

КРАТКИЕ СООБЩЕНИЯ

УДК 159.95

ДИНАМИКА МЕНТАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ РЕФЛЕКСИВНОСТИ¹

А.О. Прохоров¹, А.В. Чернов¹

¹ Казанский (Приволжский) федеральный университет, Россия, 420008, Казань, ул. Кремлевская, 18

Резюме

Работа направлена на изучение роли рефлексии в разрабатываемой нами концепции ментальной регуляции психических состояний. Цель исследования – выявить динамику ментальной регуляции психических состояний студентов с разным уровнем рефлексии в процессе учебной деятельности. Исследование осуществлялось в трех различных по напряженности учебных ситуациях: на лекции, семинаре и экзамене. В исследовании приняли участие 108 студентов второго года обучения. В ходе исследования были использованы методики диагностики психических состояний, ментальных структур (рефлексии, смысложизненных ориентаций, самоотношения), регуляторных свойств и способов саморегуляции субъекта. В результате исследования было выявлено, что у высокорефлексивных студентов по мере возрастания напряженности ситуаций учебной деятельности значительно увеличивается взаимодействие ментальных структур, регуляторных свойств и психических состояний, наблюдается большая включенность ментальных структур в регуляцию, усиливается роль рефлексии. Показано, что на лекции взаимосвязь ментальных структур и регуляторных свойств в саморегуляции психических состояний опосредована уровнем рефлексии. Установлено, что в ходе семинарского занятия студенты с высокой рефлексией демонстрируют более высокую включенность регуляторных свойств в управление состояниями. Обнаружено, что на различных этапах сдачи экзамена у высокорефлексивных студентов структура ментальной регуляции, в отличие от низкорефлексивных, представлена показателями психических состояний, самоотношения и смысложизненных ориентаций, а также составляющими рефлексии, регуляторных свойств и способов саморегуляции.

Ключевые слова: психическое состояние; рефлексия; ментальная структура; саморегуляция; динамика; учебная деятельность

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФ, проект № 23-18-00232 «Ментальная регуляция психических состояний».

Введение

В модели структурно-функциональной организации ментальной регуляции психических состояний одно из ведущих мест отводится рефлексии как основному механизму регуляции состояний человека (Прохоров, 2020). При помощи рефлексии осуществляются осознание и сопоставление переживаемого текущего состояния с желаемым, и при необходимости субъектом вносятся коррективы в применяемые способы и приемы регуляции. Переход от одного состояния к другому происходит благодаря использованию различных регуляторных средств, включенность которых определяется рефлексивными механизмами сознания. Помимо этого, рефлексия активирует смысловые структуры сознания, обуславливая их включенность в регуляторный процесс. С помощью рефлексии происходит осознание собственных смыслов в ходе самоотражения в переживаемых ситуациях. На высоком уровне рефлексивной активности субъект отображает самого себя как «Я-систему», осуществляющую планирование и оценку собственных действий. Включенность рефлексивных уровней позволяет субъекту переходить от операциональных к ментальным аспектам регуляции состояний и обратно: осуществлять самоконтроль состояний в текущей ситуации, актуализировать приемы регуляции, анализировать операциональные средства регуляции состояний в прошлых ситуациях и деятельности, оценивать их эффективность, прогнозировать вероятные будущие состояния и средства их контроля.

В ряде исследований подчеркивается значимая роль рефлексивных механизмов в саморегуляции психических состояний, поведения и жизнедеятельности в целом. Так, Д.А. Леонтьевым и А.Ж. Авериной (2011) предложена дифференциальная модель рефлексии личности, в которой выделяется системная рефлексия, связанная с самодистанцированием субъекта. Она способствует эффективной саморегуляции жизнедеятельности личности, в то время как интроспективная форма, проявляясь в направленности на собственное состояние, напротив, препятствует этому. Л.В. Карапетян (2020) отмечает, что системный рефлексивный процесс способствует поддержанию равновесия в системе эмоциональных и личностных позитивных компонентов субъективного благополучия. При этом непродуктивные типы рефлексии способствуют напряжению механизмов психологической защиты и адаптационных ресурсов личности, что приводит к субъективному неблагополучию.

