



УДК 159.96
DOI 10.31483/r-149672

СВЯЗЬ РЕФЛЕКСИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

Велиева Светлана Витальевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им.
И.Я. Яковleva»

г. Чебоксары, Российская Федерация

<https://orcid.org/0000-0001-7343-4780>, e-mail: stlena70@mail.ru

Зорина Елена Вячеславовна

аспирант

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им.
И.Я. Яковлева»

г. Чебоксары, Российская Федерация

<https://orcid.org/0009-0002-1614-9478>, e-mail: zrilenaa@gmail.com

Аннотация: статья посвящена исследованию связи между рефлексией психических состояний и различными аспектами психологического благополучия у студентов колледжа. Цель исследования – выявить и проанализировать характер данной связи в условиях образовательной среды учреждения среднего профессионального образования. В исследовании приняли участие 398 студентов Чебоксарского медицинского колледжа в возрасте от 15 до 24 лет. Для сбора данных использовались стандартизированные психодиагностические методики, направленные на определение индивидуальной меры рефлексивности (А. В. Карпова, В. В. Пономаревой), тревожности (Д. Спилбергера), психических состояний (Г. Айзенка), а также показателей психологического благополучия (К. Риффа). Установлено, что рефлексия психических состояний имеет статистически значимые, но неоднозначные связи с различными аспектами психической жизни студентов. Выявлена положительная корреляция рефлексии с тревожностью и ригидностью, а также с осмысленностью жизни и восприятием себя как открытой системы.

Отмечена отрицательная связь с агрессивностью. При этом значимых корреляций между рефлексией и большинством ключевых показателей психологического благополучия по К. Рифф, а также общим уровнем психологического благополучия, не обнаружено. Полученные результаты подчеркивают комплексный характер рефлексии и указывают на необходимость развития ее адаптивных форм для поддержания психологического здоровья студентов в рамках образовательного процесса.

Ключевые слова: рефлексия, психические состояния, психологическое благополучие, тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

RELATIONSHIP BETWEEN REFLECTION OF MENTAL STATES AND INDICATORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN COLLEGE STUDENTS

Svetlana V. Velieva, PhD in Psychology, Associate Professor
Chuvash State Pedagogical University named after I.Ya. Yakovlev
Cheboksary, Russian Federation
<https://orcid.org/0000-0001-7343-4780>
e-mail: stlena70@mail.ru

Elena V. Zorina, postgraduate student
Chuvash State Pedagogical University named after I.Ya. Yakovlev
Cheboksary, Russian Federation
<https://orcid.org/0009-0002-1614-9478>
e-mail: zrilenaa@gmail.com

Abstract: this study examines the relationship between the reflection of mental states and various aspects of psychological well-being in college students within secondary vocational education. Methods: 398 students (15–24 years) from Cheboksary Medical College participated. Standardized psychodiagnostic methods assessed reflexivity (Karpov, Ponomareva), anxiety (Spielberger), mental states (Eysenck), and psychological well-being (K. Riff). Conclusions: Reflection of mental states showed statistically significant, though ambiguous, relationships with student mental life. Positive correlations emerged between reflection and anxiety, rigidity,

meaningfulness of life, and self-perception as an open system. A negative correlation was found with aggressiveness. However, no significant correlations appeared between reflection and most K. Riff psychological well-being indicators, or overall well-being. These results underscore reflection's complex nature, indicating a need to develop its adaptive forms for student psychological health in the educational process.

Keywords: reflection, mental states, psychological well-being, anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity.

КОЛЛЕДЖ СТУДЕНЧЕСЕН ПСИХИКА ТАРЫМЕН РЕФЛЕКСИЙЕПЕ ПСИХИКА ҮРЛÄХЕН ҪЫХÄНÄВЕ

Велиева Светлана Витальевна, психологи ёслалхэн кандидат, доцент
И.Я. Яковлев ячёллө Чăваш патшалăх педагогика университечĕ
Шупашкар хули, Раççей Федерацийĕ
<https://orcid.org/0000-0001-7343-4780>
e-mail: stlena70@mail.ru

Зорина Елена Вячеславовна, аспирант
И.Я. Яковлев ячёллө Чăваш патшалăх педагогика университечĕ
Шупашкар хули, Раççей Федерацийĕ
<https://orcid.org/0009-0002-1614-9478>
e-mail: zrilenaa@gmail.com

