



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 6 / 2025, Vol. 8, Iss. 6 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

УДК 159.9.07

<sup>1</sup> Кудрявцева П.С.,

<sup>1</sup> Высшая школа психологии,

Тихоокеанский государственный университет

## Развитие уровня рефлексии студентов посредством актёрского тренинга

**Аннотация:** в статье рассматривается развитие уровня рефлексии студентов через внедрение актерского тренинга в учебный процесс в течении полугода. Создана особая программа работы с занятиями актёрским тренингом два раза в неделю, а также внедрение элементов театрализации в учебные предметы студентов. Результатом занятий является постановка студентами спектакля на базе детского сада.

Проведено теоретическое исследование понятия рефлексия, её особенностей и способов развития. Представлено исследование уровня рефлексии личности студентов разных направлений через опросник рефлексивности Карпова до и после внедрения тренинга в учебный процесс на протяжении полугода. Доказано, что регулярные творческие занятия способствуют развитию рефлексии и рефлексивных навыков, что положительно сказывается на учебном процессе, принятии решений и креативном разрешении задач.

**Ключевые слова:** психология творчества, рефлексия, рефлексивные навыки, рефлексивность, актёрское мастерство, театральная деятельность, арт терапия, рефлексивная психология, педагогическая психология, театрализация

**Для цитирования:** Кудрявцева П.С. Развитие уровня рефлексии студентов посредством актёрского тренинга // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 6. С. 191 – 198.

Поступила в редакцию: 15 апреля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 13 июня 2025 г.; Принята к публикации: 20 июля 2025 г.

<sup>1</sup> Kudryavtseva P.S.,

<sup>1</sup> Higher School of Psychology,  
Pacific State University

## Development of students' reflection level through acting training

**Abstract:** the article discusses the development of students' reflection level through the introduction of acting training into the educational process for six months. A special program of work with acting training classes twice a week, as well as the introduction of theatricalization elements into students' academic subjects, has been created. The result of the classes is the staging of a performance by students at a kindergarten.

A theoretical study of the concept of reflection, its features and methods of development has been conducted. A study of the level of personal reflection of students of different fields is presented through Karpov's reflexivity questionnaire before and after the introduction of training into the educational process for six months. It has been proven that regular creative classes contribute to the development of reflection and reflexive skills, which has a positive effect on the educational process, decision-making and creative problem solving.

**Keywords:** psychology of creativity, reflection, reflexive skills, reflexivity, acting, theatrical activity, art therapy, reflexive psychology, educational psychology, theatricalization

**For citation:** Kudryavtseva P.S. Development of students' reflection level through acting training. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (6). P. 191 – 198.

The article was submitted: April 15, 2025; Approved after reviewing: June 13, 2025; Accepted for publication: July 20, 2025

### Введение

Рефлексивные навыки играют важнейшую роль в формировании личности. Особенно значение они представляют для студентов, являясь фундаментом в их учебно-познавательной деятельности. Множество исследований касаются формирования этих навыков в университетской среде, однако основные вопросы всё ещё являются открытыми, так как большинство исследователей всё ещё не сходятся в определениях «рефлексии» и «рефлексивных умений». Это процесс осмысления и анализа человеком особенностей своего внутреннего мира: знаний и эмоций, целей, мотивов, установок.

Это достаточно позднее новообразование, в полной мере формирующееся у человека только к 9 годам. Она выступает сложным и неоднозначным в своих научных трактовках феноменом, а исследования рефлексивных проявлений не имеют единого результата. В основном становлению рефлексии как таковой и развитию её способствовали философские течения. Согласно Дж. Локку, «рефлексия представляет собой отражение, отклонение как перенос осознаваемых внутренних деятельностей души в сферу божественного, разумного» [13]. В философии начала XX века выделяются два основных направления в понимании и разработке проблемы рефлексии: как универсального способа анализа феноменов и содержания сознания (феноменология) и как источника и основания самосознания человека (экзистенциализм). В дальнейшем рефлексия способом понимания человеком собственного существования и мышления, а также того, как его мышление относится к миру внешних объектов. Сейчас это во многом междисциплинарные исследования на стыках психологии, философии, этнографии, социологии и прочих [8].

