

Научная статья
УДК 159.955.4
<https://doi.org/10.23951/2307-6127-2022-5-190-201>

ВЛИЯНИЕ РЕФЛЕКСИИ НА ОПЕРАЦИОНАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ

*Александр Октябрьнович Прохоров¹, Альберт Валентинович Чернов²,
Марк Геннадьевич Юсупов³*

^{1, 2, 3} Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

¹ alprokhor1011@gmail.com

² albertprofit@mail.ru

³ yusmark@yandex.ru

Аннотация

В статье представлены результаты исследования роли различных видов рефлексии в регуляции психических состояний студентов в ходе учебной деятельности. Показано, что современные исследования в данной области носят фрагментарный характер и не раскрывают целостного механизма ментальной регуляции психических состояний человека. В рамках данной проблемы особо выделяется роль рефлексии как важнейшей детерминанты в регуляции состояний, как опосредующего звена в выборе оптимальных способов и приемов регуляции состояний. Исследование проводилось в группах студентов психологов и математиков 4-го курса, а вся совокупность испытуемых была разделена на три группы по уровню выраженности рефлексивности на низко-, средне- и высокорефлексивных студентов. В результате исследований было установлено, что влияние рефлексии на операциональные средства саморегуляции выше при более напряженных формах учебной деятельности. Выявлены ведущие формы рефлексии во взаимосвязи со способами саморегуляции психических состояний на лекциях, семинарах и экзаменах. Результаты исследований позволят в дальнейшем раскрыть значение рефлексии в целостном регуляторном процессе жизнедеятельности субъекта.

Ключевые слова: *психическое состояние, рефлексия, способ саморегуляции, учебная деятельность, структура*

Источник финансирования: исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 19-29-07072.

Для цитирования: Прохоров А. О., Чернов А. В., Юсупов М. Г. Влияние рефлексии на операциональные средства саморегуляции психических состояний студентов // Научно-педагогическое обозрение (Pedagogical Review). 2022. Вып. 5 (45). С. 190–201. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2022-5-190-201>

Original article

INFLUENCE OF REFLEXION ON THE OPERATIONAL METHODS OF STUDENTS' MENTAL STATES SELF-REGULATION

Alexander O. Prokhorov¹, Albert V. Chernov², Mark G. Yusupov³

^{1, 2, 3} Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russian Federation

¹ alprokhor1011@gmail.com

² albertprofit@mail.ru

³ yusmark@yandex.ru

Abstract

The article presents the study results of various types of reflection influence on the mental states of students in the course of educational activities. The authors show that modern research in this area is fragmentary and does not reveal the integral mechanism of mental regulation of human psychological states. Within the framework of the problem, highlighted the role of reflection as the most important determinant in the regulation of states, as a mediating link in the choice of optimal methods and techniques for regulation of mental states. In the course of the study, we used various methods of reflection, mental states and regulatory abilities study. The study conducted in groups of 4th year students of psychologists and mathematicians, and the entire population of subjects divided into three groups according to the level of reflexivity into low-, medium- and high reflexive students. Found that the influence of reflection on the operational methods of self-regulation is higher in more intense forms of learning activity. Revealed the leading types of reflection in connection with the methods of mental states' self-regulation at lectures, seminars and exams. The results of the research will reveal the importance of reflection in the integral regulatory process of the subject's life.

Keywords: mental state, reflection, self-regulation method, learning activity, structure

For citation: Prokhorov A. O., Chernov A. V., Yusupov M. G. Influence of reflexion on the operational methods of students' mental states self-regulation [Vliyaniye refleksii na operatsional'nye sredstva samoregulyatsii psikhicheskikh sostoyaniy studentov]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2022, vol. 5 (45), pp. 190–201. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2022-5-190-201>

Изучение механизмов ментальной регуляции психических состояний является одной из важнейших задач психологии саморегуляции. Исследования, проводимые в данной области, показывают, что ментальные структуры выступают в качестве организации, входящей в субъективный (ментальный) опыт, который интегрирует значения с категориальными структурами сознания человека, а именно: рефлексию, целевые особенности, ментальные репрезентации, систему Я, переживания и смысловые структуры [1, 2]. Результаты исследований позволят выявить психологические закономерности процесса саморегуляции, установить взаимосвязи между психическими состояниями и составляющими ментальной регуляции. В данном контексте особую значимость представляет изучение рефлексии как важнейшей детерминанты в саморегуляции психических состояний, как опосредующего звена в выборе и применении операциональных средств и психорегулирующих приемов. Важной задачей остается также изучение сложившихся в процессе онтогенеза устойчивых регуляторных рефлексивных структур, выделение индивидуальных стратегий рефлексивной регуляции и анализ их эффективности в жизнедеятельности субъекта. Рассматриваемые процессы наиболее актуальны в учебной деятельности, где позитивная рефлексия и положительные психические состояния становятся важными составляющими успешной учебной деятельности студентов [3, 4].

Анализируя современные исследования взаимоотношений рефлексии и психических состояний, отметим, что они носят фрагментарный характер и не раскрывают целостного механизма ментальной регуляции психических состояний человека. Так, А. К. Осницкий [5], исследуя субъективный опыт и его взаимосвязь с регуляторным процессом, отмечает, что отрефлексированное знание

о возможностях самоуправления выступает опорой для человека в разработке собственных стратегий жизнедеятельности и решения текущих задач. Г. А. Голицын в своем исследовании [6] показывает, что через функцию дифференциации рефлексия позволяет субъекту различать отдельно взятые свойства, процессы и состояния, позволяет их выделять, контролировать, изменять. При этом основная функция рефлексирования состоит в осознании и дальнейшей регуляции собственных состояний. В свою очередь А. В. Карпов [7] подчеркивает ведущую регулятивную функцию рефлексии как психологического свойства, способствующего оптимизации психического состояния. Он замечает, что рефлексия может усиливать либо ослаблять влияние одних переменных на другие, выступая в качестве опосредующего элемента в их взаимодействии.

