

Чернов Альберт Валентинович



**ВЛИЯНИЕ РЕФЛЕКСИИ НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ
(НА ПРИМЕРЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ)**

Специальность 19.00.01 – общая психология, психология личности,
история психологии

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой
степени кандидата психологических наук

Казань – 2013

Работа выполнена на кафедре общей психологии Института педагогики и психологии
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор
Прохоров Александр Октябрьнович

Официальные оппоненты: член-корреспондент РАО,
доктор психологических наук, профессор, заведующий
лабораторией Экопсихологии развития ПИ РАО
Панов Виктор Иванович

доктор психологических наук, профессор, декан
факультета психологии Поволжской социально-
гуманитарной академии
Акопов Гарник Владимирович

Ведущая организация: ГОУ ВПО «Ярославский государственный
университет им. П.Г. Демидова» (г. Ярославль)

Защита состоится «11» апреля 2013 года в 10 часов на заседании
диссертационного совета Д 212.081.22 по защите диссертаций на соискание ученой
степени доктора и кандидата психологических наук при ФГАОУ ВПО «Казанский
(Приволжский) федеральный университет» по адресу: 420021 г. Казань, ул. Межлаука, д.
1, аудитория 28.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке им.Н.И.Лобачевского
ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» по адресу 420008,
г. Казань, ул. Кремлевская, 35.

Электронная версия автореферата размещена на сайте ФГАОУ ВПО «Казанский
(Приволжский) федеральный университет» www.kpfu.ru «___» марта 2013 года

Автореферат разослан «___» марта 2013 года

Ученый секретарь диссертационного совета,
кандидат психологических наук, доцент



Габдреева Г.Ш.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. В современной литературе накоплен богатый теоретический и эмпирический материал относительно различных концепций и подходов в регуляции и саморегуляции психических состояний в процессе жизнедеятельности: представлена системно-деятельностная концепция саморегуляции психофизиологических состояний человека (Л.Г.Дикая); определены методы самоконтроля и самоуправления (А.Б.Леонова, Г.Ш.Габдреева); разработан экопсихологический подход к проблеме изменения психических состояний (В.И.Панов), рассмотрена системно-функциональная концепция регуляции психических состояний (А.О.Прохоров) и др. Несмотря на то, что в современной психологии отмечается особая роль рефлексии в регуляции жизнедеятельности человека (А.В.Карпов, Е.А.Сергиенко), только в редких работах фрагментарно отмечается участие рефлексии в регуляции состояний: описывается саногенная рефлексия состояний (Ю.М.Орлов, В.В.Лысенко), регуляция через переживание символических образов (Н.Б.Дмитриева), влияние рефлексии на формирование готовности к профессиональной деятельности (Д.К.Войтюк). Однако эти исследования не дают целостного представления о психологических механизмах и закономерностях рефлексивной составляющей в регуляции состояний.

На настоящий момент установлено, что в структуре сознания рефлексия занимает особое место. Она выполняет как когнитивную функцию, связанную с отражением содержания психики, так и регулятивную, проявляющуюся в контроле над эмоционально-волевыми и мыслительными процессами. А.В.Карповым показана ведущая роль регулятивной функции рефлексии, а также возможность использования полипроцессуального подхода в ее изучении, преимуществом которого является рассмотрение рефлексии как закономерно организованной и внутренне гетерогенной системы метапроцессов. Другими исследователями подчеркивается возможность применения метакогнитивного подхода в ее исследовании (М.А.Холодная, J.Flavell, F.M.Grant и др.). Кроме того, отмечается огромная роль рефлексии в процессе обучения (В.В.Давыдов, В.Н.Феофанов, А.З.Зак и др.), и место ее в процессе саморегуляции деятельности (Б.В.Зейгарник, О.А.Конопкин, В.И.Моросанова и др.). В исследованиях саморегуляции психических состояний, проведенных в учебной и профессиональной деятельности, А.О.Прохоровым и И.Х.Мирзиевым было выдвинуто предположение о рефлексии как опосредующем звене между психическими состояниями и регуляторными действиями субъекта.

Анализ литературы показывает, что при изучении основных механизмов детерминации психических состояний – смысловых, ситуативных, личностных, когнитивных и др. авторами не выделяется рефлексивная составляющая регуляторных процессов, тогда как знание механизмов о включенности рефлексии в регуляцию необходимо для оптимизации состояний субъекта. В этом контексте необходимо отметить, что наибольшие требования к уровню развития рефлексии предъявляет учебная деятельность, в которой успешность освоения учебного материала студентами, а также продуктивность самоуправления поведением, деятельностью, состоянием и др. зависят от включенности рефлексии в учебный процесс (В.В.Давыдов, И.И.Ильясов). Последнее послужило основанием для обращения к студентам в качестве основной исследуемой выборки испытуемых, и к учебной деятельности студентов – как к модели деятельности, осуществляемой с участием рефлексивной регуляции.

На сегодняшний день разработана психологическая теория рефлексивной регуляции деятельности (А.В.Карпов); предложены метакогнитивные подходы к изучению рефлексивных процессов (М.А.Холодная, М.Грант, Дж.Флейвелл.), существуют исследования рефлексии в контексте проблематики психологии мышления (И.Н.Семенов, С.Ю.Степанов), концепция рефлексии измененных состояний сознания (А.В.Россохин); раскрыта динамика взаимоотношений рефлексивных процессов и переживаний человека (Л.Р.Фахрутдинова). В то же время остается не изученным влияние рефлексии на психические состояния различной модальности, знака, длительности, интенсивности, не раскрыты особенности влияния рефлексии на состояния в зависимости от напряженности ситуации жизнедеятельности и регуляторных способностей субъекта. Не установлена специфика взаимодействия рефлексии и психических состояний в зависимости от специальности обучения студентов.

Таким образом, отсутствие обобщенных и теоретически обоснованных представлений о влиянии рефлексии на психические состояния субъектов определило необходимость исследования этого влияния в качестве **проблемы** диссертационного исследования.

Объект исследования: психические состояния студентов.

Предмет исследования: рефлексивная регуляция психических состояний в учебной деятельности студентов.

Цель исследования: выявить особенности влияния рефлексии на психические состояния студентов.

Гипотеза исследования: влияние рефлексии на психические состояния зависит как от регуляторных способностей субъекта и уровня напряженности ситуации деятельности, так и от особенностей самих состояний, разделенных по различным основаниям (модальности, длительности, знаку, уровню психической активности).

Общая цель диссертационного исследования конкретизируется в следующих **основных задачах работы:**

1. На основе анализа отечественной и зарубежной литературы рассмотреть проблему взаимоотношений рефлексии и психических состояний, а также наметить основные направления исследования этих отношений.

2. Выявить особенности влияния рефлексии на психические состояния, разделенные по разным основаниям: модальности, длительности, знаку, уровню психической активности.

3. Рассмотреть влияние рефлексии на психические состояния студентов в повседневных и напряженных ситуациях учебной деятельности.

4. Установить специфику влияния рефлексии на психические состояния в зависимости от регуляторных способностей студентов.

5. Рассмотреть специфику влияния рефлексии на психические состояния в зависимости от форм учебной деятельности и специальности студентов.

Методологическая и теоретическая основа исследования. Работа основывается на общенаучных и психологических принципах субъектно-деятельностного подхода (С.Л.Рубинштейн, К.А.Абульханова, А.В.Брушлинский), согласно которому психические явления, в том числе и состояния, могут быть изучены в контексте различных форм и видов активности субъекта; системного подхода (В.Н.Кузьмин, Б.Ф.Ломов, В.А.Ганзен, В.А.Барабанщиков), в рамках которого психическое состояние определяется как сложное, целостное,

полифункциональное и полиструктурное явление. В работе использовалась психологическая теория рефлексивной регуляции деятельности и интегральных психических процессов, рассматривающая рефлекссию как сложную систему, синтезирующую в себе отдельные метапроцессы (А.В.Карпов), а также метакогнитивная парадигма исследования рефлексивных процессов (М.А.Холодная, J.Flavell, F.M.Grant). Исследование опирается на теоретические подходы к изучению неравновесных психических состояний, возникающих в особых, напряженных условиях жизнедеятельности человека и концепцию системно-функциональной саморегуляции психических состояний (А.О.Прохоров).

