

Влияние рефлексии на психические состояния студентов, использующих разные метастратегии поведения

А.В. Чернов albertprofit@mail.ru

Казанский (Приволжский) федеральный университет (Казань, Россия)

Несоответствие переживаемых студентами состояний ситуациям жизнедеятельности запускает основные интегральные и метакогнитивные процессы, результатом которых является осознание, осмысление и переосмысление, с последующим планированием, прогнозированием, выработкой стратегий, принятием решения и актуализацией операциональных средств саморегуляции, а также их дальнейшей проверкой. Данные внутренние регуляторные схемы и процессы, нарабатанных или выработанных в ходе онтогенеза и составляют суть метакогнитивных стратегий поведения субъекта.

Для выявления отношений между метастратегиями и рефлексивной регуляцией психических состояний было проведено научное исследование. В нём приняли участие студенты институтов экономики и финансов и географии и экологии в возрасте 18-20 лет, в количестве 123 человек. В процессе исследования были использованы следующие методики: 1. Методика уровня выраженности и направленности рефлексии М.Гранта, включающая шкалы социорефлексии и ауторефлексии, а также общую меру выраженности рефлексивности; 2. Методика самооценки метакогнитивного поведения Ла Коста (в адаптации А.В.Карпова), позволяющая выявить частоту использования 12 различных метастратегий поведения по 5-балльной шкале. 3. Методика «Рельеф психического состояния личности» А.О.Прохорова. 4. Опросник Д.Эверсона (в адаптации А.В.Карпова), включающий в себя шкалы: метакогнитивная включенность в деятельность, использование метакогнитивных стратегий, планирование действий и самопроверка. В исследовании использовался Многофакторный дисперсионный анализ (MANOVA), а также анализ средних значений.

Среди наиболее часто используемых метастратегий, используемых студентами в процессе регуляции состояний – построение ментального опыта (4,1 балла в среднем по балльной шкале), осмысление достижений (3,9 балла) и стратегическое планирование (3,7 балла). Данная методика как нельзя лучше подходит для диагностики ментальных схем поведения в процессе учебной деятельности, поскольку учитывает различные стратегии, используемые в процессе познания.

В результате анализа было установлено, что на рефлексивную регуляцию состояний в ходе учебной деятельности оказывают влияние следующие метастратегии поведения человека (по методике Ла Коста): осознанное принятие решений ($p \leq 0.020$ – по F-критерию Фишера), причём взаимосвязь установлена как с отдельными подструктурами состояний (переживания, физиологические реакции, поведение, так и со шкалой средних по всем подструктурам в целом), осмысление полученных результатов ($p \leq 0.050$), определение точной формулировки ($p \leq 0.043$), проигрывание позиции собеседника ($p \leq 0.049$), письменная фиксация собственных мыслей ($p \leq 0.050$), а также построение ментальных репрезентаций опыта ($p \leq 0.007$).

Рассмотрим полученные в ходе исследования результаты.

В случае низкого уровня выраженности стратегии **осознанного принятия решения** психическая активность выражена достаточно слабо, а по мере роста осознания собственных переживания она лишь ещё больше снижается. При высокой характеристике данной стратегии наблюдается значительный рост интенсивности состояния с повышением уровня рефлексии субъекта. Именно при высокой рефлексии данная стратегия оказывается наиболее продуктивной. Хотя, стоит отметить, что при низких показателях рефлексии интенсивность состояний совершенно идентична для разных групп людей с различными метастратегиями. Отметим также, что подобная закономерность характерна для всех подструктур состояний студентов на занятии.

При использовании стратегии активного **осмысления полученных результатов** наблюдается высокая активность состояния, причём она возрастает с увеличением показателя рефлексии (с 72 до 79 баллов по методике «Рельеф психического состояния личности»). В свою очередь, слабая включенность данной стратегии в регуляторный процесс при низкой рефлексии ведёт к чрезвычайно высоким показателям состояний (80 баллов). Обратная тенденция обнаружена при высокой рефлексии: погруженность в свои переживания снижает показатели состояний до минимума (65 баллов).

Метастратегия **формулировки точных определений** и разъяснения размытых понятий действует совершенно по-разному, в зависимости от уровня рефлексии собственных переживаний субъекта. Если при низкой рефлексии несколько выше оказывается интенсивность состояний при активном использовании данной стратегии поведения, то при высоких показателях уже наоборот – чем реже человек использует данную стратегию, тем более оптимальные состояния он испытывает. Здесь обнаруживается следующая тенденция: высокая рефлексивность своих переживаний при частом использовании метастратегий снижает интенсивность состояния, тогда как низкая – становится условием его возрастания.