Аннотаци. Статьяна колледж студенчесен хайсен психика тарымне харпär тэллэн тишкерсе кирлө ёç тума пултараслăхёпе психика ырлăхэн тेrlлө енëсем пёр-пёринпе епле ыыханнине халалланă. Тëпчев тэллевë – çак ыыханаван хай евёрлëхне ватам професси пёлëвён учрежденийенче иртекен вёренү ларутарывэнче тупасси тата тишкересси. Тëпчеве Шупашкар медицина колледжэн 15–24 çулсенчи студенчесем хутшаннă. Кăтартусем пухма психика диагностикин стандарт картичë тăракан меслечесемпе усă курнă. Вëсен шутёнче – уйрäm ыиннän рефлексилëхне тупма май параканнисем (А.В. Карпован, В.В. Пономареван), пашарханулăха палартаканнисем (Д. Спилбергеран), психика тарымне пёлмеллисем (Г. Айзенкан) тата психика ырлăхне виçмеллисем (К. Риффан). Акă мэн тупса палартнă: харпär хай

психика тăрämне сăнаса тишкерни тата тивëçлĕ ёç туни (рефлексийĕ) студентсен психика пурнăçен тĕрлĕ енĕпе статистика енчен пĕлтерешлĕ, çапах пĕлтерешсем тĕрлĕрен. Пăшăрханупа çĕнĕ лару-тăрăва хăнăхнин çыхăнăвне лайăх сăнама пултарнине тата пурнăça ѣнланнипе кашни хăйне туйни ырă енлë иккенне асăрханă. Агрессилĕхе хирĕç çыхăну пуррине палăртнă. Çав вăхăтрах психологи ѣнăçлăхĕ кăтартăвĕн пысăк ушкăнĕпе рефлекси пĕлтерешлĕ çыхăну хушшинче (К. Рифф кăтартăвĕсемпе) тата психологи ырлăхĕн пĕтĕмĕшле шайĕ хушшинче пĕлтерешлĕ килĕшү тупман. Пухнă резульятатсем рефлекси (студентсем хăйсене сăнаса кирлĕ ёç тума пултараслăх), комплекслă пулнине палăртаççĕ тата вĕренуре студентсен психологи сывлăхне упраssiшĕн рефлексин хăнăхма ансат формисене аталантарма сăлтав пуррине кăтартăççĕ.

Tĕn сăмахсем: рефлекси (харпăр хăйне сăнаса кирлĕ ёç тума пултараслăх), психика тăрämесем, психологи ырлăхĕ, пăшăрханулăх, фрустраци (палăртнине пурнăçлама май çуккине пĕлнипе пулакан пăшăрханулăх), агрессилĕх, ригидлăх (çĕнĕ лару-тăрăва хăнăхма пултарайманлăх).

Введение

Актуальность исследования обусловлена возрастанием значимости психологического благополучия студентов учреждений среднего профессионального образования в условиях современных социально-экономических и образовательных трансформаций [Рынзина, Великанова 2021; Водопьянова, 2020; Габдулина, Москалева, 2021]. Период обучения в колледже характеризуется высокой интенсивностью учебной деятельности, необходимостью адаптации к новым условиям социальной среды, а также активным формированием профессиональной идентичности, что предъявляет повышенные требования к ресурсам саморегуляции и рефлексивным способностям обучающихся [Адеева, Тихонова, 2021; Чернов, 2013]. В том числе современные социокультурные условия предъявляют высокие требования к личности студента, актуализируя необходимость развития у него

способности к осознанной саморегуляции и рефлексивному контролю собственных психических состояний.

В данном контексте особое значение приобретает исследование взаимосвязи между внутренними психическими процессами, такими как рефлексия психических состояний, и интегральными показателями личностного функционирования, к которым относится психологическое благополучие.

Студенческий возраст, будучи сенситивным периодом формирования профессиональной идентичности и личностного самоопределения, сопряжен с адаптацией к новой социальной роли, академическим стрессом и необходимостью принятия ответственных решений. Эти факторы могут обуславливать флуктуации психических состояний и оказывать существенное влияние на общее психологическое благополучие индивида. Понимание механизмов, посредством которых студенты осознают и перерабатывают свои внутренние переживания, становится критически важным для разработки эффективных стратегий психологической поддержки и развития.