Методика исследования. Общий объем исследуемой выборки составил 148 человек (студенты 2-3 курсов технических и гуманитарных специальностей, в возрасте 18-20 лет). Исследование влияния рефлексии на психические состояния проводилось в 3-х различных по содержанию формах учебной деятельности (лекция, семинар и экзамен), во время которых фиксировались психические состояния студентов. Отдельно изучались особенности рефлексии и регуляторные способности студентов.

В исследовании использовались следующие методики: Методика А.М.Гранта для оценки уровня выраженности и направленности рефлексии. Методика А.В.Карпова и В.В.Пономаревой для диагностики общего уровня развития рефлексии. Обе методики направлены на измерение когнитивной составляющей рефлексии. Методика диагностики метакогнитивной включенности в деятельность, Schraw & Dennison (metacognitive Awareness Inventory – MAI). Методика Г.С.Никифорова, позволяющая диагностировать уровень самоконтроля. Опросник В.И.Моросановой «Стиль саморегуляции поведения». Указанные методики позволяют выявить особенности регулятивной рефлексии. Для измерения психических состояний применялась методика А.О.Прохорова «Рельеф психического состояния личности».

Методы статистической обработки: описательные статистики, корреляционный анализ методом г-Пирсона, сравнение выборок по Т-критерию Стьюдента для зависимых и независимых выборок, факторный анализ, кластерный анализ, однофакторный и многофакторный дисперсионный анализ (MANOVA), а также структурный анализ по обобщенным показателям – вычислялись индексы когерентности, дифференцированности и организованности структуры. Для обработки результатов применялись стандартные пакеты программ статистического анализа «Statistica 6.0» и «SPSS 16.0».

Надежность и достоверность результатов обеспечивались непротиворечивостью и теоретической обоснованностью методологических положений; выбором психодиагностических методик, отвечающих предмету и задачам исследования; адекватным и корректным применением методов математической статистики; количественным и качественным анализом эмпирического материала и его согласованностью с результатами предшествующих исследований.

Научная новизна исследования. Выявлены особенности влияния рефлексии на психические состояния, разделенные по различным основаниям: длительность, модальность, знак, уровень психической активности. Показано, что в учебной деятельности студентов по мере роста уровня рефлексии возрастает интенсивность кратковременных состояний, тогда как выраженность длительных, наоборот, снижается. Установлена специфика влияния различных составляющих рефлексии на

психические состояния, дифференцированные по знаку: для лиц с высоким уровнем когнитивной рефлексии характерны положительные психические состояния высокой интенсивности и негативные состояния низкой интенсивности.

Обнаружено влияние рефлексии на содержательные характеристики психических состояний в обыденной и напряженной ситуациях жизнедеятельности: в обыденной ситуации учебной деятельности (лекция, семинар) рефлексия оказывает существенное влияние на волевые состояния студентов (мобилизованность, решимость), снижая их проявление. В напряженной ситуации (экзамен), наоборот, с ростом рефлексивности интенсивность волевых состояний возрастает, а эмоциональных состояний – снижается (радость, веселость).

Установлена ситуационная обусловленность влияния рефлексии и регуляторных способностей на психические состояния. Показано, что в обыденной ситуации наиболее интенсивные психические состояния переживают лица с одинаковым уровнем когнитивной рефлексии и регуляторными способностями (высоким и низким). В напряженной ситуации состояния высокой интенсивности свойственны лицам со средней рефлексивностью и высоким уровнем самоконтроля, а также «низкорефлексивным» субъектам со средними показателями самоконтроля. Выделены ведущие подструктуры психических состояний, связанные с различными показателями рефлексии в обыденной и напряженной ситуациях жизнедеятельности: в обыденной ситуации это – «поведение», а в напряженной – «переживание».

Показано, что в качестве основной переменной, влияющей на психические состояния студентов, выступает переменная «рефлексия деятельности». Обнаружено, что влияние рефлексии на психические состояния опосредуется формой учебной деятельности: по мере роста рефлексивности и усиления напряженности учебной деятельности интенсивность психических состояний уменьшается, и наоборот.

Теоретическая значимость результатов исследования определяется их вкладом в изучение проблемы рефлексивной регуляции жизнедеятельности субъекта, в понимание роли и функций рефлексии в регуляторном процессе (содержание специальности 19.00.01: пункт 15 – эмоциональные процессы и состояния, а также пункт 18 – сознание; рефлексивные процессы).

В исследовании показаны особенности участия рефлексии в регуляции психических состояний: рефлексивные механизмы, выполняя трансформационную функцию, наряду с другими ментальными характеристиками, определяют изменение психических состояний субъекта. Установлено, что влияние рефлексии на психические состояния носит опосредованный характер и связано как с уровнем регуляторных способностей субъекта (высокая интенсивность психических состояний обнаружена в случае одинаковых уровней показателей рефлексии и регуляторных способностей), так и напряженностью ситуации жизнедеятельности (с усилением напряженности учебной деятельности от лекции к экзамену интенсивность психических состояний снижается по мере роста рефлексивности, и наоборот).

Показано влияние специфики рефлексии на психические состояния, различные по своим феноменологическим характеристикам: в напряженной ситуации у «высокорефлексивных» субъектов интенсивность волевых состояний (мобилизованность, решимость) возрастает, а эмоциональных (радость, веселость) и психофизиологических (бодрость, активность) состояний – снижается.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы специалистами, работающими в сфере коммуникаций и информационных технологий; в сфере сервиса (здесь особо важная

роль отводится коммуникативной разновидности рефлексии); а также в образовательных учреждениях при обучении студентов разных профилей и подготовки; в консультационных центрах при вузах и школах, в ходе индивидуальных консультаций (в зависимости от уровня рефлексии подбираются соответствующие приемы и методы саморегуляции психических состояний); в процессе проведения тренинговых мероприятий (где уровень рефлексии обуславливает построение тренинга).

Положения, выносимые на защиту:

1. Рефлексия по-разному влияет на психические состояния, отличающиеся длительностью, знаком, модальностью и уровнем психической активности: с ростом уровня рефлексии возрастает интенсивность кратковременных состояний (радость, заинтересованность), а выраженность длительных (счастье, влюбленность), наоборот, снижается. Высокий уровень рефлексии сопровождается положительными психическими состояниями высокой интенсивности (бодрость, радость) и отрицательными состояниями низкой психической активности (устомление, грусть). В диапазоне от низкой рефлексивности к повышенной интенсивность состояний высокого уровня психической активности (веселость, волнение) обнаруживает тенденцию к снижению, тогда как интенсивность состояний низкой психической активности (сонливость, подавленность) остается практически неизменной.

2. Состояния, типичные для повседневной деятельности студентов (заинтересованность, спокойствие и др.), наиболее интенсивно переживаются в случае среднего уровня когнитивной рефлексии и высоких показателей регулятивной рефлексии. Ведущей подструктурой психических состояний во взаимодействии с рефлексией в повседневной учебной деятельности выступает «поведение». В напряженной ситуации учебной деятельности (экзамен) «высокорефлексивные» студенты чаще других переживают психические состояния низкой интенсивности (подавленность, грусть), в то время как «низкорефлексивные» одинаково часто испытывают состояния высокой (волнение) и низкой психической активности (подавленность). В напряженной ситуации самой «чувствительной» подструктурой состояния является «переживание»: интенсивность ее понижена в случае состояний низкой психической активности (подавленность), и высокая при состояниях средней интенсивности (сосредоточенность).

3. Обнаружена специфика влияния рефлексии на психические состояния в зависимости от индивидуально-типичных регуляторных способностей субъекта. Наиболее интенсивные психические состояния переживают лица, характеризующиеся высоким уровнем регуляторных способностей и высокой рефлексивностью, либо низкими показателями регуляторных способностей в сочетании с низким уровнем рефлексивности.

4. Влияние рефлексии на психические состояния зависит от форм учебной деятельности и специальности обучения. По мере повышения напряженности учебной деятельности от лекции к экзамену и увеличения уровня рефлексивности интенсивность психических состояний снижается, и наоборот. Выявлено, что состояния повышенной психической активности характерны для «среднерефлексивных» студентов гуманитарной и «низкорефлексивных» учащихся технической специальностей. Показано, что высокая рефлексивность гуманитариев связана с переживанием астенических состояний, тогда как у студентов технических специальностей – с оптимальными психическими состояниями.

