

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ,
ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ**

УДК 159.92

А. О. Прохоров <http://orcid.org/0000-0002-8636-2576>

А. В. Чернов <http://orcid.org/0000-0002-6490-8400>

**Роль системы Я в саморегуляции психических состояний
в ходе учебной деятельности студентов**

Исследование проведено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 20-013-00076

Для цитирования: Прохоров А. О., Чернов А. В. Роль системы Я в саморегуляции психических состояний в ходе учебной деятельности студентов // Ярославский педагогический вестник. 2020. № 6 (117). С. 79-87.
DOI 10.20323/1813-145X-2020-6-117-79-87

Статья посвящена вопросу о роли системы Я в ментальной регуляции состояний человека. В статье анализируются отечественные и зарубежные подходы к изучению взаимоотношения структур системы Я и психических состояний человека. Цель работы состоит в том, чтобы установить взаимосвязи составляющих системы Я и уровня эффективности саморегуляции психических состояний у студентов. Исследование проведено в трех различных по уровню напряженности формах учебной деятельности: на лекции, на семинаре и на экзамене. В результате исследования показаны психические состояния, наиболее типичные для студентов с разным уровнем эффективности саморегуляции в основных формах учебной деятельности (лекция, семинар, экзамен). Установлено, что студенты с высоким уровнем эффективности саморегуляции более интенсивно переживают позитивные познавательные состояния независимо от напряженности учебной деятельности, характеризуются положительным отношением к себе (уверенность в себе, самооценку), имеют более выраженный уровень составляющих системы Я и низкие показатели внутренней конфликтности и самообвинения. Установлены ведущие подструктуры психических состояний и системы Я в каждой из форм учебной деятельности студентов. Обнаружено, что в повседневных формах учебной деятельности наибольшее значение приобретают показатели поведения, а в напряженной ситуации экзамена – соматических реакций и когнитивных процессов. Показано, что по мере роста напряженности ситуации от лекции к экзамену возрастает и роль составляющих самоотношения в регуляции как отдельных подструктур, так и психических состояний студентов в целом.

Ключевые слова: психическое состояние, система Я, самоотношение, эффективность саморегуляции, уровень саморегуляции, учебная деятельность, студент.

**GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY,
PSYCHOLOGY HISTORY**

A. O. Prokhorov, A. V. Chernov

**The role of the Self-system in self-regulation of mental states
in the course of the students' educational activities**

This article is devoted to the question of the Self-system role in the mental regulation of human states. It analyzes different approaches to the study of relationship between the structures of the Self-system and mental states of a person. The purpose of this work is to establish the relationship between the components of the Self-system and the level of effectiveness in self-regulation of students' mental states. The research was carried out in three forms of educational activity, different in the tension level: at a lecture, a seminar and an exam. Here are shown the most typical mental states of students with different level of self-regulation efficiency in different forms of educational activity. It was revealed that students with a high level of self-regulation efficiency more intensively experience positive cognitive states, regard-

less of the educational activity intensity. It was found out that higher manifestations of positive components of self-attitude (self-confidence, self-worth) and lower indicators of internal conflict characterize students with high efficiency of mental states' self-regulation and self-blame. It was revealed that students with a high level of self-regulation efficiency have a significantly higher level of expression of the self-system components. Were established the leading substructures of mental states and the self-system in each of the forms of students' educational activity. It was found out that in everyday forms of educational activity, the behavior indicator is of the greatest importance, and in a tense examination situation – somatic reactions and cognitive processes. It was shown that as the tension of the situation grows from lecture to exam, the role of the components of self-attitude in the regulation of both individual substructures and mental states of students' increases.

Keywords: mental state, self-system, self-attitude, self-regulation efficiency, self-regulation level, educational activity, student.

Введение

В развиваемой нами концепции ментальной регуляции психических состояний существенная роль отводится системе Я, выполняющей узловую регулирующую функцию в организации включения ментальных структур в саморегуляцию состояний, влияющей на выбор операциональных средств (способы, приемы) и регуляторных действий [Прохоров, 2020]. В то же время содержание и объем этого конструкта до настоящего времени остаются дискуссионными. Большинство исследователей признают многомерность, иерархичность системы Я и включают в нее широкий круг форм репрезентаций: представление о себе, эмоционально-ценностное самоотношение, самооценку и др. Л. Я. Дорфман [Дорфман, 2019] подчеркивает необходимость интегративного подхода к феномену Я с целью показа его как связной организованной системы. В фокусе данного направления не множество обособленных Я, а единая система Я, которая складывается из некоторого количества базовых взаимосвязанных элементов.