Само понятие «рефлексия» произошло от латинского *reflectio* – «отражение». Существуют так же два направления рефлексии: внутренняя и внешняя – интро и интер. Термин ввел в научный обиход французский философ Рене Декарт, который отождествлял его со способностью сосредоточиваться на содержании своих мыслей. Дальнейшая разработка этого понятия связана со взглядами философов Готфрида Лейбница и Джона Локка, в работах которых рефлексия тесно переплетена с процессом самопознания.

Существует множество вариантов классификации рефлексии, начиная с уровневой деления и заканчивая определенными видовыми формациями. Например, экспериментально были выделены быстрая рефлексия и фоновая рефлексия, их часто приравнивают друг к другу, однако, они работают по-разному. В соответствии с В.А. Лефевром, быстрая рефлексия – это, можно сказать, встроенный в психику человека «врожденный информационный процессор, функция которого состоит в автоматической генерации этих образов вместе с их субъективным миром. Работа такого «процессора» порождает специфический спектр человеческих реакций, никак сознательно не контролируемых и протекающих чрезвычайно быстро (одна-две миллисекунды). Этот вид рефлексии, в отличие от традиционной, был назван быстрой рефлексией» [12. с. 34]. Фоновая рефлексия же установлена В.П. Зинченко, он заметил, что «эффекты такой процессуальной фоновой рефлексии обнаружены не в конце действия и не в начале, а по ходу его протекания. Они случаются до трех-четырёх раз в секунду [6. с. 26-41]. В свою очередь, А.В. Карпов выделил одиннадцать направлений изучения рефлексии.

Отдельно следует упомянуть особенности организации рефлексивных умений личности, среди которых:

- Самооценка, уровень которой влияет на отношение человека к самому себе и к другим. Неадекватная самооценка искажает процесс рефлексии как восприятия и понимания процесса общения с другими;

- Дифференцированность представлений о себе, под влиянием которой человек способен замечать в других те качества, что замечает в себе, или хотя бы задумывается об их наличии. Восприятие других часто искажается из-за бессознательного проецирования теневых черт личности или, напротив, приписывание желательных, которыми сам человек хотел бы обладать;

- Умение использовать свои сильные черты как инструмент воздействия. Инструментальность в данном случае является маркером высокого уровня саморефлексии личности, которая способна осуществлять рефлексивный анализ событий, требований и осознанно влиять на свое саморазвитие [8].

Рефлексия способствует множеству иных психологических процессов, среди которых можно отметить: самопознание; обучение через анализ как личного, так и чужого опыта; управление стрессом и негативными эмоциями; целеполагание. Однако, существуют и мешающие рефлексии механизмы психики, среди которых отмечаются: личностные защитные механизмы; высокий уровень тревожности и склонность к непродуктивной «руминации»; пресыщенность информацией при отсутствии времени на её обработку; несформированный в связи с нарушением связи между матерью и ребенком навык соотношения внутреннего с внешним (отсутствие «остражения»).

Рефлексивные умения также во многом связываются со способностью замечать свои мысли, чувства, эмоции, анализировать свое поведение и принятые решения, и благодаря этому постоянно расти как в личностном, так и профессиональном плане. Это достаточно позднее новообразование, в полной мере формирующееся у человека только к 9 годам, хотя начало её зарождение некоторыми исследователями отмечается в возрасте двух месяцев: младенцы способны оценивать величину и удаленность показываемых им предметов. В этом лежит основа любого рефлексивного акта – соизмерить возможности с условиями достижения [10].

