

РОЛЬ РЕФЛЕКСИИ В ПРОЦЕССЕ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ¹

А.О. Прохоров, А.В. Чернов

Введение

В разрабатываемой нами модели рефлексивной регуляции психических состояний рефлексии отводится центральное звено в регуляторном процессе субъекта, как самодетерминирующее и регулирующее начало управляющих действий. С ее помощью осуществляется осознание, оценка, сличение актуального состояния с искомым и, соответственно, в случае необходимости, субъектом вносятся коррекция в применяемые способы и приемы регуляции. Рефлексия позволяет спрогнозировать возможные варианты и результаты регуляции состояний в различных ситуациях жизнедеятельности, перестроить имеющиеся способы действий, проанализировать структуру действий, не приводящую к успеху, а также выработать окончательное решение и перейти к исполнительным действиям. Последнее состоит в применении выбранных способов и приемов регуляции состояний, адекватных наличной или прогнозируемой ситуации, событию и деятельности. Включенность рефлексивных механизмов обуславливается целью регуляции – необходимостью изменения психического состояния как неадекватного ситуации и цели деятельности.

Достижение желаемого состояния осуществляется через цепь переходных состояний, где информация о переживании необходимого состояния реализуется при помощи обратной связи. Переход от состояния к состоянию происходит при использовании различных психорегулирующих приемов, включенность которых определяется рефлексивными механизмами сознания. Несоответствие состояний ситуациям жизнедеятельности активизирует основные интегральные процессы, результатом которых является осознание, осмысление и переосмысление, вкупе с последующим планированием, прогнозированием, выработкой стратегий, принятием решения и актуализацией операциональных средств саморегуляции, а также их дальнейшей проверкой. Отметим, что рефлексия также активируют смысловые структуры сознания, обуславливая их включенность в регуляторный процесс.

Согласно нашим исследованиям (Прохоров, Чернов, 2012, 2013, 2014), рефлексивные механизмы образуют устойчивые функциональные комплексы, состоящие из операциональных средств, интенциональных моделей, когнитивных и регулятивных метапроцессов и метасвойств, становление которых осуществляется в диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся или близких ситуаций жизнедеятельности.

Функциональные комплексы являются основой более сложного уровня регуляции, обуславливая пролонгированную актуализацию состояний с определенными параметрами со стороны знака, качества, интенсивности и длительности. Развертывание такого рефлексивного комплекса, а также его параметры определяются требованиями социального функционирования субъекта, спецификой профессиональной деятельности, событиями и ситуациями жизнедеятельности, как повседневными так и напряженными. Функциональные комплексы могут перестраиваться в ходе регуляции при изменении социальных аспектов бытия и в случае их недостаточной эффективности.

Отметим также, что рефлексивные процессы субъекта и рефлексия, в целом, порождают новые смыслы и значения, новые отношения, создавая и определяя возникающие стратегии и планы, способы и приёмы регуляции состояний. Основной психологический механизм рефлексии, обуславливающий трансформирующие и генеративные функции, повышающий меру субъектности регуляции – внутренний диалог. Он приводит к произвольному манипулированию идеальными содержаниями в умственном плане, основанными на переживании дистанции между своим сознанием и его интенциональным объектом, связанным с направленностью этого процесса на самого себя как на объект рефлексии. Такие действия позволяют увидеть максимальное количество вариантов регуляции состояний и выбрать адекватное ситуации. В этом контексте выделим также дифференциальный аспект рефлексивной регуляции состояний, связанный с разными фокусами направленности сознания: на внешний интенциональный объект, на самого себя, на себя и на объект. Эти действия предполагают самодистанцирование, способность посмотреть на себя со стороны и на посторонние объекты за пределами актуальной ситуации. Встроенность и развернутость представленных выше механизмов в структуре рефлексивной регуляции состояний обеспечивает её эффективность в жизнедеятельности субъекта, в том числе и в обучении. Обратимся к результатам наших исследований, подкрепляющих обозначенные представления.