В этой связи особую значимость приобретает изучение механизмов рефлексивной регуляции психических состояний студентов, поскольку именно рефлексия выступает важнейшим психологическим механизмом, обеспечивающим осознание и управление эмоциональными и когнитивными состояниями, влияющими на общую эффективность и успешность деятельности [Абульханова, Славская, 2020; Адеева, Тихонова, 2021; Карпов, 2004; Прохоров, Чернов, 2019].

Рефлексия является одной из центральных категорий отечественной психологии, глубоко укорененной в философских и методологических основаниях. Ее понимание развивалось от общих представлений о самопознании к детализированным моделям, описывающим ее механизмы и функции.

Основоположники отечественной психологической мысли, такие как С. Л. Рубинштейн и Б. Г. Ананьев, рассматривали рефлексию как

неотъемлемый атрибут сознания и ключевой механизм саморегуляции личности. С. Л. Рубинштейн подчеркивал, что рефлексия – это не просто мыслительный акт, а способ существования сознания, его способность к самоотнесению, к осознанию собственного содержания. Он выделял рефлексию как основу для формирования субъектности, позволяющей человеку не только познавать мир, но и осознавать себя в этом мире, свои отношения и состояния [Рубинштейн, 2009]. Б. Г. Ананьев, развивая идеи о человеке как субъекте познания, труда и общения, также акцентировал внимание на рефлексии как на важнейшем компоненте самосознания, обеспечивающем интеграцию различных сторон личности и ее целостное функционирование. Б. Г. Ананьев подчеркивал, что рефлексия позволяет личности не только осознавать свои действия, но и осмысливать их, что является залогом развития и самосовершенствования [Ананьев, 1980].

Л. С. Выготский в рамках культурно-исторической теории уделял внимание развитию высших психических функций, в том числе рефлексии, как опосредованному процессу, формирующемуся в интерпсихическом плане и переходящему в интрапсихический. Он рассматривал рефлексию как способность к осознанию и произвольной регуляции собственных психических процессов, что является признаком зрелости сознания [Выготский, 1984]. А. Н. Леонтьев, в свою очередь, в рамках деятельностного подхода интегрировал рефлексию в структуру сознания и деятельности, подчеркивая ее роль в процессе целеполагания, планирования и коррекции действий. Для него рефлексия выступает как механизм, позволяющий субъекту выйти за пределы непосредственной деятельности и осмыслить ее, что является условием дальнейшего развития [Леонтьев, 1975].

В. В. Лысенко изучал стиль саморегуляции и саногенную рефлексию, подчеркивая ее роль в развитии здоровых стратегий совладания со стрессом [Лысенко, 2001]. А. Н. Проворова отмечает связь между субъективным опытом, метакогнитивными способностями и различными типами рефлексии, указывая на то, что развитая рефлексия способствует более глубокому и адекватному

пониманию собственного опыта [Проворова, 2023]. Т. Н. Адеева и И. В. Тихонова в своем исследовании демонстрируют, что рефлексия, наряду с самоэффективностью, является важным ресурсом совладания со стрессом, что особенно актуально для студенческого возраста [Адеева, Тихонова, 2021].

Таким образом, рефлексия в отечественной психологии понимается как сложный, многоаспектный процесс, лежащий в основе самосознания, саморегуляции и личностного развития. Она обеспечивает способность личности к осознанному анализу и преобразованию своего внутреннего мира, что является предпосылкой для эффективной адаптации и достижения психологического благополучия.

Психические состояния представляют собой относительно устойчивые, но динамичные проявления психики, отражающие актуальное отношение субъекта к миру и самому себе. Они могут быть как кратковременными, так и пролонгированными, оказывая существенное влияние на деятельность, поведение и самочувствие личности. А. О. Прохоров и А. В. Чернов в своей монографии подробно рассматривают рефлексивную регуляцию психических состояний, подчеркивая, что именно рефлексия позволяет человеку осознавать свои состояния, их причины, особенности протекания и последствия [Прохоров, Чернов, 2019]. Без рефлексии психические состояния остаются на уровне неосознанных переживаний, что затрудняет их произвольную регуляцию и может приводить к деструктивным последствиям.

