

РОЛЬ ЛИЧНОСТНОГО СМЫСЛА И РЕФЛЕКСИИ В РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ¹

Чернов А.В.

В отечественной психологии понятие «личностного смысла» рассматривается как индивидуализированное отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которых разворачивается ее деятельность [2]. Личностный смысл интегрируется в виде связной системы смысловых образований личности, в которую входят мотивы, побуждающие человека к деятельности, а также реализуемое деятельностью отношение человека к действительности, приобретающее для него ценность. По Д.А. Леонтьеву [3], основная функция личности – ориентировка в отношениях, связывающая субъекта с объективной действительностью. Смысл отражает реальные жизненные отношения субъекта с миром, выполняет ориентирующую функцию и способствует организации внутреннего мира субъекта.

Схожие функции выполняет и рефлексия. В концепции С.Л. Рубинштейна [10] рефлексия имеет не только функции анализа того, что было, но и представляет собой реконструкцию и проектирование своего «Я», жизненного пути и в итоге – жизни человека. В подходе А.В. Карпова [1] рефлексивность выступает как мета-способность, входящая в когнитивную подструктуру психики, выполняя регулятивную функцию для всей системы, а рефлексивные процессы – как «процессы третьего порядка». В данной концепции рефлексия представляет собой наивысший по степени интегрированности процесс: она одновременно является способом и механизмом выхода системы психики за собственные пределы, что детерминирует пластичность и адаптивность личности.

В наших предыдущих работах [5-8] было установлено, что несоответствие переживаемых состояний ситуациям жизнедеятельности «запускает» основные, интегральные и метакогнитивные процессы, результатом

¹ Исследование проводится при финансовой поддержке РГНФ и Правительства республики Татарстан (проект № 15- 16- 16002)

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 (метакогнитивные стратегии). Отметим, что рефлексия также активизирует смысловые структуры сознания, обуславливая их включенность в регуляторный процесс.

Направленность жизни субъекта «задает» (создает) целостную структуру рефлексивной регуляции состояний. Её проявления – в изменении операциональных средств при их несоответствии наличной или прогнозируемой ситуации, в обеспечении адаптации субъекта к изменяющимся условиям жизни посредством перестройки стратегий регуляции, в выработке новых смыслов жизнедеятельности и бытия, в принятии соответствующих решений. 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 приемы регуляции состояний.

Однако по-прежнему остается нерешенной проблема комплексного подхода к исследованию влияния смысловой сферы личности на рефлексивные психические состояния человека. Решению данной проблемы и было посвящено последующее исследование.

В исследовании принимали участие 60 человек (22 мужчины и 38 женщин), из них 30 человек работают на производственном предприятии г. Бавлов, а 30 человек в творческой компании г. Казани.

В ходе исследования были использованы следующие методики:

1. Опросник оценки функционального состояния «САН» [4];
2. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева [3];
3. Методика исследования «Рельеф психического состояния личности» (Прохоров А.О.) [4];
4. Методика исследования уровня выраженности и направленности рефлексии (М. Грант) [1];

5. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича [9].

Для обработки данных применялся стандартный пакет математического анализа SPSS 16.0.

Обратимся к результатам исследования. По итогам анализа результатов выявлены взаимосвязи, характерные для общей выборки (Таблица 1).

Таблица 1

Взаимосвязь психических состояний с уровнем рефлексии и личностным СМЫСЛОМ

Наименование шкалы	Самочувствие	Активность	Настроение
Цели	-	-	-
Процесс	-	-	-
Результативность	0,344**	0,303*	0,443**
Локус контроля -Я	0,295*	0,283*	0,376**
Локус контроля-жизнь	-	-	0,269*
Общий показатель СЖО	-	-	0,330*
Саморефлексия	0,423**	0,260*	0,527**
Социорефлексия	-	-	-
Общий показатель рефлексии	0,415**	0,258*	0,488**

* Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

** Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

В ходе анализа данных было установлено, что саморефлексия и общий показатель рефлексии имеют прямые корреляционные связи со всеми показателями психических состояний человека: на уровне значимости $p \leq 0,01$ – с самочувствием и настроением и на уровне значимости $p \leq 0,05$ – с активностью. Схожие данные получены и отдельно по выборкам. Однако, отдельно по двум выборкам связь самочувствия с показателями рефлексии менее значима – на уровне $p \leq 0,05$. По полученным данным можно утверждать, что взаимосвязь рефлексии и состояния человека не зависит от содержания его деятельности.

Рассмотрим взаимосвязь показателей состояния человека и личностного смысла. Здесь наблюдается прямая взаимосвязь результативности со всеми показателями функционального состояния человека: на уровне значимости $p \leq 0,01$ – с самочувствием и настроением и на уровне $p \leq 0,05$ – с активностью. Однако отдельно по выборкам наблюдается эта взаимосвязь лишь с

настроением, что свидетельствует о том, что связь настроения и результативности не зависит от сферы деятельности человека.

