

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ/GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY AND HISTORY OF PSYCHOLOGY

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.163.39>

РЕФЛЕКСИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК

Научная статья

Васина В.В.^{1,*}, Агзамова К.Д.²

¹ ORCID : 0000-0003-4553-6442;

¹ Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Российская Федерация

² Независимый исследователь, Казань, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (virash1[at]mail.ru)

Аннотация

На выборке из 82 девушек-студенток от 18 до 25 лет разных курсов обучения показана рефлексивная регуляция психических состояний. Цель исследования: выявить взаимосвязи рельефа состояний для изучения модальности и составляющих состояний (3 состояния разной модальности — эмоциональные (радость), волевые (мобилизованность), познавательные (заинтересованность) с аспектами рефлексии). В системе рефлексивной регуляции рефлексия выступает ключевым механизмом самоуправления психическими состояниями. Она позволяет человеку осознать текущее состояние, сравнить его с желаемым и при необходимости скорректировать стратегии регуляции.

Выяснено, что рефлексия в большей степени влияет на параметры активности поведения и соматических процессов, низкие показатели профиля оказались в шкалах переживаний и активности когнитивных процессов, рефлексия имеет больше связей с модальностью радости. Ограничением исследования является то, что на данный момент это не лонгитюдное исследование, а разовый срез на конкретных курсах обучения студенток. В перспективе необходимо изучить мониторинг изменения рефлексивной регуляции психических состояний и не только у девушек разных курсов обучения.

Ключевые слова: рефлексивная регуляция, психические состояния, девушки-студентки, курсы обучения.

REFLECTIVE REGULATION OF MENTAL STATES IN FEMALE STUDENTS

Research article

Vasina V.V.^{1,*}, Agzamova K.D.²

¹ ORCID : 0000-0003-4553-6442;

¹ Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russian Federation

² Independent researcher, Kazan, Russian Federation

* Corresponding author (virash1[at]mail.ru)

Abstract

A sample of 82 female students aged 18 to 25 from different courses of study demonstrated reflective regulation of mental states. The aim of the research is to identify the interrelationships between states in order to study modality and the components of states (three states of different modality — emotional (joy), volitional (mobilisation), cognitive (interest) with aspects of reflection). In the system of reflective regulation, reflection is a key mechanism for self-management of mental states. It allows one to become aware of their current state, compare it with the desired state, and, if necessary, adjust their regulation strategies.

It has been found that self-reflection has a greater influence on the parameters of behavioural activity and somatic processes, while low profile indicators were found in the scales of experiences and cognitive process activity. Self-reflection has more connections with the modality of joy. A limitation of the study is that it is not a longitudinal analysis, but a one-time survey of specific courses taken by female students. In the future, it will be necessary to monitor changes in the reflective regulation of mental states, and not only among female students of different years.

Keywords: reflective regulation, mental states, female students, training courses.

Введение

Актуальная тема исследования, т.к. рефлексия необходима для профессионального и личностного развития. Особое внимание приковано к содержанию рефлексии, механизму её влияния на различные по модальности состояния, роли в создании психолого-педагогических единиц. При любой трактовке структуры деятельности её эффективная реализация невозможна без рефлексии — отражения опыта в сознании в целях развития личности в профессии, особенно у девушек-студенток. Особую роль играет взаимосвязь рефлексии с психическими состояниями в процессах саморегуляции. Согласно исследованиям, рефлексия выступает ключевым звеном регуляции, выполняя функцию самодетерминации и самоуправления действиями субъекта [8]. Рефлексия здесь предстает не просто как результат, а как динамический процесс внутренних преобразований, связанный с переосмыслением собственных мыслительных установок и особенностей психического состояния.

Обзор литературы

Рассмотрены общетеоретические аспекты изучения рефлексии и механизмов ее влияния на различные по модальности состояния, психологические основы изучения рефлексии, теоретические предпосылки изучения

различных по модальности состояний и особенности механизмов влияния рефлексии на различные по модальности состояния.

В психологии раньше личность и рефлексию рассматривали как простые объекты, потом — как сложные саморегулирующиеся, а сейчас — как сложные самоорганизующиеся системы. Личность развивается в общении с другими и формируется благодаря рефлексии (осмыслиению себя и жизни). Сегодня никто не сомневается, что рефлексия и личность тесно связаны. Когда человек размышляет о себе («рефлексия над личностью»), он лучше управляет своей жизнью: упорядочивает опыт, находит ресурсы для роста и планирует дальнейшее развитие.

Самоорганизация личности на основе рефлексии всегда субъективна, субъектна, интенциональна. В российских исследованиях субстратный подход фокусируется на изучении рефлексии как самостоятельного феномена, не сводимого к другим психологическим категориям. Ключевые идеи представлены в работах А.В. Карпова (2003–2016), который рассматривает рефлексивность как единство: свойство психики, состояние сознания, процесс переработки информации [4]. П.Г. Щедровицкий изложил идею рефлексии в самых общих чертах (1995) [18].

А.С. Шаров (2005) акцентирует регулятивную функцию рефлексии, определяет её субстрат как «границу» между интенциональностью (направленность вовне) и интериоризацией (усвоение внутреннего опыта) [15]. Рефлексия обеспечивает связь и упорядочивание этих границ [19].

Отличие от других подходов в том, что происходит отказ от рассмотрения рефлексии только как атрибута деятельности/сознания, выделение её материального носителя (граница интенциональности). Рефлексия — это механизм саморегуляции психики, действующий через границу между внутренним и внешним [17].

Как отмечают А.О. Прохоров (2004–2018), А.В. Чернов (2013–2018), человек не просто пассивно реагирует на внешние условия, а активно взаимодействует с реальностью, регулируя степень своей свободы и возможности адаптации. Рефлексия позволяет не только приспособливаться, но и осознанно управлять своими психическими процессами и поведением [7], [8], [14].