В ряде исследований отмечается роль рефлексии в саморегуляции отдельных состояний. К примеру, осмысление состояния одиночества в ее динамичности и остроте протекания как специфического побудителя трансформации внутреннего мира личности дает возможность В. В. Соболевику рассматривать рефлексия в качестве средства саморегуляции [8]. В другом исследовании показано, что ретроспективная и актуальная рефлексия, а также локус контроля Я у педагогов выступают ресурсами преодоления состояния психического выгорания [9]. На основании эмпирических исследований С. А. Алексеевым [10] делается вывод о том, что у студентов с разными формами и уровнями рефлексивности имеют место различные проявления соматизации. В свою очередь, саногенная рефлексия может выступать в качестве основного фактора, обеспечивающего здоровье, психологическое благополучие и жизнеспособность личности студентов [11]. Рассматривается возможность применения рефлексии как метаинтегрального процесса в актуализации мотивационно-деятельностного и когнитивного компонентов состояния надежды [12].

Особо следует выделить исследования рефлексии в учебной деятельности. В работах Л. В. Косиковой [13] выявлено, что старшеклассники со средним уровнем развития рефлексивности в большей степени ориентированы на будущее, оценивают себя как сильную личность, обладающей достаточной свободой выбора, и более осмысленно относятся к жизни, чем старшеклассники с высоким уровнем развития рефлексивности. А. И. Фукин и Е. Н. Пьянова [14] отмечают, что успешность формирования профессионального образа мира у студентов определяется необходимостью включения в профессиональный образ мира рефлексивного компонента. Приводятся результаты исследования роли рефлексивных механизмов в развитии познавательных способностей [15].

Изучая феномен «ухода в свои мысли», А. А. Лапина и Б. В. Чернышев [16] отмечают его связь с рефлексией и метапознанием. Однако, в отличие от них, при данном состоянии в сознании возникают мысли, которые негативно связаны с обработкой текущей информации, повышая риск возникновения ошибок в текущей деятельности. В своей работе Т. Э. Сизикова [17] предлагает подход, обозначенный как модальная психология рефлексии. В нем рефлексия является способом ориентирования самоорганизующихся систем, включающим самодетерминирование, саморегулирование, самоорганизацию и саморазвитие. В разработанной автором метамодели рефлексии фокус рефлексии отражает актуальное состояние рефлексии в виде ее направленностей и активности.

В свою очередь проведенные нами ранее исследования отношений рефлексии и психических состояний позволили установить, что специфика отношений рефлексии и психических состояний определяется видами деятельности и ее напряженностью, ситуативными характеристиками, качественными и количественными показателями состояний, а также особенностями рефлексии и ее уровневыми характеристиками. Установлено, что рефлексия влияет на феноменологию проявлений психических состояний в разных ситуациях жизнедеятельности, динамику, длительность, интенсивность, а сами отношения между рефлексией и психическими состояниями носят преимущественно нелинейный характер [18, 19]. Таким образом, представленные материалы послужили теоретической основой проведенного исследования, обусловили цель, задачи и выбор методов изучения.

Цель данного исследования – установить влияние различных видов рефлексии на выбор операциональных средств, способов и приемов саморегуляции психических состояний студентов в ходе учебной деятельности (на лекции, семинаре и экзамене).

Исследование проводилось в двух группах студентов 4-го курса, всего – 106 человек: 63 студента-психолога Института психологии и образования и 43 студента-математика Института высшей математики и информационных технологий Казанского федерального университета. Средний возраст – 21 год. Вся совокупность испытуемых была разделена на три группы по уровню выраженности рефлексивности: на низко-, средне- и высокорефлексивных.

Исследования актуальных способов и приемов саморегуляции осуществлялись в ходе соответствующих форм учебной деятельности (на лекции, семинаре и экзамене), во время которых студенты заполняли специально разработанную авторскую анкету. Диагностика видов рефлексии, а также способов и приемов саморегуляции осуществлялась отдельно. В ходе исследования были применены следующие методики:

1. Методика диагностики уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта (в адаптации А. В. Карпова [6]).
2. Методика диагностики уровня развития рефлексивности (А. В. Карпов, В. В. Пономарева [6]).
3. Методика диагностики рефлексивных процессов: распознавания, осознания и идентификации (А. О. Прохоров, А. В. Чернов [20]).
4. Методика диагностики онтогенетической рефлексии (Н. П. Фетискин [21]).

Для изучения психических состояний и способов их саморегуляции были использованы следующие методики:

1. Опросник «Рельеф психического состояния личности» (краткий вариант) А. О. Прохорова и М. Г. Юсупова [22].
2. Методика «Эффективность саморегуляции психических состояний» А. Н. Назарова и А. О. Прохорова [23].
3. Опросник «Типология саморегуляции психических состояний» (А. О. Прохоров, А. Н. Назаров).
4. Авторская анкета изучения способов саморегуляции психических состояний.