При изучении влияния «Я-системы» на различные проявления жизни и поведения человека был выявлен ряд закономерностей. Особо следует выделить вклад зарубежных исследователей в исследование системы Я. Как отмечает F. Pataki [Pataki, 2011], изменения в системе Я связаны с критическими и социально важными событиями в истории жизни человека, а динамичная стабильность – ее базовая характеристика. В результате исследований Wakslak, Nussbaum, Liberman и Trope [Wakslak, 2008] были выявлены различия в актуальных представлениях о себе и представлениях в будущем: последние связаны с большей идентичностью субъекта. Отмечается, что представления о себе в далеком будущем включают более широкие, более важные идентичности, чем представления о себе в ближайшем будущем, а поведение в отдаленном будущем более тесно связано с общими представлениями о себе.

A. Bandura [Bandura, 1978] показал, что «Я-система» включает когнитивные структуры и подфункции для восприятия, оценки и регулирования поведения. Другое исследование выявило различия в нынешнем и будущем восприятии себя [Liberman, 2007]. В близких работах были обнаружены взаимосвязи «Я образа» со структурой самооценки и принятия себя [Kruczek, 2017], а также «Я образа» с позитивным поведением [Venhoeven, 2013], показана роль самооценки «Я» в перфекционизме [Neron, 2011].

В меньшей степени исследуется взаимосвязь между «системой самости» и психическими состояниями. В основном они сосредоточены в области медицины: роль «Я-системы» в интегрированном консультировании [Cook-Greuter, 2007], в лечении депрессии [Strauman, 2017], в стратегиях самоорганизации для психотерапии [Rosa-Gonçalves, 2018].

Большой вклад в развитие тематики внесли и отечественные психологи. Так, И. А. Конева и К. Э. Кузнецова [Конева, 2015] отмечают, что у младших школьников с задержкой психического развития не сформирована критичная самооценка, которая присутствует у детей этого возраста с нормальным развитием. Их самооценка носит интуитивный, неустойчивый характер. В свою очередь, Е. В. Панина исследует особенности Я-концепции подростков, проходящих длительное лечение в закрытом стационаре. Отмечается, что Я-идеальное у большинства депривированных подростков размыто, фрагментарно, тогда как Я-реальное носит нейтральный, безоценочный характер [Панина, 2011].

Исследуя подростков с задержкой психического развития, С. Б. Башмакова и Н. В. Цветкова [Башмакова, 2016] приходят к выводу, что их самоотношение характеризуется низким интересом к собственным чувствам и мыслям, непринятием своей личности, отсутствием веры в собственные успехи, ожиданием непринятия окружающими,

несогласованностью и противоречивостью структурных компонентов их самоотношения.

Взаимоотношения системы Я и психических состояний в учебной деятельности мало исследованы. В ряде работ показана роль системы я в личностном благополучии учащихся: установлено, что позитивное Я способствует личностному благополучию в школе [Phan, 2017], а позитивная самооценка положительно влияет на повседневное функционирование и мотивацию к обучению [Козьмина, 2013]. В статье К. С. Саркисян раскрывается специфика ценностного самоотношения как особого феномена человеческой психики, направленного на регулирование и саморегулирование младшим школьником своих действий и деятельности на основе самопознания и эмоционально-ценностного отношения к самому себе [Саркисян, 2010].

Как отмечает Л. А. Регуш [Регуш, 2009], эмоциональное благополучие учащихся в школьной жизни выступает важным условием формирования позитивных целей, личностной устойчивости и жизнестойкости. В большей мере влияют на проблемности в школьной жизни такие компоненты самоотношения, как низкое самоуважение, недостаточное самопонимание, ожидание антипатичного отношения со стороны других и повышенное самообвинение. В другом исследовании Л. Е. Тарасова [Тарасова, 2013] рассматривает самоотношение как компонент субъективного благополучия личности студенческой молодежи. Знания о мире, о себе, о жизни и деятельности, их соотношение и оценка позволяют диагностировать наличие субъективного благополучия и степень удовлетворенности человеком жизнью, собой и социальными контактами.

На наш взгляд, система Я – центральное звено (кронцентр) ментальной регуляторной системы. Последняя представляет собой структуру взаимоотношений между характеристиками сознания: репрезентации, рефлексия, переживания, смысловые структуры, ментальный (субъективный) опыт.

