

УДК 159.9

РЕФЛЕКСИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ*А.О. Прохоров, А.В. Чернов***Аннотация**

В статье представлены концептуальные положения рефлексивной регуляции психических состояний. Составляющими концептуальной модели являются когнитивные процессы разного уровня, системно-структурная модель саморегуляции состояний, комплексы, состоящие из операциональных средств, интенциональных моделей, метапроцессов (когнитивных и регулятивных), метасвойств и метастратегий. Изложены результаты исследования влияния рефлексии на интенсивность психических состояний студентов. Выявлена специфика влияния рефлексии на психические состояния студентов в разных формах учебной деятельности.

Ключевые слова: психическое состояние, рефлексия, учебная деятельность, метапроцессы, метасвойства, метастратегии, операциональные средства.

Введение

Изучение регуляторной функции психики относится к числу фундаментальных проблем психологии. Это связано с тем, что бесконечное множество форм жизнедеятельности человека, поведения, актов общения и труда реализуется в ходе активного взаимодействия субъекта с физическим, предметным и социальным окружением благодаря регуляторной функции психики.

Актуальной проблемой психологии и близких к ней наук (философии, физиологии, педагогики, социологии и др.) является изучение механизмов регуляторного процесса, ведущими из которых признаются 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.

Рефлексия, рассматриваемая нами вслед за А.В. Карповым как «процесс отражения субъектом содержания собственной психики, самовосприятие содержания психических процессов, свойств, состояний, а также их регуляции» [1, с. 342], выступает в качестве продукта сознания и важнейшего условия его существования. В ходе выполнения деятельности происходит распределение внимания, одна часть которого направлена на содержание деятельности, а другая – на самого субъекта. Согласно взглядам указанного автора, рефлексивные процессы составляют системный уровень организации психических процессов. Интегральные процессы, направленные на «построение, регуляцию и организацию активности» [2, с. 89], представляют субсистемный уровень. Данный уровень сам состоит из компонентов нижележащего (компонентного) и входит в состав вышележащего (системного) уровня. Субсистемный уровень охватывает процессы прогнозирования, принятия решений, оценки результатов, а также

самоконтроль. Системный уровень, отражающий рефлексивные процессы, таким образом, состоит из интегральных процессов как его составных элементов. При этом рефлексивные процессы содержат в себе процессы метакогнитивные (метамышление, метапамять), регулятивно-рефлексивные (интегральные процессы самоконтроля, планирования оценки результатов), а также коммуникативной рефлексии (социорефлексия и рефлексия взаимодействия).

А.В. Карпов подчёркивает, что рефлексии присуща трансформационная функция, повышающая меру субъектности регуляции деятельности, поведения и общения. Закономерности рефлексивной регуляции, по мнению автора, можно разделить на две категории. В рамках первой рефлексивность оказывает влияние на различные характеристики субъекта (поведенческие, деятельностные, личностные). Вторая категория объединяет в себе особенности «модерирующего влияния параметра рефлексивности на какие-либо иные закономерности» [2, с. 125], которые А.В. Карповым относятся к закономерностям второго порядка.

В свою очередь, Д.А. Леонтьев вводит понятие системной рефлексии, основывающейся на самодистанцировании и взгляде на себя со стороны, позволяющей видеть одновременно полюс субъекта и полюс объекта. В психологическом механизме рефлексии как способности произвольного обращения человеком сознания на самого себя автор выделяет два момента: произвольное манипулирование идеальными содержаниями в умственном плане, основанное на переживании дистанции между своим сознанием и его интенциональным объектом, и направленность этого процесса на самого себя как на объект рефлексии. Их единство образует полноценное рефлексивное отношение, с которым исследователь и связывает качество саморегуляции [3].