Т.Э. Сизикова (2018–2020) развивает представления о структурных элементах рефлексивных процессов, продвигая смысловой акцент, когда рефлексия в данном подходе — не вспомогательный механизм, а базовый уровень организации психики, обеспечивающий интеграцию внешнего и внутреннего опыта, динамическое поддержание «границ» сознания, саморегуляцию когнитивных и личностных процессов [9], [10], [11]. Т.Э. Сизикова выделила базовые элементы рефлексии: «разрыв-ресурс» (осознание проблем и поиск решений), «отождествление-разотождествление» (анализ и переосмысливание). Её исследование показало, что рефлексия выполняет три функции: ориентирование, исследование, регулирование [12], [13].

Интерес вызывают направленности рефлексии Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осины, В.А. Лефевра [5], [6]:

- На себя или других.
- На развитие или застrevание.
- На творчество или шаблоны.
- На способы мышления (индукция/дедукция).
- На обработку информации (фрагментарно или системно).
- На самопознание (рефлексия рефлексии).
- На волевую регуляцию (или её сбои).

Направленности рефлексии формируют качественные особенности самоорганизации личности, по мнению О.С. Анисимова [1]. Их доминирование индивидуально для разных типов личности, ситуативно варьируется в конкретных случаях [2]. И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов с 1983 года настаивают, что рефлексия присутствует в организации творческого мышления и саморазвития личности, что подтверждает Л.А. Шаяхметова (2018) [16].

Международные исследования представлены с 1971 года такими учеными как L. Finlay (2018), J.J. Ettinger, C.L.Baker, J.B. Tenenbaum [22], F. Peters [24], C.H. Cáceres [20], H.Rettie [25], M.Cooper, J. McLeod [21]. Описаны критические аспекты рефлексивной самоорганизации: основания (почему возникает), инструменты (как осуществляется), условия (когда активизируется), анализ модальностей рефлексии и их роль в интенциональной самоорганизации личности. В перспективе необходимо еще изучение того, как именно интенциональная природа рефлексии определяет механизмы личностной самоорганизации через различные модальные проявления и по отношению к модальностям психических состояний.

Методы и принципы исследования

Обнаружено противоречие между необходимостью изучения рефлексии и механизмов ее влияния на различные по модальности состояния (девушек-студенток) — с одной стороны, и подбором эффективных методов рефлексивной регуляции психических состояний у девушек разных курсов обучения — с другой. Сформулирована проблема исследования, какова рефлексивная регуляция психических состояний у девушек разных курсов обучения.

Для достижения цели в работе поставлены следующие задачи:

1. Определить общетеоретические аспекты изучения рефлексии и механизмов ее влияния на различные по модальности состояния.

2. Эмпирически выявить механизмы влияния рефлексии на различные по модальности состояния (девушек-студенток).

3. Проверить корреляционные связи рефлексии и различных по модальности состояний (девушек-студенток).

4. Определить рефлексивную регуляцию психических состояний у девушек разных курсов обучения.

Методология исследования включает методологические основы исследования: принципы целостности, системности, единства внутреннего и внешнего. Теоретическим основанием работы выступили концепции Т.Э. Сизиковой (модальности рефлексии), А.В. Чернова, А.О. Прохорова (модальности состояний). Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: сравнительный анализ литературы; эмпирические и аналитические методы, корреляционный анализ, обобщение и выводы.

Методики исследования:

1. Опросник рефлексивности А. В.Карпова [4].
2. Методика диагностики рефлексивных процессов (распознавания, осознания, идентификации) (А.О. Прохоров, А.В. Чернов) [8].
3. Методика дифференциальной диагностики типа рефлексивности (Д.А.Леонтьев, Е. Н. Осин) [5].
4. Опросник способов саморегуляции студентов [7].
5. Рельеф состояний для изучения модальности и составляющих состояний (3 состояния разной модальности — эмоциональные (радость), волевые (мобилизованность), познавательные (заинтересованность), рельеф 3 раза для каждого состояния) А.В. Чернов, А.О. Прохоров [14].

Экспериментальная база исследования: 82 девушки-студентки от 18 до 25 лет разных курсов обучения в равном соотношении.

Основные результаты

Приведем обобщенные результаты по 5 диагностическим методикам.

1. Рассмотрим направления рефлексивности по методике А. В.Карпова (см. табл. 1).

Таблица 1 - Показатели рефлексивности у девушек разного курса обучения

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.163.39.1>

maxi=7	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Всего:
прошлое	6,8	6,7	6,1	5,5	6,28
настоящее	2,2	3,3	3,6	4,1	3,30
будущее	5,6	4,1	3,4	6,9	5,00
общение	2,3	3,4	5,5	6,4	4,40
общ сред (из макс. 7 б)	4,23	4,38	4,65	5,73	4,74
Общий сумм (из макс. 28 б)	16,9	17,5	18,6	22,9	18,98

Выяснилось, что рефлексия времени и общения нестабильна и непоследовательна от 1 курса к 4: рефлексия прошлого убывает с взрослением, рефлексия настоящего возрастает, рефлексия будущего актуальна в начале и конце обучения и не актуальна на средних курсах. Но это не лонгитюдное исследование, а срез конкретных потоков набора студентов, которые могли так подобраться в выборку, и это может быть перспективой дальнейших лонгитюдных исследований.

Оказалось, что ретроспективная рефлексия деятельности (рефлексия прошлых событий) уменьшается с взрослением, с увеличением возраста и курса студентов, но остается достаточно высокой до 6,28.

Рефлексия настоящей деятельности (настоящее) планомерно нарастает от 2 низких баллов до 4 баллов нормы, но средние значения рефлексии настоящего времени у студенчества оказались низкими.

