

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД

Научная статья

УДК 159.9

doi: 10.20323/1813-145X-2022-1-124-162-174

Мадина Ильгизовна Карташева

Аспирантка ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет». 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, д. 18

madin-ka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7545-5518>

Роль системы «Я» в структуре ментальной регуляции психических состояний в процессе учебной деятельности

Аннотация. Ключевым фактором, обеспечивающим успешную учебную деятельность студентов, адекватность поведения и психических состояний в ходе учебного процесса является осознанная саморегуляция и ее ментальные механизмы. В статье приведены результаты исследования ментальной регуляции психических состояний. Согласно модели А. О. Прохорова процесс регуляции представляет собой структуру взаимоотношений между психическими состояниями, характеристиками сознания (репрезентации, рефлексия, переживания, смысловые структуры) и внешними факторами (ситуации, пространство культуры, образ жизни, социальная среда).

Узловую регулирующую функцию в организации включения структур сознания в саморегуляцию состояний выполняет система «Я». В ходе исследования, в котором приняли участие студенты первого курса, были продиагностированы индивидуально-личностные особенности, характеризующие систему «Я» (самоотношение, самооценка), рефлексивные процессы, ценностно-смысловая сфера, а также особенности регуляторной деятельности респондентов (самоконтроль, саморуководство, способы саморегуляции, копинг-стратегии).

На следующем этапе студенты описали свое актуальное психическое состояние, а также оценили эффективность саморегуляции в различных ситуациях учебной деятельности (лекция, семинар, экзамен). Факторный анализ полученных данных позволил выявить структуру взаимоотношений между характеристиками сознания (компонентами системы «Я», смысловыми структурам, рефлексией) в процессе регуляции психических состояний. Выделены основные компоненты системы «Я»: когнитивный (совокупность представлений индивида о себе), эмоционально-ценностный (самоотношение) и поведенческий (регулятивный). Раскрывается ключевая роль системы «Я» в регуляторном процессе.

Ключевые слова: ментальная регуляция, саморегуляция, психические состояния, система «Я», рефлексия, смысловые структуры, эффективность саморегуляции

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

Для цитирования: Карташева М. И. Роль системы Я в структуре ментальной регуляции психических состояний в процессе учебной деятельности // Ярославский педагогический вестник. 2022. № 1 (124). С. 162-174. <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2022-1-124-162-174>.

PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY, PSYCHODIAGNOSTICS OF DIGITAL EDUCATION ENVIRONMENTS

Original article

Madina I. Kartasheva

Post-graduate student of FSAEI HE «Kazan (Volga) federal university». 420008, Kazan, Kremliovskaya st., 18
madin-ka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7545-5518>

The role of the self-system in the structure of mental states regulation during the educational activities

Abstract. The key factor of successful educational activities, the relevance of behavior and mental states of students during the learning process is the conscious self-regulation and its mental mechanisms. The article presents the results of the research of the mental states regulation. According to A. O. Prokhorov model, the regulation process is a structure of relationships between mental states, characteristics of consciousness (representations, reflection, experiences, semantic structures) and external factors (situations, cultural space, lifestyle, social environment). The nodal regulating function in organizing the inclusion of the structures of consciousness in the self-regulation of states is performed by the self-system. During the study, in which first-year students took part, their individual traits were diagnosed that characterize the self-system (self-attitude, self-esteem), reflexive processes, value-semantic sphere, as well as the peculiarities of the respondents' regulatory activity (self-control, self-guidance, self-regulation methods, coping strategies). At the next stage, students described their current mental state, and assessed the effectiveness of own self-regulation in various situations of educational activity (lecture, seminar, exam). Using the factor analysis of the data the structure of the relationship between the characteristics of consciousness (components of the self-system, semantic structures, reflection) in the process of mental states regulation was revealed. The main components of the self-system are identified: cognitive (the sum of individual's ideas about himself), emotional-value (self-attitude), behavioral (regulatory). The key role of the self-system in the regulatory process is revealed.

Keywords: mental regulation, self-regulation, mental states, self-system, reflection, semantic structures, efficiency of self-regulation

The study was carried out with financial support from RFBR, project № 20 013 00076

For citation: Kartasheva M. I. The role of the self-system in the structure of mental states regulation during the educational activities. *Yaroslavl pedagogical bulletin*. 2022; (1):162-174. (In Russ.). <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2022-1-124-162-174>.

Введение

Проблема регуляции психической деятельности — одна из фундаментальных в психологической науке, она остается в фокусе внимания отечественных и зарубежных исследователей. В определении психики как системного свойства высокоорганизованной материи, заключающегося в активном отражении субъектом объективного мира, в построении не отчуждаемой от него картины этого мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности [Психология. Словарь, 1990] зафиксирована значимость ее регуляторной функции в жизнедеятельности человека. Ключевым фактором успешности в учебной деятельности студентов, адекватности поведения и психических состояний в ходе учебного процесса являются саморегуляция и ее ментальные механизмы.

