

РЕФЛЕКСИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:
МЕНТАЛЬНЫЕ И СУБЪЕКТНО-ЛИЧНОСТНЫЕ КОРРЕЛЯТЫ¹
SELF-REFLECTION CONTROL OF PSYCHOLOGICAL STATES: MENTAL,
SUBJECTIVE AND PERSONALITY CORRELATES

Прохоров А.О., Чернов А.В.

Prokhorov A.O., Chernov A.V.

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань

Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan

e-mail: alprokhor1011@gmail.com; albertprofit@mail.ru

Аннотация. В статье представлены концептуальные представления, а также результаты, свидетельствующие об особенностях влияния интегральных процессов, метастратегий и образа мира на рефлексивную регуляцию психических состояний. Показаны закономерности взаимосвязи личностных характеристик и рефлексивной регуляции. Рассмотрена специфика взаимоотношений рефлексивных процессов и образа психических состояний и др.

Ключевые слова: рефлексия, регуляция, психические состояния, метастратегии, образ мира, интегральные процессы.

Abstract. The article presents the conceptual ideas and results showing the influence of the integrated processes, metastrategies and image of the world on the reflective regulation of mental states. The relationship regularities of personality characteristics and reflexive regulation are shown. Also it is considered the relationship specificity of reflexive processes and image of mental states, etc.

Keywords: reflection, regulation, mental states metastrategies, the image of the world, integrated processes.

Изучение регуляторной функции психики относится к числу фундаментальных проблем психологии. Это связано с тем, что бесконечное

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, проект № 12-06-00043а

множество форм жизнедеятельности человека, поведения, актов общения и труда в ходе активного взаимодействия субъекта с физическим, предметным и социальным окружением, а также решение повседневных возникающих проблем пр. осуществляется благодаря регуляторной функции психики.

Актуальной проблемой психологии и близких к ней наук (философия, физиология, педагогика, социология и др.) является изучение психологических механизмов регуляторного процесса, ведущими из которых являются ментальные. В них, особое, главенствующее положение, принадлежит рефлексии, связанной с самоотражением, осознанием действий, поступков, поведения и других форм человеческого праксиса, в том числе и переживаемых субъектом состояний.

В этом контексте изучение рефлексивных механизмов регуляции состояний позволит выявить психологические закономерности этого процесса, установить отношения между составляющими рефлексии и психическими состояниями, а также определить роль рефлексии как важнейшей составляющей сознания в целостном регуляторном процессе жизнедеятельности субъекта.

В разрабатываемой нами концепции рефлексивной регуляции психических состояний рефлексия «включена» как центральное, основное звено в регуляторный процесс субъекта, как самодетерминирующее и саморегулирующее начало его регуляторных действий. Благодаря рефлексии осуществляется осознание, оценка, сличение актуального состояния с искомым и, соответственно, в случае необходимости, субъектом вносится коррекция в применяемые способы и приёмы регуляции. Рефлексия позволяет спрогнозировать, «проиграть» возможные варианты и результаты регуляции состояний в тех или иных обстоятельствах и ситуациях жизнедеятельности, перестроить сложившиеся способы действий, проанализировать структуру действий, не приводящих к успеху, выработать окончательное решение и перейти к исполнительным действиям: применению выбранных способов и приёмов регуляции состояний, адекватных наличной или прогнозируемой

ситуации, событию или деятельности. Включённость рефлексивных механизмов обуславливается целью регуляции – необходимостью изменения психического состояния как неадекватного ситуации, событию, цели деятельности и пр. (необходимость изменения состояния осознаётся субъектом благодаря рефлексии).

В этом процессе достижение цели – желаемого состояния, осуществляется через цепь промежуточных (переходных) состояний. Информация о достижении необходимого состояния, т.е. насколько переживаемое состояние соответствует искомому, реализуется при помощи обратной связи. Переход от состояния к состоянию происходит при использовании различных психорегулирующих средств и приёмов, включённость которых определяется рефлексивными механизмами сознания. Регуляторный процесс совершается при активном участии основных когнитивных процессов (восприятия, представлений, мнемических процессов, мышления и др.), интегральных (целеобразование, антиципация, принятие решения, прогнозирование, планирование, программирование, контроль, самоконтроль) и метакогнитивных (метавосприятие, метапамять, метамышление и др.) с опорой на свойства личности (темперамент, характер и др.) и метасвойства, он мало эффективен в случае отсутствия соответствующей мотивации субъекта и личностного смысла.

