

Секция «Психология личности: вызовы неопределенности»
Особенности регуляции психических состояний в зависимости от черт характера (на примере студентов).

Давлетшина Эльвина Наилевна

Студент (бакалавр)

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

E-mail: boom89381@mail.ru

Вопрос рефлексивной саморегуляции, как и вопрос рефлексии, интересовал научное общество. Мы можем заметить решение этого вопроса в отечественных исследованиях, так например, исследования Н. И. Гуткиной посвящены рефлексивным ожиданиям личности, а исследования А. В. Захаровой, М. Э. Боцмановой и Е. Р. Новиковой посвящены возрастным особенностям рефлексии. В вопросах саморегуляции рефлексия, играет большую роль и представляет интерес. Вопросами в области рефлексивной регуляции деятельности занимаются А.В. Карпов, И.М. Скитяева, Е.А. Сергинк, а в вопросах роли рефлексии в процессе регуляции психических состояний А.О. Прохоров, М.Г. Юсупов, А.В. Чернов. Вопрос рефлексивной регуляции психических состояний остается нерешенным и ему мало уделяется внимания, именно поэтому необходимо разрабатывать данный вопрос, а в особенности уделить внимание различиям в рефлексивной регуляции у людей с особенностями черт характера, т.к. особенность черт и их наличие, может, в некоторой степени влиять на рефлексивную регуляцию психических состояний.

В нашем исследовании мы попытались изучить влияние черт характера на рефлексивную регуляцию психических состояний. С этой целью было проведено эмпирическое исследование, в котором принимали участие студенты КФУ в количестве 63 человека. В процессе проведения исследования были использованы следующие методики: «Рельеф психического состояния личности А.О. Прохорова» [4]; методика «Определения индивидуальной меры рефлексивности» А.В. Карпова и В.В. Пономарёвой; методика «Уровня выраженности и направленности рефлексии» М. Гранта; 16PF (16 факторный личностный опросник) тест Р.Б. Кеттелла и опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой. Данные методики позволили выявить влияние черт характера на интенсивность переживания психического состояния. Обработка данных проводилась с помощью корреляционного анализа, дисперсионного анализа и Т-критерия Стьюдента, включенного в пакет программ SPSS 16.0.

В результате нашего исследования мы заметили, что группа испытуемых слабо рефлексиируют свое физическое состояние в любом промежутке времени ($p \leq 0,01$). Так же можно отметить, что социорефлексия зависит от способности к адаптации ($p \leq 0,01$).

Проведя сравнительный анализ выраженности личностных характеристик у студентов с разным уровнем рефлексии, можно сделать вывод, что испытуемые различаемые на высоко- и низкорerefлексивных в основном статистически различаются по показателям методики 16PF Кеттелла, а именно робость/смелость, тревожность/спокойствие, эмоциональная стабильность/нестабильность, подчинение/доминирование, т.е. именно эти характерологические особенности отличают высоко- и низкорerefлексивных испытуемых. По другим показателям статистически значимых различий обнаружено не было.

Изучив непосредственно особенности влияния черт характера на рефлексивную регуляцию психических состояний студентов, мы видим, что ключевыми чертами характера оказались общительность, смелость и самоконтроль. Именно выраженность данных показателей (их превалирование или малое проявление) является детерминантом изменения психических состояний с включением такого процесса как рефлексия.

На основе проведенного нами исследования, можно заметить, что в целом, студенты придают малое значение тому, что происходит в их организме, что они чувствуют и т.п., скорее всего это может быть обусловлено их стремлением к социализации, нежели забота о своем здоровье. У студентов хорошо развито абстрактное мышление, способность к самоанализу, пониманию других (что порой и связано с ориентацией на деятельность). Но так как наша основная задача была посвящена изучению вопросов особенностей влияния черт характера на рефлексивную регуляцию психических состояний студентов, то хотелось бы отметить, что главными и влияющими оказались такие черты характера как, общительность, смелость и самоконтроль. Ведь и в правду, для того что бы изменить свое настроение с тоскливого на радостное нам хватает общения с друзьями, их поддержка и доброе слово, а самоконтроль помогает нам на экзамене/собеседовании и других стрессовых ситуациях держать себя в руках и стараться мыслить на «холодную голову», смелость позволяет нам решиться на какой-либо шаг, будь то пойти на прогулку для того, что бы снять тревогу или подойти и заговорить с новым человеком. Эти качества являются, так сказать, шестеренками в нашем характере, которые двигают нас на улучшение своего психического состояния.

Источники и литература

- 1) Зейгарник Б.В. Опосредствование и саморегуляция в норме и патологии. – «Вестник МГУ, Психология». М., 1981, № 2,
- 2) Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: Институт психологии РАН, 2004. 450 с.
- 3) Леонтьев Д.А., Аверина А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции
- 4) Личностный опросник ЕРІ (методика Г.Айзенка) / Альманах психологических тестов - М., 1995. С.217-224.
- 5) Прохоров, А.О. Рефлексивная регуляция психических состояний / А.О.Прохоров. А.В.Чернов // Ученые записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки. – 2012, Т.154, кн. 6. – С. 244-257.
- 6) Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / - М.: ПЕР СЭ, 2005. -352 с.
- 7) Психология личности. Тексты/ Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А.Пузыряя. М., 1982. С.232.
- 8) Сергиенко Е.А. Контроль поведения как субъектная регуляция / Е.А.Сергиенко, Г.А.Виленская, Ю.В.Ковалева.–М.: Изд-во ИП РАН, 2011.– 353 с.