Рассмотрение механизмов ментальной регуляции возможно с разных позиций. По нашему мнению, особую значимость имеет изучение роли и значения структур сознания в регуляции состояний, а также в становлении регуляторных способностей. Особое место в регуляторном процессе имеет структура «Я».

Обзор литературы

В отечественной и зарубежной психологии сегодня созданы фундаментальные концепции регуляции психической деятельности. Методологи-

ческую основу большинства отечественных концепций саморегуляции составляют деятельностный и субъектно-деятельностный подходы. Опираясь на разработанную А. Н. Леонтьевым деятельностную парадигму, О. А. Конопкин предложил структурно-функциональную модель, в которой осознанная саморегуляция представлена как процесс внутренней психической активности по инициации и управлению произвольной активностью, основными функциональными компонентами которого выступают планирование целей, моделирование значимых условий, программирование действий, оценивание, коррекция результатов [Конопкин, 1995].

В рамках структурно-функционального подхода В. И. Моросанова предложила гипотезу о влиянии личностных особенностей на процессы регуляции [Моросанова, 2001]. Сочетание индивидуальных характеристик и способов поведения формирует «индивидуальный стиль саморегуляции». Она также предлагает рассматривать осознанную саморегуляцию как личностный ресурс, характеризующийся определенным запасом возможностей для решения задач субъекта [Моросанова, 2020].

В ряде концепций зарубежных исследователей саморегуляция представляется как развернутый во времени процесс, в рамках которого разворачиваются определенные когнитивные стратегии, связанные с постановкой целей, прогнозировани-

ем, оценкой и реализацией действий [Gross, 2015; Nguyen, 2019; Schunk & Zimmerman, 2012]. В модели саморегуляции, основанной на здравом смысле, в рамках когнитивного подхода раскрывается роль репрезентаций и прошлого опыта в процессах ментальной регуляции [Leventhal, Phillips & Burns, 2016]. Изучению связи личностных особенностей и регуляторных процессов посвящены работы зарубежных исследователей [Baumeister, 2007; Koole, 2019; Segerstrom & Smith, 2019; Whiteside & Lynam, 2001].

Созданы концепции, в рамках которых дифференцируются понятия «саморегуляция» и «самоконтроль» [Сергиенко, 2018; Gillebaart, 2018; Hagger, 2019; Milyavskaya, 2018].

В системно-деятельностной концепции психической саморегуляции функционального состояния Л. Г. Дикой объединены представления системного и субъектно-деятельностного подходов [Дикая, 2003]. Исследователем саморегуляция постулируется одновременно и как системное качество субъекта деятельности, и как специфическая самостоятельная деятельность, имеющая собственную структурную организацию. В предлагаемом А. Б. Леоновой структурно-интегративном подходе анализа функциональных состояний динамика функциональных состояний представляется вариантами развития системной реакции, в процессе развития которой происходят структурные трансформации в целостной системе обеспечения выполняемой деятельности [Леонова, 2020].

В концептуальной модели ментальной регуляции психических состояний А. О. Прохорова показаны роль и вклад структур сознания в регуляторные процессы [Прохоров, 2020]. По мнению автора, процесс регуляции представляет собой структуру взаимоотношений между психическими состояниями, характеристиками сознания (репрезентации, рефлексия, переживания, смысловые структуры, составляющими субъективный опыт) и внешними факторами (ситуации, пространство культуры, образ жизни, социальная среда). Взаимодействие составляющих представлено регуляторными действиями и обратной связью. Узловую регулирующую функцию в организации включения структур сознания в саморегуляцию состояний выполняет система «Я».

Феномен «Я» вызывает неизменный интерес у отечественных и зарубежных исследователей [Зайцева, 2020; Bernstein, 2018; Handbook of self and identity, 2012]. Большинство исследователей подчеркивают необходимость интегративного

подхода к изучению системы «Я», признают ее многомерность и иерархичность [Агапов, 2013; Дорфман, 2019; Wehrle & Fasbender, 2019]. Наиболее распространенным является представление о структуре системы «Я», включающей три основных компонента: когнитивный (совокупность представлений индивида о себе и процесс самопознания), эмоционально-ценностный (самоотношение) и поведенческий (регулятивный) [Бернс, 1986; Кон, 1984; Соколова, 2006; Drozdikova-Zaripova, 2018].