Рассмотрение будущей деятельности (будущего) оказалось с провалами значений на 2 и 3 курсе. Студенты, поступая в вуз, много думают о будущем при выборе специальности и на 4 курсе озабочены выпуском и поиском места работы. На 2 и 3 курсе студенты более беззаботные. Рефлексия коммуникации и взаимодействия с другими людьми (общение) стабильно нарастает от курса к курсу от низких 2,3 балла до высоких 6,4 балла. Общие показатели всех направлений рефлексивности не так резко, но подрастают внутри нормативных значений к окончанию вуза.

Самые высокие результаты по рефлексии прошлого (6,28), прошлое не отпускает, его нужно осмыслить, проанализировать. Самые низкие результаты по рефлексии настоящего (3,3), настоящие проживается без мимолетных переживаний, в моменте. Рефлексия будущих событий (5) затрагивает планирование, целеполагание, а рефлексия общения (4,4) имеет отношение к прошлым разговорам и намеченным будущим коммуникативным встречам, социальным актам. Из всех направлений рефлексивности прошлые события особенно занимают студентов (6,28б.). Планы на будущее и коммуникация в норме (4–5 баллов), а вот о настоящем моменте студенты выборки думают мало (3,3б.), не научились ценить момент, жить здесь и сейчас.

Рассмотрим рефлексивные процессы.

2. Методика диагностики рефлексивных процессов (распознавания, осознания, идентификации) А.О. Прохоров, А.В. Чернов (см. табл. 2).

Таблица 2 - Структурные компоненты рефлексивных процессов

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.163.39.2>

maxi=7	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Всего:
Распознавание своих переживаний, мышления,	3,4	2,5	1,6	3,9	2,85

maxi=7	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Всего:
чувств					
Распознавание других людей, предметов	4,4	5,3	5,9	6,8	5,60
Осознание своих переживаний, мышления, чувств	5,6	3,9	4,7	6,7	5,23
Осознание других людей, предметов	0,7	1,9	2,9	3	2,13
Идентификация своих переживаний, мышления, чувств	5,9	4,9	5,7	6,7	5,80
Идентификация других людей, предметов	0,5	2,9	3,6	4,5	2,88
общ сред (из макс. 7 б)	3,42	3,57	4,07	5,27	4,08
Общий сумм (из макс. 42 б)	23,92	24,97	28,47	36,87	28,55

Примечание: переживаний, мышления, чувств

Выяснилось, что распознавание и осознание своих переживаний, мышления, чувств не стабильно и не последовательно от 1 курса к 4, а распознавание и осознание других людей и предметов стабильно нарастает с приобретением профессиональных знаний. Та же тенденция наблюдается в идентификации своих и чужих переживаний, мышления, чувств, людей, предметов. И это не лонгитюдное исследование, а срез конкретных потоков набора студентов.

Общие показатели всех рефлексивных процессов не так резко, но подрастают внутри нормативных значений к окончанию вуза.

Самые высокие показатели по рефлексии идентификации своих переживаний, мыслей, чувств (5,8) затрагивают переработку информации о себе самом, о «себе любимом». Самые низкие результаты (2,13) рефлексии осознания других людей и предметов свидетельствуют о необходимости более глубокого профессионального обучения в понимании поступков партнеров, коммуникаторов, «визави». Распознать других легче, чем себя, а осознать других сложнее, чем себя. Идентификации с собой в студенчестве еще пока больше, чем с другими.

Из всех рефлексивных процессов идентификация своих переживаний (5,8б.) и распознавание других людей, предметов особенно занимают студентов (5,6б.).

Осознание своих переживаний, мышления, чувств тоже вполне соответствуют норме (5,23б.). Остальные показатели необходимо развивать, поднимать с низких значений, что и происходит в наращивании компетенций студентов.

Рассмотрим тип рефлексии.

3. Опросник Дифференциальный тип рефлексии (ДТР) — отечественная психодиагностическая методика, разработанная с целью диагностики типа рефлексии как устойчивой личностной черты (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин) (см. табл. 3).

Таблица 3 - Типы рефлексии

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.163.39.3>

maxi=4	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Всего:
системная	2,8	2,7	2,1	2,5	2,53
интроспекция	2,2	3,3	3,6	3,9	3,25
квазирефлексия	3,6	3,1	2,4	1,1	2,55
общ сред	2,87	3,03	2,70	2,50	2,78

Выяснилось, что типы рефлексии не стабильны и не последовательны от 1 курса к 4: системная рефлексия оказалась выше у 1 и 2 курса, ниже у 3 курса и средняя к 4 курсу, интроспекция стабильно нарастает с приобретением профессиональных знаний, квазирефлексия уменьшается с увеличением возраста. И это не лонгитюдное исследование, а срез конкретных потоков набора студентов.

Оказалось важным проанализировать результаты средних значений типа рефлексии всех студентов выборки, не выделяя отдельные курсы.

Интроспекция лидирует среди типов рефлексии, над системной рефлексией еще нужно работать для ее развития. Выяснилась необходимость изучить, какой тип рефлексии у какого курса западает.

Представим результаты средних значений типа рефлексии по курсам обучения.

У студентов первого курса наиболее высокие показатели по квазирефлексии (3,6), много думают не о важных вещах, западает интроспекция (2,2), которую еще нужно тренировать. У студентов второго и третьего курса наиболее высокие показатели по интроспекции (3,3 и 3,6), западает системная рефлексия (2,7 и 2,1). У студентов четвертого курса наиболее высокие показатели по интроспекции, западает квазирефлексия (1,1).

Рассмотрим способы саморегуляции.

4. Опросник способов саморегуляции студентов (по методике А.О. Прохорова).

