

ОСОБЕННОСТИ РЕФЛЕКСИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ, ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ПО РАЗЛИЧНЫМ ОСНОВАНИЯМ¹

Чернов А.В.

Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань

E-mail: albertprofit@mail.ru

На сегодняшний день рефлексия в психологии признается важнейшей характеристикой субъекта и необходимым условием осознанной саморегуляции. Само становление субъекта рассматривается как процесс освоения человеком целей и способов преобразования окружающего мира и самого себя (А.В. Брушлинский, 2003). Согласно А.В. Карпову рефлексия имеет как когнитивную, так и регулятивную составляющие и понимается как «процесс отражения субъектом содержания собственной психики, самовосприятие содержания психических процессов, свойств, состояний, а также их регуляция» (А.В. Карпов, 2006).

В исследовании приняло участие 148 человек обоего пола в возрасте 18-20 лет: 75 студентов гуманитарной и 73 студента технической специальности. Целью исследования было установление влияния показателей рефлексии на психические состояния, разделенные по различным основаниям. Были рассмотрены следующие феноменологические характеристики состояний: длительность психических состояний, их знак, уровень активности, содержательные характеристики, а также пространственная структура. После этого была проведена процедура дисперсионного анализа (многофакторный ANOVA), позволяющая выявить те составляющие рефлексии, которые влияют на подструктуры психических состояний.

Все психические состояния были разделены, исходя из *длительности* их протекания, на кратковременные (заинтересованность, веселость, волнение, сосредоточенность) и длительные (утомление, счастье, влюбленность, печаль).

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, проект № 12-06-00043а

В каждой выборке оказалось по 27 психических состояний различной длительности. В соответствии с этим был проведен дисперсионный анализ, где в качестве зависимой переменной выступает показатель среднего по подструктурам психических состояний. Было установлена высокая значимость влияния на психические состояния взаимодействия переменных «рефлексия деятельности» и «длительность состояния» ($p < 0,022$). В свою очередь, сама по себе рефлексия деятельности влияет на показатель интенсивности состояний на уровне тенденции, но при этом служит модератором иных закономерностей, видоизменяя характер действия иных феноменов, например, уровня регуляторных способностей. В этом состоит трансформационная функция рефлексии.

В результате анализа было выявлено, что в случае низкой рефлексии различия в интенсивности проявления кратковременных и длительных состояний не обнаруживается, однако с ростом уровня рефлексии меняется и интенсивность состояний. При средней и высокой рефлексии кратковременные состояния наиболее выражены, тогда как длительные состояния проявляют снижение показателей, достигая наименьших значений при высоком уровне рефлексии. В целом, длительные состояния менее интенсивны, вне зависимости от уровня рефлексии, нежели кратковременные. Тем не менее, при низкой рефлексии интенсивность длительных состояний достаточно высокая. Длительные состояния «высокорефлексивных» субъектов наименее интенсивны. Именно для «высокорефлексивных» свойственна большая разница в интенсивности переживания рассматриваемых состояний. Вероятно, что это связано с тем, что эта группа студентов чаще других находится в длительных состояниях низкой интенсивности, таких как депрессия, хроническая усталость. По-видимому, обращенность сознания к основаниям своей деятельности приводит к ослаблению внимания к другим психическим явлениям, снижая тем самым и уровень психической активности. Обобщая полученные результаты, отметим, что отражение в сознании различных сторон деятельности, мысленная погруженность в нее, по-разному влияет на состояния различной длительности:

с ростом уровня рефлексии интенсивность кратковременных состояний растет, а длительных – снижается. «Высокореклексивные» студенты наиболее ярко переживают все состояния, как длительные, так и кратковременные. Этим объясняется и широкий разброс в переживаемых состояниях.

Далее, распределение общей выборки проходило относительно *уровня активности* психического состояния, где были выделены состояния низкой, средней и высокой психической активности. Выделение состояний разного уровня активности связано с выделением энергетической шкалы психических состояний, основанием для чего служит континуум активации Линдсли, а также шкала уровней психической активности, разработанная В.А.Ганзеным. За точку отсчета приняты относительно равновесные состояния: заинтересованности, спокойствия и сосредоточенности. Выделены также состояния повышенной психической активности: веселости, волнения и бодрости. Низким уровнем психической активности обладают следующие состояния, выделенные при анализе ответов общей выборки испытуемых: состояния подавленности, утомления и сонливости.