В целом роль системы Я в ментальной регуляции состояний мало изучена. Такая ситуация обусловлена отсутствием развитой концептуальной основы, объясняющей и описывающей психические механизмы саморегуляции состояний, а также отсутствием эмпирических данных. Представленное исследование призвано отчасти восполнить данный пробел.

Методы исследования

Цель исследования: выявить роль составляющих системы Я в саморегуляции психических состояний в ходе учебной деятельности студентов. Исследование осуществлялось в ходе учебной деятельности: на лекции, семинаре и экзамене. Для достижения поставленной цели в каждой из форм учебной деятельности были выделены студенты с высокой и низкой эффективностью саморегуляции психических состояний. Предполагается, что эффективная саморегуляция значима не только в напряженных ситуациях (для продуктивной регуляции состояний), но и в повседневных ситуациях учебной деятельности (в частности, для поддержания позитивного познавательного состояния студентов).

Гипотеза исследования: уровень эффективности саморегуляции психических состояний студентов при различных формах учебной деятельности связан с выраженностью различных составляющих системы Я: самоотношения, аффективного и когнитивного компонентов глобально-го дифференциала Я.

В качестве респондентов выступили 88 студентов первого курса Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета. Вся совокупность респондентов была разделена по уровню эффективности саморегуляции для каждой из форм учебной деятельности, где в первую выборку попали студенты с высоким уровнем эффективности саморегуляции психических состояний на занятии, а во вторую – с низким (отдельно для лекции, семинара и экзамена).

Для обработки данных применялись методы описательной статистики, частотный анализ данных, а для выявления значимости различий в средних значениях использовался Т-критерий Стьюдента для несвязанных выборок. Кроме того, применялся корреляционный анализ (коэффициент г-Спирмена), а для выделения ведущих показателей – структурный анализ (вычислялся индекс организованности структуры – метод, предложенный А. В. Карповым) [Карпов, 2004]. Индекс организованности показывает соотношение интеграционных и дезинтеграционных тенденций, что 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. Для обработки полученных данных применялась

программа математико-статистического анализа SPSS 18.0.

В ходе исследования были использованы следующие методики и авторские анкеты: 1. Опросник А. Н. Назарова и А. О. Прохорова «Эффективность саморегуляции психических состояний», позволяющий оценить как общую эффективность саморегуляции, так и регуляцию отдельных подструктур состояний [Назаров, 2018]. 2. Методика А. О. Прохорова и М. Г. Юсупова «Рельеф психических состояний личности (краткий вариант)», отражающая интенсивность проявления основных составляющих психического состояния: когнитивных процессов, поведения, переживания и соматических реакций [Прохоров, 2011]. 3. Методика исследования самоотношения С. Р. Пантелеева (МИС), включающая 9 основных шкал [Настольная книга..., 2008]. 4. «Глобальный дифференциал-Я» Е. В. Гудковой [Гудкова, 2009]. Методика направлена на изучение глобального отношения к себе и его аффективного и когнитивного аспектов.

Исследование проводилось в середине занятий. На время исследования занятия прерывались, и студенты отвечали на предложенные опросники.

Результаты и дискуссия

Обратимся к основным результатам. В результате исследования было установлено, что в ходе учебной деятельности, независимо от ее формы, наибольшую выраженность имеют состояния сосредоточенности, задумчивости и заинтересованности, которые следует отнести к классу познавательных психических состояний [Prokhorov, 2015]. Среди познавательных состояний в повседневной ситуации лекции и семинара наиболее частыми являются позитивные состояния высокой интенсивности переживания. В зависимости от форм учебной деятельности можно выделить преобладание различных по интенсивности и модальности состояний. На лекции наиболее выраженными состояниями выступают заинтересованность, уважением и вдумчивость, а на семинаре обнаружено высокое проявление состояний задумчивости и усталости. Во время экзамена к познавательным состояниям добавляются мотивационные состояния веры, надежды и ответственности, а также эмоциональное состояние волнения. Отметим также, что выраженность познавательного состояния «сосредоточенность», на экзамене не только не падает, но даже несколько возрастает, в сравнении с повседневными формами учебной деятельности.

Далее, вся совокупность испытуемых была поделена на 2 группы по уровню эффективности саморегуляции психических состояний (оценивалась при помощи опросника). Для каждой из форм учебной деятельности (лекция, семинар, экзамен) были сформированы отдельные выборки.

Рассмотрим полученные результаты на примере 3-х типичных состояний – заинтересованности, сосредоточенности, усталости и волнения.