Существует разделение на внутреннюю и внешнюю рефлексия. Внутренняя рефлексия касается нас и наших пережитых чувств, эмоций и осознания своих собственных желаний и потребностей. Внешняя же рефлексия позволяет нам проанализировать и понять психику других людей и встать на место другого человека. И если мы посмотрим на то, как работает театр, именно так мы и создаем роль. Мы пытаемся поставить себя на место другого человека, воссоздать его повадки, черты, внутренний монолог и особенности речи. Стоит отметить, что даже здесь проявляются особые формации рефлексии, влияющие на разработку роли. Так, например, рефлексия протекает не в течение всего времени внутреннего диалога, а лишь в момент «прерывания непрерывного» – когда нет возможности продолжать прежнюю деятельность из-за задержки. В результате субъект вынужден прервать текущую деятельность и обратиться к её когнитивной оценке. В этом случае функция анализа состоит в том, чтобы выяснить причину возникшей остановки и найти иной вариант действия. В театральной терминологии похожие механизмы используют для описания так называемой «оценки» – процесса перехода из одного события в другое, в период которого человек отвлекается от одного действия, переосмысливает

его и оценивает, решая, как поступать далее. В оценке умирает предыдущее событие и рождается новое.

Можно заметить, что рефлексия связано с понятиями эмпатии, идентификации и проекции. Ведь эмпатия это также способность сопереживать чувствам человека. И чем лучше мы понимаем человека и его предпосылки поведения, тем в большей степени мы способны ему сочувствовать.

Театр и психология тесно связаны. Многие психологические упражнения являются пересмысленными театральными тренингами, и наоборот, а театр во многом обращался к древнеритуальным способам обучения через тело. В свою очередь древние ритуалы мы можем назвать самым старым способом психологической помощи.

Более того, многие упражнения из актерского тренинга основаны на ретроспективной рефлексии – анализу уже случившихся событий. В этом случае предметы рефлексии – предпосылки, мотивы и причины произошедшего. Метод беспредметного действия и этюды на действенную память опираются на опыт человека в прошлом и анализ привычных действий.

В театральной среде считается, что актером может быть лишь тонко чувствующий человек с высоким уровнем самоанализа, вниманием и наблюдательностью. Данные качества опосредованно можно считать проявлением высокорефлексивной личности. Главными критериями высокого уровня рефлексии принято считать:

- Способность человека осознавать первопричины и последствия своих поступков, просчитывать варианты разрешения ситуаций и выбирать наиболее подходящий план действий в соответствии с целями, которых добивается. Немаловажным является умение признавать свои ошибки и нести за них ответственность;

- Осознанное поведение и самодисциплина;

- Контроль над эмоциями и побуждениями, в следствии чего человек реже поддается импульсам.

В следствии изучения этих феноменов нами была выдвинута гипотеза: регулярные занятия актерским мастерством тренируют рефлексивные навыки и повышают уровень рефлексивных способностей личности.

Низкий уровень рефлексии, в свою очередь, проявляется в:

- Неспособности оценить влияние своих слов и поступков на других, как следствие нетактичность, невнимательность и подверженность сиюминутным эмоциям;

- Систематическое повторение одних и тех же ошибочных паттернов поведения, так как для критической оценки своих поступков требуется самоанализ;

- Высокий уровень наличия алекситимии, человеку сложно распознавать свои эмоции, как следствие регулировать их и объяснять причины их возникновения другим.

### Материалы и методы исследований

В исследовании участвовали 56 студентов Тихоокеанского государственного университета города Хабаровска, группы гуманитарных специальностей (22 человека), технических специальностей (22 человека), а также студенты направления физической культуры (12 человек).

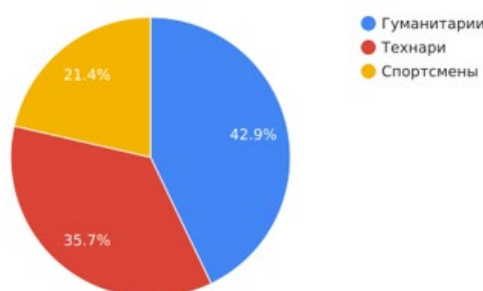


Рис. 1. Структура группы испытуемых.

Fig. 1. Structure of the test group.

Была создана авторская анкета, которая позволяла нам больше узнать о личности человека. Считает ли он себя творческим человеком, какими именно видами творчества занимается и с какой периодичностью. Всё это позволило произвести качественную выборку и получить более широкие данные.