Несоответствие переживаемых состояний ситуациям жизнедеятельности «запускает» основные, интегральные и метакогнитивные процессы, результатом которых является осознание, осмысление и переосмысление, вкуче с последующим планированием, прогнозированием, выработкой стратегий, принятием решения и актуализацией операциональных средств саморегуляции, а также их дальнейшей проверкой (метакогнитивные стратегии). Отметим, что рефлексия также активируют смысловые структуры сознания, обуславливая их включённость в регуляторный процесс.

Можно полагать, что рефлексивные механизмы (стратегии, планы и др.) образуют устойчивые функциональные комплексы, состоящие из

операциональных средств, интенциональных моделей, метапроцессов (когнитивных и регулятивных) и метасвойств, становление которых осуществляется в диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся или близких ситуаций жизнедеятельности. Функциональные комплексы являются основой более сложного уровня регуляции, обуславливая пролонгированную актуализацию «заданных» состояний с определенными параметрами со стороны знака, качества, интенсивности, длительности и др. Развёртывание такого рефлексивного комплекса, а также его параметры определяются требованиями социального функционирования субъекта, спецификой профессиональной деятельности, событиями и ситуациями жизнедеятельности (повседневными или напряженными). Функциональные комплексы могут перестраиваться в ходе регуляции при изменении социальных аспектов бытия и в случае их недостаточной эффективности.

Регуляция осуществляется в конкретной социальной среде, на фоне культуральных, этнических, профессиональных и др. влияний, в определенной социальной ситуации жизнедеятельности, связанной с местом субъекта в малой группе: его социальными ролями, статусами и пр. Направленность жизни субъекта «задает» (создает) целостную структуру рефлексивной регуляции состояний. Её проявления – в изменении операциональных средств при их несоответствии наличной или прогнозируемой ситуации, в обеспечении адаптации субъекта к изменяющимся условиям жизни посредством перестройки стратегий регуляции, в выработке новых смыслов жизнедеятельности и бытия, в принятии соответствующих решений.

В процессах регуляции могут быть выделены уровни рефлексивной активности: на низком уровне отражаются и контролируются отдельные исполнительные действия по регуляции состояний, на более высоком уровне субъект отображает самого себя как «Я – систему (Я-образ, Я-концепция)», производящего планирование и оценку своих действий. Последнее связано с актуализацией внутренних регуляторных схем и процессов (метакогнитивные стратегии), наработанных или выработанных в ходе онтогенеза (разные по

эффективности регуляторные схемы определяют разную качественно-количественную о-граниченность активности субъекта в регуляции состояний). Включённость рефлексивных уровней позволяет субъекту переходить от операциональных к ментальным аспектам регуляции состояний, и обратно: осуществляется самоконтроль состояний в текущей ситуации, актуализируются приёмы регуляции, ретроспективно оцениваются и анализируются операциональные средства и стратегии регуляции состояний в прошлых ситуациях и деятельности, их эффективность при тех или иных обстоятельствах жизни, планируются и прогнозируются вероятные будущие состояния и средства их контроля и пр.

На эти процессы оказывают влияние модели и образы мира, смысловые структуры сознания, переживания, ментальные репрезентации и др. составляющие сознания, а также социальное опосредование: принадлежность субъекта к той или иной большой или малой социальной группе, роли и статусы и пр. В зависимости от уровня рефлексивности, а также степени её развитости у субъекта, проявления ситуативной, ретроспективной и перспективной регуляции психических состояний будет различно.