По мнению Н.Р. Салиховой, рефлексия может происходить в контексте значимых жизненных отношений, деятельностей, сфер жизни [4]. Наблюдаемые в жизни и описываемые исследователями случаи непродуктивности людей с повышенной склонностью к рефлексии можно объяснить не только её количественными характеристиками. В некоторых случаях непродуктивность рефлексии объясняется неадекватным масштабом контекста рефлексивного выхода. Здесь крайне непродуктивной может быть подмена предметно-содержательной рефлексии личностной, когда рефлексия своих действий, поступков, соответствия способов их совершения целям и задачам подменяется осознанием себя, переключая человека на негативные переживания по поводу понижения самооценки.

Рефлексия в эмоциогенных ситуациях может быть направлена как на умственные операции, ставшие причиной отрицательных эмоций, так и на сами эти эмоции. В последнем случае речь идёт о патогенном мышлении. Саногенная же рефлексия направлена на осознание психических защит и регуляцию эмоциональных состояний человека. Ю.М. Орлов относит механизмы психической защиты к видам рефлексии и противопоставляет их саногенной рефлексии [5]. С его точки зрения, в отличие от саногенной рефлексии психические защиты дают локально-временный эффект и могут вызвать негативные последствия.

В работе О.А. Сергеевой подчёркивается, что самым первым шагом в профилактике синдрома профессионального выгорания должно быть осознание, отслеживание собственного психоэмоционального состояния [6]. Эмоциональная рефлексия выступает в качестве особого принципа мышления, направленного

на осознание восприятия собственных эмоций, которые при этом являются средством самовыражения и самореализации. Она даёт возможность осознать собственный эмоциональный опыт и найти пути его использования или преобразования в случае необходимости. Рефлексируя собственное психоэмоциональное состояние, человек получает возможность вовремя и эффективно использовать различные способы и методы саморегуляции, связанные с управлением дыханием, тонусом мышц, движением, с воздействием слова и образа. Запрет на эмоции делает рефлексию неэффективной.

В контексте изложенных представлений 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 части сознания в целостном регуляторном процессе жизнедеятельности субъекта.

В разрабатываемой нами концептуальной модели рефлексивной регуляции психических состояний рефлексия включена как центральное, основное звено в регуляторный процесс субъекта, поскольку выступает самодетерминирующим и саморегулирующим началом его регуляторных действий. Благодаря рефлексии осуществляется осознание, оценка, сличение актуального состояния с искомым, и 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 действиям по его исполнению: 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 прочему (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, то есть о том, насколько переживаемое состояние соответствует искомому, реализуется при помощи обратной связи, посредством рефлексии. Однако рефлексия не есть сама обратная связь, а лишь средство, способ или механизм, с помощью которого эту обратную связь можно получить. Рефлексия как механизм обратной связи в жизнедеятельности человека – это не только некий результат, но и процесс, который связан с внутренними преобразованиями, а именно переосмыслением оснований своего мышления и особенностей психического состояния.

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 (восприятие, представление, мнемические процессы, мышление и др.), интегральных (целеобразование, антиципация, принятие решения, прогнозирование, планирование, программирова-

ние, контроль, самоконтроль) и метакогнитивных процессов (метавосприятие, метапамять, метамышление и др.) с опорой на свойства личности (темперамент, характер и др.) и метасвойства. Он малоэффективен в случае отсутствия соответствующей мотивации субъекта и личностного смысла.

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

Следует 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 определёнными 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 напряжёнными). 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 других влияний, в определённой ситуации жизнедеятельности, связанной с местом субъекта в малой группе: его социальными ролями, статусами и прочим. Направленность жизни субъекта определяет целостную структуру рефлексивной регуляции состояний, отвечающую за изменение операциональных средств при их несоответствии наличной или прогнозируемой ситуации, за обеспечение адаптации субъекта к изменяющимся условиям жизни посредством перестройки стратегий регуляции, за выработку новых смыслов жизнедеятельности и бытия, за принятие соответствующих решений.