Большое значение рефлексии в регуляторном процессе отмечается в целом ряде научных публикаций (Моросанова, 2021 и др.). Среди них следует выделить фундаментальную работу К.Д. Vohs, R.F. Baumeister (2016), посвященную теоретическим и прикладным проблемам регуляции и саморегуляции поведения. Подчеркивается, что рефлексия может выступать в качестве важнейшего опосредующего звена во взаимодействии других составляющих регуляторного процесса, усиливая или ослабляя их интенсивность. Так, Т. Goschke, V. Job (2023) рассматривают рефлекссию как важнейшее условие

самоконтроля, позволяющее субъекту эффективно планировать и действовать предусмотрительно. В другой работе подчеркивается модерирующая роль рефлексивных процессов во взаимодействии депрессивных и тревожных симптомов (Webster, Norman, Jones, Marriott, 2022). Отдельно выделяются условия эффективной рефлексии у учащихся. R.V.T. Lim и соавт. (2022) отмечают, что позитивные взаимодействия ученика и педагога, а также внутренняя мотивация обучения способствуют более продуктивной рефлексии собственных эмоциональных состояний.

Цель исследования – изучение динамики ментальной регуляции психических состояний студентов с разным уровнем рефлексивности в диапазоне лекция–семинар–экзамен.

Методы исследования

Процедура исследования. Исследование проводилось на выборке студентов-психологов 2-го года обучения, всего 108 человек (96 девушек и 12 юношей) в возрасте от 18 до 21 года. Изучение роли рефлексии в динамике ментальной регуляции психических состояний и способов их регуляции осуществлялось в трех учебных ситуациях: на лекции, семинаре и экзамене. В каждой из ситуаций учебной деятельности трижды (в начале, середине и конце занятия) диагностировалась индивидуальная выраженность психических состояний и их составляющих у студентов. В результате диагностики рефлексивности студентов нами было сформировано 3 группы респондентов: с низким (33 чел.), средним (38 чел.) и высоким (37 чел.) ее уровнем.

В начале, середине и конце лекционного и семинарского занятий студенты обозначали свое актуальное психическое состояние и оценивали его по предложенным показателям опросника. На экзамене диагностика психических состояний осуществлялась перед получением экзаменационного билета (начало экзамена), в процессе подготовки письменного ответа (середина экзамена) и после сдачи экзаменационных листов (конец экзамена). При анализе динамики структуры взаимосвязей психических состояний и ментальных структур в условиях учебной деятельности (например, на экзамене) использовался средний показатель выраженности состояний на протяжении всей учебной ситуации.

Методики исследования. Для изучения психических состояний, переживаемых в каждой из ситуаций учебной деятельности, была использована методика «Рельеф психических состояний личности (краткий вариант)» А.О. Прохорова, М.Г. Юсупова. Методика измеряет интенсивность психического состояния в учебной деятельности студентов. С целью изучения выраженности ментальных структур (рефлексии, самоотношения и смысловых ориентаций), а также регуляторных свойств отдельно (вне ситуаций учебной деятельности) применялись следующие методики:

1. Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантилеева.
2. Методика диагностики уровня развития рефлексивности А.В. Карпова. Опросник позволяет определить общий уровень развития рефлексивно-

сти, а также выраженность рефлексии на различных временных отрезках: ретроспективную, актуальную, перспективную, а также коммуникативную.

3. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева.

4. Методика диагностики уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта (в адаптации А.В. Карпова).

5. Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» В.И. Моросановой.

6. Методика «Типология методов саморегуляции психических состояний» А.О. Прохорова, А.Н. Назарова.