Далее испытуемые проходили опросник рефлексивных способностей Карпова и опросник рефлексивного функционирования. Эти опросники позволили нам также оценить способность к рефлексии человека до программы театрального тренинга.

Результаты первого заполнения позволили сделать выводы, что к высокому уровню рефлексии больше были склонны личности, которые до этого занимались творчеством (чаще всего это личности из гуманитарных специальностей). Низкий уровень рефлексии же чаще встречался у студентов-спортсменов, но также некоторые студенты технических специальностей были к нему предрасположены.

Средний уровень рефлексии чаще всего наблюдался у участников, которые занимались творчеством ситуационно, то есть не последовательно и не постоянно, «по велению вдохновения».

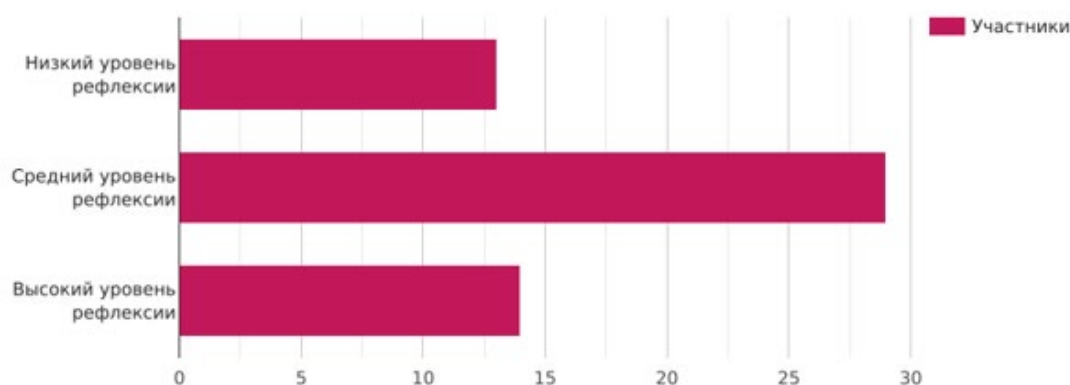


Рис. 2. Уровень рефлексии по опроснику рефлексивности Карпова до проведения театральных тренингов.

Fig. 2. Level of reflection according to Karpov's reflexivity questionnaire before conducting theatrical trainings.

После получения первичных результатов мы проводили занятия актерским мастерством в группах на протяжении полугода дважды в неделю, уделяя внимание проработке воображения, сопереживания, внутреннего анализа личности и её проявления. Мы проводили различного рода занятия, театральные тренинги, упражнения по ораторскому искусству, старались понять себя, проанализировать разные стороны своей психофизики, а также знакомились с созданием ролей. Создание этюдов, кинолента видения, тренинг беспредметных действий в своей основе содержат обращение к рефлексивности за чет анализа действий в прошлом, своих реакций на них и внутренних ощущений и мыслей в процессе. Разработка ролей же, как финальная работа, была направлена на объединение внешней и внутренней рефлексии. Как следствие были представлены не-

большие театральные сценки, которые потом презентовали детям из детских садов и детских домов.

Стоит заметить, что групповой вариант работы так же способствовал более комплексному развитию рефлексии, так как студенты в ходе работы в группе могли не только оценить себя, но и друг друга. В данном случае групповая работа, а также обязательный шеринг после занятия позволял наиболее полно проанализировать результат работы.

### Результаты и обсуждения

Результаты после экспериментальных занятий показали, что низкий уровень рефлексии сократился в половину, возрос показатель высокого уровня рефлексии, но особенно вырос показатель среднего уровня рефлексии.