Процедура и методы исследования

Для исследования роли рефлексии в регуляции психических состояний студентов были сформированы две выборки: одну выборку составили студенты технических специальностей в количестве 73 человек, а другую – студенты гуманитарных специальностей в количестве 75 человек в возрасте 18–21 лет (юноши и девушки). Данное исследование проводилось в трех различных по содержанию формах учебной деятельности: лекция, семинар и экзамен. Отметим, что занятия со студентами велись по профильным предметам, соответствующим их специальностям. В работе был использован метод «полярных групп», где из всей совокупности испытуемых были сформированы 3 группы, различающиеся по выраженности

уровня рефлексии. Студенты, получившие высокие результаты по методике А.В. Карпова (7 стенов и более), были определены в группу «высокореклексивных», тогда как набравшие 4 стенов и менее попали в группу «низкореклексивных». В процессе исследования были использованы следующие методы статистической обработки: корреляционный анализ методом Пирсона, многофакторный дисперсионный анализ (MANOVA) и структурный анализ по обобщенным показателям – индексы когерентности и организованности структуры. Для обработки результатов применялась стандартная программа статистического анализа «SPSS 16.0».

В ходе исследования использовались следующие психодиагностические методики: 1. Методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта, включающая шкалы социорефлексии и ауторефлексии (Карпов, 2005). 2. Методика диагностики общего уровня развития рефлексии. (Карпов, 2005). 3. Методика диагностики метакогнитивной включенности в деятельность, Schraw & Dennison (MAI) (Карпов, 2005). 4. Методика Г.С. Никифорова, для диагностики индивидуальной меры развития процессов самоконтроля (Никифоров, 1988). 5. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (Моросанова, Коноз, 2000). 6. Методика «Рельеф психического состояния личности» (Прохоров, 2004). 7. Методика самооценки метакогнитивного поведения Ла Коста (Карпов, 2005). 8. Опросник Эверсона (Карпов, 2005). 9. Методика «16-ти факторный опросник Р.Б. Кеттелла» (Капустина, 2001). 10. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси (Пашукова, 2006). 11. Методика EPQ Г. Айзенка (Пашукова, 2006). 12. Методика «Тест смысло-жизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (Леонтьев, 1992). 13. «Методика изучения рефлексивных процессов: распознавания, осознания и идентификации» А.О. Прохорова и А.В. Чернова.

Результаты исследования

Результаты, полученные с помощью MANOVA, показали, что рефлексия оказывает влияние на психические состояния, сгруппированные по длительности ($p=0,022$; f - Фишера= 3,875), по уровню психической активности ($p=0,026$, $f = 2,800$), а также по своему знаку ($p=0,002$, $f = 6,452$). С ростом уровня рефлексии возрастает интенсивность кратковременных состояний (радость, заинтересованность), а выраженность длительных (счастье, влюбленность) снижается. Высокий уровень рефлексии сопровождается положительными психическими состояниями высокой интенсивности (бодрость, радость) и отрицательными состояниями низкой психической активности (утомление, грусть). В диапазоне от низкой рефлексивности к повышенной интенсивность состояний высокого уровня психической активности (веселость, волнение) обнаруживает тенденцию к снижению, тогда как интенсивность состояний низкой психической активности (сонливость, подавленность) остается практически неизменной. Показано, что существует специфика влияния рефлексии

на психические состояния, разделенные по содержательным характеристикам. Однако это влияние опосредовано напряженностью учебной деятельности студентов: высокая рефлексивность в обыденной ситуации влияет лишь на волевые состояния, снижая их интенсивность. В напряженной ситуации, наоборот, выраженность волевых состояний лиц возрастает, а эмоциональных состояний – значительно снижается.

Следующей задачей было рассмотреть влияние рефлексии на психические состояния студентов в повседневных и напряженных ситуациях. Было установлено, что психическое состояние *заинтересованности* является «типичным» состоянием, переживаемым студентами в повседневной учебной деятельности. Наиболее значимое влияние на данное состояние оказывает ауторефлексия ($p \leq 0,05$; $f = 1,450$): интенсивно данное состояние переживается в случае средней ауторефлексии. Приведенные результаты можно объяснить тем, что излишне большое внимание к своим внутренним переживаниям не дает возможности субъекту сконцентрироваться на внешней деятельности, что, в свою очередь, ведет к снижению заинтересованности. В то же время, недостаточное внимание к собственным интенциям сопровождается пониженным интересом и к предмету учебной деятельности. И только лишь умеренная выраженность рефлексивных процессов позволяет говорить о достаточно высокой заинтересованности студентов содержанием занятия. Ведущей подструктурой психических состояний в повседневной учебной деятельности выступает «поведение».

