

УДК 159.9
ББК 88
П 84

*Все права защищены. Любое использование
материалов данной книги полностью или частично
без разрешения правообладателя запрещается*

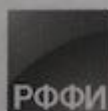
Прохоров А. О., Чернов А. В.

П 84 Рефлексивная регуляция психических состояний. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. — 191 с. (Экспериментальные исследования)
ISBN 978-5-9270-0390-7

УДК 159.9
ББК 88

В книге изложены результаты изучения рефлексивной регуляции психических состояний: концептуальные представления о ее механизмах, феноменологических особенностях, влиянии когнитивных процессов, ментальных структур, свойств личности на рефлексивную регуляцию. Анализируются ситуативные и деятельностные факторы (повседневные и напряженные), факторы специальности и формы учебной деятельности, влияние беременности, а также музыкальных композиций различных направлений на психические состояния лиц с разным уровнем рефлексии.

The book presents the study results of psychological states' reflective regulation: conceptual ideas of its mechanisms, phenomenological features, influence of cognitive processes on reflective regulation, mental structures and personality traits. The book also analyzes situational and activity-related factors (everyday and stressful), specialization-related factors and forms of educational activities. The effects of pregnancy and the music compositions of various directions on psychological states of individuals with different levels of reflection were found in the course of the study.



*Издание осуществлено при финансовой поддержке
Российского фонда фундаментальных исследований
по проекту № 19-113-00010, не подлежит продаже*

© ФГБУН «Институт психологии РАН», 2019

ISBN 978-5-9270-0390-7

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рефлексия рассматривается нами как центральное звено в регуляторном процессе субъекта, как самодетерминирующее и регулирующее начало его управляющих действий. Она выступает в качестве полипроцессуального образования, синтезирующего в себе многообразие процессов – когнитивного, регулятивного и коммуникативного. Ее роль связана со способностью человека произвольного обращать сознание на самого себя. В механизмах развития личности и деятельности рефлексия служит не просто итогом, но и стартовым звеном для постановки субъектом новых целей и задач.

Особое значение взаимосвязь рефлексии и психических состояний приобретает в контексте саморегуляции состояний в различных обстоятельствах и ситуациях жизнедеятельности человека. С ее помощью происходит осознание, сопоставление актуального состояния с искомым и в случае необходимости коррекция способов и приемов регуляции, обеспечивая оптимизацию собственной психической сферы, поведения и деятельности.

Вклад рефлексивных процессов в саморегуляцию психического состояния связан с переносом внимания с основной деятельности на самого себя, что делает возможным осознанное самовоздействие, приводя к улучшению психического состояния.

К наиболее значимым результатам исследования можно отнести следующие закономерности. Анализ показывает, что специфика взаимоотношений рефлексии и психических состояний определяется видами деятельности и ее напряженностью, ситуативными характеристиками, качественными (уровень психической активности, время-длительность, знак, модальность) и количественными показателями состояний, а также особенностями рефлексии и ее уровневые характеристики.

Установлено, что рефлексия влияет на феноменологию проявлений психических состояний в разных ситуациях жизнедеятельности, динамику, длительность, интенсивность и др., но и психические состояния, в свою очередь, оказывают обратные влияния на характеристики рефлексии. Отношения между рефлексией и психическими состояниями преимущественно нелинейные. Нелинейность возрастает по мере усиления напряженности ситуаций и обстоятельств жизнедеятельности субъекта.

Влияние разных сторон рефлексии на психические состояния опосредуются ее уровневыми характеристиками: существуют различия между лицами с высокими, средними и низкими проявлениями рефлексии. Есть различия в отношениях между рефлексией и разными содержательными характеристиками состояний: психическими процессами, переживаниями, физиологической реактивностью и поведением.

Установлен ряд закономерностей, отражающих опосредующую роль когнитивных процессов в рефлексивной регуляции психических состояний. Выделены группы кластеров, состоящих из различных видов мышления, свойств внимания, оперативной памяти, влияющих на рефлексивную регуляцию психических состояний. Выявлены функции когнитивных процессов в рефлексивной регуляции психических состояний: при их участии анализируются и логически структурируются события, зафиксированные в памяти и влияющие на рефлексию. Эти процессы отражаются в рефлексивной регуляции, направленной как в прошлое, настоящее и будущее, так и на особенности внутреннего мира других людей.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что разноуровневые свойства личности принимают участие в рефлексивной регуляции состояний, внося прямые или нелинейные аттракции в это влияние. Ключевым показателем, влияющим на психические состояния, служит уровень регуляторных способностей субъекта, а рефлексия, в свою очередь, несет трансформационную функцию, являясь своего рода «модератором» этого действия.

Во взаимоотношениях рефлексии и ментальных характеристик при регуляторном опосредовании состояний последними выявлен ряд закономерностей. Результаты свидетельствуют о ситуационном влиянии на взаимодействие рефлексивных процессов и образов психических состояний в осознании актуальных, прошлых и будущих образов состояний. Показана опосредующая роль переживания: оно определяет специфичность многоаспектных, динамичных и взаимозависимых отношений между рефлексией и психическим состоянием, а также между процессами рефлексивной регуляции, индивидуально-психологическими и личностными свойствами человека. Установлены особенности влияния смысловых структур сознания на рефлексивную регуляцию состояний, последняя определяется уровневыми характеристиками рефлексии. Показано, что различные типы рефлексии могут быть одновременно связаны как с показателями психического состояния, так и с абстрактными характеристиками образа мира и некоторыми ценностными приоритетами.

Таким образом, в результате исследований установлено, что различные по напряженности формы учебной деятельности значимо влияют на интенсивность переживаний психических состояний лицами с разным уровнем рефлексии. Показано, что с усилением напряженности формы учебной деятельности от лекции к экзамену интенсивность психических состояний снижается по мере роста рефлексивности, и наоборот. Выявлена специфика влияния рефлексии на психические состояния студентов разных специальностей: высокая рефлексивность гуманитариев детерминирует у них переживания астенических состояний, а у «технарей» способствует оптимальным психическим

состояниям. В процессе учебной деятельности ауторефлексия в большей степени связана с когнитивными составляющими познавательных состояний, тогда как рефлексия других чаще затрагивает поведенческие характеристики.

Обнаружены закономерности влияния рефлексии на психические состояния беременных женщин. Установлено, что перспективная и ретроспективная рефлексия связаны с большим количеством отрицательных состояний, текущая же рефлексия оказывает благоприятный эффект. Наибольшее количество отрицательных состояний отмечается при низкой способности к самоуправлению независимо от уровня рефлексивности. Положительные состояния чаще встречаются при среднем уровне рефлексивности у лиц с высоким или средним уровнем способности к самоуправлению.

Результаты исследований, проведенных нами в связи с предложенной концепцией рефлексивной регуляции психических состояний, фактически только обозначают области и направления дальнейшего изучения вклада рефлексивных процессов в регуляцию. Итоги исследований в этом направлении человекознания имеют фундаментальное значение для понимания роли сознания в регуляции психической деятельности и для его практического применения в деле оптимизации состояний человека.