Апробация работы: результаты диссертационного исследования обсуждались на Всероссийской научно-практической конференции «В.М.Бехтерев и современная психология» (Казань, КГУ, 2009), Всероссийской научно-практической конференции «Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики» (Казань, КФУ, 2011), Всероссийских научных конференциях «Современные тенденции психологической науки и практики» (Казань, КФУ, 2011, 2012), Международной научной конференции «Психология – наука будущего» (Москва, ИП РАН, 2011), Международной научно-практической конференции «Современная реальность и жизненный путь человека: психологические аспекты» (Тула, ТулГУ, 2012), Международной научной конференции «Психология 21 века» (Санкт-Петербург, СПбГУ, 2012). Обсуждение работы проходило на ежегодных семинарах Всероссийской зимней психологической школы по психическим состояниям (Казань, КФУ, 2010, 2011, 2012, 2013), а также на методологических семинарах и заседаниях кафедры общей психологии (Казань, КФУ, 2012).

Структура диссертации состоит из введения, трех глав, заключения, библиографии, состоящей из 173 наименований (из которых 16 – на иностранном языке), 13 приложений. В работе содержится 27 таблиц и 27 рисунков. Общий объем диссертации 184 страницы.

По теме диссертации имеется 18 публикаций, 5 из них – в изданиях, рекомендованных ВАК.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обосновывается актуальность темы; определяются цель, задачи, предмет и объект исследования; формулируются гипотезы и положения, выносимые на защиту; характеризуется теоретико-методологическая основа работы; раскрывается научная новизна полученных результатов, их теоретическая и практическая значимость; приводятся сведения о публикациях и апробации результатов.

Первая глава «Рефлексивная регуляция психической деятельности» состоит из четырех параграфов.

В первом параграфе рассматривается место рефлексии в структуре сознания. В зарубежных исследованиях рефлексия отождествляется с метакогнитивными процессами, самоанализом, представлением о психическом (Astington, Farber, Flavell, Grant, Hua, Nelson и др). В отечественной литературе отсутствует однозначная трактовка данного понятия. Зачастую понятие «рефлексия» понимается достаточно широко: как осознание человеком своих мыслей действий и чувств, а также переживаний другого человека (Л.С.Выготский, Е.И.Машбиц, Р.С.Немов и др). Наиболее полно это понятие раскрыто А.В.Карповым, рассматривающим рефлекссию как процесс отражения субъектом содержания собственной психики, психических процессов, свойств, состояний, как синтез указанных модусов, а также их регуляции. В его работах рефлексия выступает в качестве полипроцессуального образования, объединяющего в себе все многообразие процессов различного характера: когнитивного, регулятивного и коммуникативного. Показано наличие разных типов рефлексии в субъектном и личностном сознании (Г.В.Акопов). Отмечается важная роль рефлексии в мыслительной деятельности (А.Я.Большунова, В.А.Лефевр, И.Н.Семенов, С.Ю.Степанов, Г.П.Щедровицкий и др). Показана важнейшая роль рефлексии в учебной деятельности (Л.В.Берцфаи, В.В.Давыдов, А.З.Зак, А.В.Захарова

и др.). Рефлексия признается также важнейшим моментом в механизмах развития деятельности и личности (А.В.Карпов).

Во втором параграфе показана роль рефлексии в процессе саморегуляции. Представлен обзор основных подходов к пониманию саморегуляции и места в нем рефлексивных процессов. В ряде работ рефлексия отождествляется с деятельностью, в ней выделяются соответствующие этапы (О.А.Конопкин, В.И.Моросанова и др.). В других работах делается акцент на саморегуляции своего психического состояния (В.И.Панов, А.О.Прохоров), одним из ключевых элементов которого является «образ» психического состояния, а успешность деятельности зависит от способности субъекта прийти в адекватное для данного вида деятельности состояние. В качестве одного из направлений саморегуляции выделяется эмоциональная саморегуляция (К.Изард, О.С.Копина, М.А.Кулыгина и др.). Также представлены идеи, развиваемые в рамках метакогнитивного подхода (М.Снайдер, Дж.Флейвелл, М.А.Холодная), в русле которого рассматриваются понятия метакогнитивного опыта, процесса «когнитивного мониторинга» и самомониторинга. Рефлексия же служит универсальным механизмом процесса саморегуляции, делает возможным осознанное воздействие на процесс выполняемой деятельности.

В третьем параграфе представлен анализ особенностей психических состояний студентов. Отмечается, что наиболее перспективным и продуктивным является изучение и описание психических состояний с позиций системного подхода (В.А.Ганзен и В.Н.Юрченко), где психическое состояние рассматривается как сложное, целостное, полифункциональное и полиструктурное явление. Представлены результаты исследования психических состояний в обыденной и напряженной ситуациях учебной деятельности (Г.Ш.Габдреева, Н.М.Пейсахов, Ю.В.Щербатых и др.). Сами психические состояния обусловлены различными факторами, среди которых важнейшая роль отводится сформировавшимся чертам характера (Т.Н.Васильева, А.В.Махнач), особенностям взаимодействия с преподавателем (Я.Л.Коломенский, А.Ф.Латыпова), этапу учебного процесса и продуктивности когнитивных процессов (М.Г.Юсупов), а также специальности обучения (С.А.Шмелева).

Раскрываются особенности взаимосвязи рефлексии и психических состояний в ходе деятельности. Приводится концепция «Системно-функциональной регуляции психических состояний» А.О.Прохорова. В ней рефлексия является компонентом регуляторного процесса, роль которой рассматривается, по мнению автора, как самодетерминирующее и регулирующее начало управляющих действий субъекта. Включенность рефлексивных механизмов обуславливается необходимостью изменения психического состояния как неадекватного ситуации и цели деятельности. Схожих взглядов придерживается и Г.А.Голицын, который важнейшую функцию рефлексии видит в изменении средств и оснований деятельности с целью управления своим психическим состоянием, его оптимизации для лучшего и более полного достижения цели. Л.Г.Дикая отмечает, что глубокое осознание своего психического состояния расширяет арсенал способов и приемов саморегуляции, которые человек может применить для достижения оптимального психического состояния.

Рассматривается понятие саногенной рефлексии, как механизма приводящего к уменьшению страдания от негативных эмоций (Д.К.Войтюк, Ю.М.Орлов, Н.В.Самоукина и др.). При этом о саногенной рефлексии можно говорить, только если она направлена на умственные операции, ставшие причиной отрицательных эмоций. Ключевая роль рефлексии во взаимоотношении переживаний и когнитивных

процессов отводится в работах Л.Р.Фахрутдиновой. Отмечается, что рефлексия измененных состояний может стать причиной порождения новообразований в структуре целостного «Я» (А.В.Россохин). В ряде исследований установлено, что ориентация внимания на собственное состояние приводит к усилению депрессии и пессимистичности настроения (Pyszczynski, Greenberg, U.Kuhl), в других, наоборот, подчеркивается положительный эффект осознанного присутствия сопровождающийся ясностью переживания эмоций (K.Brown, R.Rihan).

Таким образом, рефлексия выступает в качестве полипроцессуального образования, синтезирующего в себе все многообразие процессов. Она рассматривается как центральное звено в регуляторном процессе субъекта, как самодетерминирующее и саморегулирующее начало его управляющих действий. В учебной деятельности рефлексия служит не просто итогом образования, но и «начальным звеном» для постановки новых целей.

В то же время отмечается, что при всем многообразии исследований рассматриваемых категорий, полностью отсутствуют данные о влиянии рефлексии на психические состояния в зависимости от регуляторных способностей субъекта и напряженности ситуации жизнедеятельности. Остаются не раскрытыми особенности влияния рефлексии на состояния различной модальности, знака, длительности, уровня психической активности, а также не установлена специфика этого взаимодействия в зависимости от специальности обучения студентов.

Вторая глава «Влияние рефлексии на психические состояния, дифференцированные по различным основаниям» состоит из трех параграфов.

В первом параграфе главы представлены методики диагностики различных характеристик рефлексии, регуляторных процессов и психических состояний, подробно описана процедура исследования на каждом из этапов, обозначен контингент испытуемых, а также изложены основные статистические методы обработки результатов исследования. В работе диагностированы следующие виды рефлексии (по А.В.Карпову): когнитивная рефлексия (шкала ауторефлексии, рефлексии деятельности, а также рефлексии прошедшей, текущей и будущей деятельности), регулятивная рефлексия (шкалы процессов самоконтроля, метакогнитивной включенности в деятельность, а также процессы планирования, моделирования, программирования и оценки результатов, объединенные показателем индивидуально-типичного уровня регуляторных способностей), коммуникативная рефлексия (социорефлексия и коммуникативная рефлексия).