В напряженной ситуации учебной деятельности (экзамен) наиболее часто переживаются состояния подавленности и волнения. «Высокореклексивные» студенты чаще других переживают психические состояния низкой интенсивности (подавленность), в то время как «низкореклексивные» одинаково часто испытывают состояния высокой (волнение) и низкой психической активности (подавленность). В напряженной ситуации самой «чувствительной» подструктурой состояния является «переживание»: интенсивность ее пониженная в случае состояний низкой психической активности (подавленность) и высокая при состояниях средней интенсивности (сосредоточенность).

С целью установления совокупного влияния рефлексии, регуляторных способностей субъекта, форм учебной деятельности и специальности обучения на подструктуры психических состояний, полученные данные были введены в модель дисперсионного анализа. Выделенная модель статистически значима на уровне $p \leq 0,001$ и объясняет 34% дисперсии средних значений психических состояний. Необходимо отметить, что взаимодействие переменных «рефлексия деятельности» и форм учебной деятельности ($p \leq 0,004$), регуляторных способностей субъекта ($p \leq 0,002$), а также взаимодействие рефлексии со специальностью обучения ($p \leq 0,026$) демонстрирует высокое влияние последних на

интенсивность переживаемых студентами состояний.

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 выполняет трансформационную функцию.

Установлено, что влияние рефлексии на психические состояния студентов опосредуется специальностью обучения. Состояния повышенной психической активности характерны для «среднерефлексивных» студентов гуманитарной и «низкорerefлексивных» учащихся технической специальности. Показано, что высокая рефлексивность гуманитариев вызывает у них переживания астенических состояний, тогда как у студентов технических специальностей – оптимальные психические состояния. Также влияние рефлексии на психические состояния связано с формами учебной деятельности: с усилением напряженности учебной деятельности от лекции к экзамену интенсивность состояний снижается по мере роста рефлексии.

Далее, нами исследовались *отношения между метастратегиями и рефлексивной регуляцией состояний*. В результате анализа данных было установлено, что на рефлексивную регуляцию состояний оказывают влияние следующие метастратегии поведения человека: осознанное принятие решений ($p \leq 0.020$), 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 ($p \leq 0.007$). Стратегия построения ментального опыта одна из наиболее часто используемых в рефлексивной регуляции психических состояний. При активном использовании данной метастратегии интенсивность состояния остаётся высокой, независимо от уровня рефлексии. Однако, в случае редкого использования стратегии, интенсивность состояний значительно возрастает с ростом рефлексии переживаний (с 40 до 82 баллов), то есть состояние низкого уровня интенсивности переходит в состояние высокой интенсивности. Таким образом, рефлексия усиливает влияние метастратегии на состояния, выполняя функцию фасилитатора.

Кроме того, изучалось *влияние характера на рефлексивную регуляцию состояний*. В результате анализа установлено, что это влияние опосредовано общительностью, смелостью и уровнем самоконтроля субъекта. Указанные черты характера могут выступать в качестве метасвойств личности. Так, состояния высокого уровня интенсивности характерны для

низкореклексивных и общительных студентов. На другом полюсе располагаются некоммуникабельные и высокореклексивные лица – интенсивность их состояний значительно снижена. Обнаружено, что с ростом уровня рефлексии возрастает интенсивность психических состояний у лиц с высокими показателями смелости и решительности, в то время как интенсивность состояний «робких» снижается по мере увеличения уровня рефлексии. Наиболее высокие по интенсивности состояния переживаются высокореклексивными и смелыми, а также низкореклексивными и менее смелыми субъектами. Рассматривая влияние самоконтроля, отметим, что у лиц с высоким самоконтролем происходит снижение интенсивности состояний в диапазоне от низкой рефлексии к высокой. Интенсивность переживаемых состояний у лиц с низким самоконтролем повышается при высокой рефлексии.

Интересными выглядят результаты изучения *влияния рефлексии на психические состояния лиц с разным уровнем самооценки*. В результате исследования было установлено, что наименее интенсивные состояния наблюдаются у лиц с низкой рефлексией собственных переживаний и нормальной самооценкой, а также у лиц с высокой рефлексией и низкой самооценкой. Субъекты с низкой самооценкой и рефлексией склонны демонстрировать наиболее интенсивные проявления состояний в обыденной ситуации, также, как и высокореклексивные субъекты с нормальной оценкой собственного Я.