Представлены иерархически выстроенные способы саморегуляции: редко используемые способы саморегуляции студентов. Самыми редко используемыми способами оказались способы активации положительных волевых усилий (возможно слабые волевые акты у студентов, еще зависящих от родителей), медитации (еще нет глубинных проработок себя), контроля и регуляции тонуса и темпа (много чувств, мало контроля), использования действий и молитв.

Но вызывают наибольший интерес часто используемые способы саморегуляции студентов. Самыми часто используемыми способами оказались способы двигательной, мышечной разрядки, расслабления, тонуса (движение — это жизнь), общения (поплакаться в жилетку), пассивного отдыха и концентрации внимания на чем-то хорошем.

Рассмотрим рельеф состояний.

5. А.В. Чернов, А.О. Прохоров предложили Рельеф состояний для изучения модальности и составляющих состояний (3 состояния разной модальности — эмоциональные (радость), волевые (мобилизованность), познавательные (заинтересованность), рельеф 3 раза для каждого состояния).

Радость. Самые высокие показатели из 11 возможных баллов профиля по модальности радости оказались в шкалах активности поведения и соматических процессах. Радость помогает адекватности (10), управляемости (9,5), двигательной активности (9,5), что подтвердились ранее и в способах саморегуляции. Немного ниже результаты по шкалам воображения (9), веселости (8,5), координации движений (8,5).

Самые низкие показатели профиля по модальности радости оказались в шкалах переживаний и активности когнитивных процессов. Нужно поработать над бойкостью (5), бодростью (5,5) и потренировать память (6).

Мобилизованность. Самые высокие показатели из 11 возможных баллов профиля по модальности мобилизованности оказались тоже в шкалах активности поведения и соматических процессах. Мобилизованность помогает адекватности (9,5), управляемости (9,7), двигательной активности (9,5), координации движений (9,5), что подтвердились ранее и в способах саморегуляции.

Самые низкие показатели профиля по модальности мобилизованности оказались в шкалах переживаний и активности когнитивных процессов. Нужно поработать над оптимистичностью (3,3), веселостью (5,2).

Заинтересованность. Самые высокие показатели из 11 возможных баллов профиля по модальности заинтересованности оказались тоже в шкалах активности поведения и соматических процессах. Заинтересованность несколько помогает сердечно-сосудистой системе (8,1).

Самые низкие показатели профиля по модальности заинтересованности оказались в шкалах переживаний и активности когнитивных процессов. Нужно поработать над бойкостью (4), веселостью (5,3).

У некоторых студентов наблюдалось явление, когда при рефлексии можно наблюдать активность в модальности радости или мобилизованности.

Анализируя данные корреляционного анализа с использованием Т-теста Пирсона, выявлены значимые связи между рефлексией и психическими состояниями при коэффициентах корреляции выше 0,5 и уровне значимости $p \leq 0,05$.

В состоянии радости установлены следующие значимые корреляции: рефлексия прошлого связана с состояниями веселости ($r = 0,67, p \leq 0,05$), бодрости ($r = 0,56, p \leq 0,05$), памяти ($r = 0,68, p \leq 0,05$) и двигательной активности ($r = 0,51, p \leq 0,05$). Это указывает на то, что размышления о прошлом способствуют повышению этих позитивных состояний. Рефлексия настоящего связана с четкостью и осознанностью восприятия ($r = 0,61, p \leq 0,05$), мышлением ($r = 0,62, p \leq 0,05$) и адекватностью ($r = 0,54, p \leq 0,05$), что свидетельствует о том, что осознанное восприятие текущего момента усиливает когнитивные процессы и адекватность восприятия. Рефлексия будущего связана с оптимистичностью ($r = 0,52, p \leq 0,05$), что говорит о положительном влиянии планирования и ожиданий на настроение. Рефлексия общения коррелирует с продуманностью ($r = 0,63, p \leq 0,05$), а рефлексия интроспекции также связана с продуманностью ($r = 0,61, p \leq 0,05$), что подчеркивает важность осмыслиения взаимодействий и внутреннего состояния для формирования обдуманных решений. Системная рефлексия связана с особенностями представлений ($r = 0,61, p \leq 0,05$), что свидетельствует о глубоком уровне осознания и организации мыслей. Квазирефлексия проявляет сильную связь с воображением ($r = 0,68, p \leq 0,05$), указывая на активное использование творческих ресурсов. В то же время рефлексия распознавания собственных переживаний связана с тоской ($r = -0,57, p \leq 0,05$), а распознавания других людей — с печалью ($r = -0,54, p \leq 0,05$), что может отражать эмоциональную нагрузку при чрезмерном сосредоточении на негативных переживаниях.

В состоянии мобилизованности выявлены значимые связи: рефлексия прошлого связана с последовательностью ($r = 0,59$, $p \leq 0,05$), что говорит о том, что анализ прошлого способствует упорядоченности действий. Рефлексия настоящего связана с продуманностью ($r = 0,71$, $p \leq 0,05$), подчеркивая важность осознанного подхода к текущим задачам. Рефлексия будущего связана с управляемостью ($r = 0,62$, $p \leq 0,05$), показывая, что планирование способствует контролю над ситуацией. Рефлексия общения связана с адекватностью ($r = 0,61$, $p \leq 0,05$), а осознание своих переживаний и других людей — с бойкостью ($r = 0,55$, $p \leq 0,05$). Идентификация собственных переживаний также связана с последовательностью ($r = 0,54$, $p \leq 0,05$), что указывает на связь между самопознанием и организованностью поведения.