Развитая рефлексия психических состояний позволяет личности не только пассивно переживать свои внутренние процессы, но и активно управлять ими [Прохоров, Чернов, 2019]. Это особенно важно в условиях стресса или адаптации к новой обстановке, характерных для студенческой жизни. Способность к рефлексивному осознанию, например, ситуативной тревожности или ригидности, позволяет студенту не просто испытывать эти состояния, но и анализировать их, искать пути их преодоления или минимизации негативного влияния. В отсутствие такой рефлексии психические состояния могут стать

источником хронического дискомфорта, препятствовать эффективному обучению и социализации.

Концепция психологического благополучия является одной из центральных в позитивной психологии и психологии развития. В широком смысле, психологическое благополучие представляет собой интегральное состояние, характеризующееся ощущением удовлетворенности жизнью, позитивным эмоциональным тоном, адекватным самовосприятием и способностью к самореализации. В отечественной психологии, как отмечают А. Г. Рынзина и А. С. Великанова, существует множество подходов к изучению психологического благополучия личности, что свидетельствует о сложности и многогранности данного феномена [Рынзина, Великанова, 2021].

Для студентов период обучения в колледже является критическим этапом развития, сопряженным с рядом вызовов: академическая нагрузка, необходимость самоопределения, формирование новых социальных связей, финансовая независимость. В связи с этим, уровень психологического благополучия приобретает особое значение для их успешной адаптации и развития. Н. Е. Водопьянова исследует психологическое благополучие студентов с позиции субъектно-ресурсного подхода, подчеркивая, что оно является важным ресурсом для преодоления трудностей и реализации личностного потенциала [Водопьянова, 2020]. Л. И. Габдулина и Н. А. Москаleva также анализируют психологическое благополучие студентов-психологов на завершающем этапе их профессиональной подготовки, указывая на его динамический характер и зависимость от множества факторов [Габдулина, Москалев, 2021].

Анализ теоретических концепций и эмпирических данных позволяет выстроить логические связи между рефлексией психических состояний и показателями психологического благополучия у студентов.

Во-первых, развитая рефлексия психических состояний обеспечивает более глубокое и адекватное осознание своих внутренних переживаний. Как

отмечают А. О. Прохоров и А. В. Чернов, рефлексия является ключевым механизмом регуляции психических состояний [Прохоров, Чернов, 2019].

Во-вторых, осознание психических состояний через рефлексию напрямую связано с саморегуляцией. Д. А. Леонтьев и А. Ж. Аверина подчеркивают роль рефлексии в контексте саморегуляции, указывая, что она позволяет личности выстраивать адекватные стратегии поведения и эмоционального реагирования [Леонтьев, Аверина, 2011]. «Хорошая» рефлексия, согласно Д. А. Леонтьеву и Е. Н. Осину, способствует продуктивному анализу и конструктивному преобразованию внутреннего опыта, в то время как «дурная» рефлексия (руминация) может усиливать негативные переживания [Леонтьев, Осин, 2014].

В-третьих, эффективная рефлексивная регуляция психических состояний способствует формированию адаптивных стратегий совладания со стрессом. Т. Н. Адеева и И. В. Тихонова показывают, что рефлексия является ресурсом совладания со стрессом [Адеева, Тихонова, 2021].

Несмотря на обилие научных трудов, посвященных каждому из этих феноменов по отдельности, исследование специфики связи рефлексии «психических состояний» с «многомерным конструктом психологического благополучия» у студентов колледжей остается недостаточно разработанным.

Проблема исследования заключается в недостаточной изученности специфики взаимосвязи рефлексии психических состояний с комплексными показателями психологического благополучия, включая его многомерные аспекты, у студентов колледжа. Существуют лишь фрагментарные данные о том, как именно рефлексия влияет на адаптацию и психологическое здоровье этой конкретной возрастной и социальной группы.

Цель исследования: выявить и проанализировать связь рефлексии психических состояний с показателями психологического благополучия у студентов колледжа.

Задачи исследования.

1. Оценить выраженность различных аспектов рефлексии психических состояний, психологического благополучия у студентов колледжа.

2. Провести корреляционный анализ для выявления статистически значимых связей между рефлексией психических состояний и различными показателями психологического благополучия.

3. Интерпретировать полученные результаты в контексте теоретических представлений о рефлексии и благополучии, а также особенностей студенческого возраста.

Гипотезы исследования.

1. Существует статистически значимая связь между уровнем рефлексии психических состояний и отдельными показателями психологического благополучия у студентов колледжа.