Для выявления значимых взаимосвязей между различными видами рефлексии, способами саморегуляции и интенсивностью переживания психических состояний был применен корреляционный анализ Спирмена. Для установления ведущих структур в каждой форме учебной деятельности вычислялся индекс организованности структур (ИОС) (по А. В. Карпову [24]). Согласно данному методу анализа взаимосвязям при $p < 0,05$ присваивается 1 балл, при $p < 0,01$ – 2 балла, при $p < 0,001$ – 3 балла. И наконец, с целью установления взаимного влияния рефлексии и устойчивых приемов саморегуляции на психические состояния был использован однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA), входящий в стандартную программу математико-статистического анализа данных SPSS.

В результате исследования было установлено, что влияние рефлексии на операциональные средства саморегуляции выше при более напряженных формах учебной деятельности. В табл. 1 показаны наиболее значимые способы и приемы саморегуляции. Так, на экзамене рефлексия связана с наибольшим числом способов саморегуляции у старшекурсников, что обусловлено использованием значительного числа приемов саморегуляции и высокой ролью рефлексии в их актуализации (ИОС = 117). В случае ситуации семинара, где напряжение заметно ниже, студенты прибегают к ограниченному набору операциональных средств, о чем свидетельствует значительное снижение индекса организованности структур (ИОС = 52). В то же время в ходе лекционного занятия рефлексия в наименьшей степени связана с используемыми приемами саморегуляции (ИОС = 29) (табл. 1).

Таблица 1

Индекс организованности структур взаимосвязей рефлексии и способов саморегуляции психических состояний студентов в ходе различных форм учебной деятельности

Способы саморегуляции состояний/ формы учебной деятельности	Экзамен	Семинар	Лекция
Пассивная разрядка	5 (0/5)*	3 (0/3)	9 (0/9)
Активация положительных волевых состояний	11 (9/2)	0	3 (0/3)
Самоуспокоение	12 (12/0)	0	0
Самоконтроль	8 (8/0)	2 (2/0)	0
Использование действий и поведения противоположного характера	24 (0/24)	7 (0/7)	8 (0/8)
Переустановка на рабочее состояние	10 (10/0)	0	0
Использование настроев	18 (17/1)	6 (4/2)	0
Поисковая активность	15 (15/0)	4 (3/1)	2 (0/2)
Рационализация поведения и действий	7 (7/0)	14 (14/0)	1 (0/1)
Медитативные практики	0	7 (0/7)	1 (0/1)
Изменение отношения к ситуации	7 (6/1)	9 (6/3)	5 (3/2)
Итого ИОС (ИКС/ИДС)	117 (84/33)	52 (29/23)	29 (3/26)

Примечание: * здесь и далее в скобках указаны индекс когерентности структур (ИКС, положительные связи) и индекс дифференцированности структур (ИДС, отрицательные связи).

В табл. 1 показаны операциональные средства саморегуляции, в наибольшей степени связанные с уровнем рефлексии, а также специфики рассматриваемых взаимосвязей в зависимости от напряженности учебной деятельности. Отметим, что не все способы саморегуляции связаны с рефлексией положительно, а по мере снижения интенсивности напряжения возрастает и ИДС. Универсальным способом саморегуляции, который представлен во взаимосвязи со всеми видами рефлексии во всех формах учебной деятельности, является «Изменение отношения к ситуации», причем взаимосвязь носит разнонаправленный характер: высокий уровень рефлексии собственных переживаний связан с частым применением данного метода, в то время как студенты с высокими показателями рефлексии прошлого опыта (самокопание) применяют данный метод значительно реже. Такой способ саморегуляции, как «Использование действий и поведения противоположного характера», имеет наибольшие связи с разными видами рефлексии, причем всегда отрицательные, то есть высокорефлексивные студенты-старшекурсники значительно реже применяют данный способ саморегуляции, нежели низкорефлексивные.

Выделим ведущие способы саморегуляции, связанные с рефлексией, для каждой из форм учебной деятельности. В ходе сдачи семестрового экзамена ведущую роль играют: «Использование позитивного настроения» (ИОС = 18), «Высокая поисковая активность» (ИОС = 15), «Самоуспокоение» (ИОС = 12), «Активация положительных волевых состояний» (ИОС = 11), «Переустановка на рабочее состояние» (ИОС = 10) и «Самоконтроль» (ИОС = 8). Применение указанных способов саморегуляции на экзамене связано с высоким уровнем рефлексии студентов. Обратные взаимосвязи характерны лишь для студентов с высокой рефлексией прошлого опыта, психических состояний и мотивов поведения. Богатство используемых приемов и способов саморегуляции высокорефлексивными студентами, вероятно, связано с более эффективной саморегуляцией психических состояний в напряженных ситуациях, а значит, и с более высокой продуктивностью деятельности. Отметим, что общий показатель соотношения ИКС к ИДС составляет 123/59.

Обратимся к семинарской форме проведения занятия. Наиболее типичным в ходе данной формы учебной деятельности является использование приема «Рационализация поведения и действий» (конструирование новых моделей поведения) высокорефлексивными респондентами, что, вероятно, связано с высокой вовлеченностью и активностью студентов на семинарском занятии. Обратный эффект имеет применение медитативных практик: студенты с высоким уровнем рефлексии деятельности и поведения реже прибегают к погружению в себя, поскольку в большей степени сконцентрированы на учеб-

ной деятельности. Отметим, что в ходе семинара, так же как и на экзамене, преобладают положительные связи рефлексии и операциональных средств саморегуляции. Тем не менее соотношение это значительно снижается: в рассматриваемой корреляционной плеяде уменьшается ИКС (50) и возрастает ИДС (29).