Рассматривая взаимодействие рефлексии деятельности и уровня психической активности, отметим, что состояния повышенной психической активности обнаруживают тенденцию к снижению интенсивности проявления в диапазоне от низкой рефлексивности к высокой. Следовательно, сознательное отслеживание собственной деятельности ведет к снижению интенсивности переживания состояний радости и волнения. Обратная тенденция отмечена для состояний средней интенсивности, их активность с ростом рефлексии постепенно повышается, так что у «высокореклексивных» студентов интенсивность равновесных состояний достигает высоких значений. В свою очередь, с ростом уровня рефлексии для отмеченных состояний разница в интенсивности переживаний нивелируется. Это соответствует сложившемуся представлению об относительной устойчивости любого психического состояния (А.О. Прохоров, 1998). При этом, интенсивность состояний низкого уровня активности остается практически неизменной: сначала она

незначительно повышается в случае средней рефлексии деятельности, а затем так же плавно снижается при высоком ее уровне. Полученные результаты свидетельствуют о том, что влиянию рефлексии подвержены в большей степени состояния средней и высокой интенсивности, тогда как психические состояния низкой активности остаются практически неизменными. Указанные закономерности характерны как для среднего показателя по всем подструктурам психических состояний, так и для параметра переживания, в частности.

Далее в исследовании была установлена взаимосвязь рефлексии и психических состояний, сгруппированных по *знаку* (положительные и отрицательные). Практически все психические состояния, переживаемые человеком, можно отнести к положительным или отрицательным состояниям. В первую очередь это касается основных классов состояний: эмоциональных, гуманитарных, практических и мотивационных. В выборку положительных психических состояний были включены: веселость, мобилизованность, спокойствие и бодрость. Группу отрицательных состояний составили: волнение, подавленность и утомление.

В результате исследования было обнаружено совокупное влияние «рефлексии деятельности» и знака психического состояния на среднее по подструктурам состояний, установленное на уровне значимости $p < 0,002$. Полученная модель дисперсионного анализа обладает высокой степенью достоверности ($p \leq 0,001$) и объясняет 53% дисперсии средних характеристик состояний.

Отметим, что в целом, положительные психические состояния значительно более интенсивны, нежели негативные. Однако существует специфика влияния уровня рефлексии на психические состояния различного знака. Интенсивность психических состояний (как положительных, так и отрицательных) при низкой и средней рефлексии остается практически неизменной, тогда как в диапазоне от средней рефлексии к высокой изменение интенсивности их различно. В случае положительных состояний происходит

незначительный рост интенсивности, тогда как выраженность отрицательных состояний снижается существенно. Можно заключить, что «высокорефлексивные» студенты чаще переживают психические состояния максимальной и минимальной интенсивности, то есть для них более характерны состояния глубокой печали и сильного волнения. По-видимому, это связано с тем, что рефлексия, в данном случае, выступает в качестве фасилитатора закономерностей первого порядка (А.В. Карпов, 2006), то есть способствующего усилению влияния знака психического состояния на его интенсивность.

Таким образом, исследования влияния рефлексии на психические состояния студентов, разделенные по различным основаниям, позволили выявить ряд закономерностей:

1. Во-первых, с ростом уровня рефлексии у студентов возрастает интенсивность кратковременных состояний, а выраженность длительных, наоборот, снижается по мере увеличения показателя рефлексии.

2. Во-вторых, состояния повышенной психической активности студентов обнаруживают тенденцию к снижению интенсивности проявления в диапазоне от низкой рефлексивности к высокой, тогда как интенсивность состояний низкой психической активности у них остается практически неизменной.

3. И, наконец, для студентов с высоким уровнем рефлексии характерны положительные психические состояния максимально высокой интенсивности и негативные психические состояния минимальной интенсивности, в то время как у студентов, характеризующихся выраженностью других категорий рефлексии, состояния различного знака остаются неизменными.