Частое использование стратегии **проигрывания позиции собеседника**, мысленный диалог с ним, по-своему оказывает влияние на рефлексивную регуляцию психических состояний. В случае частого применения данной стратегии интенсивность состояний незначительно снижается в диапазоне от низкой рефлексии к высокой, то есть выраженность состояния высокорефлексивных субъектов оказывается ниже, чем у низкорефлексивных. Редкое использование стратегии низкорефлексивными особенно сказывается на поведении, оно становится менее открытым и продуманным.

Рассмотрим стратегию **письменной фиксации собственных мыслей** и идей при регуляции состояний лицами с разным уровнем рефлексии. Здесь обнаружены полярные результаты: при активном использовании данной стратегии активность психических состояний значительно снижается с ростом уровня рефлексии и, наоборот, игнорирование данной метастратегии ведет к увеличению интенсивности состояний. Данная стратегия оказывает влияние, в первую очередь, на подструктуру поведения.

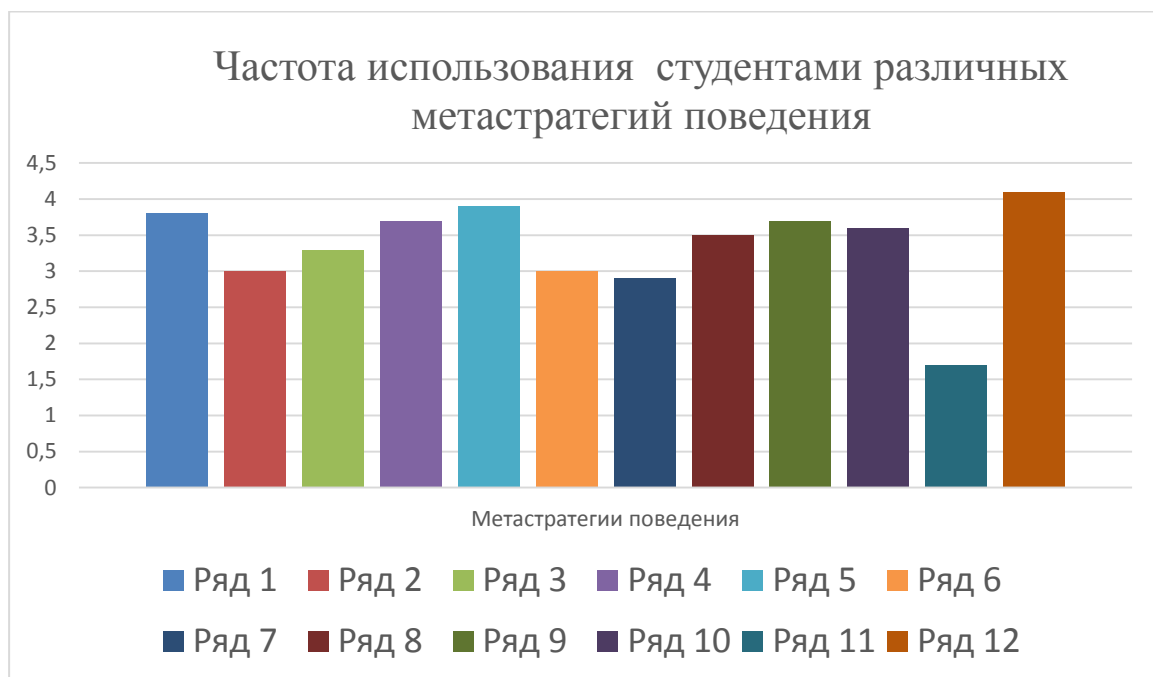
Влияние стратегии планирования действий на рефлексивную регуляцию психических состояний таково: высокорефлексивным субъектам характерна высокая интенсивность состояния при редком использовании стратегии планирования действий и максимально низкая интенсивность – при частом её применении. Зеркально противоположная зависимость наблюдается для низкорефлексивных людей: их состояния наиболее интенсивны при использовании данной стратегии.

Одной из наиболее часто используемых и, в то же время, влияющей на рефлексивную регуляцию состояний метастратегией оказалась **стратегия построения ментального опыта**: обнаружена взаимосвязь со всеми подструктурами выделенных состояний (особенно с переживаниями и поведением). При активном использовании данной метастратегии интенсивность состояния остаётся высокой независимо от показателя уровня рефлексии. Однако, в случае редкого использования стратегии, интенсивность испытываемых состояний значительно возрастает с ростом рефлексии переживаний (с 40 до 82 баллов), то есть, состояние низкого уровня активности переходит в состояние высокой интенсивности и достигает того же уровня, что и при использовании стратегии. Таким образом, здесь рефлексия усиливает влияние показателя, выполняя функцию фасилитатора зависимости первого порядка. Активное использование стратегии построения ментального опыта и высокий уровень рефлексии являются необходимыми условиями продуктивной регуляции психических состояний.