Как механизм саморегуляции самосознание контролирует и регламентирует поведение и деятельность, опосредуя восприятие себя и мира, собственного опыта и внешних воздействий [Агапов, 2013; Столин, 1983; Чеснокова, 1997; Baumeister, 2012; Leary & Tangney, 2012; Tesser, 2000]. Являясь ключевой структурой сознания, система «Я» обеспечивает внутреннюю самоорганизацию и саморегуляцию [Прохоров, 2020]. В то же время именно регулятивные компоненты самосознания изучены недостаточно [Петрова, 2007]. В частности, не изучен их вклад в изменения состояний субъекта, их роль и значение в регуляторном процессе.

Расширить понимание механизмов регуляции психических состояний позволят исследования, которые изучают структуру взаимоотношений между параметрами системы Я и характеристиками сознания (смысловыми структурам, рефлексией, переживаниями) и раскрывают роль системы Я в регуляторном процессе.

С учетом вышесказанного целью настоящего исследования являлось изучение структуры взаимоотношений системы Я и характеристик сознания в процессе регуляции психических состояний студентов.

Методы исследования

В исследовании приняли участие 52 студента Казанского университета. На первом этапе исследования были выявлены индивидуально-психологические особенности учащихся, характеризующие специфику структур сознания (система «Я», рефлексивные процессы, ценностно-смысловая сфера), а также параметры регуляторной деятельности: копинг-стратегии, тип саморегуляции, способности к самоконтролю и самоуправлению. На следующем этапе студенты описали свое актуальное психическое состояние и оценили эффективность саморегуляции в трех различных ситуациях учебной деятельности, таких как лекция, семинар и экзамен.

Компоненты системы «Я» студентов были исследованы с помощью следующих методик. Для определения глобального, наиболее обобщенного уровня отношения к себе была использована методика «Глобальный дифференциал — Я» (Н. А. Багурин, Е. В. Гудкова). Диагностика более дифференцированных аспектов самоотношения студентов осуществлялась при помощи методики исследования самоотношения (МИС) С. Р. Панталева. С целью определения самооценки студентам был предложен оценить выраженность у себя позитивных личностных качеств по шкале от 1 до 5.

Характеристики рефлексивных структур студентов были исследованы с помощью методики диагностики индивидуальной меры выраженности рефлексивности (А. В. Карпов, В. В. Пономарева), методики уровня выраженности и направленности рефлексии (М. Грант, в адаптации А. В. Карпова), методики диагностики рефлексивных процессов: распознавание, осознание, идентификация (А. О. Прохоров, А. В. Чернов) [Чернов, 2019], методики самооценки уровня онтогенетической рефлексии (Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов).

Для исследования смысловых структур студентов была использована методика исследования системы жизненных смыслов (В. Ю. Котляков).

В целях выявления параметров регуляторной деятельности были использованы методика «Типология методов саморегуляции психических состояний» (А. О. Прохоров, А. Н. Назаров) [Прохоров, 2019]; вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (Г. С. Никифоров, В. К. Васильев, С. В. Фирсова); методика «Способность к самоуправлению» (Н. М. Пейсахов); опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой).

Индивидуальная эффективность методов саморегуляции исследовалась с помощью методики «Эффективность саморегуляции» (А. О. Прохоров, А. Н. Назаров) [Назаров, 2018]. Характеристики актуального психического состояния были описаны с помощью методики «Рельеф психического состояния» (А. О. Прохоров).

Результаты

Обратимся к полученным результатам. Исследования показывают, что уровень эффективности саморегуляции снижается с ростом сложности и

значимости учебной ситуации. Наиболее высокие показатели эффективности выявлены в условиях лекции, в то время как в условиях экзамена они достигают минимального значения (Рисунок 1). Данная тенденция характерна для групп респондентов как с высоким, так и с низким уровнем самоотношения и самооценки.

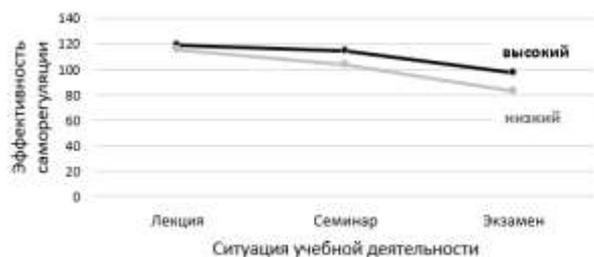


Рис. 1. Средние показатели эффективности саморегуляции в группах с высоким и низким уровнем самоотношения и самооценки в различных ситуациях учебной деятельности

Однако, как видно из графика, различие в эффективности саморегуляции между группами с разным уровнем самоотношения и самооценки увеличивается с ростом сложности ситуации. Более высокий уровень саморегуляции в ситуациях семинара и экзамена характерен для студентов с высоким уровнем самоотношения.