В процессах регуляции могут быть выделены уровни рефлексивной активности: на низком уровне отражаются и контролируются отдельные исполнительные действия в регуляции состояний, на более высоком уровне субъект отображает самого себя как «Я-систему (Я-образ, Я-концепцию)», производящую планирование и оценку действий. Последнее связано с актуализацией внутренних регуляторных схем и процессов (метакогнитивные стратегии), выработанных в ходе онтогенеза (разные по эффективности регуляторные схемы определяют разное качественно-количественное проявление 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 прочее.

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

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 внутреннего диалога на самого себя как на объект рефлексии. Такие действия (взгляд на себя со стороны) позволяют увидеть максимальное количество элементов (вариантов) регуляции состояний и выбрать оптимальный, адекватный ситуации. В этом контексте выделим также дифференциальный аспект рефлексивной регуляции состояний, связанный с разными фокусами направленности сознания: на внешний интенциональный объект, на самого себя, одновременно 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.

В контексте данных представлений о механизмах рефлексивной регуляции нами было проведено исследование влияния рефлексии на психические состояния студентов в процессе учебной деятельности.

Методика

В исследовании использовались следующие психодиагностические методики.

1. Методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта, включающая шкалы социорефлексии и ауторефлексии [7].

2. Методика А.В. Карпова и В.В. Пономарёвой для диагностики общего уровня развития рефлексии, включая диагностику рефлексии ретроспективной, актуальной и перспективной деятельности, а также коммуникативной рефлексии [7]. Поскольку собственно процессуальную сторону рефлексии диагностировать крайне сложно, А.В. Карпов предлагает осуществлять диагностику рефлексивных

процессов «на основе релевантных им свойств, то есть через их результативные проявления» [8, с. 20].

Две обозначенные выше методики направлены на диагностику собственно когнитивного измерения рефлексии.

3. Методика диагностики метакогнитивной включённости в деятельность Г. Шроу и Р.С. Деннисона (Metacognitive Awareness Inventory – MAI) [7].

4. Методика Г.С. Никифорова, позволяющая диагностировать индивидуальную меру развития процессов самоконтроля [9].

5. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой [10].

Три названные методики предполагают выявление особенностей регулятивного измерения рефлексии.

6. Методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова [11]. Данная методика позволяет измерить характеристики основных составляющих психического состояния: психических процессов, физиологических реакций, переживаний и поведения.

Для статистической обработки данных применялись следующие методы: описательные статистики, корреляционный анализ Пирсона, однофакторный и многофакторный дисперсионный анализ (MANOVA), а также структурный анализ по обобщённым показателям – индексы когерентности, дифференцированности и организованности. Обработка результатов осуществлялась с помощью стандартных программ статистического анализа Statistica 6.0 и SPSS 16.0.

Организация исследования

Для исследования влияния рефлексии на психические состояния у студентов во время учебного процесса нами были сформированы две выборки. Одну группу составили студенты 2–3-го курсов технических специальностей (73 человека), а другую – студенты гуманитарных специальностей Казанского университета (75 человек) в возрасте 18–20 лет. Исследование проводилось в трёх различных по содержанию формах учебной деятельности (лекция, семинар и экзамен). В процессе учебной деятельности измерялись психические состояния. Отдельно нами изучались особенности саморегуляции и рефлексивности студентов. По уровню рефлексивности были сформированы три равные по численности группы: низкорефлексивные, среднерефлексивные и высокорефлексивные учащиеся.

Результаты и их обсуждение

При помощи корреляционного анализа была выявлена специфика организованности структур психических состояний в процессе лекции, семинара и экзамена, обусловленная рефлексией. Как показано в табл. 1, ведущим параметром психических состояний студентов в лекционной ситуации служат показатели физиологических реакций. Остальные взаимосвязи состояний и рефлексии остаются менее значимыми и носят единичный характер. Полностью отсутствуют взаимосвязи переживания и рефлексии, поскольку такая форма учебной деятельности является наименее напряжённой.