Отметим также, что рефлексивные процессы субъекта и рефлексия, в целом, порождают новые смыслы и значения, новые отношения, создавая и определяя возникающие стратегии и планы, способы и приёмы регуляции состояний. Основной психологический механизм рефлексии, обуславливающий трансформирующие и генеративные функции, повышающий меру субъектности регуляции – внутренний диалог. Он приводит к произвольному манипулированию идеальными содержаниями в умственном плане, основанными на переживании дистанции между своим сознанием и его интенциональным объектом, связанным с направленностью этого процесса на самого себя как на объект рефлексии. Такие действия (взгляд на себя со стороны) позволяют увидеть максимальное количество элементов (вариантов) регуляции состояний и выбрать оптимальное, адекватное ситуации. В этом контексте выделим также дифференциальный аспект рефлексивной регуляции

состояний, связанный с разными фокусами направленности сознания: на внешний интенциональный объект, на самого себя, на себя и на объект. Эти действия предполагают самодистанцирование, способность посмотреть на себя со стороны и на посторонние объекты за пределами актуальной ситуации. Можно полагать, что встроенность и развёрнутость представленных выше механизмов в структуре рефлексивной регуляции состояний обеспечивает её эффективность в жизнедеятельности субъекта.

Обратимся к результатам наших исследований 2013 года (А.О. Прохоров, А.В. Чернов), подкрепляющих высказанные представления (ниже показаны краткие обобщения итогов).

Метакогнитивные характеристики и рефлексивная регуляция психических состояний.

Исследовались *отношения между метастратегиями и рефлексивной регуляцией состояний*, студенты, 73 чел. В процессе исследования были использованы следующие методики: 1. Методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта. 2. Методика самооценки метакогнитивного поведения Ла Коста (в адаптации А.В. Карпова). 3. Методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова. 4. Опросник Эверсона (в адаптации А.В. Карпова).

В результате анализа данных было установлено, что на рефлексивную регуляцию состояний в ходе учебной деятельности оказывают влияние следующие метастратегии поведения человека: осознанное принятие решений ($p \leq 0.020$ – по критерию Фишера), осмысление полученных результатов ($p \leq 0.050$), определение точной формулировки ($p \leq 0.043$), проигрывание позиции собеседника ($p \leq 0.049$), письменная фиксация собственных мыслей ($p \leq 0.050$), а также построение ментальных репрезентаций опыта ($p \leq 0.007$).

Не рассматривая все стратегии, приведем, в качестве примера, роль стратегии построения ментального опыта. Она оказалась одной из наиболее часто используемых в рефлексивной регуляции психических состояний. При активном использовании данной метастратегии интенсивность состояния

остаётся высокой, независимо от уровня рефлексии. Однако, в случае редкого использования стратегии, интенсивность состояний значительно возрастает с ростом рефлексии переживаний (с 40 до 82 баллов), то есть состояние низкого уровня интенсивности переходит в состояние высокой интенсивности. Таким образом, рефлексия усиливает влияние метастратегии на состояния, выполняя функцию фасилитатора зависимости первого порядка.

Также удалось обнаружить влияние стратегий планирования действий и самопроверки на рефлексивную регуляцию психических состояний ($p \leq 0.050$). В этом случае высокорефлексивным субъектам характерна высокая интенсивность состояния при редком использовании стратегии планирования действий и максимально низкая интенсивность – при частом её применении. Противоположная зависимость наблюдается у низкорефлексивных субъектов: их состояния наиболее интенсивны при использовании данной стратегии. Несколько иначе обстоит дело со стратегией самопроверки: при редком ее применении интенсивность состояний неизменна, вне зависимости от уровня рефлексии. Если же стратегия используется часто, то с ростом рефлексии возрастает и уровень интенсивности психического состояния (с 69 до 82 баллов).

С целью исследования *влияния интегральных процессов (пространственной и временной антиципации) на рефлексивную регуляцию психических состояний* было проведено обследование студентов, 40 чел. Использовались следующие методики: 1. Методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта, включающая шкалы социорефлексии и ауторефлексии, а также общую меру выраженности рефлексивности; 2. Методика «Антиципационной состоятельности» (прогностической компетентности) В.Д. Менделевича. 3. Методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова.

В результате обработки данных с помощью дисперсионного анализа было установлено, что влияние антиципации статистически значимо на уровне $p \leq 0.008$ и объясняет 67% дисперсии средних значений психических состояний.