Перейдем к лекционной форме обучения. Следует обратить внимание на то, что наряду со снижением числа корреляционных связей (по сравнению с семинаром и экзаменом) имеется преобладание отрицательных взаимосвязей в плеяде (ИКС = 17; ИДС = 47). На лекции ведущей структурой во взаимосвязи рефлексии и средств саморегуляции выступает «Пассивная разрядка» (ИДС = 9) (состояние дремы). Данную форму саморегуляции на лекции чаще всего применяют низкорефлексивные студенты-старшекурсники.

Обратимся к рассмотрению различных структур рефлексии. Как показано в табл. 2, большинство видов рефлексии положительно связано с выбором способов саморегуляции, однако и здесь существует специфика, связанная с напряженностью форм учебной деятельности.

Таблица 2

Ведущие виды рефлексии во взаимосвязи со способами саморегуляции психических состояний в ходе различных форм учебной деятельности

Экзамен	Семинар	Лекция
Идентификация своего состояния (21/0)*	Ауторефлексия (16/3)	Социорефлексия (4/6)
Ауторефлексия (14/0)	Коммуникативная рефлексия (10/0)	Рефлексия актуальной деятельности (0/6)
Онтогенетическая рефлексия (0/8)	Онтогенетическая рефлексия (0/9)	Ауторефлексия (4/1)
Рефлексия будущей деятельности (0/6)	—	—

* Представлены наиболее значимые виды рефлексии – для каждой из форм учебной деятельности – в порядке убывания их ИОС, в скобках показана конкретизация их ИКС/ИДС.

В ходе сдачи семестрового экзамена наибольшее влияние на способы саморегуляции оказывает рефлексия (идентификация) собственного состояния. Причем высокий уровень рефлексивности положительно связан со значительным числом разнообразных способов и приемов саморегуляции: например, с использованием самоприказов ($r = 0,359$ при $p \leq 0,004$), самоуспокоением ($r = 0,408$ при $p \leq 0,001$) и высокой поисковой активностью ($r = 0,441$ при $p \leq 0,001$). Немаловажное значение имеет и способность к рефлексии собственных мотивов поведения, чувств и переживаний (ауторефлексия), которая связана с продуктивным применением самоанализа ($r = 0,431$ при $p \leq 0,001$) и рационализацией поведения и действий ($r = 0,409$ при $p \leq 0,001$). Обратный эффект имеет погружение студентов в размышление о прошлом опыте (онтогенетическая рефлексия) и представление о будущей деятельности, что, вероятно, отвлекает от рефлексии актуальной ситуации и состояний. Так, например, реже всего рефлексирующие о будущем студенты применяют приемы пассивной разрядки (дрема) ($r = -0,374$ при $p \leq 0,003$), релаксации (расслабления) ($r = -0,266$ при $p \leq 0,035$) и изменения отношения к ситуации ($r = -0,304$ при $p \leq 0,016$). В свою очередь студентам с высокой онтогенетической рефлексией наименее характерно использование приема активации положительных волевых состояний ($r = -0,394$ при $p \leq 0,001$).

Несколько иные закономерности и ведущие структуры обнаружены в ходе семинара. Здесь, помимо ауторефлексии, на первый план выходит коммуникативная рефлексия, что связано с содержанием семинарской формы учебной деятельности. Ауторефлексия собственных мотивов поведения, чувств и переживания, а также понимание процесса общения и партнера по взаимодействию выступают в качестве значимых элементов эффективной работы на семинаре. Высокий уровень ауторефлексии связан с частым применением поисковой активности ($r = 0,353$ при $p \leq 0,005$), повышением собственной мотивации ($r = 0,322$ при $p \leq 0,010$) и перефокусировкой на планирование

($r = 0,356$ при $p \leq 0,004$) как приемов саморегуляции состояний на семинаре. Отметим, что низко-рефлексивным студентам свойственно использовать пассивную разрядку как один из основных методов саморегуляции ($r = -0,409$ при $p \leq 0,001$). Коммуникативная рефлексия связана прежде всего с эффективным использованием методов «Конструирование новых моделей поведения» ($r = 0,485$ при $p \leq 0,001$) и «Изменение отношения к ситуации» ($r = 0,423$ при $p \leq 0,001$). Так же, как и в случае с экзаменом, на семинаре установлена обратная взаимосвязь рефлексии прошлого опыта и способов и приемов саморегуляции: студенты, склонные к анализу собственных состояний и мотивов поведения в прошлом, редко демонстрируют на семинаре позитивный настрой на хорошее настроение, терпение и самоконтроль ($r = -0,344$ при $p \leq 0,006$). Кроме того, студенты с высокой онтогенетической рефлексией редко используют метод поисковой активности ($r = -0,315$ при $p \leq 0,012$) и «Изменение отношения к ситуации» ($r = -0,441$ при $p \leq 0,001$), приемы, которые особенно часто применяются студентами с высокой ауторефлексией и рефлексией общения.

В ходе лекционного занятия установлены следующие особенности взаимосвязи рефлексивных процессов и операциональных средств саморегуляции. Низкий уровень рефлексии текущей деятельности на лекции связан с избеганием, уходом от контактов ($r = -0,331$ при $p \leq 0,008$), использованием юмора ($r = -0,316$ при $p \leq 0,012$). Высокие показатели социорефлексии связаны с редким применением на лекции методов пассивной разрядки (дремы) ($r = -0,514$ при $p \leq 0,001$), дыхательных практик ($r = -0,262$ при $p \leq 0,038$) и частым использованием общения как способа саморегуляции ($r = 0,328$ при $p \leq 0,008$). Четкое понимание собственных переживаний и мотивов поведения (высокий показатель ауторефлексии) связано с тем, что студенты прибегают к самоанализу, уходу в себя ($r = 0,416$ при $p \leq 0,001$).