Табл. 1

Структурный вес компонентов психических состояний во взаимодействии с когнитивной рефлексией

Рефлексия в различных формах учебной деятельности	ПП	ФР	Пер	Пов	Ср
Семинар	5	11	10	0	7
Лекция	1	4	0	1	1
Экзамен	9	6	9	2	8

Условные обозначения: ПП – психические процессы, ФР – физиологические реакции, Пер – переживания, Пов – поведение, Ср – среднее по компонентам.

Табл. 2

Структурный вес компонентов психических состояний во взаимодействии с регулятивной рефлексией

Рефлексия в различных формах учебной деятельности	ПП	ФР	Пер	Пов	Ср
Семинар	3	2	4	13	5
Лекция	6	5	3	14	9
Экзамен	0	5	6	9	4

Условные обозначения см. к табл. 2.

В то же время в ситуации семинара было обнаружено значительно большее число значимых взаимосвязей структур психических состояний и когнитивных измерений рефлексии, что наглядно отражено в данной таблице. Здесь суммарный структурный вес показателей возрастает до 33 (на лекции он равен 7). Наиболее выражена взаимосвязь состояний с физиологическими реакциями, а также переживаниями. Таким образом, ситуация семинара оказывается более напряжённой для студентов, поскольку они эмоционально вовлекаются в процесс обучения. Активизируются также и когнитивные процессы. Связи рефлексии и поведенческих проявлений не установлены.

Близкий по выраженности структурный вес (34) был выявлен для экзамена. Здесь, так же как в других формах учебной деятельности, рефлексия почти не связана с поведением учащегося. Когнитивное измерение рефлексии в большей степени, нежели на семинаре, коррелирует с психическими процессами и в меньшей степени с физиологическими реакциями.

Если обратиться к регуляторному измерению рефлексивных процессов, следует отметить высокую степень взаимосвязей их с поведением, тогда как взаимодействие с остальными характеристиками выражено менее ярко. Мобилизующая функция регуляторных процессов особенно хорошо заметна на примере лекции, где детерминация регуляторными процессами максимальна (структурный вес – 37). Особенно показательны результаты по психическим процессам: выявлена максимальная регуляция состояний во время лекции и минимальная – на экзамене. Отсутствие взаимосвязи с регулятивной рефлексией компенсируется сильным влиянием когнитивной рефлексии, что хорошо отражено в табл. 2. Во время экзамена регулятивная рефлексия также влияет и на переживания учащегося, хотя взаимосвязь с данными характеристиками несколько ниже, чем с поведением.

Табл. 3

Структурный вес компонентов психических состояний в ходе учебной деятельности у лиц с различной выраженностью рефлексии

Компоненты состояния / уровень рефлексии	Низкорефлексивные	Среднерефлексивные	Высокорефлексивные
Психические процессы	2	15	19
Физиологические реакции	7	12	14
Переживания	5	16	17
Поведение	6	16	23
Среднее по компонентам	2	16	22
Суммарный показатель	22	75	95

В результате расслоения общей выборки испытуемых по выраженности рефлексии были установлены интересные закономерности, отражающие особенности взаимодействия рефлексии и компонентов психического состояния. Так, лица, обладающие более низким уровнем рефлексивности, гораздо реже используют её в ходе учебной деятельности (табл. 3). У низкорефлексивных, вне зависимости от форм учебной деятельности, наибольшее взаимодействие с рефлексией обнаружено в физиологических реакциях, что не отражается на состоянии в целом. Об этом свидетельствует практически полное отсутствие взаимосвязей с состояниями. У средне- и высокорефлексивных, наоборот, физиологические реакции включены во взаимодействие в наименьшей степени. В данном случае нельзя выделить какую-либо одну ведущую характеристику, поскольку когнитивные и регулятивные измерения рефлексии влияют на состояние в целом. Различия в структурном весе между средне- и высокорефлексивными не столь большие, как в случае с низкорефлексивными студентами. Как и у среднерефлексивных, у лиц с высокой выраженностью данного показателя обнаружена взаимосвязь в первую очередь с показателями психических процессов и поведения.

