

Влияние регуляторных способностей на психические состояния студентов с разным уровнем рефлексии¹

Анализ современных представлений о видах и уровнях саморегуляции показывает, что данное понятие следует рассматривать в качестве интегративного процесса. Этот процесс проявляется в целостной жизнедеятельности человека на разных уровнях ее функционирования, включая эмоциональные. Ключевым в рамках темы данного исследования является представление об участии рефлексии в процессе саморегуляции. Именно благодаря рефлексивности субъект оказывается в состоянии частично управлять закономерностями своего функционирования или влиять на них. С помощью рефлексивных процессов «субъект регулирует, а частично и раскрывает в себе иные закономерности и особенности самого себя»[1, с. 56].

О месте и роли рефлексии в процессе саморегуляции упоминается в работах Б.В.Зейгарник [2]. Согласно ее взглядам, рефлексия, как обращенность субъекта на себя и свою деятельность, является универсальным механизмом процесса саморегуляции. Вместе с тем, О.А.Конопкин [3] подчеркивает роль рефлексии не только на операционно-техническом, но и на мотивационном уровне, так как рефлексия дает возможность человеку занять наблюдательную позицию по отношению к самому себе и своим действиям, что делает возможным их осознанную регуляцию.

А.В.Карповым [4] установлено, что самоконтроль, выступая в качестве регулятивной рефлексии и оценки субъектом собственных действий, на основе личностно значимых мотивов и установок, может оказывать существенное влияние на общий фон интеллектуальной деятельности посредством актуализации соответствующих психических состояний. Например, при повышенном самоконтроле, который является следствием

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

текущей сосредоточенности субъекта на себе, человек постоянно анализирует свои мысли и поведение, оценивает себя негативно, заботится о вызванном впечатлении и, в целом, дает отрицательную оценку собственному состоянию. Данное замечание является крайне важным в контексте дальнейших исследований рефлексивных процессов.

Кроме того, в исследованиях саморегуляции психических состояний, проведенных в учебной и профессиональной деятельности, А.О.Прохоровым и И.Х.Мирзиевым [5, 6] была установлена роль рефлексии как опосредующего звена между психическими состояниями и регуляторными действиями субъекта. Авторами показано, что эффективность саморегуляции отрицательных психических состояний зависит от различных составляющих сознания: в частности, от рефлексии, образа желаемого и актуального состояния, а также мотивации и личностного смысла. В результате исследований также было установлено, что чем выше уровень рефлексии, тем успешнее протекает регуляторный процесс.

Большинство авторов отводит существенную роль рефлексии в процессе саморегуляции. Перенос внимания с основной деятельности на самого себя, с помощью рефлексии, является важнейшим условием саморегуляции психического состояния в процессе учебной деятельности. Рефлексия же, являясь универсальным механизмом процесса саморегуляции, делает возможным осознанное воздействие на процесс учебной деятельности.

Итак, общий объем исследуемой выборки составил 148 человек (студенты 2-3 курсов технических и гуманитарных специальностей, в возрасте 18-20 лет). Исследование влияния рефлексии на психические состояния проводилось в 3-х различных по содержанию формах учебной деятельности (лекция, семинар и экзамен), во время которых фиксировались психические состояния студентов. Отдельно изучались особенности рефлексии и регуляторные способности студентов.

В исследовании использовались следующие методики: 1. Методика А.В.Карпова и В.В.Пономаревой для диагностики общего уровня развития рефлексии [4]. Данная методика направлена на измерение когнитивной составляющей рефлексии. 2. Опросник В.И.Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» [7]. Указанная методика позволяет выявить особенности регуляторных способностей субъекта. Для измерения психических состояний применялась методика А.О.Прохорова «Рельеф психического состояния личности» [8].

Рассмотрим модель взаимодействия психических состояний и рефлексии в зависимости от уровня регуляторных способностей, где в качестве зависимой переменной выступает среднее по всем четырем подструктурам психических состояний. Выделенная модель дисперсионного анализа статистически значима на уровне $p < 0.000$, что является крайне высоким показателем, и объясняет 34% дисперсии средних значений психических состояний (см. таблицу 1).

Таблица 1

Влияние рефлексии на психические состояния

<i>Зависимая переменная: Психические состояния (среднее по подструктурам)</i>					
<i>Источник изменчивости</i>	<i>Сумма квадратов</i>	<i>df</i>	<i>Средний квадрат (MS)</i>	<i>Значение F-критерия</i>	<i>P-уровень</i>
<i>Модельный</i>	288,804	52	5,553	2,130	,000
<i>ОУСР</i>	35,344	2	17,672	6,778	,001
<i>Рдеят</i>	15,305	2	7,652	2,935	,050
<i>ОУСР * Рдеят</i>	47,803	4	11,950	4,478	,002
<i>Коэффициент детерминации $R^2 = 0,336$</i>					

Условные обозначения:

ОУСР – общий уровень регуляторных способностей; рдеят – рефлексия деятельности

**Показатель взаимодействия переменных*

Таким образом, это подтверждает предположение о том, что выделенные нами переменные оказывают статистически достоверное совокупное влияние на среднюю интенсивность психических состояний. Статистически значимыми (по F-критерию Фишера) являются влияния общего уровня регуляторных способностей ($p < 0,001$), а также, хоть и менее значимое, рефлексии деятельности ($p = 0,05$). Согласно изложенным выше представлениям, рефлексия деятельности может быть отнесена к когнитивной рефлексии, тогда как общий уровень регуляторных способностей – к регулятивной составляющей (А.В.Карпов).