Также статистически значимыми (по F-критерию Фишера) являются влияния показателей ауторефлексии (осознания собственных переживаний) и личностного свойства (прогностичности) ($p \leq 0,004$). Лица, обладающие низкой прогностической способностью, независимо от показателя рефлексивности, демонстрируют наиболее высокую интенсивность всех показателей психических состояний. Студенты с низким уровнем ауторефлексии и высокими характеристиками антиципации также испытывают состояния высокой интенсивности, чего не наблюдается у лиц с высокой рефлексией своих переживаний: их состояние характеризуется низкими значениями.

Анализ взаимосвязи осознанности собственных переживаний, психических состояний и хроноритмологической антиципации, выступающей в качестве интегрального процесса, показывает, что взаимодействие показателей ауторефлексии и временной антиципации достоверно на уровне $p \leq 0,004$. Лица, которые хорошо ориентированы во времени, демонстрируют состояния высокой интенсивности лишь в случае невысокого уровня рефлексии. В то же время, обращенность сознания на своё психическое состояние, попытка осознать его, приводит к снижению показателей психического состояния по всем подструктурам. В случае же низкой временной прогностичности, наоборот, происходит небольшое повышение интенсивности состояний по мере возрастания уровня рефлексии.

В другом исследовании *изучалось влияние интегральных процессов планирования и оценки результатов на рефлексивную регуляцию состояний*. В исследовании приняли участие студенты, 93 чел. Использовались следующие методики: 1. Методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта. 2. Методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой. 3. Методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова.

В результате обработки материалов исследования были установлены следующие закономерности. Интенсивность состояний у лиц с низким и средним уровнем способности к планированию остаётся неизменной в континууме от низкой к высокой рефлексии, тогда как интенсивность

состояний у лиц с высокими способностями планирования возрастает с ростом уровня рефлексивности. Состояния высокого уровня интенсивности присущи низкорефлексивным субъектам со средними показателями оценки результатов. Однако, по мере роста рефлексии, лица со средней способностью к оценке результатов переживают менее интенсивные состояния.

Субъектно-личностные характеристики и рефлексивная регуляция состояний. Рассматривалось влияние интернальности-экстернальности на рефлексивную регуляцию состояний. В исследовании приняли участие 93 чел. Были использованы следующие методики: 1. Методика уровня выраженности и направленности рефлексии. 2. Методика «Уровень субъективного контроля» (УСК) Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкина и др. 3. Методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова.

В результате применения многофакторного дисперсионного анализа были получены результаты, свидетельствующие о зависимости влияния рефлексии на психические состояния от локуса контроля. Полученная модель дисперсионного анализа статистически значима на уровне $p \leq 0.017$ и объясняет примерно 27% дисперсии средних значений психических состояний. Статистически значимыми являются влияния взаимодействующих показателей ауторефлексии (осознания собственных переживаний) и локуса контроля (по F-критерию Фишера $p \leq 0,004$) на состояния субъекта.

Установлено, что независимо от локуса контроля, высокорефлексивные субъекты переживают средние по интенсивности психические состояния. Однако в случае низкой рефлексии наблюдается значимое различие переживаемых состояний у представителей разных групп: экстерналы испытывают наименее интенсивные состояния, тогда как люди с внутренним локусом контроля – более интенсивные именно при низком уровне рефлексии.

Изучалось влияние характера на рефлексивную регуляцию состояний. В результате анализа установлено, что это влияние опосредовано общительностью, смелостью и уровнем самоконтроля субъекта. Указанные черты характера могут выступать в качестве метасвойств личности. В

исследовании приняли участие студенты, возраст 18-20 лет, 93 чел. В процессе исследования были использованы следующие методики: 1. Методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта. 2. Методика «16 факторный опросник Р.Б. Кеттелла». 3. Методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова.

Полученная модель дисперсионного анализа значима на уровне $p \leq 0.018$. Статистически значимыми являются влияния взаимодействующих показателей ауторефлексии (осознания собственных переживаний) и общительности (по F-критерию Фишера $p \leq 0,004$), смелости ($p \leq 0.032$) и самоконтроля ($p \leq 0.033$) на психические состояния.