В состоянии заинтересованности обнаружены значимые корреляции: рефлексия будущего связана с воображением ($r = 0,64$, $p \leq 0,05$), системная рефлексия — с особенностями представлений ($r = 0,61$, $p \leq 0,05$), интроспекция — с продуманностью ($r = 0,61$, $p \leq 0,05$), а квазирефлексия — с воображением ($r = 0,68$, $p \leq 0,05$). Эти данные показывают, что в состоянии заинтересованности активируются творческие и аналитические процессы, способствующие глубокому осмысливанию и планированию.

Таким образом, можно отметить, что в состоянии радости наблюдается большее количество значимых связей между рефлексией и психическими состояниями, чем в состояниях мобилизованности и заинтересованности. Это подчеркивает особую роль радостного эмоционального фона в активации разнообразных когнитивных и эмоциональных процессов.

На основе полученных результатов рекомендуется развивать рефлексию настоящего, осознание других людей и предметов, а также системную рефлексию. Важно также внедрять техники активации положительных волевых усилий, включая медитации, контроль и регуляцию тонуса и темпа.

В частности, для улучшения состояния радости целесообразно работать над развитием бойкости, бодрости и тренировкой памяти. Для состояния мобилизованности рекомендуется уделить внимание оптимистичности и веселости, а для заинтересованности — бойкости и веселости.

В программу тренингов целесообразно включить техники, направленные на повышение низких показателей психических состояний в шкалах переживаний и активности когнитивных процессов по всем трем состояниям — радости, мобилизованности и заинтересованности. Это позволит комплексно улучшить эмоциональное и когнитивное функционирование.

Выходы:

1. По опроснику рефлексивности А. В. Карпова Выяснилось, что рефлексия времени и общения нестабильна и непоследовательна от 1 курса к 4: рефлексия прошлого убывает с взрослением, рефлексия настоящего возрастает, рефлексия будущего актуальна в начале и конце обучения и не актуальна на средних курсах. Оказалось, что ретроспективная рефлексия деятельности (рефлексия прошлых событий) уменьшается с взрослением, с увеличением возраста и курса студентов, но остается достаточно высокой.

Рефлексия настоящей деятельности (настоящее) планомерно нарастает.

Рассмотрение будущей деятельности оказалось с провалами значений на 2 и 3 курсе (студенты более беззаботные, чем на 1 и 4 курсах при выборе специальности и места работы).

Рефлексия общения стабильно нарастает от курса к курсу. Общие показатели всех направлений рефлексивности не так резко, но подрастают внутри нормативных значений к окончанию вуза.

Самые высокие результаты по рефлексии прошлого. Самые низкие результаты по рефлексии настоящего.

2. По методике рефлексивных процессов А.О. Прохорова, А.В. Чернова выяснилось, что распознавание и осознание своих переживаний, мышления, чувств не стабильно и не последовательно от 1 курса к 4, а распознавание и осознание других людей и предметов стабильно нарастает с приобретением профессиональных знаний.

Общие показатели всех рефлексивных процессов не так резко, но подрастают внутри нормативных значений к окончанию вуза.

Самые высокие показатели по рефлексии идентификации своих переживаний, мыслей, чувств. Самые низкие результаты рефлексии осознания других людей и предметов.

Из всех рефлексивных процессов идентификация своих переживаний и распознавание других людей, предметов особенно занимают студентов. Осознание своих переживаний, мышления, чувств тоже вполне соответствуют норм. Остальные показатели необходимо развивать, поднимать с низких значений, что и происходит в наращивании компетенций студентов.

3. По опроснику Дифференциальный тип рефлексии (ДТР) Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина выяснилось, что системная рефлексия оказалась выше у 1 и 2 курса, ниже у 3 курса и средняя к 4 курсу, интроспекция стабильно нарастает с приобретением профессиональных знаний, квазирефлексия уменьшается с увеличением возраста.

У студентов первого курса наиболее высокие показатели по квазирефлексии, западает интроспекция.

У студентов второго и третьего курса наиболее высокие показатели по интроспекции, западает системная рефлексия.

У студентов четвертого курса наиболее высокие показатели по интроспекции, западает квазирефлексия.

Интроспекция имеет хорошие результаты, квазирефлексия имеет удовлетворительные результаты (но их и не нужно поднимать), а системную рефлексию нужно тренировать.

4. По опроснику способов саморегуляции студентов А.О. Прохорова представлены иерархически выстроенные способы саморегуляции.

Самыми редко используемыми способами оказались способы активации положительных волевых усилий (возможно слабые волевые акты у студентов, еще зависящих от родителей), медитации (еще нет глубинных проработок себя), контроля и регуляции тонуса и темпа (много чувств, мало контроля), использования действий и молитв.

Самыми часто используемыми способами оказались способы двигательной, мышечной разрядки, расслабления, тонуса (движение — это жизнь), общения (поплакаться в жилетку), пассивного отдыха и концентрации внимания на чем-то хорошем.

5. По рельефу состояний для изучения модальности и составляющих состояний А.В. Чернова, А.О. Прохорова выяснено, что самые высокие показатели из 11 возможных баллов профиля по модальности радости оказались в шкалах активности поведения и соматических процессах. Радость помогает адекватности, управляемости, двигательной активности, что подтверждилось ранее и в способах саморегуляции. Немного ниже результаты по шкалам воображения, веселости, координации движений.

Самые низкие показатели профиля по модальности радости оказались в шкалах переживаний и активности когнитивных процессов. Нужно поработать над бойкостью, бодростью и потренировать память.

Самые высокие показатели из 11 возможных баллов профиля по модальности мобилизованности оказались тоже в шкалах активности поведения и соматических процессах. Мобилизованность помогает адекватности, управляемости, двигательной активности, координации движений.

Самые низкие показатели профиля по модальности мобилизованности оказались в шкалах переживаний и активности когнитивных процессов. Нужно поработать над оптимистичностью, веселостью.