2. Предполагается, что высокий уровень рефлексии будет положительно коррелировать с такими аспектами психологического благополучия, как осмысленность жизни и личностный рост, поскольку рефлексия способствует самопознанию и целеполаганию.

3. Высокий уровень рефлексии может быть связан с повышенной тревожностью или ригидностью в случае неадаптивной или чрезмерной направленности рефлексивных процессов.

4. Ожидается отрицательная связь рефлексии с агрессивностью, поскольку рефлексия способствует осознанию и контролю импульсивных реакций.

Теоретическая значимость работы заключается в расширении представлений о роли рефлексии в формировании и поддержании психологического благополучия личности, а также в уточнении характера этих связей в специфической выборке студентов колледжей. Результаты исследования способствуют углублению понимания механизмов адаптации и саморегуляции в юношеском возрасте.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные данные могут быть использованы для разработки и внедрения в образовательный процесс психолого-педагогических программ поддержки студентов колледжей. Выявление специфических связей рефлексии с благополучием позволит целенаправленно формировать адаптивные

рефлексивные навыки, снижать риски дезадаптации и способствовать гармоничному развитию личности в образовательной среде.

Материал и методы исследования

Эмпирическое исследование осуществлялось на базе бюджетного профессионального образовательного учреждения Чувашской Республики «Чебоксарский медицинский колледж» Министерства здравоохранения Чувашской Республики. Общий объем выборки составил 398 студентов колледжа (346 девушек и 52 юноши) в возрасте от 15 до 24 лет, обучающихся на 1–4 курсах. Участие в исследовании было добровольным, с соблюдением принципов конфиденциальности и анонимности данных. Перед началом тестирования всем участникам была предоставлена информация о цели исследования, и было получено их информированное согласие.

Для решения поставленных задач были использованы следующие психодиагностические методики.

1. Методика определения индивидуальной меры рефлексивности (авторы А. В. Карпов, В. В. Пономарева). Данный опросник предназначен для измерения уровня развития рефлексивности как системного качества личности, включающего способность к самоанализу, осмыслению и переосмыслению собственных действий, состояний и отношений. Методика позволяет дифференцировать испытуемых по уровням сформированности рефлексивности (высокий, средний, низкий).

2. Методика Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина. Направлена на диагностику двух видов тревожности: реактивной (ситуативной), представляющей собой временное состояние в ответ на стресс, и личностной, как устойчивой черты, характеризующейся предрасположенностью воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающие.

3. Опросник Г. Айзенка. Предназначен для выявления выраженности психических состояний, таких как тревожность (общее беспокойство и нервозность), фрустрация (напряжение при невозможности достижения цели или удовлетворения потребности), агрессивность (склонность к враждебному

поведению или проявлению гнева) и ригидность (негибкость, трудность в переключении внимания, изменении установок и способов действий).

4. Шкала психологического благополучия К. Рифф (PWB) в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко. Позволяет оценить уровень психологического благополучия по шести ключевым компонентам, предложенным К. Рифф: самопринятию, позитивным отношениям с окружающими, автономии, управлению средой, личностному росту и наличию целей в жизни.

Статистическая обработка полученных данных осуществлялась с помощью корреляционного анализа Спирмена. Для проведения расчетов использовалось программное обеспечение IBM SPSS Statistics.

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе исследования был проведен корреляционный анализ для выявления взаимосвязей между рефлексией психических состояний (как общим конструктом) и различными показателями психологического благополучия у студентов колледжа. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты корреляционного анализа связи рефлексии психических состояний и показателей психологического благополучия у студентов колледжа

Table 1. Results of the correlation analysis of the relationship between reflection and mental states and psychological well-being indications among college students

Показатели	Рефлексия	Уровень значимости
Ситуативная тревожность	0,137**	<0,01
Личностная тревожность	0,138**	<0,01
Тревожность	0,160**	<0,01
Фruстрация	0,025	
Агрессивность	-0,124*	<0,05
Ригидность	0,102*	<0,05
Позитивные отношения	0,025	
Автономия	-0,061	
Управление средой	0,018	
Личностный рост	0,074	
Цели в жизни	0,072	

Самопринятие	-0,076	
Психологическое благополучие	0,009	
Баланс аффекта	0,088	
Осмысленность жизни	0,117*	<0,05
Человек как открытая система	0,128*	<0,05

Анализ данных показал, что рефлексия психических состояний имеет ряд статистически значимых связей с другими психологическими показателями, однако эти связи не всегда линейны и однозначны.