Установлено, что студенты с высоким уровнем эффективности саморегуляции переживают более позитивные психические состояния независимо от напряженности учебной деятельности. В то же время выраженность негативных состояний у лиц данной группы значительно ниже. Отметим, что на лекции у студентов с высокой эффективностью саморегуляции преобладают состояния заинтересованности и сосредоточенности, тогда как у низкоэффективных студентов чаще выражена усталость. Интересно, что во время семинара довольно ярко выражено состояние волнения. Это можно объяснить адаптацией студентов 1 курса к учебному процессу. Семинар воспринимается как субъективно более напряженная форма учебной деятельности, нежели лекция. Однако и здесь у студентов с высоким уровнем эффективности саморегуляции более выражены позитивные познавательные состояния. В ходе семестрового экзамена у студентов с низкой эффективностью саморегуляции преобладает состояние волнения, в то время как в другой группе более выражены состояния сосредоточенности и даже заинтересованности. Таким образом, высокая эффективность саморегуляции может выступать в качестве показателя переживания позитивных состояний у студентов.

Согласно нашим концептуальным представлениям немаловажное значение в ментальной регуляции психических состояний играет система Я человека. Рассмотрим роль составляющих системы Я в регуляции состояний в 2-х полярных формах учебной деятельности: на лекции и на экзамене. Достоверность различий для всех форм учебной деятельности представлена в Таблице 1.

Отметим, что студенты с высокой эффективностью саморегуляции психических состояний на занятиях характеризуются более высокими проявлениями позитивных составляющих самоотношения (уверенность в себе, самооценку и др.) и более низкими показателями внутренней конфликтности и самообвинения. Причем полученные результаты идентичны для обеих форм

учебной деятельности. Как показано в Таблице 1, у студентов с разным уровнем эффективности саморегуляции состояний на занятиях также значимо отличаются составляющие системы Я. То есть студенты с разным уровнем эффективности саморегуляции, независимо от формы учебной

деятельности, имеют различный уровень самоотношения. Данный факт особенно сильно проявляется на семинарах и на экзамене как более напряженных формах учебной деятельности в сопоставлении с лекцией.

Таблица 1

Различия в составляющих системы Я у студентов с разным уровнем эффективности саморегуляции (СР) состояний

Составляющие системы Я / эффективность СР состояний на разных формах обучения	Лекция			Семинар			Экзамен		
	высокая	Т-уровень значимости	низкая	высокая	Т-уровень значимости	низкая	высокая	Т-уровень значимости	низкая
Открытость	6,4	–	5,8	6,8	,003	5,5	6,8	,006	5,6
Самоуверенность	7,5	,012	5,8	7,8	,002	5,7	8,2	,000	5,4
Саморуководство	6,2	–	5,3	6,5	,005	5,1	6,8	,000	4,8
Зеркальное Я	6,9	,002	5,2	7,1	,001	5,2	7,1	,000	5,0
Самоценность	7,3	–	6,0	7,6	,012	5,9	7,6	,012	5,8
Самопринятие	6,0	–	5,2	6,1	–	5,2	6,0	–	5,2
Самопривязанность	5,1	,021	3,8	5,4	,002	3,7	5,5	,000	3,6
Внутренняя конфликтность	4,7	,001	6,7	4,5	,000	6,7	4,4	,000	6,9
Самообвинение	4,2	,000	6,7	4,2	,000	6,7	4,0	,000	6,9
Интегральное Я	66,5	,001	57,2	68,6	,000	56,5	66,8	,001	57,6
Когнитивное Я	35,1	,002	29,0	36,6	,000	28,4	35,2	,004	29,3
Аффективное Я	31,4	,013	28,2	32,0	,004	28,1	31,6	,006	28,3

Отметим, что показатель самопринятия достоверно не отличается в группах с низким и высоким уровнем эффективности саморегуляции состояний. Показатели открытости, уверенности в себе, саморуководства и зеркального Я, образующие фактор самоуважения, достоверно выше в группе студентов с высоким уровнем эффективности саморегуляции состояний на семинаре и экзамене, хотя и не достигают критических значений на лекции (однако близки к ним). Шкалы, образующие фактор аутоэмпатии (самоценность, самопринятие и самопривязанность), отражают эмоциональное отношение испытуемых к своему «Я», и они также более выражены в группах с высоким уровнем саморегуляции состояний. Показатели самообвинения и внутренней конфликтности, отражающие внутреннюю неустойчивость личности, во всех группах в значительной степени выражены у студентов с низкой эффективностью саморегуляции состояний. Такие студенты в большей степени переживают негативные состояния (волнение, усталость, скука). Отметим также, что в относительно напряженных ситуациях учебной деятельности (на семинаре и экзамене) наблюдаются более значимые различия в уровне самоотношения студентов в

группах с разным уровнем эффективности саморегуляции, нежели на лекции.

