

**ВЛИЯНИЕ РЕФЛЕКСИИ НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ
СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА¹**

Чернов Альберт Валентинович

Канд. психол. наук, ассистент

Казанского (Приволжского) федерального университета, г. Казань

E-mail: albertprofit@mail.ru

**INFLUENCE OF REFLECTION ON THE MENTAL STATES OF
STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE**

Albert V. Chernov

Candidate of Science, assistant professor

Kazan (Volga region) Federal University, Kazan

АННОТАЦИЯ

В статье представлены результаты исследования влияния показателей рефлексии на составляющие структуры психических состояний у лиц с различным уровнем эмоционального интеллекта. Для выявления указанных закономерностей был использован многофакторный дисперсионный анализ (MANOVA). Показано, что влияние рефлексии на психические состояния студентов опосредовано выраженностью структурных составляющих рефлексии: эмоциональной гибкости, эмоционального контроля, эмпатии, а также понимания своих и чужих эмоций.

ABSTRACT

The article presents the study results of the reflection indicators influence on the structural components of mental states of people with different emotional intelligence levels. To identify these patterns multivariate analysis of variance (MANOVA) was used. Shown that the influence of reflection on the mental states of students is mediated by severity of the structural components of reflection: the emotional flexibility, emotional control, empathy and understanding their own and others emotions.

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ проект № 13-16-16007 а/В

Ключевые слова: психические состояния; рефлексия; эмоциональный интеллект; учебная деятельность.

Keywords: mental states; reflection; emotional intelligence; training activities.

На сегодняшний день эмоциональный интеллект в психологии рассматривается в качестве ментального свойства человека, которое способствует осмыслению своих и чужих эмоций, распознаванию и выражению эмоций, а также более или менее осознанной их регуляции. По мнению Дж. Мейер и П. Сэловей [4] каждая эмоция содержит в себе специфическую систему идентифицируемых сигналов – эмоциональную информацию, которая может быть передана через каналы человеческой коммуникации и через уникальные системы ассоциативных сигналов с использованием двигательных, аффективных и когнитивных каналов. Данные эмоциональные сигналы передают информацию об индивидуальных оценках и реакциях человека, несут в себе определённые значения. Эмоциональная информация содержит не только значения отдельных эмоций, но и эмоциональных сигналов, их последовательности, а также оценку отражаемых ей взаимосвязей. Д.В. Люсин включает в понятие «эмоциональный интеллект» когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации), представления об эмоциях (как о важном источнике информации о себе и других людях) и эмоциональную устойчивость [2]. Показатель выраженности эмоционального интеллекта зависит от множества факторов, среди которых: биологические и социальные предпосылки, степень развития самосознания, уверенность в эмоциональной компетентности и др.

Рефлексия понимается как процесс отражения субъектом содержания собственной психики, самовосприятие содержания психических процессов, свойств, состояний, а также их регуляция. При этом, рефлексия представлена как психологическое свойство (рефлексивность), психическое состояние (рефлексиование) и процесс (рефлексия). В свою очередь, рефлексивные

процессы содержат в себе процессы метакогнитивные (метамышление, метапамять), регулятивно-рефлексивные (процессы самоконтроля, планирования, оценки результатов) и коммуникативной (социорефлексия, рефлексия взаимодействия). Она актуализируется при противоречии между представлениями о другом субъекте общения и его вновь раскрывающимися личностными чертами, что зависит от уровня эмпатии субъекта.

В исследовании приняло участие 88 человек обоего пола в возрасте 18-19 лет. Целью исследования было установление влияния показателей рефлексии на психические состояния, у лиц с разным уровнем эмоционального интеллекта. Были использованы следующие методики: 1. Методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта. 2. Методика А.В. Карпова и В.В. Пономаревой для диагностики общей меры выраженности рефлексивных процессов [1]. 3. Методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова [3]. 4. Методика оценки «эмоционального интеллекта» Н. Холла [4]. Для обработки данных применялся метод многофакторного дисперсионного анализа, входящий в программу статистического анализа SPSS 16.0.

В результате проведенного исследования установлено, что влияние рефлексии на психические состояния человека зависит от уровня эмоционального интеллекта и его составляющих: эмоциональной гибкости, эмоционального контроля и эмпатии. Рассмотрим совокупное влияние рефлексии и эмоционального интеллекта на подструктуры состояний, установленное на уровне значимости $p \leq 0,036$ (Табл. 1). Отметим, что показатели рефлексии и эмоционального интеллекта напрямую не влияют на интенсивность состояний, но это влияние обнаруживается при взаимодействии показателей. Полученная модель дисперсионного анализа достоверна на уровне $p \leq 0,011$.

Как показано на рисунке 1, при низком эмоциональном интеллекте интенсивность психических состояний остаётся неизменной при различном уровне рефлексии.