Состояния высокого уровня интенсивности характерны для низкорефлексивных и общительных студентов. На другом полюсе располагаются некоммуникабельные и высокорефлексивные лица – интенсивность их состояний значительно снижена. Показано, что с ростом уровня рефлексии возрастает интенсивность психических состояний у лиц с высокими показателями смелости и решительности, в то время как интенсивность состояний «робких» снижается по мере увеличения уровня рефлексии. Наиболее высокие по интенсивности состояния переживаются высокорефлексивными и смелыми, а также низкорефлексивными и менее смелыми субъектами. Рассматривая влияние самоконтроля, отметим, что у лиц с высоким самоконтролем происходит резкое снижение интенсивности состояний в диапазоне от низкой рефлексии к высокой. Интенсивность переживаемых состояний у лиц с низким самоконтролем повышается в случае высокой рефлексии.

Целью исследования было *влияния рефлексии на психические состояния лиц с разным уровнем самооценки.* В исследовании приняли участие студенты, 93 чел. В процессе исследования были использованы следующие методики: 1. Методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта. 2. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси. 3. Методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова.

В результате исследования было установлено, что уровень самооценки значимо влияет на рефлексивную регуляцию психических состояний. Наименее интенсивные состояния наблюдаются у лиц с низкой рефлексией собственных переживаний и нормальной самооценкой, а также у лиц с высокой рефлексией и низкой самооценкой. Субъекты с низкой самооценкой и рефлексией склонны демонстрировать наиболее интенсивные проявления состояний в обыденной ситуации, так же как и высокорефлексивные субъекты с нормальной оценкой собственного Я. Интенсивность состояний студентов с высокой самооценкой различается не столь значительно, хотя и имеет тенденцию к росту в диапазоне от низкой рефлексии к высокой.

Исследовались *особенности взаимосвязи рефлексии и показателей психического состояния в группах с доминированием разной направленности личности*. В исследовании приняли участие студенты, возраст 18-22 года, 120 чел. Использовались следующие методики: 1. Методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта. 2. Методика изучения направленности личности (В. Смекала и М. Кучера). 3. Методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова.

Установлено, что в случае доминирования направленности на себя, влияние рефлексии проявляется в увеличении такой составляющей состояния как активность поведения. При доминировании направленности на взаимодействие рефлексия влияет на переживание, как составляющую состояния, и увеличивает все показатели состояния. В случае доминирования направленности на задачу, рефлексия связана практически со всеми показателями шкал состояний. Отметим, что взаимосвязь, в этом случае, наиболее значимая.

Индивидуально-психологические особенности и рефлексивная регуляция состояний. Исследовались *отношения между экстра-интроверсией, эмоциональной устойчивостью и рефлексией*. В исследовании приняли участие студенты, возраст 18-20 лет, 70 чел. В процессе исследования были использованы следующие методики: 1. Методика уровня выраженности и

направленности рефлексии М. Гранта. 2. Методика EPQ Г. Айзенка, направленная на диагностику экстраверсии-интроверсии и нейротизма. 3. Методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова.

Согласно полученным результатам, влияние рефлексии на интенсивность психических состояний опосредовано эмоциональной устойчивостью субъекта ($p \leq 0,030$). С ростом рефлексивности интенсивность состояний возрастает у эмоционально неустойчивых студентов, в то время как выраженность состояний эмоционально устойчивых, наоборот, снижается. Наименее интенсивные состояния характерны для низкорефлексивных и эмоционально неустойчивых лиц. Наиболее интенсивны состояния высокорефлексивных меланхоликов и холериков, а также низкорефлексивных сангвиников.

Согласно полученным данным, статистически значимыми являются влияния взаимодействующих показателей ауторефлексии и экстравертированности-интровертированности на показатели подструктуры «переживание» ($p \leq 0,032$). Интенсивность переживаний интровертов снижается по мере роста способности к ауторефлексии, то есть, высокорефлексивный флегматик и меланхолик чаще переживают состояния низкой психической активности. Подобные же состояния испытываются также и низкорефлексивными экстравертами. Отметим, что в обыденной ситуации наиболее интенсивные переживания характерны для низкорефлексивных интровертов.