Таким образом, было установлено, что метастратегии оказывают опосредующее влияние на рефлексивную регуляцию психических состояний в учебной деятельности студентов.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 12-06-00043а

Осознанное принятие решений (прогнозирование эффекта и последствий каждого варианта выбора).



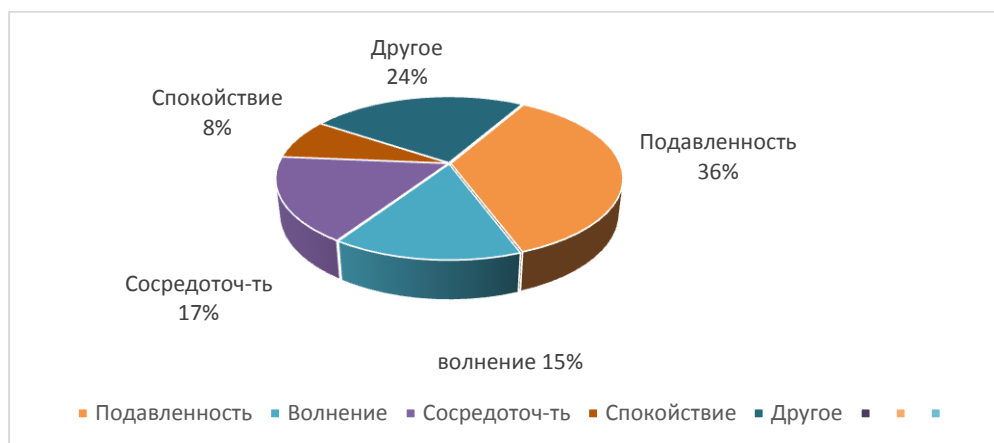
Tests of Between-Subjects Effects

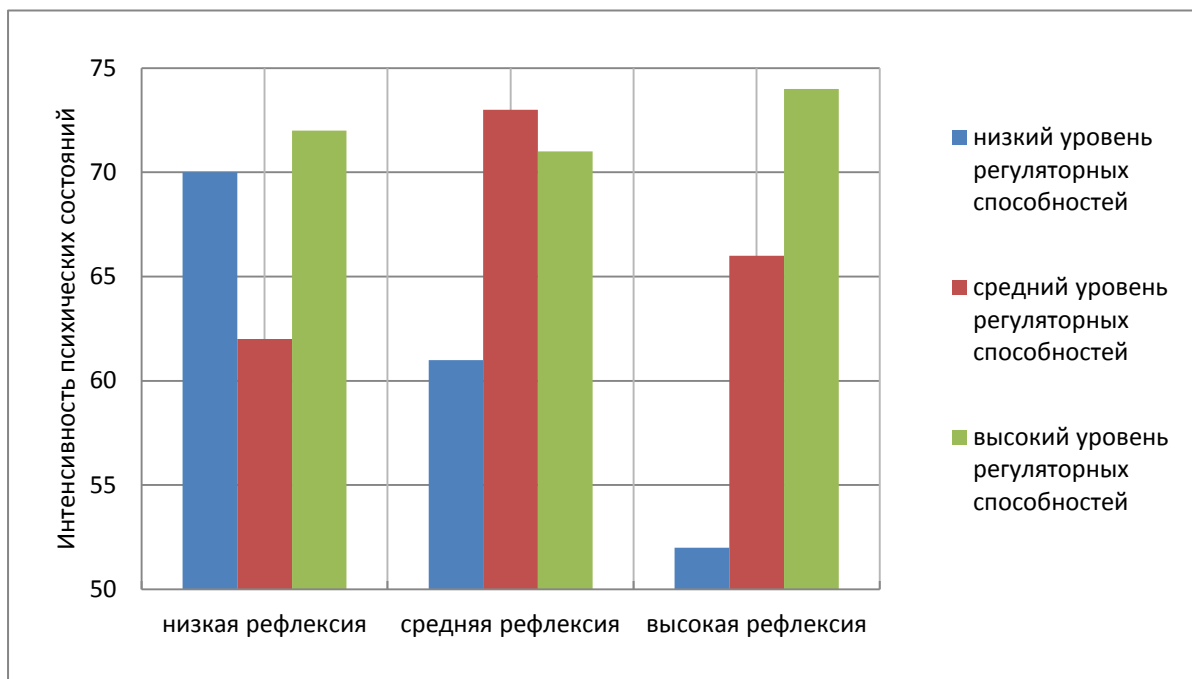
Dependent Variable: nep

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	58,109 ^a	3	19,370	4,427	,011
Intercept	990,731	1	990,731	226,418	,000
двен	9,437	1	9,437	2,157	,152
социо	1,569	1	1,569	,359	,554
двен * социо	43,052	1	43,052	9,839	,004
Error	135,646	31	4,376		

a. R Squared = ,300 (Adjusted R Squared = ,232)