Во втором параграфе показана структура рефлексивных процессов и ее специфика у студентов. При помощи факторного анализа, методом главных компонент, было выделено четыре основных фактора в структуре рефлексивных процессов студентов: регулятивно-рефлексивные факторы «самоуправления» и «самоконтроля», и когнитивно-рефлексивные факторы «рефлексия во взаимодействии», а также «рефлексия деятельности». Далее, для выявления возможной специфики рефлексивных процессов студентов различных специальностей (гуманитарной и технической) был проведен кластерный анализ полученных данных. В результате было установлено, что структура рефлексивных процессов студентов-гуманитариев более интегрирована, что выражается в меньшем расстоянии между кластерами, тогда как структура данных процессов у студентов-гуманитариев характеризуется большей дифференцированностью и большим расстоянием при объединении кластеров. Другим важнейшим итогом было

выделение переменной «рефлексия деятельности», которая отражает уровень рефлексивности во временном континууме «прошлое-настоящее-будущее».

В третьем параграфе содержатся результаты исследования влияния рефлексии на психические состояния, дифференцированные по различным основаниям: знаку, модальности, длительности и уровню психической активности. С целью выявления общих закономерностей влияния рефлексии на психические состояния обе выборки студентов (гуманитарной и технической специальностей) были объединены в одну общую выборку. Результаты, полученные с помощью Многофакторного дисперсионного анализа (MANOVA), показали, что рефлексия, в первую очередь, оказывает влияние на психические состояния, сгруппированные по длительности ($p=0,022$; f - Фишера = 3,875), по уровню психической активности ($p=0,026$, f - Фишера = 2,800), а также по своему знаку ($p=0,002$, f - Фишера = 6,452).

Полученные в результате исследования данные позволили установить, что интенсивность длительных состояний (счастье, влюбленность и др.) снижается с ростом показателя рефлексии деятельности. В свою очередь, интенсивность кратковременных состояний (радость, заинтересованность и др.), наоборот, возрастает. Показано, что состояния повышенной психической активности (веселость, волнение) обнаруживают тенденцию к снижению интенсивности проявления в диапазоне от низкой рефлексивности к высокой, тогда как выраженность состояний низкой психической активности (сонливость, подавленность и др.) остается практически неизменной. Кроме того, выявлено, что для лиц с высоким уровнем рефлексии характерны положительные психические состояния высокой интенсивности (радость, бодрость и др.), и отрицательные психические состояния низкой интенсивности (устомление, грусть и др.), тогда как для лиц с низким уровнем рефлексии состояния различного знака остаются неизменными.

Третья глава «Исследование влияния рефлексии на психические состояния студентов в повседневной и напряженной ситуациях учебной деятельности» включает три параграфа, содержащие основные эмпирические результаты влияния различных показателей рефлексии на психические состояния.

В первом параграфе рассматривается влияние рефлексии на психические состояния студентов в повседневной учебной деятельности. В результате исследования было установлено, что психические состояния *заинтересованности* и *спокойствия* являются «типичными» психическими состояниями, переживаемыми студентами в повседневной учебной деятельности. Эти состояния чаще всего переживаются студентами во время лекций и семинаров. Исходя из этого, в дальнейшем рассматривались именно эти состояния.

Наиболее значимое влияние на состояние заинтересованности оказывает ауторефлексия ($p<0,05$; f – Фишера = 1,450), интенсивно данное состояние переживается в случае средней ауторефлексии. Эти результаты можно объяснить тем, что излишне большое внимание к своим внутренним переживаниям не дает возможности субъекту сконцентрироваться на внешней деятельности, что, в свою очередь, ведет к снижению заинтересованности. Последнее выражается в снижении поведенческой активности. В то же время, недостаточное внимание к собственным интенциям сопровождается пониженным интересом и к предмету учебной деятельности. И только лишь умеренная выраженность рефлексивных процессов позволяет говорить о достаточно высокой заинтересованности студентов содержанием занятия.

В свою очередь, ключевым показателем, влияющим на состояние спокойствия, выступает регулятивная характеристика метакогнитивной включенности в деятельность ($p < 0,006$, f – Фишера = 5,800). Отмечено, что выраженность всех подструктур состояния спокойствия возрастает по мере роста включенности в деятельность метакогнитивных процессов. Однако интенсивность содержательных характеристик состояния спокойствия не одинакова. Так, в диапазоне от низкой метакогнитивной включенности к высокой наибольшую выраженность имеют показатели психических процессов, а наименьшую – переживания. Следовательно, в состоянии спокойствия, наиболее оптимальным для учебной деятельности является высокий уровень метакогнитивной включенности, поскольку в этом случае установлена наибольшая продуктивность психических процессов при сравнительно невысоких показателях переживания.

Для выявления степени влияния рефлексии на различные подструктуры психических состояний был применен метод «полярных групп». Вычислялся ИОС – индекс организованности структуры (А.В.Карпов), образованной взаимодействием показателей рефлексии и психических состояний, таких как «заинтересованность» и «спокойствие». Индекс организованности показывает соотношение интеграционных и дезинтеграционных тенденций, тем самым позволяет сделать обобщенное и наиболее значимое представление о степени их общей структурированности. Связям на уровне статистической значимости $p < 0,05$ приписывался 1 балл, $p < 0,01$ — 2 балла и $p < 0,001$ – 3 балла. ИОС для каждой из подструктур выделенных состояний представлен в таблице 1.

Таблица 1

Индексы организованности структуры (ИОС) психических состояний заинтересованности и спокойствия

Составляющие структуры психического состояния / ИОС	Заинтересованность	Спокойствие
Психические процессы	4	3
Физиологические реакции	0	0
Переживания	1	4
Поведение	5	13
Итого	13	24

Как показано в таблице 1, более высокий ИОС отмечен для состояния спокойствия, нежели заинтересованности. Это достигается за счет многочисленных взаимосвязей различных показателей рефлексии с показателями поведения в состоянии спокойствия, которых фиксируется в значительно меньшем количестве в состоянии заинтересованности. В обоих случаях характеристики поведения являются ведущими в структуре психических состояний, то есть увеличение или снижение показателей рефлексии будут, в первую очередь, отражаться на открытости, активности и последовательности поведения субъекта. Таким образом, можно заключить, что состояния, типичные для повседневной деятельности, наиболее интенсивно переживаются в случае среднего уровня когнитивной рефлексии и высоких показателей в области рефлексии регулятивной.

Во втором параграфе диссертации представлены материалы исследования влияния рефлексии на психические состояния в напряженной деятельности студентов (экзамен). Было установлено, что «типичными» психическими состояниями в

напряженной ситуации экзамена выступают состояния «сосредоточенности» и «подавленности». Обозначенные состояния переживаются в 53% случаев в ходе сдачи студентами экзамена. Исходя из этого, в дальнейшем рассматривались взаимодействия именно этих состояний с различными составляющими рефлексии.

В результате разделения общей выборки студентов на группы исходя из уровневой выраженности рефлексии, было установлено, что число лиц, переживающих состояния низкого уровня психической активности возрастает с ростом уровня рефлексивности. Как показано на рисунке 1, около 45% «высокорефлексивных» студентов испытывают состояния низкой интенсивности, в то время как среди «низкорефлексивных» таких гораздо меньше – 28%. Это свидетельствует о том, что легче всего напряженная ситуация переносится именно «низкорефлексивными», которым свойственно не анализировать происходящее и свои внутренние переживания, а, следовательно, и не «погружаться» в отрицательные состояния. В то же время, среди «низкорефлексивных» наблюдается более высокий процент лиц, переживающих состояния повышенной активности (около 18%), с ростом показателей рефлексивности этот процент неуклонно снижается. Также было выявлено, что во время экзамена студенты гораздо реже, нежели в повседневной учебной деятельности, испытывают оптимальные состояния (мобилизованность, сосредоточенность).