Обратимся к составляющим глобального дифференциала Я. Отметим, что в целом когнитивный аспект глобального отношения к себе у студентов выражен в большей степени, нежели аффективный (Табл. 1). Независимо от формы учебной деятельности студенты с высокой эффективностью саморегуляции характеризуются значительно более высокими показателями когнитивного и аффективного аспектов глобального отношения к себе. Причем особую значимость данный показатель приобретает в ситуации семинара, где разница в показателях имеет наибольшую выраженность. Таким образом, эффективность саморегуляции состояний студентов также связана с высоким уровнем когнитивного и эмоционального аспектов глобального самоотношения.

Для выявления ведущих составляющих во взаимосвязях системы Я и подструктур психических состояний для каждой из форм учебной деятельности был вычислен индекс организованности структур (ИКС). В Таблице 2 показаны ИКС составляющих самоотношения личности. Выявлено, что по мере роста напряженности ситуации возрастает и количество взаимосвязей составля-

ющих самоотношения и подструктур психических состояний (с 28 – на лекции до 76 – на экзамене).

На лекции ведущей структурой во взаимосвязи с психическими состояниями выступает показатель интегрального Я, отражающий глобальное самоотношение. Данная структура имеет прямые взаимосвязи со всеми подструктурами состояний, а также со средним показателем по всем подструктурам на уровне значимости $p < 0,001$ ($r = 0,566$). В свою очередь, на семинаре ведущими структурами самоотношения выступают самообвинение и зеркальное Я, причем первая связана со средним показателем состояний обратной связью ($r = -0,481$, при $p < 0,001$), тогда как вторая – прямой ($r = 0,468$, при $p < 0,001$). Склонность обвинять себя в неудачах, промахах негативно отражается на психическом состоянии студентов на семинаре, в то время как ожидаемое положительное отношение к себе со стороны других способно повысить продуктивность деятельности за счет переживаемых позитивных состояний студентов. На экзамене роль самоотношения значимо выше: ведущими параметрами выступают показатели самообвинения ($r = -0,515$, при $p < 0,001$), внутренней конфликтности ($r = -0,538$, при $p < 0,001$), имеющие отрицательную связь со средним по психическим состояниям, а также уровень самоуверенности ($r = 0,435$, при $p < 0,002$), связанный с ним прямой корреляцией.

Таблица 2

Индекс организованности структур системы Я во взаимосвязи с психическими состояниями для каждой формы учебной деятельности

Форма обучения / структура системы Я	Лекция	Семинар	Экзамен
Открытость	0	0	4
Самоуверенность	2	5	10
Саморуководство	4	2	6
Зеркальное Я	2	8	9
Самоценность	0	2	0
Самопринятие	0	0	1
Самопривязанность	0	3	1
Внутренняя конфликтность	1	3	10
Самообвинение	5	9	12
Интегральное Я	11	3	9
Когнитивное Я	0	3	8
Аффективное Я	3	0	6
Итого	28	38	76

Далее были выделены ведущие подструктуры психических состояний во взаимосвязи с самоотношением личности, для каждой из форм учебной деятельности (Таблица 3). Во всех случаях ведущим параметром выступает средний показатель по всем подструктурам психических

состояний. Отметим, что в повседневных формах учебной деятельности (на лекции и семинаре), помимо среднего по подструктурам, важная роль отводится показателю поведения, где индекс организованности структур выше, нежели по остальным подструктурам. В то же время на экзамене, помимо поведения, значимо возрастают взаимосвязи составляющих системы Я и других подструктур состояний: соматических реакций и когнитивных процессов. Показатель переживания обнаруживает здесь наименьшее число взаимосвязей.

Таблица 3

Индекс организованности структур психических состояний во взаимосвязи с составляющими системы Я для каждой формы учебной деятельности

Форма обучения / подструктура психического состояния	Лекция	Семинар	Экзамен
Переживания	6	5	5
Когнитивные процессы	4	4	18
Поведение	7	12	16
Соматические реакции	1	4	19
Среднее по подструктурам	10	13	18
Итого	28	38	76

Заключение

Обобщая полученные результаты, можно сделать следующие выводы:

1. Выявлено, что студенты с высоким уровнем эффективности саморегуляции более интенсивно переживают позитивные психические состояния (чаще познавательные) независимо от напряженности учебной деятельности. Выраженность и частота переживания негативных состояний у лиц данной группы значительно ниже.