Таким образом, по мере роста напряженности форм учебной деятельности значительно возрастает показатель когерентности структуры (с 17 – на лекции до 123 – на экзамене), при этом дифференцированность структуры в целом сохраняется на том же уровне (47 – на лекции, 59 – на экзамене).

Затем вычислялся индекс организованности структур во взаимосвязях рефлексии, психических состояний и эффективности саморегуляции у студентов различных специальностей (психологов и математиков) на лекциях, семинарах и экзаменах (табл. 3).

Таблица 3

Индекс организованности структур подструктур психических состояний, эффективности их саморегуляции и рефлексивности студентов

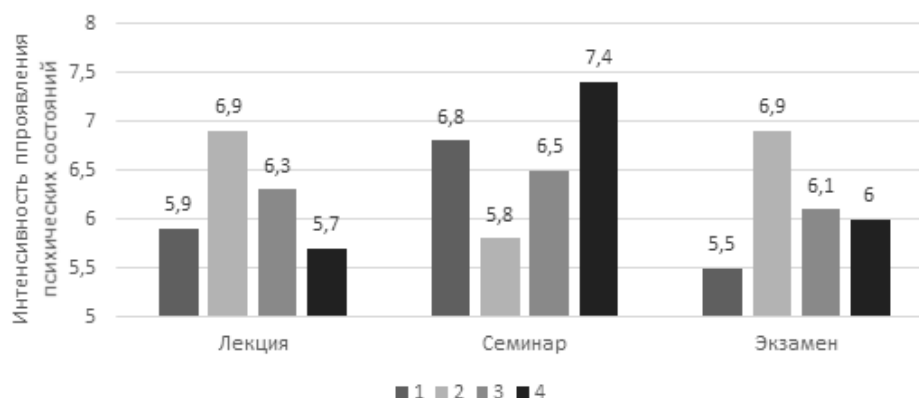
Подструктуры состояния	Лекция		Семинар		Экзамен	
	Специальность обучения					
	Психологи	Математики	Психологи	Математики	Психологи	Математики
Переживания	0	1	5	3	6	0
Когнитивные процессы	7	1	4	9	2	0
Поведение	1	2	15	4	4	3
Соматические реакции	0	1	1	2	0	0
Итого по подструктурам	8	5	25	18	12	3
Эффективность саморегуляции	12*	0	2	2	2	5

Примечание: жирным выделены ведущие подструктуры во взаимосвязи с рефлексией.

Установлено, что взаимосвязь рефлексии и психических состояний в большей степени представлена в группе студентов-психологов, нежели студентов-математиков, о чем свидетельствует более высокий ИОС во всех формах учебной деятельности (45/26), а сама разница в ИОС растет по мере увеличения напряженности учебной деятельности. Отметим, что роль рефлексии для обеих специальностей наиболее высока в случае семинарских занятий. Выявлено, что в наибольшей степени рефлексия связана с эффективностью психических состояний психологов на лекциях (ИОС = 12), нежели в иных формах учебной деятельности, тогда как у математиков на лекциях такой закономерности

не наблюдается (ИОС = 2). Высокая рефлексивность психологов-старшекурсников обуславливает применение разнообразных сформированных в течение обучения способов и приемов саморегуляции состояний, что и проявляется в более эффективной их регуляции, переживании в ходе обучения позитивных познавательных состояний. У студентов-математиков высокая рефлексивность связана с аналогичным уровнем эффективности саморегуляции (ИОС = 5) на экзамене.

Обратимся к результатам дисперсионного анализа (ANOVA), где для каждой формы учебной деятельности в качестве зависимой переменной выступил показатель среднего по подструктурам психических состояний, а в качестве независимых переменных – общий уровень рефлексивности и выраженность одного из способов саморегуляции (активная разрядка, пассивная разрядка и общение). В каждом случае взаимодействие указанных переменных значительно влияет на психическое состояние студентов на занятии, а полученная модель представлена на высоком уровне значимости (рис. 1).



Влияние рефлексивности и способов саморегуляции на интенсивность психических состояний в ходе различных форм учебной деятельности

Примечание: на лекции показано влияние активной разрядки, на семинаре – пассивной разрядки, на экзамене – общения как способа саморегуляции состояний.

Условные обозначения: 1 – низкая рефлексивность в сочетании с редким применением способа саморегуляции; 2 – низкая рефлексивность в сочетании с частым применением способа саморегуляции; 3 – высокая рефлексивность в сочетании с редким применением способа саморегуляции; 4 – высокая рефлексивность в сочетании с частым применением способа саморегуляции

Как показано на рисунке, наиболее интенсивные состояния представлены в ситуации семинарского занятия независимо от специальности обучения. Отметим, что в каждой из форм учебной деятельности рефлексия влияет на психические состояния по-разному в зависимости от способа саморегуляции. Последнее еще раз подтверждает ведущую модулирующую роль рефлексии. К примеру, использование высокорефлексивными студентами активной разрядки приводит к снижению интенсивности состояний на лекции, тогда как у низкорефлексивных – к повышению активности. В свою очередь высокорефлексивные студенты, в течение дня часто прибегающие к различным формам пассивной разрядки, на семинаре испытывают наиболее интенсивные состояния. В ходе сдачи семестрового экзамена высокорефлексивные студенты, предпочитающие общение как метод саморегуляции, демонстрируют психические состояния умеренной интенсивности.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Установлено влияние взаимодействия рефлексивности и способов саморегуляции на интенсивность психических состояний в ходе различных форм учебной деятельности. Показана ведущая модулирующая (опосредующая) функция рефлексии в саморегуляции психических состояний.