С целью выявления особенностей влияния рефлексии на интенсивность психических состояний студентов нами был проведён дисперсионный анализ (однофакторный ANOVA), результаты которого представлены в табл. 4. Отметим, что влияние рефлексии на психические состояния гораздо сильнее выражено в ситуации семинара, нежели лекции. Прямое влияние рефлексии деятельности на параметры психических состояний было выявлено лишь для физиологических реакций. Влияние рефлексии на психические процессы обнаружено лишь на уровне тенденции. Здесь, в диапазоне от низкой рефлексивности к высокой, рефлексия поначалу способствует увеличению интенсивности психических состояний, а затем становится условием её снижения. Это свидетельствует о том, что оптимальным уровнем рефлексивности на лекции является её средняя выраженность. Достоверного влияния коммуникативной рефлексии, ауто- и социорефлексии на параметры психических состояний установлено не было. Отметим также, что общий уровень саморегуляции способствует увеличению продуктивности психических процессов и активизирует поведение студентов на лекции.

В то же время в ситуации семинара происходит снижение интенсивности практически всех параметров психических состояний под влиянием различных показателей рефлексии, в частности рефлексии деятельности. Причём это харак-

Табл. 4

Особенности влияния рефлексии деятельности и общего уровня саморегуляции на интенсивность психических состояний в ходе учебной деятельности

Значимость влияния в различных формах учебной деятельности			Вид рефлексии	Компонент психического состояния
Лекция	Семинар	Экзамен		
0.069 ^	0.054 ↓	0.018 ^	рефлексия деятельности	психические процессы
0.043 ↑	0.036 ↓	–	рефлексия деятельности	физиологические реакции
–	0.017 ↓	0.025 ^	рефлексия деятельности	переживания
–	–	–	рефлексия деятельности	поведение
0.068 ^	0.029 ↓	0.041 ^	рефлексия деятельности	среднее по компонентам
0.029 ↑	–	–	общий уровень саморегуляции	психические процессы
–	–	–	общий уровень саморегуляции	физиологические процессы
–	–	–	общий уровень саморегуляции	переживания
0.045 ↑	0.000 ↑	0.037 ↑	общий уровень саморегуляции	поведение
–	–	0.050 ↑	общий уровень саморегуляции	среднее по компонентам

Условные обозначения: ^ – максимальная интенсивность состояния при среднем уровне рефлексии; ↑ – интенсивность состояния растёт с увеличением рефлексивности; ↓ – интенсивность состояния снижается с увеличением рефлексивности.

терно для всех показателей, кроме поведения. Стоит подчеркнуть, что в этом случае в процесс взаимодействия вовлекаются также ауто- и социорефлексия, которые также снижают интенсивность состояния студентов. По-видимому, высокая степень осознания своих переживаний и выполняемой деятельности способствует более высокому контролю психического состояния. Обратное влияние на поведение оказывает лишь высокий уровень саморегуляции.

Кроме того, было установлено, что влияние рефлексии деятельности на характеристики психического состояния в экзаменационной ситуации не столь однозначно. В диапазоне от низкой рефлексивности к средней сначала происходит небольшое увеличение интенсивности показателей, а затем наступает резкое падение продуктивности психических процессов, выраженности переживаний и состояния в целом. Это свидетельствует о том, что высокая рефлексивность в напряжённых ситуациях взаимодействует с психическими состояниями низкой активности. Как и в отмеченных ранее случаях, саморегуляция связана с психическими состояниями прямой связью через поведенческую активность.