2. Установлено, что студенты с высокой эффективностью саморегуляции психических состояний на занятиях характеризуются более высокими проявлениями позитивных характеристик самоотношения (самоуверенность, самоценность и др.) и более низкими показателями внутренней конфликтности и самообвинения. Независимо от формы учебной деятельности студенты с высокой эффективностью саморегуляции характеризуются значительно более высокими показателями когнитивной и аффективной аспектов глобального отношения к себе.

3. Показано, что по мере роста напряженности ситуации от лекции к экзамену возрастает и роль

составляющих самоотношения в регуляции как отдельных подструктур, так и психических состояний студентов в целом.

4. Обнаружено, что на лекции ведущей структурой во взаимосвязи с психическими состояниями выступает показатель интегрального Я, отражающий глобальное самоотношение; на семинаре – самообвинение и отраженное самоотношение; на экзамене – самоуверенность в противовес самообвинению и внутренней конфликтности.

5. Во всех формах учебной деятельности ведущим параметром выступает средний показатель по всем подструктурам психических состояний. Помимо этого, в повседневных формах учебной деятельности важен показатель поведения, а в напряженной ситуации экзамена – соматических реакций и когнитивных процессов.

Библиографический список

1. Башмакова С. Б. Самоотношение подростков с задержкой психического развития / С. Б. Башмакова, Н. В. Цветкова // Концепт. 2016. Т. 17. С. 813-817.
2. Гудкова Е. В. Валидизация методик изучения глобальных отношений личности к себе и к миру // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2009. № 11-2. С. 33-44.
3. Дорфман Л. Я. Диверсификация и интеграция поля «Я» в контексте концепции метаиндивидуального мира // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 1. С. 38-46.
4. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. Москва : Изд-во Ин-та психологии РАН, 2004. 421 с.
5. Козьмина Л. Б. Самоотношение и самооценка как предикторы психологического благополучия личности студентов-психологов // Историческая и социально-образовательная мысль. 2013. № 1. С. 193-197.
6. Конева И. А. К проблеме образа Я и самооценки младших школьников с задержкой психического развития / И. А. Конева, К. Э. Кузнецова // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2. Ч. 3. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=23668> (Дата обращения: 27.09.2020).
7. Назаров А. Н. Методика изучения эффективности саморегуляции психических состояний / А. Н. Назаров, А. О. Прохоров // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы : материалы 3-й Межд. науч. конф. Казань, 8-10 ноября 2018 г. / отв. ред.: Б. С. Алишев, А. О. Прохоров, А. В. Чернов. Казань : Изд-во Казан. ун-та, 2018. С. 361-364.
8. Настольная книга практического психолога / сост. С. Т. Посохова, С. Л. Соловьева. Москва : АСТ: Хранитель ; Санкт-Петербург : Сова, 2008. С. 141-157.
9. Панина Е. В. Особенности я-концепции подростков, находящихся в условиях психической депривации // Известия высших учебных заведений. Сер. Гуманитарные науки. 2011. Т. 2. № 3. С. 232-237.
10. Прохоров А. О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. 2020. Т. 41. № 1. С. 5-17.
11. Прохоров А. О. Методика измерения психического состояния в учебной деятельности студентов (краткий вариант) / А. О. Прохоров, М. Г. Юсупов // Психология психических состояний : сборник статей / под ред. А. О. Прохорова. Казань : Казан. ун-т, 2011. Вып. 8. С. 277-288.
12. Реруш Л. А. Самоотношение подростков и переживание проблем школьной жизни // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2009. № 100. С. 57-65.
13. Саркисян К. С. Ценностное самоотношение младшего школьника как условие развития психологически здоровой личности // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. 2010. № 1. С. 322-325.
14. Тарасова Л. Е. Самоотношение как детерминанта субъективного благополучия личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2013. Т. 13. № 3. С. 86-89.
15. Bandura A. The self-system in reciprocal determinism // American Psychologist. 1978. Vol. 33. P. 344-358.
16. Cook-Greuter S. The developmental perspective in integral counseling / S. Cook-Greuter, J. Soulen // Counseling and values. 2007. Vol. 51 (3). P. 180-192.
17. Kruczek A. Relationship of self-image and self-acceptance with the expression of anger in girls diagnosed with conduct disorder // Psychiatria i Psychologia Kliniczna. 2017. Vol. 17 (4). P. 314-324.
18. Liberman N. Construal level theory and consumer behavior / N. Liberman, Y. Trope, C. Wakslak // Journal of consumer psychology. 2007. Vol. 17 (2). P. 113-117.
19. Nepon T. Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety / T. Nepon, G. L. Flett, P. L. Hewitt, D. S. Molnar // Canadian Journal of Behavioral Science. 2011. Vol. 43 (4). P. 297-308.
20. Pataki F. Stability and change in the self-system // Magyar Pszichologiai Szemle. 2011. Vol. 66 (2). P. 229-268.
21. Phan H. P. The self-systems: facilitating personal well-being experiences at school // Social Psychology of Education. 2017. Vol. 20 (1). P. 115-138.
22. Prokhorov A. O. Cognitive states in educational activity of students: structural-functional aspect / A. O. Prokhorov, A. V. Chernov, M. G. Yusupov // Asian Social Science. 2015. Vol. 11 (1). P. 213-218.