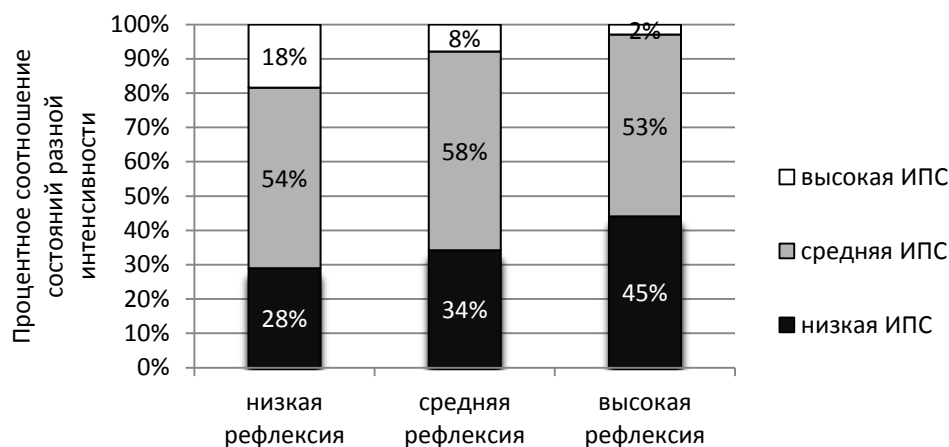


Рисунок 1

Соотношение интенсивности психических состояний (ИПС) на экзамене в группах студентов с разным уровнем рефлексии

Результаты исследования показали, что «средняя» рефлексия текущей деятельности в напряженной ситуации детерминирует возрастание интенсивности психических состояний низкой активности и, в то же время, обуславливает снижение интенсивности состояний повышенной активности. Переживаемые «низко- и высокорефлексивными» студентами состояние подавленности характеризуются крайне низкими показателями интенсивности, поскольку первые не осознают текущую деятельность, а как следствие, и не регулируют ее, а вторые все свое внимание уделяют этому переживанию, более глубоко в него погружаясь. Это обусловлено тем, что процесс самоконтроля, направленный на одну сферу деятельности, снижает самоконтроль в другой (Е.А.Сергиенко, 2010). Психические состояния высокой интенсивности «низкорефлексивными» практически не осознаются и, как следствие, редко поддаются самоконтролю.

Кроме того, выявлено, что наиболее «чувствительным» к напряженности ситуаций обучения является «переживание», как составляющая психического состояния. О значимой роли показателей «переживания» в напряженной ситуации можно судить по индексам организованности структур состояний подавленности и сосредоточенности, представленным в таблице 2.

Таблица 2

Индексы организованности структуры (ИОС) психических состояний подавленности и сосредоточенности

Составляющие структуры психического состояния / ИОС	Подавленность	Сосредоточенность
Психические процессы	0	0
Физиологические реакции	8	3
Переживания	8	2
Поведение	4	3
Итого	24	12

Обращает на себя внимание тот факт, что состояние «подавленность» в большей степени связано с когнитивными и регулятивными показателями рефлексии, нежели «сосредоточенность», о чем наглядно свидетельствует более высокий индекс организованности структуры (24 против 12). Такая разница образовалась за счет более высокой организованности структур «переживание» и «физиологические реакции», которые становятся ведущими в напряженной ситуации. В состоянии подавленности именно с переживаниями связаны когнитивные и регулятивные характеристики рефлексии, в то время как в состоянии сосредоточенности конкретных ведущих структур выделено не было. Все это отражает значение «переживаний» во взаимосвязи состояний с рефлексией.

В третьем параграфе раскрываются различия в рефлексивной регуляции психических состояний в зависимости от уровня напряженности деятельности студентов. Установлено влияние взаимодействия показателей ауторефлексии и ситуаций (обыденной и напряженной) на интенсивность психических состояний в зависимости от содержательных характеристик последних. Полученные с помощью дисперсионного анализа результаты обладают высокой степенью значимости ($p < 0,001$). Само по себе влияние ауторефлексии и содержательных характеристик состояний не достигает необходимого уровня достоверности, однако взаимодействие этих переменных, в зависимости от ситуации, является значимым на уровне $p < 0,003$.

В *повседневной* учебной деятельности были выявлены следующие виды состояний, сгруппированные на основе их содержательных характеристик: эмоциональные (радость, спокойствие, волнение), волевые (решимость, мобилизованность) и интеллектуальные (задумчивость, заинтересованность). В *напряженной* ситуации экзамена фиксировались лишь эмоциональные и волевые состояния. Интеллектуальные состояния встречаются крайне редко. Рассматривая оба графика, представленных на рисунке 2, следует отметить, что интенсивность разных состояний в обыденной ситуации выше, чем в напряженной. В обыденной ситуации встречаются следующие интеллектуальные состояния: *задумчивость, заинтересованность*; волевые: *борьба мотивов, мобилизованность*; эмоциональные: *радость, спокойствие* и др. В повседневной ситуации (лекция и семинар) наиболее выражены интеллектуальные состояния, особенно, при среднем уровне рефлексии.

Менее интенсивно проявляются эмоциональные состояния и, наконец, в меньшей степени выражены волевые состояния. В ходе экзамена интенсивность проявления волевых состояний выше, нежели эмоциональных. На экзамене среди волевых состояний преобладают мобилизованность и решимость, а среди эмоциональных – волнение и подавленность.

Показано, что существует специфика влияния рефлексии на психические состояния, разделенные по содержательным характеристикам. Так, в обыденной ситуации (рисунок 2) влияние рефлексии разного уровня на эмоциональные и интеллектуальные состояния незначительно. В то же время, интенсивность волевых состояний значительно меняется в зависимости от уровня рефлексии. Наиболее интенсивны данные состояния при среднем уровне рефлексии, в то время как лица с высокой рефлексивностью чаще переживают состояния низкой интенсивности (утомление). Для людей со средней и низкой рефлексией в обыденной ситуации свойственны более интенсивные волевые состояния (мобилизованность, решимость).

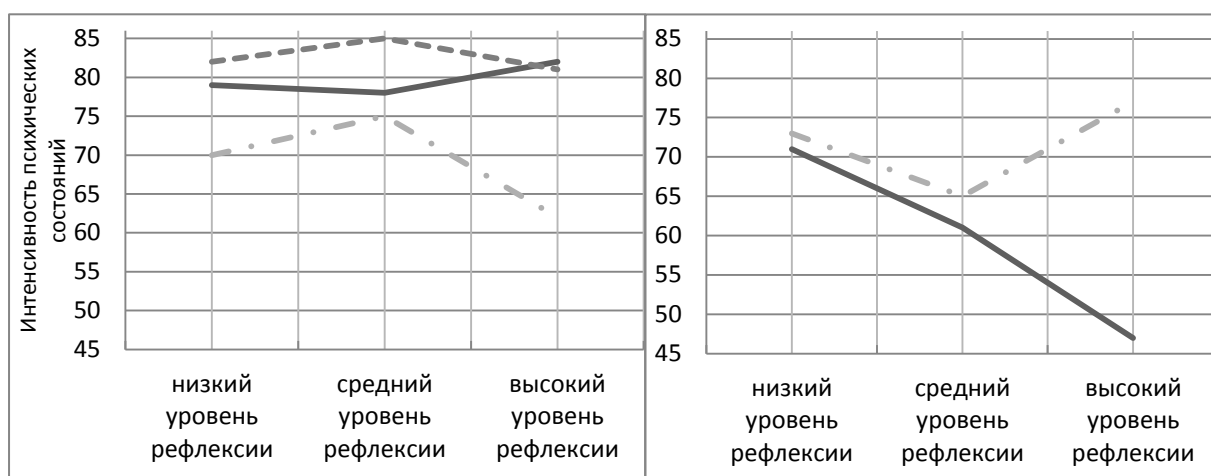


Рисунок 2.

Влияние рефлексии на психические состояния, различные по содержательным характеристикам, в повседневной (слева) и напряженной (справа) учебной деятельности

Условные обозначения:

— — — — Волевые состояния
 ————— Эмоциональные состояния
 - · - · - · Интеллектуальные состояния

В напряженной ситуации экзамена (рисунок 2) чаще встречаются волевые (мобилизованность) и отрицательные эмоциональные состояния (подавленность, волнение). На экзамене, в диапазоне от низкой рефлексивности к высокой, интенсивность эмоциональных состояний снижается. Следовательно, для лиц с высокой рефлексией характерны эмоциональные состояния низкой интенсивности, такие как *подавленность, грусть*, тогда как для «низкорефлексивных» в напряженных ситуациях более свойственно испытывать *волнение и тревогу*. Наиболее оптимальным выглядит средний уровень рефлексии, при котором преобладают состояния средней интенсивности

В свою очередь, влияние рефлексии на волевые состояния в напряженной ситуации носит нелинейный характер: по мере роста рефлексивности интенсивность волевых состояний снижается, но в континууме «средняя – высокая рефлексия» наблюдается резкий рост интенсивности состояний. Это свидетельствует о том, что «высокорефлексивные» студенты в напряженной ситуации чаще переживают состояния мобилизованности. В целом, волевые состояния более ярко выражены в

напряженной ситуации, нежели обыденной. Лица с низкой рефлексией показывают значения интенсивности эмоциональных и волевых состояний на уровне выше среднего.