2. Выявлены закономерности влияния рефлексии на способы саморегуляции состояния, опосредованные формой учебной деятельности. На экзамене высокорефлексивные студенты используют значительно более широкий спектр способов и приемов саморегуляции. Ведущая роль здесь от-

водится использованию позитивного настроения и высокой поисковой активности. На семинаре наиболее типичным методом саморегуляции высокорефлексивных студентов выступает рационализация поведения и действий, а на лекции – изменение отношения к ситуации.

3. Обнаружены ведущие структуры рефлексии во взаимодействии со способами саморегуляции состояний в ходе обучения. В процессе сдачи экзамена наибольшее влияние на способы саморегуляции оказывает рефлексия собственного состояния, в ходе занятия на семинаре – коммуникативная рефлексия и ауторефлексия, на лекции – показатели социорефлексии и рефлексии актуальной деятельности. Выявлена следующая закономерность: по мере роста напряженности от лекции к экзамену возрастает показатель когерентности структуры связей рефлексии и способов саморегуляции, при этом показатель дифференцированности сохраняется на том же уровне.

4. Установлена связь рефлексии и эффективности саморегуляции состояний, а также ее специфика у студентов различных специальностей. Выявлено, что высокая рефлексивность психологов обуславливает применение разнообразных сформированных в течение обучения приемов саморегуляции состояний, что проявляется в высокой эффективности их использования и приводит к переживанию позитивных познавательных состояний в обучении.

5. Выявлены операциональные средства саморегуляции, связанные с уровнем рефлексии, а также их специфика в зависимости от напряженности учебной деятельности. Установлено, что универсальным способом саморегуляции для всех форм учебной деятельности является изменение отношения к ситуации. Студенты с высоким уровнем рефлексии своего состояния прибегают к данному методу значительно чаще, нежели низкорефлексивные, а также студенты с высокими показателями рефлексии прошлого опыта.

Список литературы

1. Прохоров А. О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. 2020. Т. 41, № 1. С. 5–18.
2. Прохоров А.О. Ментальные механизмы регуляции психических состояний // Экспериментальная психология. 2021. Т. 14, № 4. С. 182–204.
3. Прохоров А. О., Чернов А. В. Динамика познавательных состояний студентов с разным уровнем и направленностью рефлексии // Сибирский психологический журнал. 2019. № 74. С. 110–125.
4. Прохоров А. О., Чернов А. В., Юсупов М. Г. Особенности саморегуляции состояний студентов с различным уровнем регуляторных способностей // Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2020. Т. 30, № 2. С. 132–142.
5. Осницкий А. К. Структура, содержание и функции регуляторного опыта человека: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2001. 370 с.
6. Голицын Г. А. Рефлексия как фактор развития // Проблемы рефлексии. Современные комплексные исследования. Новосибирск: Наука, 1987. С. 54–60.
7. Карпов А. В., Скитяева И. М. Психология метакогнитивных процессов личности. М.: Институт психологии РАН, 2005. 352 с.
8. Собольников В. В. Рефлексия саморегуляции одиночества несовершеннолетних в условиях социальной изоляции // Сибирский педагогический журнал. 2016. № 5. С. 134–141.
9. Молчанова Л. Н., Кузнецова А. А. Рефлексивно-смысловая регуляция состояния психического выгорания у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения и оценивание ее эффективности // Перспективы науки и образования. 2019. № 2 (38). С. 212–228.
10. Алексеев С. А. Особенности проявления соматизации у студентов с разными видами и уровнями рефлексивности // Известия высших учебных заведений. Уральский регион. 2016. № 1. С. 102–113.
11. Морозюк С. Н., Горбенко И. А., Гасанова Д. И. Саногенная рефлексия как фактор жизнеспособности личности // Психология жизнеспособности личности: научные подходы, современная практика и перспективы исследований: материалы методологического семинара / отв. ред. Е. Ю. Бекасова. М.: Московский педагогический государственный университет, 2021. С. 40–53.

12. Барганов Д. А. Рефлексивные процессы и переживание надежды: перспективы исследования // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2017. № 2 (34). С. 113–117.
13. Косикова Л. В. Особенности смысложизненных ориентаций старшеклассников с разным уровнем рефлексивности // Психология обучения. 2019. № 1. С. 38–44.
14. Фукин А. И., Пьянова Е. Н. Изучение рефлексии студентов на разных этапах образовательного процесса // Образование и саморазвитие. 2014. № 2 (40). С. 20–24.
15. Шадриков В. Д. Роль рефлексии и рефлексивности в развитии способностей учащихся // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9, № 4. С. 133–144.
16. Лапина А. А., Чернышев Б. В. Феномен «ухода в свои мысли» и его место в континууме сознания // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015. Т. 12, № 4. С. 13–32.
17. Сизикова Т. Э. Модально-дифференциальный подход в психодиагностике рефлексии // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2018. Т. 24, № 2. С. 51–60.
18. Прохоров А. О., Чернов А. В. Рефлексивная регуляция психических состояний. М.: Институт психологии РАН, 2019. 189 с.
19. Прохоров А. О., Чернов А. В. Рефлексия и психические состояния при разных формах учебной деятельности студентов // Психологический журнал. 2016. Т. 37, № 6. С. 47–56.
20. Прохоров А. О., Чернов А. В. Методика диагностики рефлексивных процессов: распознавания, осознания и идентификации // Психология психических состояний: сборник материалов по итогам 9-й Международной зимней школы по психологии состояний, 26–27 февраля. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2015. Вып. 5. С. 122–126.
21. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. 362 с.
22. Прохоров А. О., Юсупов М. Г. Методика измерения психического состояния в учебной деятельности студентов (краткий вариант) // Психология психических состояний / под ред. А. О. Прохорова. Казань: Казанский университет, 2011. С. 277–288.
23. Назаров А. Н., Прохоров А. О. Методика изучения эффективности саморегуляции психических состояний // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы: материалы Третьей Международной научной конференции / под ред. Б. С. Алишева, А. О. Прохорова, А. В. Чернова. Казань: Казанский федеральный университет, 2018. С. 361–364.
24. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: Ин-т психологии РАН, 2004. 421 с.