23. Rosa-Gonçalves D. Quality of life and functional capacity in patients with rheumatoid arthritis – Cross-sectional study / D. Rosa-Gonçalves, M. Bernardes, L. Costa // *Reumatologia Clínica*. 2018. Vol. 14 (6). P. 360-366.

24. Strauman T. J. Treatment of depression from a self-regulation perspective: basic concepts and applied strategies in self-system therapy / T. J. Strauman, K. M. Eddington // *Cognitive Therapy and Research*. 2017. Vol. 41. P. 1-15.

25. Venhoeven L. A. Explaining the paradox: how pro-environmental behaviour can both thwart and foster well-being / L. A. Venhoeven, J. W. Bolderdijk, L. Steg // *Sustainability*. 2013. Vol. 5. P. 1372-1386.

26. Wakslak C. J. Representations of the self in the near and distant future / C. J. Wakslak, S. Nussbaum, N. Liberman, Y. Trope // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2008. Vol. 95 (4). P. 757-773.

Reference list

1. Bashmakova S. B. Samootnoshenie podrostkov s zaderzhkoj psihicheskogo razvitiya = Self-attitude of mentally retarded teenagers / S. B. Bashmakova, N. V. Cvetkova // *Koncept*. 2016. T. 17. S. 813-817.

2. Gudkova E. V. Validizacija metodik izuchenija global'nyh otnoshenij lichnosti k sebe i k miru = Validation of methods for studying the global relationship of the individual to himself and the world // *Vestnik Cheljabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. 2009. № 11-2. S. 33-44.

3. Dorfman L. Ja. Diversifikacija i integracija polja «Ja» v kontekste koncepcii metaindividual'nogo mira = Diversification and integration of the «Self» field in the context of the meta-individual world concept // *Psihologicheskij zhurnal*. 2019. T. 40. № 1. S. 38-46.

4. Karpov A. V. Psihologija refleksivnyh mehanizmov dejatel'nosti = Psychology of reflexive mechanisms of activity. Moskva : Izd-vo In-ta psihologii RAN, 2004. 421 s.

5. Koz'mina L. B. Samootnoshenie i samoocenka kak prediktory psihologicheskogo blagopoluchija lichnosti studentov-psihologov = Self-attitude and self-esteem as predictors of psychological well-being of the personality of student-psychologists // *Istoricheskaja i social'no-obrazovatel'naja mys'l'*. 2013. № 1. S. 193-197.

6. Koneva I. A. K probleme obraza Ja i samoocenki mladshih shkol'nikov s zaderzhkoj psihicheskogo razvitiya = To the problem of image and self-esteem of mentally retarded younger schoolchildren / I. A. Koneva, K. Je. Kuznecova // *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*. 2015. № 2. Ch. 3. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=23668> (Data obrashhenija: 27.09.2020).

7. Nazarov A. N. Metodika izuchenija jeffektivnosti samoreguljicii psihicheskikh sostojanij = Methodology for studying the effectiveness of self-regulation of mental states / A. N. Nazarov, A. O. Prohorov // *Psihologija sostojanij cheloveka: aktual'nye teoreticheskie i prikladnye problemy : materialy 3-j Mezhd. nauch. konf. Kazan'*,

8-10 nojabrja 2018 g. / otv. red.: B. S. Alishev, A. O. Prohorov, A. V. Chernov. Kazan' : Izd-vo Kazan. un-ta, 2018. S. 361-364.

8. Nastol'naja kniga prakticheskogo psihologa = Desktop book of a practical psychologist / sost. S. T. Posohova, S. L. Solov'eva. Moskva : AST: Hranitel' ; Sankt-Peterburg : Sova, 2008. S. 141-157.