Таким образом, высокая рефлексивность в обыденной ситуации оказывает существенное влияние лишь на волевые состояния, снижая их интенсивность. В напряженной ситуации, наоборот, выраженность волевых состояний у этих лиц возрастает, а эмоциональных состояний – значительно снижается: появляются подавленность и грусть.

В дальнейшем решалась задача исследования специфики влияния рефлексии на психические состояния в зависимости от специальности и форм учебной деятельности, а также уровня регуляторных способностей субъекта. Исследования позволили установить, что существуют значительные различия в организованности структур психических состояний в ходе лекции, семинара и экзамена в зависимости от характеристик рефлексии. Так, на лекции организованность низка (индекс организованности структур (ИОС) – 7), тогда как на семинаре значимость взаимосвязей в структурах показателей психических состояний и когнитивных составляющих рефлексии возрастает (суммарный ИОС – 33). Наиболее выражена взаимосвязь состояний с субъективно оцениваемыми физиологическими реакциями, а также переживаниями. То есть, ситуация семинара оказывается более напряженной для студентов, нежели лекционная форма, поскольку эмоционально вовлекает их в процесс обучения. Активизируются также и когнитивные процессы.

Близкий по выраженности структурный вес (ИОС – 34) был установлен для экзамена (таблица 3). Когнитивная составляющая рефлексии в большей степени, нежели на семинаре, взаимодействует с психическими процессами и в меньшей степени связана с физиологическими реакциями.

Таблица 3

Индексы организованности структур (ИОС) психических состояний при когнитивной и регулятивной рефлексии

Структура состояний	ПП		ФР		Пер		Пов		Ср		Общий ИОС	
	К.Р.	Р.Р.	К.Р.	Р.Р.	К.Р.	Р.Р.	К.Р.	Р.Р.	К.Р.	Р.Р.	К.Р.	Р.Р.
Рефлексия (семинар)	5	3	11	2	10	4	0	13	7	5	33	27
Рефлексия (лекция)	1	6	4	5	0	3	1	14	1	9	7	37
Рефлексия (экзамен)	9	0	6	5	9	6	2	9	8	4	34	24
ИОС психических состояний	15	9	21	12	19	13	3	36	16	18	74	88

Условные обозначения: ПП – психические процессы, ФР – физиологические реакции, Пер – переживания, Пов – поведение, Ср – среднее по структуре; К.Р. – когнитивная рефлексия, Р.Р. – регулятивная рефлексия

Отмечена высокая степень взаимосвязей регулятивной составляющей рефлексии с поведением в структуре состояния, тогда как взаимодействие с остальными элементами психического состояния выражено менее ярко. Регулирующая функция рефлексии хорошо заметна в ситуации лекции, где индекс

организованности структур психических состояний максимален (ИОС – 37). В этом контексте особенно показательны результаты психических процессов: максимальная регуляция во время лекции в сочетании с минимальной на экзамене. Отсутствие взаимосвязи с регулятивной составляющей рефлексии компенсируется сильным влиянием когнитивной. Во время экзамена регулятивная рефлексия также влияет и на переживания учащегося, хотя взаимосвязь с данной подструктурой несколько ниже, чем с поведением.

Таким образом, ведущими структурами психических состояний во взаимодействии с когнитивной составляющей рефлексии являются «переживания» и «физиологические реакции». Это свидетельствует о том, что когнитивная рефлексия в первую очередь влияет на энергетическую составляющую состояний. В свою очередь, ведущей подструктурой психических состояний во взаимодействии с регулятивным показателем рефлексии выступает шкала «поведения». Это является показателем того, что основные регуляторные процессы оказывают влияние, в первую очередь, на поведенческую активность человека.

С целью установления совокупного влияния рефлексии деятельности, регуляторных способностей субъекта, форм учебной деятельности и специальности обучения на подструктуры психических состояний, полученные данные были введены в модель дисперсионного анализа. Выделенная модель статистически значима на уровне $p < 0,001$, что является крайне высоким показателем, и объясняет 34% дисперсии средних значений психических состояний (таблица 4). Статистически значимыми (по F-критерию Фишера) являются влияния, оказываемые формой учебной деятельности ($p < 0,001$), специальностью обучения ($p < 0,017$), уровнем регуляторных способностей ($p < 0,001$), а также рефлексией деятельности ($p < 0,05$). В соответствии с представлением А.В.Карпова, «рефлексия деятельности» может быть отнесена к когнитивной характеристике рефлексии, тогда как уровень регуляторных способностей – к регулятивной ее составляющей. Последнее позволило установить совокупное влияние различных составляющих рефлексии на психические состояния студентов. Необходимо отметить, что взаимодействие переменных «рефлексия деятельности» и форм учебной деятельности ($p < 0,004$), а также взаимодействие рефлексии со специальностью обучения ($p < 0,026$) демонстрирует высокое влияние последних на интенсивность переживаемых студентами состояний.

Необъясненная часть дисперсии может быть связана с влиянием на психические состояния различных свойств личности, а именно черт характера, поскольку значительное количество связей в функциональной структуре состояний приходится именно на них (А.О.Прохоров). Также нельзя не учитывать и влияние когнитивных процессов (М.Г.Юсупов). Полученные результаты свидетельствуют о том, что связь между характеристиками состояний и рефлексивностью является сложной и опосредованной, в данном случае, специальностью и формой учебной деятельности. Как было установлено ранее А.В.Карповым, рефлексивность, как психологическое свойство, не влияя напрямую на те или иные психические явления, при этом может стать «трансформатором базовых первичных закономерностей». Именно данная ее особенность находит наглядное подтверждение в исследовании.

Влияние рефлексии на психические состояния

<i>Зависимая переменная: Психические состояния (среднее значение по структурам)</i>					
<i>Источник изменчивости</i>	<i>Сумма квадратов</i>	<i>df</i>	<i>Средний квадрат</i>	<i>Значение F-критерия</i>	<i>P-уровень</i>
Модельный	288,804	52	5,553	2,130	,000
Форма уч. д-ти	39,944	2	19,972	7,660	,001
Специальность	15,038	1	15,038	5,767	,017
Регспос	35,344	2	17,672	6,778	,001
Рдеят	15,305	2	7,652	2,935	,050
Форма уч. д-ти * спец-ть	5,335	2	2,667	1,023	,361
Форма уч. д-ти * Регспос	5,890	4	1,472	,565	,688
Форма уч. д-ти * Рдеят	41,965	4	10,491	4,024	,004
Спец-ть * Регспос	5,199	2	2,599	,997	,371
Спец-ть * Рдеят	19,358	2	9,679	3,712	,026
Регспос * Рдеят	47,803	4	11,950	4,478	,002
Форма уч. д-ти * спец-ть * Регспос	22,257	4	5,564	2,134	,078
Форма уч. д-ти * спец-ть * Рдеят	5,679	4	1,420	,545	,703
Форма уч. д-ти * Регспос * Рдеят	10,474	8	1,309	,502	,854
Спец-ть * Регспос * Рдеят	18,031	4	4,507	1,729	,145
Форма уч. д-ти * спец-ть * Регспос * Рдеят	21,326	7	3,046	1,168	,322
Общий	1,322,451	272			
Коэффициент детерминации $R^2 = 0,336$					

Условные обозначения:

Форма уч. д-ти – форма учебной деятельности; Спец-ть – специальность;

рдеят – рефлексия деятельности; Регспос – уровень регуляторных способностей

* – показатель взаимодействия переменных.

