

МЕНТАЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И РАЗВИТИЯ РЕГУЛЯТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ¹

MENTAL MECHANISMS OF MENTAL STATES SELF-REGULATION AND THE DEVELOPMENT STUDENTS' REGULATORY ABILITIES

Прохоров А.О., Чернов А.В., Юсупов М.Г.
Prokhorov A.O., Chernov A.V., Yusupov M.G.

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена необходимостью в знаниях о ментальных механизмах саморегуляции состояний и развитии регуляторных способностей. Включенность структур сознания в регуляторный процесс обеспечивает выбор средств и способов саморегуляции в повседневных и напряженных ситуациях жизнедеятельности (в ходе учебного процесса), становление и развитие регуляторных способностей субъекта. Знание этих механизмов и их использование может способствовать увеличению эффективности обучения и развитию личности будущих специалистов.

Ключевые слова: саморегуляция, психическое состояние, способность, развитие, студент, сознание, структура

Abstract. The relevance of the study is due to the need for knowledge of the mental states self-regulation mental mechanisms and the regulatory abilities development. The inclusion of consciousness structures to the regulatory process provides a choice of means and methods of self-regulation in everyday and stressful life situations (during the educational process), the formation and development of subject regulatory abilities. Knowledge of these mechanisms will help to increase the effectiveness of training and personal development of future specialists.

Key words: self-regulation, mental state, ability, development, student, consciousness, structure

Изучение взаимоотношений между категориями психических явлений является важнейшей методологической проблемой психологии. В этом контексте исследование отношений между «сознанием» и «состоянием» позволит объяснить механизмы ментальной регуляции последних и развития регуляторных способностей субъекта.

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект 19-29-07072

Функция регуляции настолько важна, что невозможно представить направленного целевого действия без участия сознания в регуляторном процессе – регуляция (саморегуляция) влияет на когнитивные процессы, состояния, поведение, деятельность субъекта [3]. Изучение структур сознания, их вклада, роли и значения в регуляции состояний, и становлении регуляторных способностей человека в процессе обучения и жизнедеятельности, в целом, имеют особую значимость в понимании психической организации человека [4;5;6].

Обращаясь к психическим состояниям, отметим, что жизнедеятельность человека актуализирует состояния различной модальности, длительности, интенсивности и знака. Необходимость в регуляции собственных состояний возникает, как правило, у человека в случае неадекватности его состояния обстоятельствам и ситуациям жизнедеятельности. Существенным условием саморегуляции является осознание человеком необходимости в изменении собственного состояния.

Анализ исследований ментальных механизмов саморегуляции показывает, что исследования в этом направлении сосредоточены в области изучения ментального опыта субъекта. Так, А.К. Осницким [1] в рамках теории осознанной регуляции изучался регуляторный опыт человека, согласно которому осмысленное (отрефлексированное) знание о возможностях самоуправления становится опорой для человека в разработке собственных стратегий жизнедеятельности и решения текущих задач. Основными компонентами опыта, входящими в систему саморегуляции в соответствии с моделью автора, являются: опыт рефлексии и ценностно-мотивационный опыт, опыт привычной активизации, операциональный опыт и опыт сотрудничества.

В целом, ментальные механизмы регуляторного процесса и развития регуляторных свойств субъекта мало изучены. Данное положение обусловлено отсутствием разработанной концептуальной базы, объясняющей и описывающей ментальные механизмы регуляторного процесса.

Исследование опирается структурно-функциональную модель организации ментальной регуляции психических состояний [2]. Составляющими модели: ментальный (субъективный) опыт, смысловые структуры, рефлексия, переживания, ментальные репрезентации, целевые характеристики, ситуации, пространство культуры, образ жизни, регуляторные действия, обратная связь, временные факторы.

Отношения между компонентами модели, на наш взгляд, следующие. Включенность опыта и памяти, организующей элементы опыта по признаку их жизненной значимости в ментальные механизмы, связаны с их ролью в объединении «упорядоченных» структур сознания, «настроенных» на изменение

состояний определенного качества, модальности и интенсивности. Организация ментальных структур осуществляется сообразно цели регуляторного процесса. Субъективный (ментальный) опыт интегрирует смысловые структуры сознания, отражающие значимость для субъекта ситуаций жизнедеятельности. Существенным звеном ментальной регуляции является воплощение смысла в значениях, что приводит к связыванию значения (объекта, предмета, ситуации и пр.) и психического состояния. Осознание необходимости в регуляции и выбор средств осуществляется благодаря рефлексии и образу собственного состояния субъекта. Переживание, включенное в ментальный опыт, изменяет смысловые структуры и психическое состояние. Регуляторный процесс опосредуется ситуациями жизнедеятельности, пространством культуры и образом жизни. Операциональная сторона регуляторного процесса связана с регуляторными действиями субъекта, обратной связью, временными характеристиками.

Соответственно данной модели, основной задачей исследований является выделение и описание закономерностей в организации структур сознания, обеспечивающих регуляцию состояний и развитие регуляторных способностей субъекта. Можно полагать, что в ходе онтогенеза и освоения деятельности, а также в ситуативно-событийных обстоятельствах бытия человека происходит становление и упрочивание таких структур. Последние характеризуются устойчивостью функциональных комплексов, в состав которых входят отдельные составляющие смысловых, рефлексивных, репрезентативных и др. характеристик, проявления которых в реальных условиях связано с использованием сложившихся стратегий, способов и приемов саморегуляции состояний, а также с образованием регуляторных способностей. Включенность данных структур в регуляторный процесс обеспечивает выбор средств и способов саморегуляции в повседневных и напряженных ситуациях жизнедеятельности (в ходе учебного процесса), становление и развитие регуляторных способностей субъекта. Можно полагать, что формирование таких функциональных комплексов (возникновение и закрепление в устойчивые регуляторные структуры - регуляторные способности) осуществляется в образовательном процессе, связанном с обучением и воспитанием. Процесс формирования и развития обусловлен необходимостью в преодолении собственных состояний, препятствующих эффективной деятельности.

Выявление таких функциональных ментальных структур регуляции состояний может являться основанием для улучшения образовательного процесса в ВУЗе, а также для решения задач развития человека.

Литература

1. Осницкий А.К. Психологические механизмы самостоятельности. – М.; Обнинск: ИГ–СОЦИН, 2010. – 232 с.
2. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. Том 41, №1, 2020. С.5-18.
3. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 56. С. 7. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).
4. Прохоров А.О., Чернов А.В., Юсупов М.Г. Особенности саморегуляции психических состояний студентов с разным уровнем регуляторных способностей // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2020. Т. 30. № 2. С. 132-142.
5. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексия и психические состояния студентов при разных формах учебной деятельности студентов // Психологический журнал, 2016, Том 37, № 6, С.47-55.
6. Прохоров А.О., Юсупов М.Г. Рефлексивный слой познавательных состояний // Экспериментальная психология. 2017. Т.10. №2. С.91-103.

Авторы: **Прохоров Александр Октябрьнович**, ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Казань, Россия alprokhor1011@gmail.com;

Чернов Альберт Валентинович, ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Казань, Россия albertprofit@mail.ru;

Юсупов Марк Геннадьевич, ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Казань, Россия yusmark@yandex.ru