9. Panina E. V. Osobennosti ja-koncepcii podrostkov, nahodjashihsj v uslovijah psihicheskoi deprivacii = Features of the self-concept of adolescents in mental deprivation // *Izvestija vysshih uchebnyh zavedenij. Ser. Gumanitarnye nauki*. 2011. T. 2. № 3. S. 232-237.

10. Prohorov A. O. Strukturno-funkcional'naja model' mental'noj reguljicii psihicheskikh sostojanij sub#ekta = Structural-functional model of mental regulation of mental states of a subject // *Psihologicheskij zhurnal*. 2020. T. 41. № 1. S. 5-17.

11. Prohorov A. O. Metodika izmerenija psihicheskogo sostojanija v uchebnoj dejatel'nosti studentov (kratkij variant) = Method of measuring mental state in students' academic activities (brief version) / A. O. Prohorov, M. G. Jusupov // *Psihologija psihicheskikh sostojanij : sbornik statej / pod red. A. O. Prohorova. Kazan' : Kazan. un-t, 2011. Vyp. 8. S. 277-288.*

12. Regush L. A. Samootnoshenie podrostkov i perezhivanie problem shkol'noj zhizni = Self-attitude adolescents and experiencing problems in school life // *Izvestija Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gercena*. 2009. № 100. S. 57-65.

13. Sarkisjan K. S. Cennostnoe samootnoshenie mladshego shkol'nika kak uslovie razvitiya psihologicheskoi zdorovoi lichnosti = Value self-attitude of a young student as a condition for the development of a psychologically healthy personality // *Vestnik Pjatigorskogo gosudarstvennogo lingvisticheskogo universiteta*. 2010. № 1. S. 322-325.

14. Tarasova L. E. Samootnoshenie kak determinanta sub#ektivnogo blagopoluchija lichnosti = Self-attitude as determinant of subjective individual well-being // *Izvestija Saratovskogo universiteta. Novaja serija. Ser. Filosofija. Psihologija. Pedagogika*. 2013. T. 13. № 3. S. 86-89.

15. Bandura A. The self-system in reciprocal determinism // *American Psychologist*. 1978. Vol. 33. P. 344-358.

16. Cook-Greuter S. The developmental perspective in integral counseling / S. Cook-Greuter, J. Soulen // *Counseling and values*. 2007. Vol. 51 (3). P. 180-192.

17. Kruczek A. Relationship of self-image and self-acceptance with the expression of anger in girls diagnosed with conduct disorder // *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*. 2017. Vol. 17 (4). P. 314-324.

18. Liberman N. Construal level theory and consumer behavior / N. Liberman, Y. Trope, C. Wakslak // *Journal of consumer psychology*. 2007. Vol. 17 (2). P. 113-117.

19. Nepon T. Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety / T. Nepon, G. L. Flett, P. L. Hewitt,

D. S. Molnar // Canadian Journal of Behavioral Science. 2011. Vol. 43 (4). P. 297-308.

20. Pataki F. Stability and change in the self-system // Magyar Pszichologiai Szemle. 2011. Vol. 66 (2). P. 229-268.

21. Phan H. P. The self-systems: facilitating personal well-being experiences at school // Social Psychology of Education. 2017. Vol. 20 (1). P. 115-138.

22. Prokhorov A. O. Cognitive states in educational activity of students: structural-functional aspect / A. O. Prokhorov, A. V. Chernov, M. G. Yusupov // Asian Social Science. 2015. Vol. 11 (1). P. 213-218.

23. Rosa-Gonçalves D. Quality of life and functional capacity in patients with rheumatoid arthritis – Cross-sectional study / D. Rosa-Gonçalves, M. Bernardes,

L. Costa // Reumatologia Clínica. 2018. Vol. 14 (6). P. 360-366.

24. Strauman T. J. Treatment of depression from a self-regulation perspective: basic concepts and applied strategies in self-system therapy / T. J. Strauman, K. M. Eddington // Cognitive Therapy and Research. 2017. Vol. 41. P. 1-15.

25. Venhoeven L. A. Explaining the paradox: how pro-environmental behaviour can both thwart and foster well-being / L. A. Venhoeven, J. W. Bolderdijk, L. Steg // Sustainability. 2013. Vol. 5. P. 1372-1386.

26. Wakslak C. J. Representations of the self in the near and distant future / C. J. Wakslak, S. Nussbaum, N. Liberman, Y. Trope // Journal of Personality and Social Psychology. 2008. Vol. 95 (4). P. 757-773.