Далее необходимо обратиться к основной модели взаимодействия психических состояний и рефлексии в зависимости от уровня саморегуляции, ситуации и

Табл. 5

Влияние рефлексии на психические состояния (общая картина)

Зависимая переменная: Психические состояния					
Источник влияния	Сумма квадратов	<i>df</i>	Средний квадрат (MS)	<i>F</i> -критерий	<i>p</i> -уровень
Модельный	288.804	52	5.553	2.130	0.000
Форма учеб. деят.	39.944	2	19.972	7.660	0.001
Специальность	15.038	1	15.038	5.767	0.017
ОУСР	35.344	2	17.672	6.778	0.001
<i>R</i>_{деят}	15.305	2	7.652	2.935	0.050
Форма учеб. деят. * спец.	5.335	2	2.667	1.023	0.361
Форма учеб. деят. * ОУСР	5.890	4	1.472	0.565	0.688
Форма учеб. деят. * <i>R</i>_{деят}	41.965	4	10.491	4.024	0.004
Спец. * ОУСР	5.199	2	2.599	0.997	0.371
Спец. * <i>R</i>_{деят}	19.358	2	9.679	3.712	0.026
ОУСР * <i>R</i> _{деят}	9.405	4	2.351	0.902	0.464
Форма учеб. деят. * спец. * ОУСР	22.257	4	5.564	2.134	0.078
Форма учеб. деят. * спец. * <i>R</i> _{деят}	5.679	4	1.420	0.545	0.703
Форма учеб. деят. * ОУСР * <i>R</i> _{деят}	10.474	8	1.309	0.502	0.854
Спец. * ОУСР * <i>R</i> _{деят}	18.031	4	4.507	1.729	0.145
Форма учеб. деят. * спец. * ОУСР * <i>R</i> _{деят}	21.326	7	3.046	1.168	0.322
Общий	1.322.451	272			
Коэффициент детерминации $R^2 = 0.336$					

Условные обозначения: спец. – специальность обучения, форма учеб. деят. – форма учебной деятельности, *R*_{деят} – рефлексия деятельности, ОУСР – общий уровень саморегуляции, * – взаимодействие переменных.

Примечание. Выделены значимые переменные и их взаимодействие.

специальности обучения. Выделенная модель дисперсионного анализа статистически значима на уровне $p < 0.000$, что является очень высоким показателем и объясняет 34% дисперсии средних значений психических состояний (табл. 5).

Полученные данные свидетельствуют о том, что рефлексия достоверно влияет на психические состояния. Статистически значимыми (по *F*-критерию Фишера) являются влияния формы учебной деятельности ($p < 0.001$), специальности обучения ($p < 0.017$), общего уровня саморегуляции ($p < 0.001$), а также рефлексия деятельности ($p = 0.05$).

В соответствии с изложенными выше представлениями рефлексия деятельности может быть отнесена к когнитивному измерению рефлексии, тогда как общий уровень саморегуляции – к регулятивному её проявлению. Влияние уровней характеристик саморегуляции в зависимости от специальности и формы учебной деятельности было обнаружено лишь в качестве тенденции ($p < 0.078$).

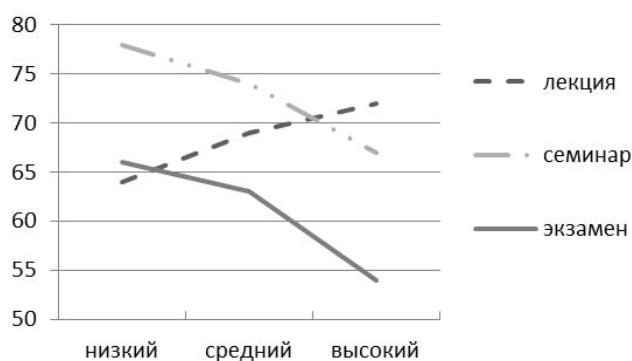


Рис. 1. Влияние рефлексии на психические состояния в зависимости от формы учебной деятельности. По оси ординат представлена шкала интенсивности психических состояний, по оси абсцисс показан уровень рефлексивности

Кроме того, взаимодействия рефлексии деятельности и форм учебной деятельности ($p < 0.004$), а также взаимодействие рефлексии со специальностью обучения ($p < 0.026$) показало достоверно высокое её влияние на интенсивность переживаемых студентами состояний.

