

ВВЕДЕНИЕ

В современной психологической литературе накоплен богатый теоретический и эмпирический материал по различным концепциям и подходам к регуляции психических состояний в процессе жизнедеятельности: системно-деятельностная концепция саморегуляции психофизиологических состояний человека (Л. Г. Дикая), методы самоконтроля и самоуправления (А. Б. Леонова, Г. Ш. Габдреева), системно-функциональная концепция регуляции психических состояний (А. О. Прохоров) и др.

С позиций системно-функциональной концепции регуляции психических состояний одной из основных составляющих регуляторного процесса является рефлексия. На наш взгляд, она является опосредующим звеном между психическими состояниями и регуляторными действиями субъекта. Исследования саморегуляции психических состояний, проведенные в учебной и профессиональной деятельности совместно с И. Х. Мирзиевым, подтвердили это предположение.

Несмотря на то, что в современной психологии отмечается особая роль рефлексии в регуляции жизнедеятельности человека (А. В. Карпов, Е. А. Сергиенко), в то же время, только в редких работах, к тому же фрагментарно показано 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.

К настоящему времени известно, 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. Исследованиями А. В. Карпова 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 мета-процессов. Отмечается важная роль рефлексии в процессе обучения (В. В. Давыдов, В. Н. Феофанов, А. З. Зак и др.) и ее значение в процессе саморегуляции деятельности (Б. В. Зейгарник, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова и др.).

Анализ публикаций в области психологии состояний человека показывает, что при изучении основных механизмов детерминации психических состояний — смысловых, ситуативных, личностных, когнитивных и др. — авторами не выделяется рефлексивная составляющая, тогда как знание особенностей включенности рефлексии в изменение состояний при различных обстоятельствах жизни и видах деятельности могло бы позволить описать рефлексивные механизмы сознания и их роль в регуляции состояний человека.

На сегодняшний день отметим, что 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), предложена концепция рефлексии измененных состояний сознания (А. В. Россохин), показана динамика взаимоотношений рефлексивных процессов и переживаний человека (Л. Р. Фахрутдинова).

В то же время отношения рефлексии и психических состояний недостаточно изучены: не раскрыты психологические механизмы и закономерности этого взаимодействия, особенности влияния рефлексии на психические состояния в повседневных и напряженных ситуациях жизнедеятельности, специфика отношений рефлексии и состояния в зависимости от деятельности субъекта, «вклад» когнитивных процессов и свойств личности в регуляторное влияние рефлексии на психические состояния, обратные воздействия состояний на рефлексии и др.

Изучению взаимоотношений рефлексии и психических состояний посвящена эта книга. Согласно исследованиям В. В. Давыдова, И. И. Ильсова и др., наибольшие требования к уровню развития рефлексии предъявляет учебная деятельность, в которой успешность освоения учебного материала студентами зависит от саморегуляции поведения, управления собственной деятельностью и состояниями, от включенности рефлексии в учебный процесс. Последнее послужило основанием для обращения к студентам в качестве основной выборки испытуемых и к учебной деятельности студентов — как к модели деятельности, осуществляемой с участием рефлексивной регуляции состояний.

В *первой главе* «Рефлексия и психическое состояние» представлен теоретический анализ проблемы рефлексии в отечественной и зарубежной психологии, рассматривается место рефлексии в структуре сознания и рефлексивные механизмы регуляции деятельности. Представлена авторская модель рефлексивной регуляции психических состояний.

Во *второй главе* «Феноменологические особенности рефлексивной регуляции психических состояний» рассматриваются результаты эмпирических исследований влияния рефлексии на психические состояния, дифференцированные по различным основаниям: знаку, длительности, содержанию,

модальности и др. Показана роль рефлексии в регуляции состояний в повседневной и напряженной ситуациях деятельности. Внимание уделено раскрытию специфики рефлексивной регуляции познавательных психических состояний (динамики, эффективности и т. д.). Анализируется связь рефлексии и отдельных психических состояний (бодрость, утомление, грусть, радость, волнение, заинтересованность и др.). Показано и обратное влияние психических состояний на рефлексивные процессы.

В третьей главе «Когнитивные корреляты рефлексивной регуляции психических состояний» описана специфика когнитивных процессов в рефлексивной регуляции психических состояний, показаны особенности влияния на этот процесс когнитивной и эмоциональной составляющих интеллекта, а также когнитивных стилей обучения, рассматриваются метакогнитивные и интегральные процессы в регуляции состояний.

Четвертая глава «Психологические свойства и рефлексивная регуляция психических состояний» посвящена анализу влияния различных свойств личности на регуляцию психических состояний. Рассматривается специфика влияния черт характера, особенностей темперамента, регуляторных способностей, мотивационной сферы личности на эффективность рефлексивной регуляции психических состояний в различных ситуациях жизнедеятельности субъекта (повседневной и напряженной).

В пятой главе «Ментальные характеристики субъекта и рефлексивная регуляция психических состояний» раскрываются особенности взаимодействия рефлексии и образа психического состояния, роль переживаний и ценностно-смысловой сферы личности в регуляции состояний. Показаны закономерности взаимоотношений рефлексивных процессов распознавания, осознания и идентификации с психическими состояниями.

Шестая глава «Рефлексивная регуляция психических состояний в учебной и других формах жизнедеятельности человека» посвящена результатам исследования роли рефлексии в детерминации психических состояний в зависимости от специальности и форм учебной деятельности. Приводятся результаты исследования студентов и школьников в повседневных, напряженных и фрустрирующих ситуациях. Рассматривается рефлексивная регуляция состояний у беременных женщин и особенности рефлексии в переживании музыкальных композиций различных направлений и влиянии последних на психические состояния человека.

В «Заключении» обобщаются полученные теоретические и эмпирические результаты исследований рефлексивной регуляции психических состояний.