Самые высокие показатели из 11 возможных баллов профиля по модальности заинтересованности оказались тоже в шкалах активности поведения и соматических процессах. Заинтересованность несколько помогает сердечно-сосудистой системе.

Самые низкие показатели профиля по модальности заинтересованности оказались в шкалах переживаний и активности когнитивных процессов. Нужно поработать над бойкостью, веселостью.

У некоторых студентов наблюдалось явление, когда при рефлексии можно наблюдать активность в модальности радости или мобилизованности.

Обсуждение

Согласуясь с мнением Т. Э. Сизиковой, корреляционный анализ (Т-тест Пирсона) рефлексии и психических состояний показал наличие связи при значениях больше 0,5 [9]. Оказалось, что:

в модальности «радость»

- рефлексия прошлого, настоящего, будущего связана с состоянием веселости, бодрости, памяти, двигательной активности, четкости, осознанности восприятия, мышления, адекватности, оптимистичности;
- рефлексия общения связана с состоянием продуманности;
- рефлексия распознавания своих и других переживаний связана с состоянием тоски и печали;
- рефлексия системная, интроспекция, квазирефлексия связаны с состоянием особенностей представлений, продуманности, воображения [11].

В модальности «мобилизованность»

- рефлексия прошлого, настоящего, будущего связана с состоянием последовательности, продуманности, управляемости;
- рефлексия общения связана с состоянием адекватности;
- рефлексия осознания и идентификации своих переживаний и других людей связана с состоянием бойкости, последовательности [10].

В модальности «заинтересованность»

- рефлексия будущего связана с состоянием воображения;
- рефлексия системная, интроспекция, квазирефлексия связаны с состоянием особенностей представлений, продуманности, воображения [12], [13].

Заключение

Определена научная новизна исследования: выявлены психические состояния, типичные для студентов в процессе профессиональной подготовки, определены их специфика и структура. Характерной особенностью явились наличие как типичных психических состояний, так и особенных для студенчества. Выяснены особенности влияния рефлексии на психические состояния студентов, проявляющиеся в том, что рефлексия в большей степени влияет на параметры активности поведения и соматических процессов, низкие показатели профиля оказались в шкалах переживаний и активности когнитивных процессов, рефлексия имеет больше связей с модальностью радости.

Теоретическая значимость заключается в том, что данное исследование позволило понять особенности механизмов рефлексии; выявлены методы и приемы для диагностики различных по модальности состояний, результаты расширяют научные представления о механизмах влияния рефлексии на различные по модальности состояния.

Практическая значимость данного исследования заключается в том, что предлагаемые диагностические методики могут применяться психологами, способствуя исследованию механизмов рефлексии и различных по модальности состояний. Результаты исследования можно использовать в практической деятельности психологов.

В модальности радости связей оказалось намного больше, чем в модальностях мобилизованности и заинтересованности.

Таким образом, рефлексия в большей степени влияет на параметры активности поведения и соматических процессов, низкие показатели профиля оказались в шкалах переживаний и активности когнитивных процессов, рефлексия имеет больше связей с модальностью радости.

Перспектива за дальнейшими лонгитюдными исследованиями.

Финансирование

Работа выполнена за счет средств Программы стратегического академического лидерства Казанского (Приволжского) федерального университета (Приоритет-2030).

Благодарности

Авторы выражают благодарность рецензентам за экспертное мнение и конструктивный подход.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Сообщество рецензентов Международного научно-исследовательского журнала

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.163.39.4>

Funding

This work was funded by the Strategic Academic Leadership Programme of Kazan (Volga Region) Federal University (Priority-2030).

Acknowledgement

The authors express their gratitude to the reviewers for their expert opinions and constructive approach.

Conflict of Interest

None declared.