Прежде всего, выявлена положительная корреляция рефлексии с тревожностью ($r=0,160$, $p<0,01$). Это может свидетельствовать о том, что более высокий уровень самоанализа и осознания своих внутренних состояний, особенно в условиях стресса и неопределенности студенческой жизни, может приводить к усилению переживаний и беспокойства. Такая связь часто наблюдается в исследованиях, указывающих на феномен «руминации» – навязчивого обдумывания негативных мыслей и переживаний, что усугубляет тревожные состояния. Возможно, у студентов колледжей, находящихся на этапе формирования самосознания, рефлексия еще не всегда приобретает адаптивные формы.

Также обнаружена положительная связь рефлексии с ригидностью ($r=0,102$, $p<0,05$). Этот результат является несколько неожиданным, поскольку интуитивно рефлексия ассоциируется с гибкостью мышления. Однако можно предположить, что чрезмерное погружение в самоанализ или склонность к «застреванию» на определенных мыслях и установках может способствовать формированию когнитивной ригидности. Возможно, для некоторых студентов высокая рефлексия связана не столько с поиском новых решений, сколько с углубленным анализом уже имеющихся схем, что затрудняет их изменение.

В то же время рефлексия демонстрирует отрицательную корреляцию с агрессивностью ($r=-0,124$, $p<0,05$). Этот результат согласуется с теоретическими представлениями о рефлексии как механизме саморегуляции. Осознание собственных эмоциональных реакций и их потенциальных

последствий позволяет индивиду лучше контролировать импульсивные проявления агрессии, находить более конструктивные способы выражения недовольства или разрешения конфликтов.

Важными оказались положительные, хотя и умеренные, корреляции рефлексии с осмысленностью жизни ($r=0,117$, $p<0,05$) и показателем «человек как открытая система» ($r=0,128$, $p<0,05$). Эти связи подтверждают роль рефлексии в процессе самопознания и поиска смысла. Осознание своих ценностей, целей и места в мире, а также готовность к изменениям и восприятие себя как развивающейся системы тесно связаны с внутренней работой по анализу собственного опыта и переживаний. Рефлексия является необходимым условием для формирования глубоких смысловых ориентаций и открытости к новому опыту.

Особого внимания заслуживает отсутствие статистически значимых корреляций между рефлексией и большинством шкал психологического благополучия по К. Рифф, а также общим показателем психологического благополучия ($r=0,009$, $p>0,05$). Сюда относятся такие важные аспекты, как самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление средой, личностный рост и цели в жизни. Также не выявлена значимая связь с балансом аффекта. Данный факт является ключевым результатом исследования и требует глубокой интерпретации.

Полученные данные свидетельствуют о том, что сама по себе рефлексия, как способность к самоанализу, не является прямым и универсальным предиктором высокого уровня психологического благополучия у студентов колледжа. Это может быть объяснено несколькими причинами:

1. Качество рефлексии. Важна не столько степень выраженности рефлексии, сколько ее качество и направленность. Если рефлексия носит характер руминации, самообвинения или зацикливания на проблемах, она может не способствовать благополучию, а даже препятствовать ему. Для студентов, находящихся на этапе формирования личности, навыки адаптивной

рефлексии (направленной на решение проблем, извлечение уроков, а не на самокритику) могут быть недостаточно развиты.

2. Многофакторность благополучия. Психологическое благополучие является сложным, многомерным конструктом, на который влияют множество факторов: социальная поддержка, академическая успешность, физическое здоровье, личностные черты, уровень стресса, стратегии совладания и др. Рефлексия – лишь один из этих факторов, и ее вклад может быть опосредован другими переменными.

3. Этап развития. Для студентов колледжа характерен период активного поиска и экспериментирования. Рефлексия может быть интенсивной, но еще не стабилизированной и не интегрированной в устойчивые механизмы саморегуляции, что объясняет ее амбивалентные связи с благополучием.

Результаты корреляций между «ситуативной рефлексией» и «личностной рефлексией» с общим показателем рефлексии ($r=0,137$, $p<0,01$ и $r=0,138$, $p<0,01$ соответственно) показывают, что эти специфические аспекты рефлексивности умеренно, но значимо связаны с общим конструктом рефлексии психических состояний. Это подтверждает их принадлежность к рефлексивному процессу, но указывает на то, что общий показатель рефлексии охватывает более широкий спектр феноменов, чем только ситуативная или личностная ее формы.

