

ВЛИЯНИЕ МЕТАКОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Чернов А.В. (Казанский (Приволжский) федеральный университет)

Для выявления отношений между метастратегиями и рефлексивной регуляцией состояний было проведено исследование. В исследовании приняли участие студенты института экономики финансов в возрасте 18-20 лет, в количестве 73 человек. В процессе исследования были использованы следующие методики: 1. Методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта, включающая шкалы социорефлексии и ауторефлексии, а также общую меру выраженности рефлексивности; 2. Методика самооценки метакогнитивного поведения Ла Коста (в адаптации А.В. Карпова), состоящий из утверждений, позволяющих выявить частоту использования 12 различных метастратегий поведения. 3. Методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова. 4. Опросник Эверсона, включающий в себя шкалы: метакогнитивная включенность в деятельность, использование метакогнитивных стратегий, планирование действий и самопроверка (в адаптации А.В. Карпова). В исследовании использовался Многофакторный ANOVA, анализ средних значений.

Среди наиболее часто используемых метастратегий по методике Ла Коста в процессе регуляции – построение ментального опыта (4,1 балла), осмысление достижений (3,9 балла) и стратегическое планирование (3,7 балла). Данная методика как нельзя лучше подходит для диагностики в процессе учебной деятельности, поскольку учитывает различные стратегии, используемые в процессе познания.

В результате анализа было установлено, что на рефлексивную регуляцию состояний в ходе учебной деятельности оказывают влияние следующие метастратегии поведения человека (по методике Ла Коста): осознанное принятие решений ($p \leq 0.020$ – по критерию Фишера) причём взаимосвязь установлена как с отдельными подструктурами состояний (переживания, физиологические реакции, поведение, так и на среднее по всем подструктурам в целом), 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 ($p \leq 0.007$ – на все подструктуры психических состояний).

Были получены следующие результаты.

1. В случае низкого уровня выраженности стратегии **осознанного принятия решения** психическая активность выражена достаточно слабо, а по мере роста осознания собственных переживания она лишь ещё больше сокращается. При высокой характеристике данной стратегии наблюдается значительный рост интенсивности состояния с повышением уровня рефлексии субъекта. Именно при высокой рефлексии данная стратегия оказывается наиболее

продуктивной. Хотя, стоит отметить, что при низких показателях рефлексии интенсивность состояний совершенно идентична для разных групп людей с различными метастратегиями. Отметим также, что подобная закономерность свойственна для всех подструктур состояний студентов на занятии.

2. При использовании стратегии активного **осмысления полученных результатов** наблюдается высокая активность состояния, причём она возрастает с увеличением показателя рефлексии (с 72 до 79 баллов по методике «рельефа психического состояния личности»). В свою очередь, слабая включенность данной стратегии в регуляторный процесс при низкой рефлексии ведёт к чрезвычайно высоким показателям состояний (в среднем 80 баллов). Обратная тенденция обнаружена при высокой рефлексии: здесь погруженность в свои переживания снижает показатели состояний до своего минимума (65 баллов).
3. Метастратегия **формулировки точных определений** и разъяснения размытых понятий действует совершенно по-разному, в зависимости от уровня рефлексии собственных переживаний субъектом. Если при низкой рефлексии несколько выше оказывается интенсивность состояний при активном использовании данной стратегии поведения, то при высоких показателях уже наоборот – чем реже человек использует данную стратегию, тем более оптимальные состояния он испытывает. Здесь обнаруживается следующая тенденция: высокая рефлексивность своих переживаний при частом использовании метастратегий снижает интенсивность состояния, тогда как низкая – становится условием его возрастания.
4. Частое использование стратегии **проигрывания позиции собеседника**, мысленный диалог с ним, по-своему оказывает влияние на рефлексивную регуляцию психических состояний. В случае частого применения данной стратегии интенсивность состояний незначительно снижается в диапазоне от низкой рефлексии к высокой, то есть выраженность состояния высокорефлексивных субъектов оказывается ниже, чем у низкорефлексивных. Однако значительный «скачок» в интенсивности переживаемых состояний характерен для тех, кто редко использует данную стратегию поведения в процессе учебной деятельности: в диапазоне от низкой рефлексии к высокой интенсивность переживаний возрастает от 66 до 84 баллов. Редкое использование стратегии низкорефлексивными особенно сказывается на подструктуре «поведение», оно становится менее открытым, адекватным и продуманным.
5. Рассмотрим стратегию **письменной фиксации собственных мыслей** и идей при регуляции состояний лицами с разным уровнем рефлексии. Здесь обнаружены полярные результаты: при активном использовании данной стратегии активность психических состояний

значительно снижается с ростом уровня рефлексии и, наоборот, игнорирование данной метастратегии ведет к увеличению интенсивности состояний. Данная стратегия оказывает влияние, в первую очередь, на подструктуру поведения.

6. Одним из наиболее часто используемых и, в то же время, влияющим на рефлексивную регуляцию состояний метастратегией оказалась **стратегия построения ментального опыта**: обнаружена взаимосвязь со всеми подструктурами выделенных состояний (особенно значимо оно при влиянии на показатели переживания и поведения). При активном использовании данной метастратегии интенсивность состояния остаётся высокой независимо от показателя уровня рефлексии. Однако, в случае редкого использования стратегии, интенсивность испытываемых состояний значительно возрастает с ростом рефлексии переживаний (с 40 до 82 баллов), то есть состояние низкого уровня активности переходит в состояние высокой интенсивности и достигает того же уровня, что и при использовании стратегии. Таким образом, здесь рефлексия усиливает влияние показателя, выполняя функцию фасилитатора зависимости первого порядка. Активное использование стратегии построения ментального опыта и высокий уровень рефлексии оказываются необходимым условием регуляции психических состояний.

Используя *опросник Эверсона*, удалось обнаружить влияние стратегий планирования действий и самопроверки ($p \leq 0.050$) на рефлексивную регуляцию психических состояний. Здесь высокорефлексивным субъектам характерна высокая интенсивность состояния при редком использовании стратегии планирования действий и максимально низкая интенсивность – при частом её применении. Зеркально противоположная зависимость наблюдается для низкорефлексивных людей: их состояния наиболее интенсивны при использовании данной стратегии.

Несколько иначе обстоит дело со стратегией самопроверки: при редком её применении интенсивность состояний неизменна, вне зависимости от уровня рефлексии. Если же стратегия используется часто, то с ростом рефлексии возрастает и уровень активности психического состояния (с 69 до 82 баллов).