Примечание: жирным выделено значимое влияние

Далее рассматривается влияние уровня рефлексии на психические состояния в зависимости от специальности обучения. Наиболее интенсивные состояния испытывают «низкорефлексивные» студенты технических и «среднерефлексивные» учащиеся гуманитарных специальностей, а наименее интенсивные – «высокорефлексивные» гуманитарии. В целом, студенты технических специальностей переживают состояния более высокой психической активности. Студенты-гуманитарии с низким и высоким уровнем рефлексии деятельности чаще всего переживают астенические состояния (тоску, подавленность), в то время как «низкорефлексивные» студенты технических специальностей – психические состояния высокого уровня активности (бодрость, волнение). Для студентов со средней рефлексивностью и «высокорефлексивных» «технарей» характерны оптимальные состояния умеренной активности (заинтересованность, спокойствие). Как показали результаты исследования, состояния повышенной психической активности характерны для «среднерефлексивных» студентов гуманитарных и «низкорефлексивных» учащихся технических специальностей.

Результаты анализа совокупного влияния показателей рефлексии деятельности и форм учебной деятельности на психические состояния показали, что в ходе лекции,

во время которого большая активность проявляется преподавателем, в континууме от низкого уровня рефлексии к высокому происходит небольшое 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. Подчеркивается, что состояния высокого уровня психической активности учащиеся испытывают в ходе проведения семинарского занятия, тогда как во время сдачи экзамена преобладают состояния низкой психической активности. Итак, для «высокорефлексивных» студентов наиболее благоприятной формой учебной деятельности, исходя из показателей интенсивности состояния, выступает лекция, тогда как для «низкорефлексивных» таковой является семинар. Экзамен является «трудной» формой учебной деятельности для всех групп студентов. В то же время, для «низкорефлексивных» учащихся психические состояния на лекции и экзамене близки по интенсивности.

Таким образом, установлено, что не все формы учебной деятельности переживаются одинаково лицами с различным уровнем рефлексии. Здесь прослеживается следующая закономерность: с усилением напряженности учебной деятельности от лекции к экзамену интенсивность психических состояний снижается по мере роста рефлексивности.

На рисунке 3 отражено изменение интенсивности психических состояний в зависимости от выраженности рефлексии деятельности и уровня регуляторных способностей. Установлено, что лица с высоким уровнем регуляторных способностей, независимо от уровня рефлексии, переживают состояния высокой интенсивности. При среднем уровне регуляторных способностей максимальной интенсивности психические состояния достигают при средних показателях выраженности рефлексии. В свою очередь, по мере роста уровня рефлексии в сочетании с низкими показателями регуляторных способностей интенсивность психических состояний снижается.

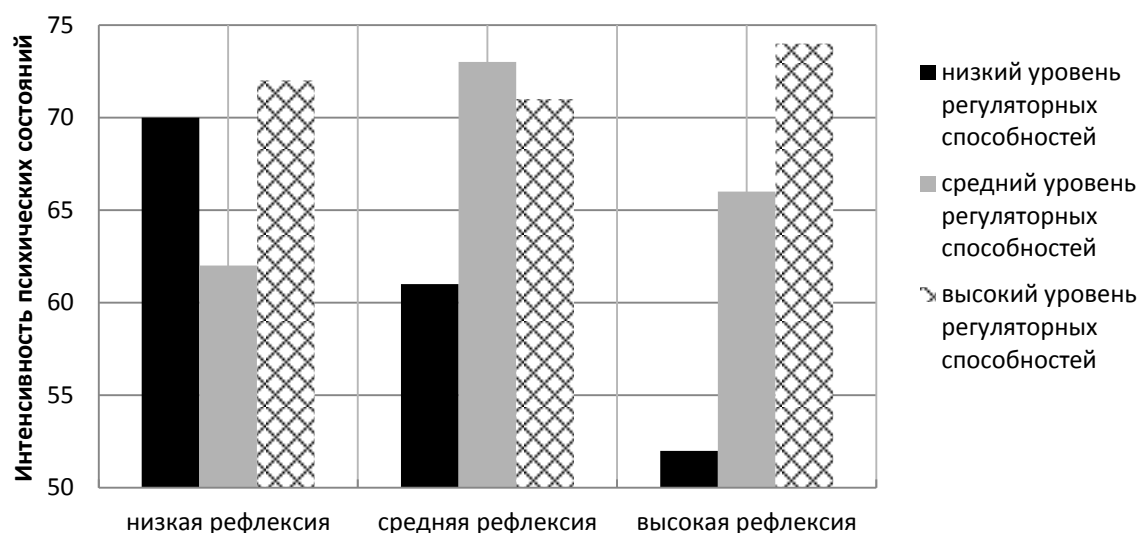


Рисунок 3

Влияние рефлексии и уровневых характеристик регуляторных способностей
на интенсивность психических состояний

Можно заключить, что наиболее интенсивных психических состояний достигают лица с одинаковыми показателями уровня регуляторных способностей и рефлексии: при высокой регуляторной способности и высокой рефлексии, при низких показателях регуляторных возможностей и низком уровне рефлексии. В целом, снижение уровня регуляторных способностей при высокой рефлексии является важным условием снижения интенсивности переживаемых состояний. Таким образом, ключевым показателем, влияющим на психические состояния, служит уровень регуляторных способностей субъекта, а рефлексия, в свою очередь, выполняет трансформирующую функцию, усиливая либо ослабляя эти отношения.

В **заключении** диссертации обобщены результаты исследования и представлены основные **выводы**:

1. Рефлексия выступает в качестве полипроцессуального образования, синтезирующего в себе все многообразие процессов: когнитивного, регулятивного и коммуникативного характера. Она рассматривается как центральное звено в регуляторном процессе субъекта, как самодетерминирующее и регулирующее начало его управляющих действий.

2. Выявлены закономерности влияния рефлексии на психические состояния студентов, разделенных по различным основаниям: модальности, длительности, знаку и уровню психической активности. Влияние рефлексии на психические состояния различной модальности опосредовано напряженностью учебной деятельности: высокая рефлексивность в обыденной ситуации оказывает влияние лишь на волевые состояния, снижая их интенсивность. В напряженной ситуации, наоборот, выраженность волевых состояний возрастает, а эмоциональных состояний – значительно снижается: появляется подавленность. Установлено, что с ростом уровня рефлексии возрастает интенсивность кратковременных состояний, а выраженность длительных, наоборот, снижается. Для лиц с высоким уровнем рефлексии характерны положительные психические состояния высокой интенсивности (бодрость, радость) и негативные психические состояния низкой интенсивности (сонливость, подавленность). Показано, что состояния повышенной психической активности (веселость, волнение) характеризуются снижением интенсивности в диапазоне от низкой рефлексивности к высокой, а интенсивность состояний низкой психической активности (сонливость, подавленность) остается практически неизменной.

3. Состояния, типичные для повседневной деятельности (заинтересованность и спокойствие), наиболее интенсивно переживаются в случае среднего уровня когнитивной составляющей рефлексии и высоких показателей регулятивной рефлексии. Обнаружено, что у «низкорефлексивных» отмечается большее количество психических состояний высокой интенсивности, аналогичная зависимость характерна и для «высокорефлексивных». Ведущими составляющими психических состояний, наиболее зависимыми от рефлексии, выступают характеристики «поведения». В напряженной ситуации «высокорефлексивные» чаще других переживают психические состояния низкой интенсивности (подавленность, угнетенность), в то время как «низкорефлексивные» одинаково часто испытывают состояния высокой (волнение) и низкой (подавленность) психической активности. Состояния высокой интенсивности свойственны лицам со средней рефлексией и высоким уровнем самоконтроля, а также «низкорефлексивным» студентам со средними показателями самоконтроля. В напряженной ситуации ведущим элементом структуры психических состояний выступает «переживание».

4. Показано, что влияние рефлексии на психические состояния опосредовано уровнем регуляторных способностей субъекта: наиболее интенсивные психические состояния переживают лица с одинаковыми показателями уровня регуляторных способностей и рефлексии: при высокой регуляторной способности и высокой рефлексии, при низкой регуляторной способности и низкой рефлексии. Ключевым показателем, влияющим на психические состояния, служит уровень регуляторной способности субъекта, а рефлексия выполняет трансформационную функцию.

Ведущими структурами психических состояний, взаимодействующими с когнитивными характеристиками рефлексии, являются «переживания» и «физиологические реакции». Это свидетельствует о том, что когнитивная рефлексия, в первую очередь, влияет на энергетическую составляющую состояний. В свою очередь, ведущей подструктурой психических состояний, связанной с регулятивной рефлексией, выступает подструктура «поведение».