Необъяснённую часть дисперсии можно отнести к влиянию на психические состояния различных свойств личности, а именно черт характера, ведь, как известно, значительное количество связей в функциональной структуре состояний приходится именно на них [12]. Поскольку в центре внимания находится учебная деятельность, то нельзя не учитывать и влияния продуктивности когнитивных процессов. Полученные результаты свидетельствуют о том, что связь между характеристиками состояний и рефлексивностью является сложной и опосредованной. В первую очередь это касается специальности обучения и особенностей форм учебной деятельности. Как было установлено ранее А.В. Карповым, рефлексивность как психологическое свойство, не влияя напрямую на те или иные психические явления, может стать «трансформатором базовых первичных закономерностей» [2, с. 125]. Эта её особенность находит наглядное отражение в данном исследовании.

Как показано на рис. 1, влияние фактора рефлексивности различно в зависимости от формы учебной деятельности.

В ходе лекции, в континууме от низкого уровня рефлексии к высокому, происходит плавное повышение интенсивности психических состояний. Иначе выглядит картина в ситуации семинара и экзамена, где акцент активности смещается с преподавателя на самого студента. Здесь под влиянием рефлексивности обнаружено снижение показателей активности переживаемых психических состояний. Следует также отметить тот факт, что наиболее интенсивные состояния учащиеся испытывают в ходе проведения семинарского занятия, тогда как во время сдачи экзамена преобладают состояния пониженной психической активности. Для низкорефлексивных студентов наиболее благоприятной формой учебной деятельности выступает семинар, тогда как для высокорефлексивных таковой является лекция. Экзамен – напряжённая форма учебной деятельности для всех студентов. В то же время стоит отметить, что для низкорефлексивных учащихся психические состояния на лекции и экзамене близки

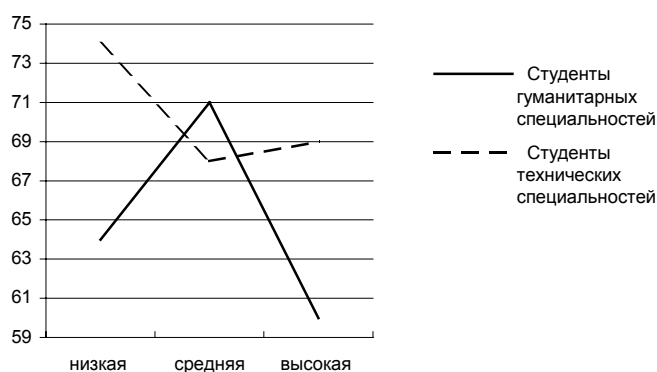


Рис. 2. Влияние рефлексии на психические состояния в зависимости от специальности обучения. По оси ординат представлена шкала интенсивности психических состояний, по оси абсцисс показан уровень рефлексивности

по интенсивности. Таким образом, в более напряжённой ситуации когнитивное проявление рефлексии способствует снижению показателей психических состояний.

Далее рассмотрим влияние рефлексии на психические состояния в зависимости от специальности обучения. На рис. 2 показано, что наиболее интенсивные состояния испытывают низкорефлексивные студенты технической и среднерефлексивные учащиеся гуманитарной специальности, а наименее интенсивные – высокорефлексивные гуманитарии.

В целом студенты технических специальностей переживают состояния более высокой психической активности, нежели студенты гуманитарных направлений. Низко- и высокорефлексивные студенты гуманитарных направлений во время обучения чаще всего испытывают астенические состояния, в то время как низкорефлексивные студенты технических направлений – состояния высокого уровня активности. Для всех студентов со средними и высокими характеристиками рефлексивности характерны состояния умеренной активности.