Статистическая обработка данных включала частотный анализ, сравнительный анализ данных (Т-критерий Стьюдента) и корреляционный анализ (методом Спирмена) в программе для статистической обработки данных SPSS 23.0. Дополнительно для нахождения ведущих элементов во взаимосвязях структур использовался метод статистических весов, предложенный А.В. Карповым. По результатам анализа взаимосвязей показателей высчитывались индекс когерентности (ИКС – сумма положительных взаимосвязей), дивергентности (ИДС – сумма отрицательных взаимосвязей) и организованности структур (ИОС – общий показатель взаимосвязей).

Результаты исследования

Рассмотрим основные результаты исследования. Наивысший показатель организованности структур характерен для высокорефлексивных студентов (табл. 1), причем, в отличие от средне- и низкорефлексивных, данный индекс возрастает по мере увеличения напряженности учебной ситуации от лекции к экзамену.

Таблица 1

Индексы организованности структур психических состояний, ментальных структур и регуляторных свойств у студентов с разным уровнем рефлексии в различных ситуациях обучения

Форма обучения	Индексы структур	Низкорефлексивные	Среднерефлексивные	Высокорефлексивные
Лекция	ИКС	1	12	3
	ИДС	10	2	16
	ИОС	11	14	19
Семинар	ИКС	7	8	30
	ИДС	3	3	10
	ИОС	10	11	40
Экзамен	ИКС	11	7	34
	ИДС	1	4	23
	ИОС	12	11	57
Суммарный показатель	ИКС	19	27	67
	ИДС	14	9	49
	ИОС	33	36	116

Примечание. ИКС – индекс когерентности структур; ИДС – индекс дивергентности структур; ИОС – индекс организованности структур

В ходе лекционного занятия, где уровень напряженности низкий, наивысший индекс взаимодействия ментальных структур и психических состояний присущ студентам с высокой рефлексивностью. По мере возрастания напряженности ситуации значительно увеличивается и общая организованность взаимосвязей структур у высокорефлексивных студентов. Высокий суммарный показатель организованности структур здесь свидетельствует о ведущей роли ментальных структур (рефлексивных, смысловых, самоотношения) в регуляции психических состояний студентов, значимость которой усиливается по мере увеличения напряженности ситуации обучения.

У студентов с высокой рефлексивностью, в отличие от низкорефлексивных, наблюдается большее число взаимосвязей психических состояний и ментальных структур, причем их число растет по мере увеличения напряженности ситуации. В структуре взаимодействия, помимо самоотношения и смысложизненных ориентаций, присутствуют также показатели рефлексии, регуляторных свойств и способов саморегуляции.

Обнаружено, что психические состояния высокорефлексивных студентов на лекции определяются в первую очередь уровнем самоотношения и рефлексии прошлого опыта. На семинаре характер взаимосвязей меняется: рост интенсивности переживаемых состояний связан с настойчивостью, эмоциональной насыщенностью жизни, позитивным отношением к себе со стороны других и низкой внутренней конфликтностью. Экзамен как наиболее сложная ситуация требует активизации большего числа ментальных структур и регуляторных свойств в процессе управления психическими состояниями.

Рассмотрим изменения в индексах когерентности, дивергентности и организованности структур составляющих психических состояний, ментальных структур и регуляторных свойств на экзамене у студентов с разным уровнем рефлексивности (табл. 2).

Таблица 2

Индексы организованности структур психических состояний, ментальных характеристик и регуляторных свойств у студентов с разным уровнем рефлексии на различных этапах сдачи экзамена

Этапы экзамена	Индексы структур	Низкорефлексивные	Среднерефлексивные	Высокорефлексивные
Начало экзамена	ИКС	11	11	40
	ИДС	13	5	2
	ИОС	24	16	42
Середина экзамена	ИКС	8	10	11
	ИДС	4	5	4
	ИОС	12	15	15
Окончание экзамена	ИКС	11	9	29
	ИДС	1	1	21
	ИОС	12	10	50
Суммарный показатель	ИКС	30	30	80
	ИДС	18	11	27
	ИОС	48	41	107

Примечание. ИКС – индекс когерентности структур; ИДС – индекс дивергентности структур; ИОС – индекс организованности структур