По результатам проведенного исследования было установлено влияние взаимодействия переменных «рефлексия деятельности» и «общий уровень регуляторных способностей» как на среднее по всем четырем подструктурам, так и на каждую отдельную составляющую психических состояний. Результаты исследования влияния обозначенных переменных на подструктуры психических состояний представлены в таблице 2. Согласно ей, наибольшего уровня значимости достигает совокупное влияние рефлексии и уровня регуляторных способностей на подструктуру переживания ($p < 0,001$) и среднее по всем подструктурам ($p < 0,002$). Влияние на остальные составляющие психических состояний также достигает высокого уровня достоверности.

Таблица 2.

Влияние взаимодействия рефлексии деятельности и уровня регуляторных способностей на подструктуры психических состояний

<i>Источник изменчивости</i>	<i>Зависимая (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 регуляторных способностей X рефлексия	Среднее по подструктурам	4780,388	4	1195,097	4,478	,002
	Психические процессы	4795,023	4	1198,756	3,429	,009

деятельности	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

Обратимся к рисунку 1, на котором отражено изменение интенсивности психических состояний в зависимости от выраженности рефлексии деятельности и уровня регуляторных способностей. Лица с высоким уровнем регуляторных способностей, независимо от уровня рефлексии переживают состояния высокой интенсивности. В случае среднего уровня регуляторных способностей максимальной интенсивности психические состояния достигают при средних показателях выраженности рефлексии. В свою очередь, по мере роста уровня рефлексии в сочетании с низкими показателями регуляторных способностей интенсивность психических состояний снижается.

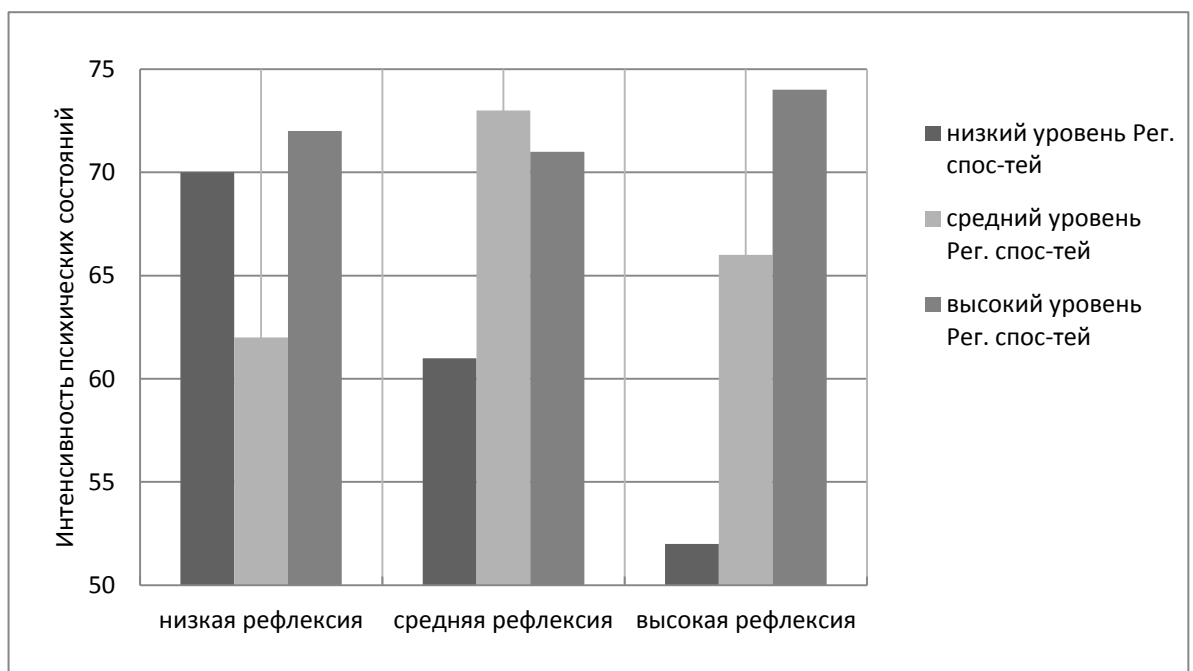


Рисунок 1.

Влияние взаимодействия рефлексии и уровня регуляторных способностей на интенсивность психических состояний

Таким образом, наиболее интенсивных психических состояний достигают лица 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. Следовательно, ключевым показателем, влияющим на психические состояния, служит уровень регуляторных способностей субъекта, а рефлексия, в свою очередь, несет трансформационную функцию, являясь своего рода «модератором» (усиливающим либо ослабляющим) зависимости первого порядка.

Список литературы:

1. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А.В.Карпов. – М.: ИП РАН, 2004. – 450 с.
2. Зейгарник Б.В. Нарушение саморегуляции познавательной деятельности у больных шизофренией / Б.В.Зейгарник, А.Б.Холмогорова // Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 1985.– №12 С. 1813-1818.
3. Конопкин О.А. Психологическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А.Конопкин // Вопросы психологии.– 1995.– № 1. – С. 5-12.
4. Карпов А.В. Психология метакогнитивных процессов личности / А.В.Карпов, И.М.Скитяева. – М.: Изд-во ИП РАН, 2005, – 352 с
5. Прохоров А.О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний /А.О.Прохоров // Психологический журнал. –2005.– Т. 26.– №2.– С. 68-80.
6. Мирзиев И.Х. Особенности саморегуляции отрицательных психических состояний в обыденной жизнедеятельности субъекта: дис. ... канд. психол. наук: / И.Х.Мирзиев // – 19.00.01: Казань, 2002.– 194 с.

7. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И.Моросанова. – М.: Наука, 1998. – 192 с.
8. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. / Автор и составитель А.О.Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – С. 142-147.