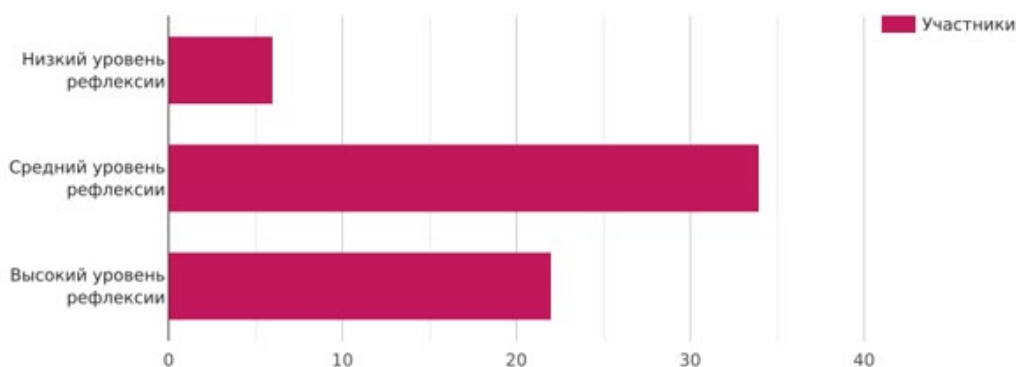


Рис. 3. Уровень рефлексии по опроснику рефлексивности Карпова после проведения театральных тренингов.

Fig. 3. Level of reflection according to Karpov's reflexivity questionnaire after conducting theatrical trainings.

Из низкого уровня рефлексии в средний переходили реже, чаще всего средний уровень рефлексии возрастал по проценту. Средний уровень рефлексии возрос, особенно благодаря тому, что те, кто занимались творчеством ситуационно либо не

занимались вообще, попробовали регулярные занятия в этой сфере. Со среднего уровня рефлексии очень многие, кто занимался творчеством ситуационно, в связи с тем, что была налажена регулярность, перешли в высокий уровень рефлексии.

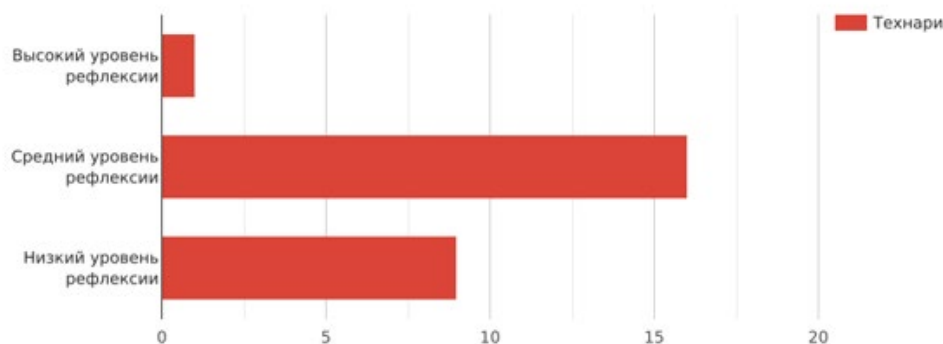


Рис. 4. Уровень рефлексии по опроснику рефлексивности Карпова после проведения театральных тренингов у группы гуманитарных специальностей.

Fig. 4. The level of reflection according to Karpov's reflexivity questionnaire after conducting theatrical trainings for a group of humanitarian specialties.

Высокий уровень рефлексии у студентов гуманитарных специальностей оказался самым значительным из всей выборки, а низкий уровень – самым незначительным. Несмотря на преобладающую

значение среднего уровня рефлексии, следует отметить, что у студентов так или иначе возрастали баллы рефлексивности в опроснике, пусть и оставались в шкале средних значений.

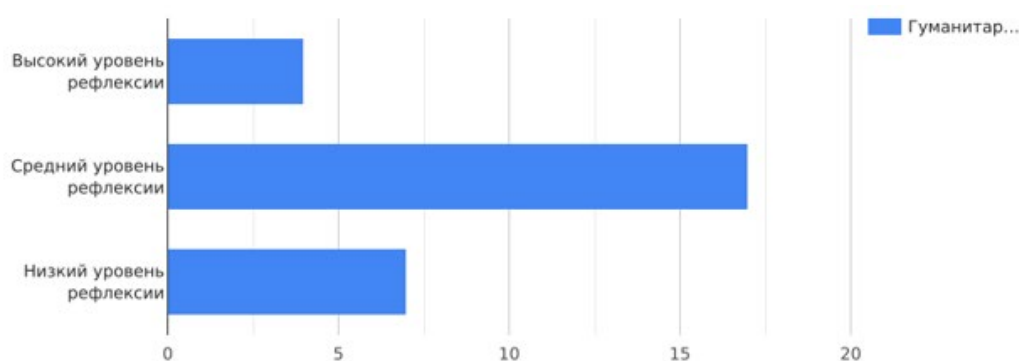


Рис. 5. Уровень рефлексии по опроснику рефлексивности Карпова после проведения театральных тренингов у группы технических специальностей.