Моделирование (построение ментальных репрезентаций опыта)

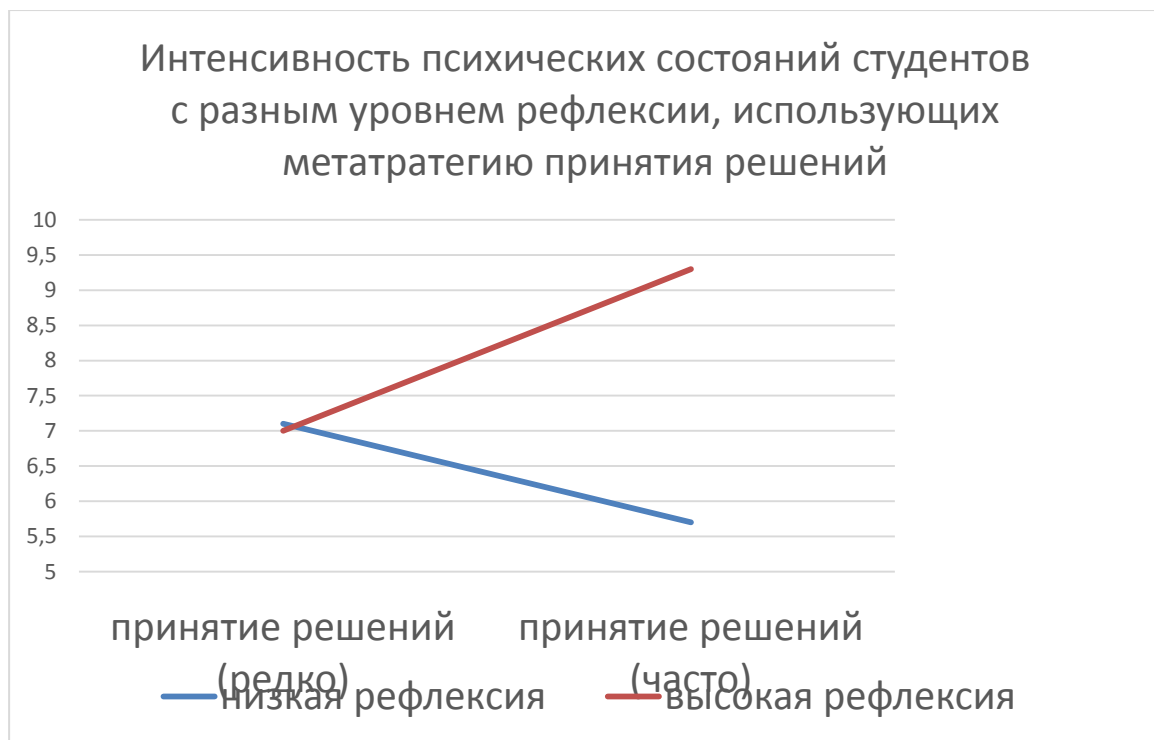




Наиболее интенсивных психических состояний достигают студенты с одинаковыми показателями уровня регуляторных способностей и рефлексии: высокая регуляторная способность при высокой рефлексии, низкие показатели регуляторных способностей при низком уровне рефлексии. В целом, снижение уровня регуляторных способностей, при высокой рефлексии, является важным условием снижения интенсивности переживаемых состояний. Ключевым показателем, влияющим на психические состояния, служит уровень регуляторных способностей субъекта, а рефлексия, в свою очередь, несет трансформационную функцию, являясь своего рода «модератором» (усиливающим или ослабляющим) зависимости первого порядка.

<i>Источник изменчивости</i>	<i>Зависимая переменная (структура психического состояния)</i>	<i>Сумма квадратов</i>	<i>df</i>	<i>Средний квадрат (MS)</i>	<i>Значение F-критерия</i>	<i>P-уровень</i>
Общий уровень	Среднее по	4780,388	4	1195,097	4,478	,002

регуляторных способностей X рефлексия деятельности	подструктурам					
	Психические процессы	4795,023	4	1198,756	3,429	,009
	Физиологические реакции	2825,640	4	706,410	3,219	,013
	Переживания	9211,735	4	2302,934	4,719	,001
	Поведение	4229,533	4	1057,383	3,155	,015



Интенсивность психических состояний студентов с
разным уровнем рефлексии, использующих
метастратегию моделирования