Выявлено, что наибольший суммарный ИОС характерен для высокорексивных студентов, что свидетельствует о высокой включенности ментальных структур в регуляцию состояний. Причем наиболее высокие показатели индекса отмечены в начале и конце экзамена, тогда как в середине наблюдаются более низкие показатели. В то же время, в отличие от низко- и среднерексивных, у высокорексивных студентов в начале экзамена активизировано большее число различных регуляторных свойств и способов саморегуляции, что отражается в росте ИКС, а также в увеличении интенсивности проявления основных подструктур психических состояний к середине экзамена. К концу экзамена включенность ментальных структур и регуляторных свойств в регуляцию психических состояний у студентов с высокой рефлексивностью еще больше возрастает, однако с увеличением общей организованности структур растет и ее дифференцированность.

Исследование позволило обнаружить, что в группе высокорексивных студентов на различных этапах экзамена в регуляции психических состояний участвует значительно большее число ментальных структур, а на передний план выходят показатели регуляторных свойств и способов саморегуляции состояний. Обнаружено, что в середине экзамена включенность указанных структур в регуляцию состояний снижается, что, по-видимому, связано с основной направленностью сознания на решение задач экзаменационного билета, а также высокой эффективностью регуляторных механизмов на начальном этапе сдачи экзамена. Последнее подтверждается значимым ростом интенсивности психических состояний и его составляющих к середине экзамена.

На всех этапах сдачи экзамена у высокорексивных студентов сохраняются достоверные взаимосвязи интенсивности психических состояний. В отличие от низкорексивных, у студентов с высокой рефлексией в начале экзамена психические состояния связаны с уверенностью в себе ($r = ,444$, при $p \leq ,007$), настойчивостью в поведении ($r = ,369$, при $p \leq ,027$), а также с применением таких способов саморегуляции, как самовнушение ($r = ,467$, при $p \leq ,004$) и размышление ($r = ,365$, при $p \leq ,028$). На втором этапе экзамена высокая активность психических состояний, наряду с применением самовнушения, обусловлена умением студентов выделять значимые условия достижения цели и низкой рефлексией текущей деятельности. По завершении экзамена общая интенсивность состояний определяется большим числом ментальных и регуляторных факторов, среди которых на первый план выходят высокий уровень выраженности регуляторных свойств и экстернальный локус контроля жизни. На данном этапе сдачи экзамена негативный эффект, проявляющийся в переживании состояний низкой интенсивности (подавленность, апатия), оказывают высокий уровень самообвинения и низкие показатели самопринятия у высокорексивных студентов. Выявлено, что сам по себе фактор рефлексивности также оказывает отрицательное влияние на переживаемые в конце экзамена состояния, т.е. чрезмерно высокие показатели рефлексивности сопровождаются переживанием студентами состояний наименьшей активности.

Обратимся к результатам исследования в ситуации семинара, где включенность ментальных структур и регуляторных характеристик выше у лиц с высокой рефлексивностью. Установлено, что у студентов с низкой рефлексией, в отличие от высокорефлексивных, преобладают отрицательные взаимосвязи психических состояний и ментальных структур. Кроме того, включенность ментальных структур в регуляцию состояний ограничена небольшим набором показателей, среди которых можно выделить экстернальный локус контроля жизни и регуляторные свойства – надежность и гибкость. Отметим, что в выделенных группах показатель рефлексивности по-разному влияет на психические состояния в начале семинара: более высокий ее уровень у низкорефлексивных способствует повышению интенсивности состояний, в то время как для высокорефлексивных выступает условием снижения выраженности переживаний. Отличаются и применяемые способы саморегуляции: студенты с низкой рефлексией в ходе занятия прибегают к пассивному отдыху, что приводит к переживанию состояний пониженной активности, тогда как лица с высокой рефлексией применяют размышление и демонстрируют более высокую включенность регуляторных свойств в управление состояниями.