Fig. 5. The level of reflection according to Karpov's reflexivity questionnaire after conducting theatrical trainings for a group of technical specialties.

В среде представителей технических направлений показатели низкого уровня рефлексии оказались выше, чем в среде гуманитарных. Это объясняется прежде всего особенностями обучения: гуманитарные специальности чаще прочих связаны со сферой «человек-человек», в процессе обучения студенты в большей степени вынуждены разви-

вать навыки рефлексии, коммуникации и креативности. Технические специальности являются более шаблонными и автономными, в них не требуется анализ личности. Само собой, значение имеют и личностные особенности, однако в данном исследовании мы не анализировали их детально.

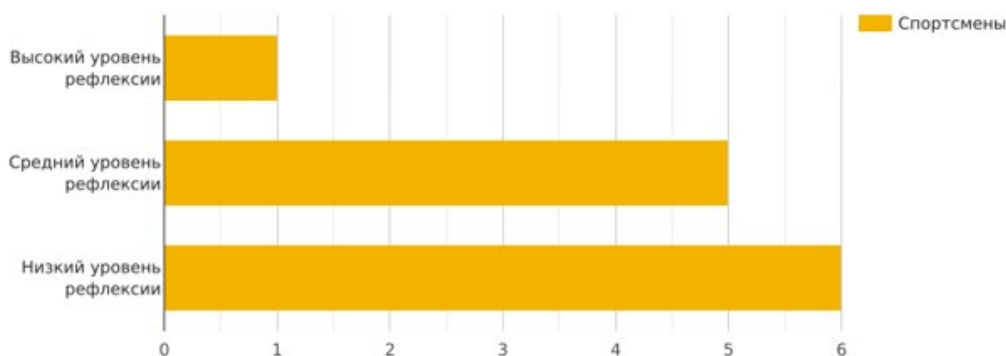


Рис. 6. Уровень рефлексии по опроснику рефлексивности Карпова после проведения театральных тренингов у группы специальности физической культуры.

Fig. 6. The level of reflection according to Karpov's reflexivity questionnaire after conducting theatrical trainings for the physical education specialty group.

Студенты спортивного направления показали самый значительный низкий уровень рефлексивных способностей, что может быть связано с сосредоточенностью на физических реакциях тела и организма в связи со спецификой их обучения, а так же строгими правилами и традициями внутри спортивного сообщества.

#### Выводы

Таким образом, исследование показало, что регулярные занятия актёрским мастерством способствуют развитию уровня рефлексии личности. Уровень внутренней рефлексии возрастал благодаря регулярному обращению внутрь себя в связи с анализом роли, исследованием своих чувств и реакций, обращением к прошлому опыту личности и обсуждению опыта и реакций других. Взаимо-

действие в группе особенно способствовало поиску компромиссов, детальному обсуждению чувств, эмоций и действий друг друга в безопасной обстановке. Внешний уровень рефлексии возрастал как раз благодаря групповой работе и тренингам. В дальнейшем испытуемые отмечали, что чаще начали ставить себя на место другого человека, критически оценивать свое поведение и реже оказывались втянуты в конфликты. Стоит отметить так же, что итоговая работа в форме показа театральной постановки способствовало проживанию творческого катарсиса и психофизическому проживанию полученного опыта, а также его закреплению. Исследования показали, что имитация ситуации и опыта в ролевом формате равнозначно реальному проживанию данного опыта.