Таким образом, наше исследование подтверждает гипотезу о существовании статистически значимых связей между рефлексией и отдельными показателями психического состояния, однако опровергает прямую и устойчивую положительную связь с общим психологическим благополучием по К. Рифф. Это подчеркивает сложность и неоднозначность роли рефлексии в жизни студентов колледжа.

Выводы

Проведенное исследование позволило выявить и проанализировать взаимосвязь рефлексии психических состояний с показателями психологического благополучия у студентов колледжа.

1. Рефлексия психических состояний у студентов колледжа является значимым, но амбивалентным фактором, влияющим на их психологическое состояние.

2. Выявлена статистически значимая положительная связь рефлексии с тревожностью ($p<0,01$) и ригидностью ($p<0,05$), что указывает на потенциальные риски чрезмерной или неадаптивной рефлексии, способной приводить к усилению негативных переживаний и когнитивной негибкости.

3. Установлена статистически значимая отрицательная связь рефлексии с агрессивностью ($p<0,05$), что подтверждает роль рефлексии как механизма самоконтроля и регуляции эмоциональных реакций.

4. Обнаружена статистически значимая положительная связь рефлексии с осмысленностью жизни ($p<0,05$) и восприятием себя как открытой системы ($p<0,05$). Это свидетельствует о том, что рефлексия способствует глубокому самопознанию, поиску смысла и готовности к личностным изменениям.

5. Наиболее важным результатом является отсутствие статистически значимых корреляций между рефлексией и большинством ключевых показателей психологического благополучия по К. Рифф, а также общим уровнем психологического благополучия ($p>0,05$). Это указывает на то, что сама по себе выраженность рефлексии не гарантирует высокого уровня психологического благополучия и что ее влияние является более сложным и, вероятно, опосредованным другими факторами или качеством самого рефлексивного процесса.

6. Полученные данные подтверждают первую, третью и четвертую гипотезы исследования, но частично опровергают вторую гипотезу в части ее универсальности для всех аспектов благополучия.

Таким образом, рефлексия психических состояний играет важную роль в адаптации и личностном развитии студентов колледжей, способствуя осознанию смысла жизни и снижению агрессивности. Однако для достижения психологического благополучия необходимо не только наличие рефлексии, важна и ее функциональность, то есть способность к продуктивному

самоанализу, направленному на разрешение проблем и личностный рост, а не на руминацию. Эти выводы имеют существенное значение для разработки программ психолого-педагогического сопровождения в образовательной среде, направленных на формирование адаптивных рефлексивных навыков и повышение общего уровня психологического здоровья студентов.

Список литературы

1. Абульханова К. А., Славская А. Н. Сознание личности как проблема. Часть III // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Философские науки. 2020. № 4. С. 23-32. DOI 10.18384/2310-7227-2020-4-23-32. EDN GDXFKT
2. Адеева Т. Н., Тихонова И. В. Самоэффективность, рефлексия и ресурсы совладания со стрессом: возрастные особенности и детерминация // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Том. 27. № 4. С. 208-216. DOI 10.34216/2073-1426-2021-27-4-208-216. EDN ONHCXQ
3. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: в 2 т. Том 2. Москва : Педагогика, 1980. 288 с.
4. Водопьянова Н. Е. Психологическое благополучие студентов с позиции субъектно-ресурсного подхода (на примере студентов-психологов) // Психология образования: современный вектор развития. Екатеринбург : Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, 2020. С. 175-198. EDN STCCOS
5. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Том 4: Детская психология. Москва : Педагогика, 1984. 432 с.
6. Габдулина Л. И., Москаleva Н. А. Психологическое благополучие студентов-психологов на завершающем этапе их профессиональной подготовки // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. Том 9. № 6. С. 67. EDN EDLLJW

7. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности : монография. Москва : Институт психологии РАН, 2004. 424 с. EDN SURSEH
8. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва : Политиздат, 1975. 304 с. EDN ZJUELZ
9. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия "хорошая" и "дурная": от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Том 11. № 4. С. 110-135. EDN UYWVEN
10. Леонтьев Д. А., Аверина (Салихова) А. Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции // Психологические исследования. 2011. № 2 (16). С. 1. EDN NTUVMT
11. Лысенко В. В. Стиль саморегуляции у достигающих лиц при обучении саногенной рефлексии. Москва : Московский институт медико-социальной реабилитологии, 2001. 167 с.
12. Проворова А. Н. Субъективный опыт и метакогнитивные способности у лиц с разным типом рефлексии // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2023. № 209. С. 165-178. DOI 10.33910/1992-6464-2023-209-165-178. EDN ZKJILM
13. Прохоров А. О., Чернов А. В. Рефлексивная регуляция психических состояний : монография. Москва : Институт психологии РАН, 2019. 191 с. EDN NRYNSO
14. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Москва : Питер, 2009. 705 с. EDN YXEMDW
15. Рынзина А. Г., Великанова А. С. Сравнительный анализ подходов к изучению психологического благополучия личности студентов // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2021. Том 7. № 4. С. 88-101. DOI 10.18413/2313-8971-2021-7-4-0-7. EDN VKAURB
16. Чернов А. В. Влияние рефлексии на психические состояния (на примере учебной деятельности студентов) : автореферат диссертации ... кандидата психологических наук : 19.00.01. Казань, 2013. 23 с. EDN ZOSIOP

References

1. Abulkhanova, K. A., Slavskaja, A. N. (2020). Consciousness of personality ('litchnost') as a problem. Part III. Bulletin of Moscow Region State University. Series: Philosophy, 4, 23-32. EDN: GDXFKT. <https://doi.org/10.18384/2310-7227-2020-4-23-32>
2. Adeeva, T. N., Tikhonova, I. V. (2021). Self-efficacy, reflection and resources of coping with stress: Age-related features and determination. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 27(4), 208-216. EDN: ONHCXQ. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-4-208-216>
3. Ananyev, B. G. (1980). Selected psychological works: in 2 volumes. Volume 2., 288. Moscow: Pedagogika.
4. Vodopyanova, N.Ye. (2020). Psychological well-being in students from subjective and resource-based view (via students of Department of Psychology),, 175-198. Psychology of education: a modern vector of development. Ekaterinburg: Ural Federal University. EDN: STCCOS
5. Vygotsky, L. S. (1984). Collected works: in 6 volumes. Volume 4: Child Psychology., 432. Moscow: Pedagogika.
6. Gabdulina, L. I., Moskalyova, N. A. (2021). Psychological well-being of psychology students at the final stage of their professional training. The world of science. Pedagogy and psychology, 9(6), 67. EDN: EDLLJW
7. Karpov, A. V. (2004). Psychology of reflexive mechanisms of activity: monograph., 424. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. EDN: SURSEH
8. Leontiev, A. N. (1975). Activity. Conscience. Personality., 304. Moscow: Politizdat.
9. Leontiev, D., Osin, E. (2014). "Good" and "bad" reflection: From an explanatory model to differential assessment. Psychology. Journal of higher school of Economics, 11(4), 110-135. EDN: UYWVEN

10. Leontiev, D. A., Averina (Salikhova), A. J. (2011). The phenomenon of self-reflection in the context of self-regulation problem. *Psikhologicheskie issledovaniya*, 2(16), 1. EDN: NTUVMT
11. Lysenko, V. V. (2001). The style of self-regulation in achieving individuals when teaching sanogenic reflection., 167. Moscow: Moscow Institute of Medical and Social Rehabilitation.
12. Provorova, A. N. (2023). Subjective experience and metacognitive abilities in persons with different types of reflexivity. *Izvestia: Herzen University journal of Humanities & Sciences*, 209, 165-178. EDN: ZKJILM.
<https://doi.org/10.33910/1992-6464-2023-209-165-178>
13. Prokhorov, A. O., Chernov, A.V. (2019). Reflexive regulation of mental states: a monograph., 191. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. EDN: NRYNSO
14. Rubinstein, S. L. (2009). Fundamentals of general psychology., 705. Moscow: Peter.
15. Rynzina, A. G., Velikanova, A. S. (2021). Comparative analysis of approaches to the study of students' psychological well-being. Research result. *Pedagogy and Psychology of education*, 7(4), 88-101. EDN: VKAURB.
<https://doi.org/10.18413/2313-8971-2021-7-4-0-7>
16. Chernov, A.V. (2013). The influence of reflection on mental states (on the example of students' learning activities) : abstract of the dissertation ... Candidate of Psychological Sciences: 19.00.01., 23. Kazan. EDN: ZOSIOP