Таблица 1.

Влияние рефлексии и эмоционального интеллекта на психические состояния

Зависимая переменная: Психические состояния					
Источник изменчивости	Сумма квадратов	df	Средний квадрат (MS)	Значение F-критерия	P-уровень
Модельный	9,266 ^a	3	3,089	4,323	,011
Эмоц. интеллект	2,278	1	2,278	3,189	,083
рефлексия	1,598	1	1,598	2,237	,144
Эмоц. интеллект * рефлексия	3,409	1	3,409	4,772	,036

С ростом уровня эмоционального интеллекта выраженность состояний меняется: при высокой рефлексии происходит незначительное снижение интенсивности переживаемых состояний, тогда как в случае низкой рефлексии интенсивность состояний значительно возрастает.

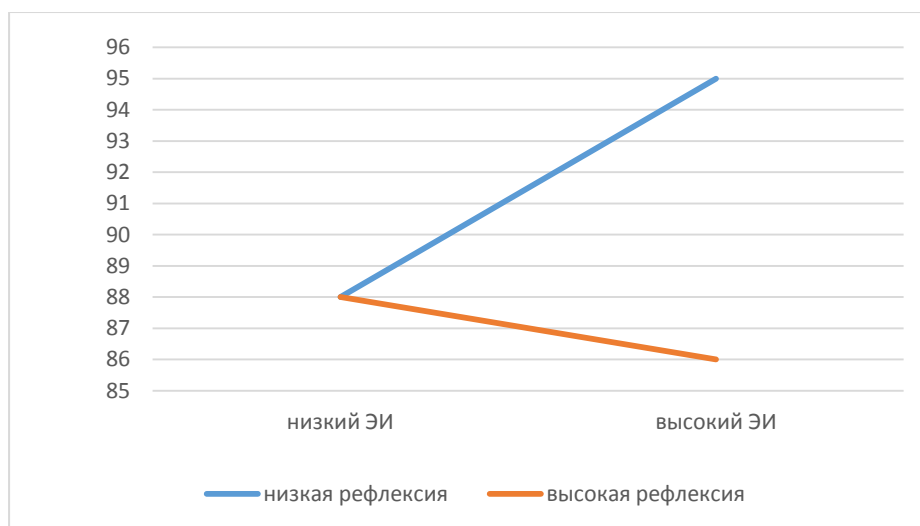


Рисунок 1. Влияние рефлексии на психические состояния лиц с разным уровнем эмоционального интеллекта

Высокий эмоциональный интеллект способствует переживанию стенических и астенических состояний в зависимости от показателя рефлексивности субъекта. Наиболее интенсивные состояния характерны для низкорефлексивных с высоким

уровнем эмоционального интеллекта, а наименее интенсивные – для людей с одинаково высокими показателями рефлексии и эмоционального интеллекта. Таким образом, рефлексия становится ключевым фактором изменения состояний лиц с высоким эмоциональным интеллектом.

Далее, рассмотрим влияние отдельных структурных элементов эмоционального интеллекта: эмоциональной гибкости, эмоционального контроля и эмпатии. Отметим, что ключевую роль в регуляции состояний играет показатель рефлексии эмоций и переживаний других людей. Совокупное влияние социорефлексии и показателя эмоциональной гибкости на психические состояния, установленное на уровне значимости $p \leq 0,018$. Интенсивность психических состояний у лиц с высокой эмоциональной гибкостью возрастает от низкого уровня социорефлексии к высокому, где и достигает своих наибольших значений. При низкой эмоциональной гибкости, наоборот, интенсивность состояний уменьшается по мере роста рефлексивности субъекта.

Рассмотрим совокупное влияние ретроспективной рефлексии и эмоционального контроля на психические состояния, установленное на уровне значимости $p \leq 0,024$. Если в случае низкого эмоционального контроля психические состояния практически не меняются, независимо от показателя рефлексии, то в случае высокого контроля эмоций происходит значительное снижение выраженности психических состояний человека. Подобный эффект связан, прежде всего, с влиянием рефлексивных механизмов: высокая погруженность в собственные переживания влечет снижение их интенсивности.

Подобный эффект обнаружен и во влиянии рефлексии и эмпатии на психические состояния, где, как и в случае эмоционального контроля, интенсивность состояний лиц с низкой эмпатией остается неизменной, а высокой – значительно сокращается.

Примечание: Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ проект № 13-16-16007 а/В

Список литературы:

1. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности. / М.: Изд-во «Институт психологии РАН, 2005. -352 с.
2. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям/Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264 – 278
3. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / Автор и составитель А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004.-176с., С. 142-147.
4. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Эмоциональный интеллект: русскоязычная адаптация теста Мэйера–Сэловея–Карузо (MSCEIT V2.0) [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. N 6(8). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.20гг).