Характеристики сознания и рефлексивная регуляция состояний.

Изучалось *влияние смысложизненных ориентаций субъекта на рефлексивную регуляцию психических состояний*. В исследовании приняли участие студенты, возраст 18-20 лет, 40 чел. Были использованы следующие методики: 1. Методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта. 2. Методика «Тест смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева. 3. Методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова.

Установлено, влияние общего показателя смысложизненных ориентаций (по всем шкалам) на рефлексивную регуляцию психических состояний.

Полученная модель дисперсионного анализа статистически значима на уровне $p \leq 0.001$ и объясняет более 58% дисперсии средних значений психических состояний. Статистически значимыми (по F-критерию Фишера) являются влияния как отдельных показателей, так и взаимодействия показателей ауторефлексии (осознания собственных переживаний) и смысложизненных ориентаций (СЖО) ($p \leq 0,014$). По всем шкалам СЖО («цель в жизни», «процесс жизни», «результативность жизни») были получены схожие результаты.

В случае высокой степени осмысленности жизни и её компонентов (целеустремлённость, высокая эмоциональная насыщенность жизни и удовлетворённость самореализацией), независимо от показателя рефлексии, человеку свойственно испытывать состояния высокого уровня активности (радость, оптимистичность). При низких показателях осмысленности жизни, но высокой рефлексии, переживаемые состояния остаются достаточно интенсивными, однако, по мере снижения уровня рефлексии, значительно падает и интенсивность переживаемых состояний субъекта. Для лиц с низкой рефлексией и осмысленностью жизни характерны психические состояния низкого уровня интенсивности (печаль, депрессия).

Исследовались *взаимоотношения рефлексивных процессов и образа психических состояний*. Исследование было проведено в учебной деятельности студентов (67 чел.): на лекциях, семинарах и экзаменах. Применялись разработанная нами оригинальная «Методика изучения рефлексивных процессов: распознавания, осознания и идентификации». Для изучения образа состояния использовалась методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова.

В исследовании было обнаружено, что на *семинаре* рефлексивные процессы распознавания, осознания и идентификации своих и чужих чувств, состояний и переживаний не связаны с образами психических состояний студентов, тогда как на *лекции* рефлексивные процессы напрямую влияют на характеристики когнитивных процессов, входящих в структуру образа. В большей степени, эти корреляции относятся к рефлексии собственных

переживаний. В ситуации экзамена, наиболее значимыми оказались показатели распознавания образа состояния другого, а также идентификации образа своего собственного состояния. Рефлексивные процессы положительно коррелируют со всеми параметрами образов состояний и, в большей степени, с когнитивными процессами в структуре образов.

Было также проведено *исследование взаимодействия образов психических состояний и рефлексивных процессов в зависимости от пола испытуемого*. В исследовании участвовало 62 человека, из них 31 – женщина и 31–мужчина. В группе мужчин распознавание собственного состояния отрицательно коррелирует с характеристиками переживания ($p \leq 0,05$), входящими в образ. Высокие показатели распознавания образа собственного состояния у мужчин соотносятся с низкой интенсивностью переживаемых состояний. В группе женщин осознание своих переживаний положительно коррелирует с поведенческими характеристиками, входящими в образ состояния ($p \leq 0,05$).

В другом исследовании участвовало 100 студентов и аспирантов (40 юношей и 60 девушек). В исследовании процедура проведения выглядела следующим образом. Им давалось задание с помощью методики “Рельеф психического состояния личности” описать свое *актуальное* состояние. В последующие встречи каждый испытуемый по той же методике измерял состояние, актуальное для первого дня исследования, и оценивал, как оно переживалось им в прошлом: *неделю* назад, *месяц* назад, *год* назад, и как данное состояние переживалось бы им в будущем: *через неделю*, *через месяц*, *через год*.

Использовались следующие методики: уровень развития рефлексивности определялся по методике А.В. Карпова; тест структуры интеллекта Амтхауэра; тест смысложизненных ориентаций (СЖО); диагностика эмоционального интеллекта Н. Холла.