В начале семинара у высокорефлексивных студентов следует выделить значимую роль самооценности и ощущения эмоциональной насыщенности жизни в регуляции состояний. К середине занятия возрастает значимость факторов целеустремленности, гибкости и способности выделять значимые условия достижения цели, а в качестве основного способа повышения интенсивности переживания выступает метод общения. К окончанию занятия у высокорефлексивных студентов на передний план выходят характеристики настойчивости личности, процессуальная ориентация жизни, а также отраженное самоотношение.

Обсуждение результатов

Данное исследование было проведено с учетом имеющихся в психологической литературе сведений о роли рефлексии в регуляции психических состояний и разрабатываемой нами структурно-функциональной модели ментальной регуляции состояний субъекта. В исследовании мы исходили из предположения о том, что динамика ментальной регуляции психических состояний студентов зависит как от уровня рефлексивности личности, так и от напряженности ситуации учебной деятельности (лекция, семинар, экзамен). Кроме того, у студентов с разным уровнем рефлексии существуют особенности ментальной регуляции состояний на разных этапах учебного занятия.

Полученные в данном исследовании результаты согласуются с выводами А.В. Карпова (2004) о том, что наиболее оптимальными для эффективной деятельности выступают показатели среднего и выше среднего уровня рефлексии, но не чрезмерно высокие ее показатели. Несмотря на то, что в данной работе нами также были установлены отрицательные влияния

высокой рефлексии на интенсивность переживаемых состояний, было выявлено, что высокая рефлексия, в свою очередь, обуславливает включение большего числа ментальных структур (смысловых, системы Я) и регуляторных свойств и процессов в управление психическими состояниями. Кроме того, полученные результаты подтверждают выдвинутый ранее тезис о многомерной, нелинейной природе рефлексии (Карпов, 2004; Холодная, 2022). В свою очередь, С.А. Stefan, L. Cheie (2020) отмечают, что высокий уровень рефлексии способствует снижению социальной тревожности у юношей при условии высоких показателей самоценности личности. Данный тезис также нашел подтверждение в нашем исследовании: эффективность саморегуляции состояний у высокорефлексивных студентов напрямую связана с уровнем их самопринятия и уверенности в себе.

В наших предыдущих исследованиях были получены результаты, свидетельствующие о различиях в рефлексивной регуляции состояний в различных по напряженности ситуациях деятельности (Прохоров, Чернов, Карташева, 2022), которые были дополнены данной работой. Кроме того, было показано, что в ходе обучения от первого курса к четвертому происходит становление системы ментальной регуляции психических состояний, а ключевую роль в этом процессе играет развитие рефлексивных структур.

Заключение

В исследовании выявлена специфика взаимосвязи ментальных структур, регуляторных свойств и психических состояний у студентов с разным уровнем рефлексии в учебном процессе. Установлено, что у высокорефлексивных студентов по мере возрастания напряженности ситуаций учебной деятельности значительно увеличивается взаимодействие ментальных структур, регуляторных свойств и психических состояний, тогда как у средне- и низкорефлексивных студентов это увеличение незначительно.

Обнаружено, что на лекции взаимосвязь ментальных структур и регуляторных свойств в саморегуляции психических состояний опосредована уровнем рефлексии: у студентов с высокой рефлексией наблюдается большая включенность регуляторных процессов в использование разнообразных способов саморегуляции по сравнению с низкорефлексивными студентами. Установлено, что в ходе семинарского занятия студенты с высокой рефлексией демонстрируют более высокую включенность регуляторных свойств в управление состояниями. К окончанию занятия у высокорефлексивных студентов на передний план выходят характеристики настойчивости личности, процессуальная ориентация жизни, а также отраженное самоотношение. У студентов с низкой рефлексией, в отличие от высокорефлексивных, содержание регуляции представлено небольшим набором регуляторных свойств и способов.

