с.