Установлено, что в *актуальном времени* рефлексивность незначительно влияет на конструирование образа психического состояния: выявлены только две значимые взаимосвязи с составляющими образа состояния.

Рефлексивность во временном отрезке «*год назад*» имеет только одну значимую взаимосвязь ($p \leq 0,01$) с характеристиками образов состояний. Связи уровня развития рефлексивности с образами психических состояний во временном промежутке «*через год*» отсутствуют. Рефлексивность «*месяц назад*», как и в предыдущем временном отрезке, практически не влияет на формирование образов состояний, так как она связана только с одной шкалой ($p \leq 0,05$), характеризующей семантическое пространство образов психических состояний. Рефлексивность во временном диапазоне «*месяц вперед*» связана с большим числом характеристик образа состояния. Во временном отрезке «*неделю назад*» рефлексивность имеет связь только с одной характеристикой образа состояния. Во временном интервале «*неделя вперед*» таких значимых связей три.

У лиц с *низким* уровнем рефлексивности на образ *прошлых* (неделя назад, месяц назад, год назад) психических состояний влияют: управление своими эмоциями, интегративный показатель эмоционального интеллекта и уровень развития рефлексивности. На образ *актуальных* состояний – пространственное обобщение, результативность жизни (или удовлетворенность самореализацией), управление своими эмоциями, самомотивация и эмпатия. На образ *будущих* состояний – пространственное обобщение, общий уровень интеллекта и управление своими эмоциями.

У лиц со средними значениями рефлексивности на образ *прошлых* состояний влияют следующие личностные характеристики: цели в жизни, процесс жизни (интерес и эмоциональная насыщенность жизни), результативность жизни (или удовлетворенность самореализацией), локус контроля – Я (Я – хозяин жизни), локус контроля – жизнь (или управляемость жизнью), общий уровень осмысленности жизни, управление своими эмоциями, самомотивация и интегративный показатель эмоционального интеллекта. На образ *актуальных* психических состояний у лиц со средним уровнем развития рефлексивности влияют цели в жизни, процесс жизни, результативность жизни, локус контроля – Я, локус контроля – жизнь, общий уровень осмысленности

жизни, управление своими эмоциями, самомотивация, распознавание эмоций других людей и интегративный показатель эмоционального интеллекта. Образ *будущих* состояний у лиц со средним уровнем развития рефлексивности зависит от тех же личностных параметров, что и у актуальных состояний, но добавляются ещё и результативность жизни, управление своими эмоциями, а также самомотивация.

У лиц с *высокими* уровнем рефлексивности на образ *прошлых* состояний наибольшее влияние оказывают такие личностные параметры, как управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия и интегративный показатель эмоционального интеллекта. На образ *актуальных* состояний оказывают влияние управление своими эмоциями, самомотивация и интегративный показатель эмоционального интеллекта. Для образа *будущих* состояний у лиц с высоким уровнем развития рефлексивности наибольшее значение имеют эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, распознавание эмоций других людей и интегративный показатель эмоционального интеллекта.

Таким образом, представленные результаты свидетельствуют о том, что рефлексивная регуляция психических состояний связана и опосредуется метакогнитивными характеристиками, показателями сознания, субъектно-личностными свойствами и индивидуально-психологическими особенностями человека.

Литература

1. Прохоров А.О. Концепция рефлексивной регуляции психических состояний / А.О. Прохоров // Сборник статей по итогам 7 зимней школы по психологии состояний 22-23 февраля 2013 года. Выпуск 3./ Под. ред. А.О. Прохорова. - Казань: Изд-во "Казанский университет", 2013. - 154 с. С. 6-9.

2. Прохоров А.О. Рефлексивная регуляция психических состояний / А.О. Прохоров // Человек, субъект, личность в современной психологии: Материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А.В.

Брушлинского /Отв.ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко.– М.: Издательство «Институт психологии РАН», в 3-х томах. Т.1, 2013. С.427-430

3. Прохоров А.О. Рефлексивная регуляция психических состояний в учебной деятельности / А.О. Прохоров // Материалы 22 Страховских чтений. Сборник научных трудов.– Саратов: ИЦ «Наука, 2013. С.13-32.