5. Установлено, что влияние рефлексии на психические состояния студентов опосредуется специальностью обучения. Состояния повышенной психической активности характерны для «среднерефлексивных» студентов гуманитарной и «низкорerefлексивных» учащихся технической специальности. Показано, что высокая рефлексивность гуманитариев вызывает у них переживания астенических состояний, тогда как у студентов технических специальностей – оптимальные психические состояния. Также влияние рефлексии на психические состояния связано с формами учебной деятельности: с усилением напряженности учебной деятельности от лекции к экзамену интенсивность психических состояний снижается по мере роста рефлексивности, и наоборот.

Перспектива дальнейших исследований состоит в изучении влияния на психические состояния различных метакогнитивных процессов, как когнитивного (метапамяти, метамышления), так и регулятивного характера (метапланирования, антиципации), а также различных метакогнитивных свойств личности.

Практические рекомендации. При организации профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом для нивелирования влияния напряженности ситуаций лицам с высоким уровнем рефлексии следует овладеть приемами саморегуляции, тогда как лицам с низкой рефлексивностью необходимо обучение способам активизации психических состояний в повседневных ситуациях. Лицам с высоким и низким уровнем рефлексии следует развивать регуляторные способности: управление вниманием, волевая регуляция, релаксация, умение управлять физиологической реактивностью и др. Необходим учет специальности обучения: студентам технических специальностей следует развивать рефлексия, тогда как студентам гуманитарных специальностей рекомендуется овладеть методами управления психическими состояниями, особенно в напряженных ситуациях деятельности.

Основные положения диссертации отражены в следующих публикациях автора:

1. Публикации в изданиях, рекомендованных ВАК РФ:

1. *Чернов А.В.* Влияние рефлексии и регуляторных процессов на интенсивность психических состояний студентов в ситуации экзамена / А.В.Чернов // Ученые записки Казанского университета. Серия «Гуманитарные науки». – 2011, Т. 153, кн. 5. – С. 121-127 (0,38 п.л.).

2. *Чернов А.В.* Соотношение рефлексии, психических состояний и когнитивных процессов в различных ситуациях учебной деятельности студентов гуманитарных

специальностей / А.О.Прохоров, А.В.Чернов // «Образование и саморазвитие». – Казань: Издательство «Центр инновационных технологий». – 2011, №5(27). – С. 122-127 (авторский вклад 50%) (0,16 п.л.).

3. Чернов А.В. Структурно-функциональная организация интеллектуальных состояний / А.О.Прохоров, А.В.Чернов, М.Г.Юсупов // Ученые записки Казанского университета. Серия «Гуманитарные науки». – 2011, Т.153, кн.5. – С. 51-61 (авторский вклад 33%) (0,21 п.л.).

4. Чернов А.В. Влияние рефлексивности на интенсивность психических состояний студентов в ходе учебного процесса в вузе / А.В.Чернов // Известия Смоленского университета. Серия «Психология и педагогика». – 2012, № 4. – С. 515-525 (0,63 п.л.).

5. Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний / А.О.Прохоров, А.В.Чернов // Ученые записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки. – 2012, Т.154, кн. 6. – С. 244-257 (авторский вклад 50%) (0,41 п.л.).

II. Публикации в других изданиях:

6. Чернов А.В. Проблема взаимоотношений рефлексии и психических состояний студентов в различных ситуациях учебного процесса / А.В.Чернов // Бехтерев В.М. и современная психология: материалы докладов на российской научно-практической конференции. К 125-летию открытия первой психологической лаборатории. Казань, Казанский университет, 13-15 октября 2010 года / отв. ред. Л.М.Попов. – Казань: Изд-во «Отечество». 2010, Вып. 4. Т. 2.– С. 144-150 (0,38 п.л.).

7. Чернов А.В. Особенности взаимосвязи психических состояний, рефлексии и когнитивных процессов в различных ситуациях учебного процесса / А.В.Чернов // Психология психических состояний: материалы V зимней школы по психологии состояний / под ред. М.Г.Юсупова. – Казань: Изд-во Казанского университета, 2011. – С. 105-111 (0,38 п.л.).

8. Чернов А.В. Сравнительный анализ понятия «состояние» в отечественной и зарубежной психологии / А.О.Прохоров, Э.И.Уразметова, А.В.Чернов М.Г.Юсупов // Психология психических состояний: сб. статей / под ред. А.О.Прохорова. – Казань: Изд-во Казанского университета, 2011. – Вып.8. – С. 74-87 (авторский вклад 25%) (0,20 п.л.).

9. Чернов А.В. Особенности взаимосвязи различных измерений рефлексии у студентов / А.В.Чернов // Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики: Материалы V Международной научно-практической конференции. Казанский (Приволжский) федеральный университет, 15-16 апреля 2011 г. / Под ред. С.В.Петрушина. – Казань: Издательство «Отечество», 2011. – С. 465-469 (0,25 п.л.).

10. Чернов А.В. Взаимодействие рефлексии, психических состояний и когнитивных процессов в различных ситуациях учебного процесса / А.В.Чернов // Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Ярославль, 19-21 мая 2011 г.: В 3 ч. Ч. III / Отв. ред. А. В. Карпов, ЯрГУ им. П. Г. Демидова; Российский фонд фундаментальных исследований. – Ярославль: Изд-во ЯрГУ им. П. Г. Демидова, 2011.– С. 679-682 (0,19 п.л.).

11. Чернов А.В. К соотношению рефлексии, психических состояний и когнитивных процессов в различных ситуациях учебной деятельности студентов естественнонаучных специальностей / А.В.Чернов // Психология – наука будущего.

Материалы 4 Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего» 17-18 ноября 2011 г. Москва / Под. ред. А.Л.Журавлева, Е.А.Сергиенко. – М.: Изд-во «Института психологии РАН», 2011. – 540 с., С. 486-489 (0,19 п.л.).

12. *Чернов А.В.* Взаимосвязь рефлексии и интенсивности психических состояний / А.В.Чернов // Всероссийский научный форум с международным участием «Современные тенденции психологической науки и практики», 14-17 апреля 2011 г. и Международная заочная online конференция «Психология и психотерапия аддиктивной личности», 17-21 октября 2011: сборник материалов / научный редактор Б.С.Алишев. – Казань: «Отечество», 2011. – С. 65 (0,05 п.л.).

13. *Чернов А.В.* Особенности взаимосвязи рефлексии и индивидуально-психологических особенностей личности студентов-психологов / А.В.Чернов // Психология и современный мир: материалы науч. конф. с международным участием (Архангельск, 21 апреля 2011 г.). Вып. 4, часть 1 / сост. и отв. ред. Е.В. Казакова; Сев. (Арктич.) федеральный университет им. М.В.Ломоносова. – Архангельск: Изд-во ИПЦ САФУ, 2012. – С. 248-251 (0,19 п.л.).

14. *Чернов А.В.* Взаимодействие рефлексивных процессов и психических состояний в различных ситуациях учебного процесса / А.В.Чернов // Современная реальность и жизненный путь человека: психологические аспекты: материалы Международной научно-практической конференции. 19-20 апреля 2012 г. / под ред. Е.Е.Сапоговой. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2012. – С. 378-381 (0,19 п.л.).

15. *Чернов А.В.* Влияние рефлексии на интенсивность психических состояний на семинаре / А.В.Чернов // «Психология 21 века»: Материалы Международной научно-практической конференции молодых ученых «Психология 21 века» 26-28 апреля 2012 года, Санкт-Петербург / под науч. Ред. Р.А.Березовской – СПб: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2012. – С.94-95 (0,10 п.л.).

16. *Чернов А.В.* Влияние рефлексии на интенсивность психических состояний студентов в процессе учебной деятельности / А.О.Прохоров, А.В.Чернов // Материалы двадцать первых Страховских чтений. Сборник научных трудов. – Саратов: ИЦ «Наука», 2012. – С. 132-143 (0,34 п.л.).

17. *Чернов А.В.* Взаимоотношение рефлексивных процессов и психических состояний в различных формах учебной деятельности / А.В.Чернов // V съезд Общероссийской общественной организации «Российское психологическое общество»: материалы участников съезда. Т1. – М: Изд-во Российского психологического общества, 2012 – С. 475 (0,05 п.л.).

18. *Чернов А.В.* Особенности влияния рефлексии и регуляторных процессов на интенсивность психических состояний студентов во время лекции / А.В.Чернов // Психология психических состояний: Материалы VI Зимней школы по психологии состояний / под ред. А.О.Прохорова – Казань: Изд-во Казанского университета, 2012. – вып.2. – С. 67-70 (0,19 п.л.).