Review

International Research Journal Reviewers Community

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.163.39.4>

Список литературы / References

1. Анисимов О.С. Рефлексивная Россия будущего / О.С. Анисимов // Рефлексивные процессы и управление : тезисы V Международного симпозиума, 11–13 октября 2005 г., Москва / Под ред. В.Е. Лепского. — Москва: ИФ РАН, 2005. — С. 23–28.
2. Гордеева Н.Д. Рефлексия в предметном действии / Н.Д. Гордеева, В.П. Зинченко // Рефлексивные процессы и управление. — 2002. — № 2. — Т. 2. — С. 90–105.
3. Зинченко В.П. Опыт думания о думании. К восьмидесятилетию В.В. Давыдова (1930–1998) / В.П. Зинченко // Вопросы философии. — 2010. — № 11. — С. 75–91.
4. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А.В. Карпов // Психологический журнал. — 2003. — Т. 24. — № 5. — С. 45–57.
5. Леонтьев Д.А. Методика дифференциальной диагностики типа рефлексивности / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // ДТР - Дифференциальный тип рефлексии. — 2024. — № 1. — URL: https://psytests.org/trait/dtrF_1.html (дата обращения: 12.05.24)
6. Лефевр В.А. Рефлексия / В.А. Лефевр. — Москва: Когито-Центр, 2003. — 496 с.
7. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А.О. Прохоров. — Москва: ПЕР СЭ, 2004. — 247 с.
8. Алиева Т.М. Методики диагностики рефлексивных способностей будущих педагогов в вузе / Т.М. Алиева. — 2018. — URL: <https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2018/03/25/metodiki-diagnostiki-refleksivnyh-sposobnostey> (дата обращения: 12.05.24)
9. Сизикова Т.Э. Влияние полимодальности рефлексии на самоорганизацию личности / Т.Э. Сизикова // Наука для образования сегодня. — 2019. — Т. 9. — № 1. — С. 57–75.
10. Сизикова Т.Э. Мета-модель рефлексии в рамках мета-онтологии / Т.Э. Сизикова // Сибирский психологический журнал. — 2018. — № 68. — С. 6–31.
11. Сизикова Т.Э. Методологические основания модальной психологии рефлексии / Т.Э. Сизикова // Сибирский психологический журнал. — 2019. — № 71. — С. 21–45.
12. Сизикова Т.Э. Модально-дифференциальный подход в психодиагностике рефлексии / Т.Э. Сизикова // Вестник КГУ. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. — 2018. — № 2. — С. 51–60.
13. Сизикова Т.Э. Исследование и психодиагностика рефлексии : учебно-методическое пособие / Т.Э. Сизикова, О.А. Дураченко. — Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2020. — 203 с.
14. Чернов А.В. Рельеф состояний для изучения модальности и составляющих психического состояния. Краткий вариант. Методика: Рельеф психического состояния / А.В. Чернов. — 2024. — URL: <https://cpd-program.ru/methods/rps.htm> (дата обращения: 12.05.24)
15. Шаров А.С. Онтология рефлексии: природа, функции и механизмы / А.С. Шаров // Рефлексивные процессы и управление. — 2005. — № 1. — С. 71–92.
16. Шаяхметова Л.А. Взаимосвязь переживания познавательных состояний и продуктивности решения логических задач / Л.А. Шаяхметова, А.В. Чернов // Психология XXI века: психология как наука, искусство и призвание : сборник научных трудов участников международной научной конференции молодых ученых : в 2 т. — Санкт-Петербург: ВВМ, 2018. — Вып. 2. — С. 587.
17. Шигабетдинова Г.М. Феномен рефлексии: границы понятия / Г.М. Шигабетдинова // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. — 2024. — № 2-1. — С. 415–422.
18. Щедровицкий П.Г. Идея рефлексии, изложенная в самых общих чертах / П.Г. Щедровицкий. // Модели рефлексии; — Новосибирск: ЭКОР, 1995. — С. 21–37.
19. Щербатых Ю.В. Дифференцировка психических состояний и других психологических феноменов / Ю.В. Щербатых, А.Н. Мосина. // Психология психических состояний: теория и практика : материалы I Всероссийской научно-практической конференции; — Казань: Новое знание, 2008. — С. 526–528.
20. Cáceres C.H. Re-Educating The Reflective Practitioner: a Critique of Donald Schön's Reflective Practice and Design Education For Engineering / C.H. Cáceres. — 2024. — URL: https://www.researchgate.net/publication/316649569_Re-Educating_The_Reflective_Practitioner (accessed: 12.05.24). — DOI: 10.13140/RG.2.2.31642.24004

21. Cooper M. Pluralistic counselling and psychotherapy / M. Cooper, J. McLeod. — London: Sage, 2011. — 196 p.
22. Ettinger J.J. Learning What is Where from Social Observations / J.J. Ettinger, C.L. Baker, J.B. Tenenbaum // Proceedings of the Annual Meeting of the Cognitive Science Society. — 2022. — Vol. 34. — № 34. — P. 515–520.
23. Finlay L. Reflecting on ‘Reflective practice’ / L. Finlay // PBPL CETL. — 2018. — № 52. — URL: <http://www.open.ac.uk/opencetl/sites/www.open.ac.uk/> (accessed: 12.05.24)
24. Peters F. Theories of Consciousness as Reflexivity / F. Peters // The Philosophical Forum. — 2013. — Vol. 44. — № 4. — P. 341–372. — DOI: 10.1111/phil.12018
25. Rettie H. Practical impressions of interpretative phenomenological analysis from the novice’s standpoint / H. Rettie // Nurse Researcher. — 2018. — Vol. 26. — № 2. — P. 31–35. — DOI: 10.7748/nr.2018.e1589