Заключение

В исследовании были установлены особенности взаимосвязи психических состояний и различных проявлений рефлексивности в процессе учебной деятельности студентов. Было показано, что рефлексия в большей мере связана с психическими состояниями на семинаре, нежели на лекции. В ходе занятий на лекции значимым является лишь рефлексия деятельности, тогда как в ситуации семинара на психические состояния студентов оказывают влияние ещё и измерения ауто- и социорефлексии. Выявлено, что наиболее оптимальное состояние на экзамене переживают студенты со средним уровнем рефлексии.

Наиболее благоприятными формами учебной деятельности для актуализации рефлексивных процессов служат лекция и семинар. Причём стоит подчеркнуть, что для высокорефлексивных более благоприятна лекционная форма, тогда как для среднерефлексивных больше подходит форма семинара. Для низкорефлексивных – ни одна из форм учебной деятельности не связана с рефлексивным контролем. Отметим также, что во время экзамена взаимодействие психических

состояний и рефлексивных процессов наименее выражено, что в большей степени обусловлено направленностью студента на демонстрацию высокого результата.

Обнаружена зависимость рефлексивной регуляции состояний от специальности обучения студентов. Состояния повышенной психической активности характерны для среднерефлексивных и низкорефлексивных студентов гуманитарных и технических специальностей. Кроме того, установлено, что высокая рефлексивность студентов гуманитарных специальностей обуславливает у них возникновение астенических состояний, тогда как у студентов технических специальностей – состояний средней интенсивности.

Работа выполнена при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (проект № 12-06-00043-а).

Summary

A.O. Prokhorov, A.V. Chernov. Reflexive Regulation of Mental States.

The paper presents conceptual positions of the reflexive regulation of mental states. The conceptual model includes the following components: cognitive processes of different levels; a system-structural model of the self-regulation of mental states; complexes consisting of operational tools, intentional models, metaprocesses (cognitive and regulatory), metaproperties and metastrategies. The article discusses the influence of reflection on the intensity of mental states of students and reveals some peculiarities of this influence in various forms of educational activity.

Key words: mental state, reflection, educational activity, metaprocess, metaproperty, metastrategy, operational tools.

Литература

1. Карпов А.В. Психология менеджмента. – М.: Гардарики, 2005. – 582 с.
2. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. – М.: Ин-т психол. РАН, 2004. – 422 с.
3. Леонтьев Д.А., Аверина А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции // Психол. исслед. – 2011. – № 2 (16). – URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n2-16/463-leontiev-averina16.html>, свободный.
4. Салихова Н.Р. О масштабе смыслового контекста рефлексивного выхода // Психология сознания: современное состояние и перспективы: Материалы II Всерос. науч. конф. – Самара: ПГСГА, 2011. – С. 213–215.
5. Орлов Ю.М. Саногенное мышление / Сост. А.В. Ребёнок, О.Ю. Орлова. – М.: Слайдинг, 2003. – 96 с.
6. Сергеева О.А. Социально-педагогическое сопровождение развития эмоциональной сферы старшеклассников // Ярославский пед. вестн. – 2010. – Т. II, № 4. – С. 19–23.
7. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности. – М.: Ин-т психол. РАН, 2005. – 344 с.
8. Карпов А.В. Закономерности структурной организации рефлексивных процессов // Психол. журн. – 2006. – Т. 27, № 6. – С. 18–28.

9. *Никифоров Г.С.* Самоконтроль человека. – Л.: ЛГУ, 1989. – 193 с.
10. *Моросанова В.И.* Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психол. журн. – 1995. – Т. 16, № 4. – С. 26–35.
11. *Прохоров А.О.* Методики диагностики и измерения психических состояний личности. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 175 с.
12. *Прохоров А.О.* Психические состояния и их функции. – Казань: Изд-во Казан. пед. ун-та, 1994. – 168 с.

Поступила в редакцию
15.08.12

Прохоров Александр Октябрьнович – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей психологии Казанского (Приволжского) федерального университета.

E-mail: alprokhor1011@gmail.com

Чернов Альберт Валентинович – аспирант кафедры общей психологии Казанского (Приволжского) федерального университета.

E-mail: albertprofit@mail.ru