Обнаружено, что на различных этапах сдачи экзамена у высокорефлексивных студентов структура взаимосвязей ментальных характеристик, способов саморегуляции и состояний представлена широким спектром

корреляций в отличие от студентов с низкой рефлексией. Установлено, что высокорефлексивные студенты, в отличие от низко- и среднерефлексивных, в начале экзамена характеризуются большим числом способов саморегуляции и большей включенностью регуляторных свойств. К середине экзамена студенты с высокой рефлексией применяют способы и приемы, обеспечивающие наибольшую эффективность саморегуляции состояний, поддерживая ее до окончания экзамена. К концу экзамена включенность ментальных структур и регуляторных свойств в регуляцию психических состояний в данной группе возрастает.

Литература

- Карапетян, Л. В. (2020). Рефлексивные процессы в структуре эмоционально-личностного благополучия. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 1(179), 412–414. doi: 10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p412-415
- Карпов, А. В. (2004). *Психология рефлексивных механизмов деятельности*. М.: Ин-т психологии РАН.
- Леонтьев, Д. А., Аверина, А. Ж. (2011). Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции. *Психологические исследования*, 4(16). doi: 10.54359/ps.v4i16.860
- Моросанова, В. И. (2021). Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности. *Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология*, 1, 4–37. doi: 10.11621/vsp.2021.01.01
- Прохоров, А. О. (2020). Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта. *Психологический журнал*, 41(1), 5–18. doi: 10.31857/S020595920007852-3
- Прохоров, А. О., Чернов, А. В., Карташева, М. И. (2022). Влияние ментальных структур на эффективность саморегуляции психических состояний в учебной деятельности студентов. *Сибирский психологический журнал*, 86, 66–83. doi: 10.17223/17267080/86/4
- Холодная, М. А. (2022). Светлые и темные стороны рефлексии и арефлексии: эффект расщепления. *Психологический журнал*, 43(4), 15–26. doi: 10.31857/S020595920021475-8

Поступила в редакцию 19.04.2025 г.; принята 30.04.2025 г.

Прохоров Александр Октябрьнович – профессор кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, доктор психологических наук, профессор.
E-mail: alprokhor1011@gmail.com

Чернов Альберт Валентинович – доцент кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, кандидат психологических наук, доцент.
E-mail: albertprofit@mail.ru

For citation: Prokhorov, A.O., Chernov, A.V. (2025). Dynamics of Mental Regulation of Psychological States of Students with Different Levels of Reflexivity. *Sibirskiy Psikhologicheskii Zhurnal – Siberian journal of psychology*, 96, 219–229. In Russian. English Summary. doi: 10.17223/17267080/96/11

Dynamics of Mental Regulation of Psychological States of Students with Different Levels of Reflexivity¹

A.O. Prokhorov¹, A.V. Chernov¹

¹ *Kazan (Volga Region) Federal University, 18, Kremlyovskaya Str., Kazan, 420008, Russian Federation*

Abstract

The work is aimed at studying, the role of reflection in the concept of mental regulation of psychological states that we are developing. The purpose of the study is to identify the dynamics of mental regulation of psychological states of students with different levels of reflection in the process of their educational activity. The study was carried out in three different educational situations: a lecture, a seminar and an exam. The study involved 108 second-year students. The study used methods for diagnosing: psychological states; mental structures (reflection, life-meaning orientations, self-perception); regulatory properties; and methods of self-regulation of personality. The study showed that, as the intensity of learning situations increases, highly reflective student revealed interaction of mental structures, regulatory properties and psychological states, and these increased significantly. We found that in this group the mental structures were more involved in regulation, and the role of their reflection increased. The lecture showed the relationship between mental structures and regulatory properties in self-regulation of psychological states was mediated by the level of reflection. It was established that during the seminar, students with high level of reflection demonstrate a higher involvement of regulatory properties in managing their states. It was shown that at different stages of the exam, the structure of mental regulation in highly reflective students, in contrast to low-reflective ones, were represented by indicators of psychological states, self-perception and life-meaning orientations, as well as components of reflection, regulatory properties and methods of self-regulation.