Во взаимосвязи локуса контроля-Я и функционального состояния человека обнаружена прямая связь на уровне $p \leq 0,01$ с настроением и на уровне $p \leq 0,05$ с самочувствием и активностью. Показатель личностного смысла – цели жизни ни по одним выборкам не выявляет взаимосвязи с функциональными состояниями человека и эти показатели не зависят от его деятельности. Показатель личностного смысла человека – локус контроля-жизнь взаимосвязан с настроением человека ($p \leq 0,05$). Такая же корреляция обнаружена у работников творческой сферы, но у работников производственной сферы этот показатель значимо не коррелирует ни с одним из показателей функционального состояния человека. Это говорит о том, что работники творческой сферы при изменении настроения меняют и свое убеждение о контроле над жизнью. Чем выше настроение, тем больше уверенность в контроле над своей жизнью, а при снижении настроения у человека творческой сферы наблюдается фатализм, уверенность, что жизнь человека ему неподвластна. У работников производственной сферы показатель локуса контроля-жизнь более стабилен и не зависит от его функционального состояния.

По общему показателю смысло-жизненных ориентаций установлена взаимосвязь с настроением на уровне значимости $p \leq 0,05$, по выборке работников производственной сферы взаимосвязь теснее – $p \leq 0,01$. Кроме того, по первой выборке наблюдается связь и с самочувствием. Следовательно, наблюдается большая зависимость общего показателя СЖО у работников производственной сферы от их функционального состояния, они более подвержены при формировании личностного смысла от специфики сложившихся механизмов регуляции деятельности.

Далее рассмотрим взаимосвязь личностного смысла и уровня выраженности рефлексии с психическими состояниями человека (Таблица 2).

Таблица 2

Взаимосвязь личностного смысла и уровня выраженности рефлексии с психическими состояниями человека

Наименование шкалы	Переживания	Активность когнитивных процессов	Активность поведения	Активность соматических процессов
Цели	-	0,320*	0,351**	-
Процесс	0,273*	0,343**	0,448**	0,310*
Результативность	0,342*	0,411**	0,530**	0,471**
Локус контроля –Я	-	0,446**	0,481**	0,289*
Локус контроля-жизнь	-	0,389**	0,416**	-
Общий показатель СЖО	0,261*	0,455**	0,543**	0,353**
Саморефлексия	-0,319*	0,591**	0,443**	0,395**
Социорефлексия	-	0,321*	0,317*	0,260*
Общий показатель рефлексии	-	0,575**	0,467**	0,406**

* Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

** Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

Как показано в таблице, наименьшее количество корреляционных связей имеет субшкала психического состояния – переживания. С уровнем выраженности саморефлексии этот показатель имеет обратную связь на уровне $p \leq 0,05$, что свидетельствует о том, что чем выше переживания человека, тем ниже рефлексия собственных переживаний, анализ своих внутренних желаний, мотивов, целей. У работников творческой сферы показатель личностного смысла – процесс жизни и ее результативность взаимосвязаны с переживаниями человека, эта связь прямая на уровне значимости $p \leq 0,05$, однако, для работников производственной сферы, переживания человека влияет на больший спектр личностного смысла: локус контроля-Я, локус контроля-жизнь, общий показатель СЖО.

Активность когнитивных процессов и активность поведения напрямую взаимосвязаны со всеми показателями личностного смысла. на высоком уровне значимости ($p \leq 0,01$). Аналогичные взаимосвязи с той же значимостью обнаружены у работников производственной сферы, но для работников творческой сферы активность когнитивных процессов не влияет на их жизненный смысл, а активность поведения имеет связь на уровне $p \leq 0,05$ лишь с процессом жизни, ее результативностью и общим показателем СЖО.

В свою очередь, активность соматических процессов напрямую связана с процессом жизни, ее результативностью и общим показателем СЖО. Точно такие же результаты обнаружены при разделении выборок, что свидетельствует о том, что рассмотренные взаимосвязи не зависят от деятельности человека. Установлено, что показатели психического состояния коррелируют с саморефлексией и общим показателем рефлексии ($p \leq 0,01$), а также с социорефлексией ($p \leq 0,05$). В выборке работников творческой сферы имеется прямая связь активности когнитивных процессов с саморефлексией и общим показателем рефлексии ($p \leq 0,01$), а активности поведения с социорефлексией и общим показателем рефлексии ($p \leq 0,05$). Полученные результаты позволяют говорить о различиях взаимосвязи психических состояний и рефлексии в зависимости от выбранной деятельности.

Таким образом, одним из ведущих элементов регуляции психических состояний человека является иерархия личностного смысла. Она напрямую связана с тем, каким образом осуществляется самоконтроль состояний в текущей ситуации, актуализируются приемы регуляции, планируются и прогнозируются вероятные будущие состояния и средства их контроля.

Литература

1. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности. – М.: Изд-во ИП РАН, 2005, – 352 с.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, Академия, 2005. – 352 с.
3. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
4. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / Автор и составитель А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – С. 142-147.
5. Прохоров А.О. Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний // Ученые записки Казанского университета: Сер. Гуманит. науки. – 2012. – Т. 154., кн. 6 – С.244-257.

6. Прохоров А.О., Чернов А.В. Влияние рефлексии на психические состояния студентов в процессе учебной деятельности. // Экспериментальная психология. – 2014. – Т. 7. – № 2. – С. 82-93.
7. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний в учебной деятельности студентов / Образование и саморазвитие – Казань.– 2013. – №4 (38).– С. 11-16
8. Прохоров А.О., Чернов А.В., Юсупов М.Г. Структурно-функциональная организация интеллектуальных состояний // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2011. – Т. 153, кн. 5. – С. 51-61.
9. Психологические тесты. / Под ред. А.А. Карелина. Т.1. – М., 2000. – С. 25-29.
10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.

Чернов Альберт Валентинович – кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского федерального университета. E-mail: albertprofit@mail.ru.