#### Список источников

1. Бритаева Н.Х. Эмоции и чувства в сценическом творчестве. Саратов, Саратовский университет. 1986. 157 с.
2. Вильсон Г. Психология артистической деятельности. М., «Когито-Центр», 2001. 484 с.
3. Войтик И.М., Семенов И.Н. Оценка и развитие рефлексивного мышления: учебное пособие. Новосибирск: СибАГС, 2011. 144 с.
4. Выготский Л.С. Опыты теоретической рефлексии и монизм в психологии. М., Амфора, 2011. 78 с.
5. Гиппиус С.В. Гимнастика чувств. Секреты развития психики. М., 2003. 340 с.
6. Гордеева Н.Д., Зинченко В.П. Роль рефлексии в построении предметного действия. М., «Когито-Центр», 2002. Т. 2. № 2. С. 133 – 147.
7. Гройсман А.Л. Личность, творчество, регуляция состояний. М., Магистр, 1988. 430 с.
8. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М., ИП РАН, 2004. 626 с.
9. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. Психологический журнал. 2013. Т. 24. № 5. С. 45 – 57.
10. Козловская И.Б. Афферентный контроль произвольных движений. М., Наука, 1976. 296 с.
11. Лефевр В.А. Рефлексия. М., «Когито-Центр», 2003. 496 с.
12. Лефевр В.А., Адамс-Веббер Дж. Функции быстрой рефлексии в биполярном выборе. Рефлексивные процессы и управление, 2001. № 1. С. 34 – 36.
13. Локк Дж. Избранные философские произведения: в 2 т. М., Соцэкгиз, 1960. Т. 1. 734 с.

14. Пьянкова Г.С. Личностная и профессиональная рефлексия: психологический практикум. Красноярск., Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева., 2012. 244 с.
15. Щедровицкий Г.П. Коммуникация, деятельность, рефлексия. Алма-Ата. Исследования речемыслительной деятельности, 1974. 798 с.

### References

1. Britaeva N.Kh. Emotions and feelings in stage creativity. Saratov, Saratov University. 1986. 157 p.
2. Wilson G. Psychology of artistic activity. M., "Kogito-Center", 2001. 484 p.
3. Voitik I.M., Semenov I.N. Assessment and development of reflexive thinking: a tutorial. Novosibirsk: SibAGS, 2011. 144 p.
4. Vygotsky L.S. Experiments in theoretical reflection and monism in psychology. M., Amphora, 2011. 78 p.
5. Gippius S.V. Gymnastics of feelings. Secrets of psyche development. M., 2003. 340 p.
6. Gordeeva N.D., Zinchenko V.P. The Role of Reflection in the Construction of Object Action. Moscow, "Kogito-Center", 2002. Vol. 2. No. 2. P. 133 – 147.
7. Groysman A.L. Personality, Creativity, Regulation of States. Moscow, Magister, 1988. 430 p.
8. Karpov A.V. Psychology of Reflexive Mechanisms of Activity. Moscow, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2004. 626 p.
9. Karpov A.V. Reflexivity as a Mental Property and Methods of Its Diagnostics. Psychological Journal. 2013. Vol. 24. No. 5. P. 45 – 57.
10. Kozlovskaya I.B. Afferent Control of Voluntary Movements. M., Nauka, 1976. 296 p.
11. Lefebvre V.A. Reflection. M., "Cogito-Center", 2003. 496 p.
12. Lefebvre V.A., Adams-Webber J. Functions of fast reflection in bipolar choice. Reflexive processes and control, 2001. No. 1. P. 34 – 36.
13. Locke J. Selected philosophical works: in 2 volumes. M., Sotsekgiz, 1960. Vol. 1. 734 p.
14. Pyankova G.S. Personal and professional reflection: psychological workshop. Krasnoyarsk., Krasnoyarsk state ped. university named after V.P. Astafieva., 2012. 244 p.
15. Shchedrovitsky G.P. Communication, activity, reflection. Alma-Ata. Research of speech-thinking activity, 1974. 798 p.

### Информация об авторе

**Кудрявцева П.С.**, преподаватель, Высшая школа психологии, Тихоокеанский государственный университет, [Polina97kudr@mail.ru](mailto:Polina97kudr@mail.ru)

© Кудрявцева П.С., 2025