Keywords: psychological state; reflection; mental structure; self-regulation; dynamics; educational activity

References

- Goschke, T., & Job, V. (2023). The Willpower Paradox: Possible and Impossible Conceptions of Self-Control. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 18(6), 1339–1367. doi: 10.1177/17456916221146158
- Karapetyan, L. V. (2020). Refleksivnye protsessy v strukture emotsional'no-lichnostnogo blagopoluchiya. [Reflexive processes in the structure of emotional and personal well-being]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 1(179), 412–414. doi: 10.34835/issn.2308-1961.2020.1
- Karpov, A. V. (2004). *Psikhologiya refleksivnykh mekhanizmov deyatel'nosti* [Psychology of Reflexive Mechanisms of Activity]. Moscow: Institute of Psychology RAS.
- Kholodnaya, M. A. (2022). Svetlye i temnye storony refleksii i arefleksii: effekt rasshchepleniya [Light and dark sides of reflection and areflexia: The splitting effect]. *Psikhologicheskii zhurnal*, 43(4), 15–26. doi: 10.31857/S020595920021475-8
- Leontiev, D. A., & Averina, A. Zh. (2011). Fenomen refleksii v kontekste problemy samoregulyatsii [The phenomenon of reflection in the context of self-regulation problem]. *Psikhologicheskie issledovaniya*, 4(16). doi: 10.54359/ps.v4i16.860

¹ The study was carried out with the financial support of the Russian Science Foundation, project No. 23-18-00232 Mental regulation of psychological states.

- Lim, R. B. T., Tan, C. G. L., Hoe, K. W. B., Teng, C. W. C., Müller, A. M., Azfar, J., Narayanasamy, S., & Liow, C. H. (2022). Correlates, motivating factors, and barriers of engaging in regular self-reflection among public health students in higher education-A mixed methods approach. *Frontiers in Public Health*, *10*, 1023439. doi: 10.3389/fpubh.2022.1023439
- Morosanova, V. I. (2021). Osoznannaya samoregulyatsiya kak metaresurs dostizheniya tsey i razresheniya problem zhiznedeyatel'nosti [Conscious self-regulation as a meta-resource for achieving goals and resolving life problems]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psikhologiya*, *1*, 4–37. doi: 10.11621/vsp.2021.01.01
- Prokhorov, A. O. (2020). Strukturno-funktsional'naya model' mental'noy regulyatsii psikhicheskikh sostoyaniy sub"ekta [Structural and functional model of mental regulation of mental states of the subject]. *Psikhologicheskiy zhurnal*, *41*(1), 5–18. doi: 10.31857/S020595920007852-3
- Prokhorov, A. O., Chernov, A. V., & Kartasheva, M. I. (2022). The influence of mental structures on the effectiveness of self-regulation of mental states in students' educational activities. *Sibirskiy psikhologicheskiy zhurnal – Siberian Journal of Psychology*, *86*, 66–83. (In Russian). doi: 10.17223/17267080/86/4
- Stefan, C. A., & Cheie, L. (2020). Self-compassion and social anxiety in late adolescence: Contributions of self-reflection and insight. *Self and Identity*, *21*(2), 1–13. doi: 10.1080/15298868.2020.1861082
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.) (2016). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford Publications. doi: 10.1016/j.paid.2021.111173
- Webster, L., Norman, C., Jones, G., & Marriott, M. (2022). Mediating role for metacognitive processes in the relationship between schizotypy and anxiety and depression symptoms. *Cognitive Neuropsychiatry*, *27*(6), 1–18. doi: 10.1080/13546805.2022.2108388

Received 19.04.2025; Accepted 30.04.2025

Alexander O. Prokhorov – professor, department of general psychology of the Institute of Psychology and Education of the Kazan (Volga Region) Federal University, D.Sc. (Psychol.), Professor.

E-mail: alprokhor1011@gmail.com

Albert V. Chernov – associate professor, department of general psychology of the Institute of Psychology and Education of the Kazan (Volga Region) Federal University, PhD (Psychol.), Associate professor.

E-mail: albertprofit@mail.ru