References

1. Prokhorov A. O. Strukturno-funktsional'naya model' mental'noy regulyatsii psikhicheskikh sostoyaniy sub'yekta [Structural-functional model of mental regulation of mental states of the subject]. *Psikhologicheskij zhurnal – Psychological Journal*, 2020, vol. 41, no. 1, pp. 5–18 (in Russian).
2. Prokhorov A. O. Mental'nyye mekhanizmy regulyatsii psikhicheskikh sostoyaniy [Mental mechanisms of psychological states' self-regulation]. *Ekspериментal'naya psikhologiya – Experimental Psychology*, 2021, vol. 14, no. 4, pp. 182–204 (in Russian).
3. Prokhorov A. O., Chernov A. V. Dinamika poznavatel'nykh sostoyaniy studentov s raznym urovnem i napravlennost'yu refleksii [Dynamics of cognitive states of students with different levels and directions of reflection]. *Sibirskiy psikhologicheskij zhurnal – Siberian Journal of Psychology*, 2019, no. 74, pp. 110–125 (in Russian).
4. Prokhorov A. O., Chernov A. V., Yusupov M. G. Osobennosti samoregulyatsii sostoyaniy studentov s razlichnym urovnem regulyatornykh sposobnostey [Features of self-regulation of the states of students with different levels of regulatory abilities]. *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya Filosofiya. Psihologiya. Pedagogika – Bulletin of the Udmurt University. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2020, vol. 30, no. 2, pp. 132–142 (in Russian).
5. Osnitskiy A. K. *Struktura, sodержaniye i funktsii regulyatornogo opyta cheloveka. Dis. dokt. psikhol. nauk* [Structure, content and functions of human regulatory experience. Diss. doc. psychol. sci.]. Moscow, 2001. 370 p. (in Russian).
6. Golitsyn G. A. Refleksiya kak faktor razvitiya [Reflection as a development factor]. *Problemy refleksii. Sovremennyye kompleksnyye issledovaniya* [Problems of reflection. Modern integrated research]. Novosibirsk, Nauka Publ., 1987. Pp. 54–60 (in Russian).