4. Прохоров А.О. Рефлексивные основания регуляции психических состояний педагогов в учебной деятельности /А.О. Прохоров // Місія вчителя в сучасному світі: Матеріали 2 Міжнародного конгресу / МОН, молоді та спорту України, ПНПУ імені К.Д. Ушинського.- Одеса, 2013. -276 с. С.170-174.

5. Прохоров А.О. Рефлексивная регуляция психических состояний / А.О. Прохоров, А.В. Чернов // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. – Казань: Изд-во Казанского университета.- Т.154.- кн.6, 2012.- С.244-258

6. Прохоров А.О. Рефлексивная регуляция психических состояний студентов в повседневных и напряженных ситуациях учебной деятельности /А.О. Прохоров, А.В. Чернов // Актуальные проблемы психологии личности: сборник научных статей // ГрГУ им. Я. Купалы; науч. ред. К.В. Карпинский, Н.Р. Салихова. - Гродно: ГрГУ, 2013. -378 с., С.248-263.

7. Прохоров А.О. Влияние рефлексии на психические состояния студентов / А.О. Прохоров, А.В. Чернов / Личность и бытие: субъектный подход (к 80-летию со дня рождения А.В. Брушлинского): материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (с иностранным участием) / под ред. З.И. Рябикиной, В.В. Знакова. – Москва, Краснодар: Издательство "Кубанский государственный университет", 2013. – 355 с., С 31-33.

8. Чернов А.В. Влияние рефлексии на интенсивность психических состояний студентов в ходе учебного процесса в вузе /А.В. Чернов // Известия Смоленского университета. Серия "Психология и педагогика". - Смоленск: Изд-во СмолГУ.- №4, 2012.- С.515-525

9. Чернов А.В. Особенности рефлексивной регуляции психических состояний, дифференцированных по различным основаниям /А.В. Чернов /

"Человек, субъект личность в современной психологии. Материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. Том 1. / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко.- Москва: Изд-во "Институт психологии РАН", 2013. - 584 с., С. 582-584.

10. Чернов А.В. Влияние регуляторных способностей на психические состояния студентов с разным уровнем рефлексии / А.В. Чернов // Психология психических состояний / Сборник статей по итогам 7 зимней школы по психологии состояний 22-23 февраля 2013 года. Выпуск 3./ Под. ред. А.О. Прохорова. - Казань: Изд-во "Казанский университет", 2013. - 154 с., С.125-130.

11. Чернов А.В. Влияние рефлексии и ситуации на содержание психических состояний студентов /А.В. Чернов / Психология 21 века: Материалы 16 Международной научной конференции молодых ученых 23-25 апреля 2013 года, Санкт-Петербург / Под. науч. ред. Р.А. Березовской - СПб: Изд-во "Коло".- 2013. - 196 с., С. 119-121.

12. Чернов А.В. Влияние ауторефлексии на психические состояния юношей и подростков в обыденной и напряженной ситуациях / А.В. Чернов / Актуальные вопросы психологии детства // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 16 - 17 октября 2013 года. – Казань: К(П)ФУ, ГАУЗ «ДРКБ». - 2013. -152с, С.47-50.

13. Чернов А.В. Влияние метакогнитивных процессов на психические состояния в учебной деятельности / А.В. Чернов / Психология – наука будущего. Материалы V Международной конференции молодых ученых. // Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.Е Харламенкова, К.Б. Зуев. – Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2013. – 746 с, С.674-676.

14. Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний студентов различных специальностей в ходе экзамена / А.В.Чернов / Материалы Второй Всероссийской научной конференции "Психология психических состояний: актуальные теоретические и прикладные проблемы" /Казанский федеральный университет, 14-16 ноября 2013 г., Часть 2. - Казань: Изд-во "Отечество", 2013.-338 с., С. 94-101.

15. Чернов А.В. Закономерности рефлексивной регуляции психических состояний в напряженной ситуации учебной деятельности студентов / А.В. Чернов / Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. научно-практической конференции, Кострома, 26–28 сентября 2013 г: в 2 т. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В., Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. – Т. 2. – 302 с., С.269-274.