Кроме того, исследовались *отношения между экстра-интроверсией, эмоциональной устойчивостью и рефлексией*. Согласно полученным результатам, влияние рефлексии на интенсивность психических состояний опосредовано эмоциональной устойчивостью субъекта ($p \leq 0,030$). С ростом рефлексивности интенсивность состояний возрастает у эмоционально неустойчивых студентов, в то время как выраженность состояний эмоционально устойчивых, наоборот, снижается. Наименее интенсивные состояния характерны для низкореклексивных и эмоционально неустойчивых лиц. Наиболее интенсивны состояния высокореклексивных меланхоликов и холериков, а также низкореклексивных сангвиников. Интенсивность переживаний интровертов снижается с ростом способности к ауторефлексии, то есть, высокореклексивные флегматик и меланхолик чаще переживают состояния низкой активности. Подобные состояния испытываются и низкореклексивными экстравертами.

В процессе изучения *влияния смысложизненных ориентаций субъекта на рефлексивную регуляцию психических состояний* было установлено, влияние общего показателя смысложизненных ориентаций на рефлексивную регуляцию психических состояний на уровне $p \leq 0,001$, что объясняет более 58% дисперсии средних значений психических состояний. В случае высокой степени осмысленности жизни и её компонентов

(целеустремленность, высокая эмоциональная насыщенность жизни), независимо от показателя рефлексии, человеку свойственно испытывать состояния высокого уровня активности. При низких показателях осмысленности жизни, но высокой рефлексии, переживаемые состояния остаются достаточно интенсивными, однако, по мере снижения уровня рефлексии, значительно падает и интенсивность переживаемых состояний субъекта.

В заключении приведем результаты исследования *взаимоотношения рефлексивных процессов и образа психических состояний*. Было обнаружено, что на лекции рефлексивные процессы напрямую влияют на характеристики когнитивных процессов, входящих в структуру образа. В большей степени, это относится к рефлексии собственных переживаний. В ситуации экзамена, наиболее значимыми оказались показатели распознавания образа состояния другого, а также идентификации образа своего собственного состояния. Рефлексивные процессы положительно коррелируют со всеми параметрами образов состояний и, в большей степени, с когнитивными процессами в структуре образов.

Заключение

Итак, в ходе проведенного исследования была установлена значимая роль рефлексии в регуляции психических состояний в ходе учебной деятельности. Было выявлено влияние рефлексии на психические состояния, разделенные по разным основаниям: модальности, длительности, знаку, уровню психической активности, содержанию; рассмотрено влияние рефлексии на психические состояния студентов в повседневных и напряженных ситуациях учебной деятельности. Было показано, что рефлексивная регуляция состояний зависит от уровня регуляторных способностей, а также форм учебной деятельности и специальности студентов. Кроме того, представленные результаты свидетельствуют о том, что рефлексивная регуляция психических состояний опосредуется метакогнитивными характеристиками, показателями сознания, субъектно-личностными свойствами и индивидуально-психологическими особенностями человека.

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

Список литературы

1. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р.Б. Кеттелла. СПб.: Речь, 2001. 112 с.
2. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности. М.: Издательство ИП РАН, 2005. 352 с.
3. Леонтьев Д.А. Методика изучения ценностных ориентаций. М.: Смысл, 1992. 17с.
4. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека. // Вопросы психологии. 2000. №2. С. 118-127.

-
5. Никифоров Г. С. Самоконтроль человека. Л.: Издательство ЛГУ, 1988. 192 с.
 6. Пашукова Т.И., Допира А.И., Дьяконов Г.В. Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов Учеб. пособие. М.: Издательство "Институт практической психологии", 1996. 127 с.
 7. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. М.: ПЕР СЭ, 2004. С. 142-147.
 8. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний: ментальные и субъектно-личностные корреляты // Психология психических состояний: сб. статей/ под ред. А.О. Прохорова. Казань: Отечество, 2014. Вып.9. 472 с. С. 148-167
 9. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний в учебной деятельности студентов. // Образование и саморазвитие. Казань. №4, 2013. С. 11–16
 10. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний // Ученые записки Казанского университета. Т.154, кн.6. Гуманитарные науки, 2012. С.244-258.

Прохоров Александр Октябрьнович – заведующий кафедрой общей психологии Института Психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, профессор, доктор психологических наук, alprokhor1011@gmail.com.
Чернов Альберт Валентинович – ассистент кафедры общей психологии Института Психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, кандидат психологических наук, albertprofit@mail.ru. Тел. 89510641296