7. Karpov A. V., Skityaeva I. M. *Psikhologiya metakognitivnykh protsessov lichnosti* [Psychology of metacognitive processes of personality]. Moscow, Institute of Psychology RAS Publ., 2005. 352 p. (in Russian).
8. Sobol'nikov V. V. Refleksiya samoregulyatsii odinochestva nesovershennoletnikh v usloviyakh sotsial'noy izolyatsii [Reflection of self-regulation of minors' loneliness in conditions of social isolation]. *Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal – Siberian Pedagogical Journal*, 2016, no. 5, pp. 134–141 (in Russian).
9. Molchanova L. N., Kuznetsova A. A. Refleksivno-smyslovaya regulyatsiya sostoyaniya psikhicheskogo vygoraniya u pedagogov spetsial'nogo korrektsionnogo obrazovatel'nogo uchrezhdeniya i otsenivaniye eye effektivnosti [Reflexive-semantic regulation of the state of mental burnout in teachers of a special correctional educational institution and evaluation of its effectiveness]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya – Perspectives of Science and Education*, 2019, no. 2 (38), pp. 212–228 (in Russian).
10. Alekseyev S. A. Osobennosti proyavleniya somatizatsii u studentov s raznymi vidami i urovnyami refleksivnosti [Peculiarities of manifestation of somatization in students with different types and levels of reflexivity]. *Izvestiya vysshikh uchebnykh zavedeniy. Ural'skiy region*, 2016, no. 1, pp. 102–113 (in Russian).
11. Morozyuk S. N., Gorbenko I. A., Gasanova D. I. Sanogennaya refleksiya kak faktor zhiznesposobnosti lichnosti [Sanogenic reflection as a factor of personality viability]. *Materialy metodologicheskogo seminara “Psikhologiya zhiznesposobnosti lichnosti: nauchnyye podkhody, sovremennaya praktika i perspektivy issledovaniy”* [Materials of the methodological seminar “Psychology of Personality Viability: scientific approaches, modern practice and research prospects”]. Moscow, Moscow Pedagogical State University Publ., 2021. Pp. 40–53 (in Russian).
12. Bartanov D. A. Refleksivnyye protsessy i perezhivaniye nadezhdy: perspektivy issledovaniya [Reflective Processes and the Experience of Hope: Research Perspectives]. *Chelovecheskiy faktor: Sotsial'nyy psikholog*, 2017, no. 2 (34), pp. 113–117 (in Russian).
13. Kosikova L. V. Osobennosti smyslozhiznennykh orientatsiy starsheklassnikov s raznym urovnem refleksivnosti [Peculiarities of Meaningful Orientations of High School Students with Different Levels of Reflexivity]. *Psikhologiya obucheniya – Psychology of Education*, 2019, no. 1, pp. 38–44 (in Russian).
14. Fukin A. I., P'yanova E. N. Izucheniye refleksii studentov na raznykh etapakh obrazovatel'nogo protsessa [The study of students' reflection at different stages of the educational process]. *Obrazovaniye i samorazvitiye*, 2014, no. 2 (40), pp. 20–24 (in Russian).
15. Shadrikov V. D. Rol' refleksii i refleksivnosti v razvitiy sposobnostey uchashchikhsya [The role of reflection and reflexivity in the development of students' abilities]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki – Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2012, vol. 9, no. 4, pp. 133–144 (in Russian).
16. Lapina A. A., Chernyshev B. V. Fenomen “ukhoda v svoi mysli” i yego mesto v kontinuumе soznaniya [The phenomenon of “going into your thoughts” and its place in the continuum of consciousness]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki – Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2015, vol. 12, no. 4, pp. 13–32 (in Russian).
17. Sizikova T. E. Modal'no-differentsial'nyy podkhod v psikhodiagnostike refleksii [Modal-differential approach in the psychodiagnostics of reflection]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika – Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 2018, vol. 24, no. 2, pp. 51–60 (in Russian).
18. Prokhorov A. O., Chernov A. V. *Refleksivnaya regulyatsiya psikhicheskikh sostoyaniy* [Reflexive regulation of mental states]. Moscow, Institute of Psychology RAS Publ., 2019. 189 p. (in Russian).
19. Prokhorov A. O., Chernov A. V. Refleksiya i psikhicheskiye sostoyaniya pri raznykh formakh uchebnoy deyatel'nosti studentov [Reflection and mental states in different forms of educational activity of students]. *Psikhologicheskiy zhurnal – Psychological Journal*, 2016, vol. 37, no. 6, pp. 47–56 (in Russian).
20. Prokhorov A. O., Chernov A. V. Metodika diagnostiki refleksivnykh protsessov: raspoznavaniya, osoznaniya i identifikatsii [Methods for diagnosing reflexive processes: recognition, awareness and identification]. *Sbornik materialov po itogam 9-y Mezhdunarodnoy zimney shkoly po psikhologii sostoyaniy “Psikhologiya psikhicheskikh sostoyaniy”* [A collection of materials on the results of the 9th International Winter School on the Psychology of States “Psychology of Mental States”]. Kazan, Kazan University Publ., 2015. Pp. 122–126 (in Russian).
21. Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manuylov G. M. *Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malyykh grupp* [Socio-psychological diagnostics of personality development and small groups]. Moscow, Institute of Psychotherapy Publ., 2002. 362 p. (in Russian).
22. Prokhorov A. O., Yusupov M. G. Metodika izmereniya psikhicheskogo sostoyaniya v uchebnoy deyatel'nosti studentov (kratkiy variant) [Methodology for measuring the mental state in the educational activities of students

(short version)]. *Sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii "Psikhologiya psikhicheskikh sostoyaniy"*. Pod redaktsiyey A. O. Prokhorova [Collection of materials on International Scientific Conference "Psychology of Mental States". Ed. A. O. Prokhorov]. Kazan, Kazan University Publ., 2011. Pp. 277–288 (in Russian).

23. Nazarov A. N., Prokhorov A. O. Metodika izucheniya effektivnosti samoregulyatsii psikhicheskikh sostoyaniy [Methodology for studying the effectiveness of self-regulation of mental states]. *Psikhologiya sostoyaniy cheloveka: aktual'nyye teoreticheskiye i prikladnyye problemy: sbornik materialov Tret'yey Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii* [Psychology of Mental States: Actual Theoretical and Applied Problems: Collection of Proceedings of the Third International Scientific Conference]. Kazan, Kazan University Publ., 2018. Pp. 361–364 (in Russian).
24. Karpov A. V. *Psikhologiya refleksivnykh mekhanizmov deyatel'nosti* [Psychology of reflexive mechanisms of activity]. Moscow, Institute of Psychology RAS Publ., 2004. 421 p. (in Russian).

Информация об авторах

Прохоров А. О., доктор психологических наук, профессор, профессор, Казанский (Приволжский) федеральный университет (ул. Кремлевская, 18, Казань, Россия, 420008).
E-mail: alprokhor1011@gmail.com

Чернов А. В., кандидат психологических наук, доцент, доцент, Казанский (Приволжский) федеральный университет (ул. Кремлевская, 18, Казань, Россия, 420008).
E-mail: albertprofit@mail.ru

Юсупов М. Г., кандидат психологических наук, доцент, доцент, Казанский (Приволжский) федеральный университет (ул. Кремлевская, 18, Казань, Россия, 420008).
E-mail: yusmark@yandex.ru

Information about the authors

Prokhorov A. O., Doctor of Psychological Sciences, Professor, Kazan (Volga Region) Federal University (ul. Kremlevskaya, 18, Kazan, Russian Federation, 420008).
E-mail: alprokhor1011@gmail.com

Chernov A. V., Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Kazan (Volga Region) Federal University (ul. Kremlevskaya, 18, Kazan, Russian Federation, 420008).
E-mail: albertprofit@mail.ru

Yusupov M. G., Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Kazan (Volga Region) Federal University (ul. Kremlevskaya, 18, Kazan, Russian Federation, 420008).
E-mail: yusmark@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.04.2022; принята к публикации 01.09.2022

The article was submitted 27.04.2022; accepted for publication 01.09.2022