Список литературы на английском языке / References in English

1. Anisimov O.S. Refleksivnaya Rossiya budushchego [Reflexive Russia of the Future] / O.S. Anisimov // Reflexive Processes and Management: Proceedings of the V International Symposium, October 11–13, 2005, Moscow / Ed. by V.E. Lepskogo. — Moscow: IF RAN, 2005. — P. 23–28. [in Russian]
2. Gordeeva N.D. Refleksiya v predmetnom deistvii [Reflection in objective action] / N.D. Gordeeva, V.P. Zinchenko // Refleksivnie protsessi i upravlenie [Reflexive processes and management]. — 2002. — № 2. — Vol. 2. — P. 90–105. [in Russian]
3. Zinchenko V.P. Opyt dumaniya o dumani. K vos'midesyatiliyu V.V. Davy'dova (1930–1998) [Reflections on Reflections. On the Eightieth Anniversary of V.V. Davydov (1930–1998)] / V.P. Zinchenko // Questions of Philosophy. — 2010. — № 11. — P. 75–91. [in Russian]
4. Karpov A.V. Refleksivnost' kak psikhicheskoe svoistvo i metodika yee diagnostiki [Reflexivity as a mental property and methods of its diagnosis] / A.V. Karpov // Psichologicheskii zhurnal [Psychological Journal]. — 2003. — Vol. 24. — № 5. — P. 45–57. [in Russian]
5. Leontev D.A. Metodika differentsialnoi diagnostiki tipa refleksivnosti [Methodology for differential diagnostics of reflexivity type] / D.A. Leontev, Ye.N. Osin // DTR - Differential type of reflection. — 2024. — №1. — URL: https://psytests.org/trait/dtrF_1.html (accessed: 12.05.24) [in Russian]
6. Lefevr V.A. Refleksiya [Reflection] / V.A. Lefevr. — Moscow: Kogito-Centr, 2003. — 496 p. [in Russian]
7. Proxorov A.O. Metodiki diagnostiki i izmereniya psichicheskix sostoyanij lichnosti [Methods of diagnosing and measuring mental states of an individual] / A.O. Proxorov. — Moscow: PER SE', 2004. — 247 p. [in Russian]
8. Alieva T.M. Metodiki diagnostiki refleksivnikh sposobnostei budushchikh pedagogov v vuze [Methods for diagnosing the reflexive abilities of future university teachers] / T.M. Alieva. — 2018. — URL: <https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2018/03/25/metodiki-diagnostiki-refleksivnyh-sposobnostey> (accessed: 12.05.24) [in Russian]
9. Sizikova T.E. Vliyanie polimodalnosti refleksii na samoorganizatsiyu lichnosti [The influence of polymodality of reflection on self-organization of personality] / T.E. Sizikova // Nauka dlya obrazovaniya segodnya [Science for Education Today]. — 2019. — Vol. 9. — № 1. — P. 57–75. [in Russian]
10. Sizikova T.E'. Meta-model' refleksii v ramkakh meta-ontologii [Meta-model of reflection within the framework of meta-ontology] / T.E'. Sizikova // Siberian Psychological Journal. — 2018. — № 68. — P. 6–31. [in Russian]
11. Sizikova T.E'. Metodologicheskie osnovaniya modal'noj psixologii refleksii [Methodological foundations of modal psychology of reflection] / T.E'. Sizikova // Siberian Psychological Journal. — 2019. — № 71. — P. 21–45. [in Russian]
12. Sizikova T.E'. Modal'no-differencial'nyj podxod v psixodiagnostike refleksii [Modal-differential approach in psychodiagnostics of reflection] / T.E'. Sizikova // KSU Bulletin. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. — 2018. — № 2. — P. 51–60. [in Russian]
13. Sizikova T.E. Issledovanie i psikhodiagnostika refleksii : uchebno-metodicheskoe posobie [Research and psychodiagnostics of reflection: a teaching aid] / T.E. Sizikova, O.A. Durachenko. — Novosibirsk: Publishing house of NGPU, 2020. — 203 p. [in Russian]
14. Chernov A.V. Relef sostoyanii dlya izucheniya modalnosti i sostavlyayushchikh psikhicheskogo sostoyaniya. Kratkiy variant. Metodika: Relef psikhicheskogo sostoyaniya [State Relief for Studying the Modalities and Components of Mental States. Brief Version. Methodology: State Relief (A.O. Prokhorov)] / A.V. Chernov. — 2024. — URL: <https://cpd-program.ru/methods/rps.htm> (accessed: 12.05.24) [in Russian]
15. Sharov A.S. Ontologiya refleksii: priroda, funkciia i mehanizmy' [Ontology of reflection: nature, functions and mechanisms] / A.S. Sharov // Reflexive processes and management. — 2005. — № 1. — P. 71–92. [in Russian]
16. Shayakhmetova L.A. Vzaimosvyaz perezhivaniya poznavatel'nikh sostoyanii i produktivnosti resheniya logicheskikh zadach [The relationship between the experience of cognitive states and the productivity of solving logical problems] / L.A. Shayakhmetova, A.V. Chernov // Psychology of the 21st century: psychology as a science, art and vocation: a collection of scientific papers of participants of the International Scientific Conference of Young Scientists: in 2 volumes. — Saint Petersburg: VVM, 2018. — Iss. 2. — P. 587. [in Russian]
17. Shigabedinova G.M. Fenomen refleksii: granicy' ponyatiya [The phenomenon of reflection: the boundaries of the concept] / G.M. Shigabedinova // Bulletin of the Lobachevsky University of Nizhny Novgorod. — 2024. — № 2-1. — P. 415–422. [in Russian]
18. Shhedroviczkij P.G. Ideya refleksii, izlozhennaya v samy'x obshhix chertax [The idea of reflection, outlined in the most general terms] / P.G. Shhedroviczkij. // Models of reflection; — Novosibirsk: E'KOR, 1995. — P. 21–37. [in Russian]
19. Shherbaty'x Yu.V. Differencirovka psichicheskix sostoyanij i drugix psichologicheskix fenomenov [Differentiation of mental states and other psychological phenomena] / Yu.V. Shherbaty'x, A.N. Mosina. // Psychology of mental states: theory and practice: Proceedings of the 1st All-Russian Scientific and Practical Conference; — Kazan': Novoe znanie, 2008. — P. 526–528. [in Russian]

20. Cáceres C.H. Re-Educating The Reflective Practitioner: a Critique of Donald Schön's Reflective Practice and Design Education For Engineering / C.H. Cáceres. — 2024. — URL: https://www.researchgate.net/publication/316649569_Re-Educating_The_Reflective_Practitioner (accessed: 12.05.24). — DOI: 10.13140/RG.2.2.31642.24004
21. Cooper M. Pluralistic counselling and psychotherapy / M. Cooper, J. McLeod. — London: Sage, 2011. — 196 p.
22. Ettinger J.J. Learning What is Where from Social Observations / J.J. Ettinger, C.L. Baker, J.B. Tenenbaum // Proceedings of the Annual Meeting of the Cognitive Science Society. — 2022. — Vol. 34. — № 34. — P. 515–520.
23. Finlay L. Reflecting on ‘Reflective practice’ / L. Finlay // PBPL CETL. — 2018. — № 52. — URL: [http://www.open.ac.uk/opencetl/sites/www.open.ac.uk./](http://www.open.ac.uk/opencetl/sites/www.open.ac.uk/) (accessed: 12.05.24)
24. Peters F. Theories of Consciousness as Reflexivity / F. Peters // The Philosophical Forum. — 2013. — Vol. 44. — № 4. — P. 341–372. — DOI: 10.1111/phil.12018
25. Rettie H. Practical impressions of interpretative phenomenological analysis from the novice’s standpoint / H. Rettie // Nurse Researcher. — 2018. — Vol. 26. — № 2. — P. 31–35. — DOI: 10.7748/nr.2018.e1589