В ходе корреляционного анализа данных были выявлены значимые взаимосвязи между уровнем самооценки и показателями самоотношения респондентов (Таблица 1). Студенты, для которых характерны позитивные стратегии по отношению к себе (высокий уровень самоуважения и ауто-симпатии), склонны давать более высокую оценку своих личностных качеств.

Таблица 1

Корреляционные связи между уровнем самооценки и показателями самоотношения студентов

Показатели самоотношения	Коэффициент корреляции Спирмена
<i>Глобальное отношение к себе</i>	
Интегральный компонент	,553**
Когнитивный компонент	,588**
Аффективный компонент	,369**
<i>Самоуважение</i>	
Самоуверенность	,602**
Саморуководство	,523**
Отраженное самоотношение	,529**
Открытость	,291*
<i>Ауто-симпатия</i>	
Самоценность	,520**
Самопринятие	,388**
Самопривязанность	,359**

Показатели самооотношения	Коэффициент корреляции Спирмена
<i>Самоуничижение</i>	
Внутренняя конфликтность	-,510**
Самообвинение	-,584**

Примечание: ** — корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$;
* — корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$.

Наличие значимых взаимосвязей между показателями самооценки и самооотношения позволяет говорить, что для выделенных нами групп респондентов с высоким и низким уровнем самооотношения характерны соответственно высокий и низкий уровни самооценки.

Корреляционный анализ также подтверждает усиление взаимосвязи между самооотношением, самооценкой и уровнем эффективности саморегуляции респондентов в условиях семинара и экзамена (Таблица 2).

Таблица 2

Корреляционные связи между уровнем эффективности саморегуляции в различных учебных ситуациях и показателями самооценки и самооотношения

Показатели самооотношения и самооценки	Лекция	Семинар	Экзамен
	Коэффициент корреляции Спирмена		
<i>Глобальное отношение к себе</i>			
Интегральный компонент	,257	,363**	,352*
Когнитивный компонент	,255	,420**	,277
Аффективный компонент	,108	,169	,325*
<i>Самоуважение</i>			
Самоуверенность	,184	,380**	,381**
Отраженное самооотношение	,225	,388**	,382**
<i>Самоуничижение</i>			
Самообвинение	-,316*	-,472**	-,310*
Самооценка личностных качеств	,183	,362**	,262

Примечание: ** — корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$;
* — корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$.

Положительные взаимосвязи между показателями самооотношения (глобальный, когнитивный и аффективный компоненты, самоуверенность, отраженное самооотношение) становятся значимыми в ситуациях семинара и экзамена. Показатель негативного отношения к себе «самообвинение» во всех ситуациях имеет значимую отрицательную взаимосвязь с эффективностью саморегуляции. Это позволяет сделать предположение

об увеличении роли компонентов системы Я в регуляции психических состояний с ростом сложности и значимости для респондентов учебной ситуации.

В целях выявления структуры конструкта, включающего в себя взаимоотношения между характеристиками сознания и параметрами регуляторных процессов личности, был проведен эксплораторный факторный анализ показателей, характерных для каждой учебной ситуации (лекция, семинар, экзамен). С помощью метода главных компонент с вращением результирующей нормированной матрицы факторных нагрузок методом «Промакс» было выделено шесть факторов, суммарный вклад которых составил от 54,4 до 56,6 % в зависимости от ситуации (Таблица 1). Во всех исследуемых ситуациях (лекция, семинар, экзамен) содержательные составляющие компонентов факторной структуры оказались сходными.

Остановимся на содержательной интерпретации полученных факторов.

Необходимо отметить, что в факторной структуре, выявленной для всех учебных ситуаций, первый фактор (F1) выделяется с большим отрывом по весу от остальных компонентов структуры (объясняет от 20,5 до 21,1 % общей дисперсии в зависимости от учебной ситуации). Это позволяет говорить о высокой значимости характеристик, формирующих данный факторный компонент. Как видно из данных, приведенных в Таблице 3, содержание первого биполярного компонента факторной структуры во всех исследуемых ситуациях включает в себя показатели самооценки и самооотношения разного уровня обобщенности (глобального и дифференцированного по отдельным аспектам отношения к себе), а также уровень способностей самоуправления.

Положительному полюсу фактора соответствуют высокий уровень самооценки (когнитивный компонент) и позитивные стратегии самооотношения: уверенность в себе, отраженное самооотношение (эмоциональный компонент). Таким людям присуща вера в свои возможности, самоуважение, способность решать жизненные вопросы при активном взаимодействии с окружающими.

Таблица 3

Результаты факторного анализа характеристик структур сознания и регуляторных процессов студентов в различных ситуациях учебной деятельности

Показатель	Субшкала	Ситуация учебной деятельности		
		Лекция	Семинар	Экзамен
Фактор F1 «Система Я: когнитивный, эмоциональный, регулятивный компоненты»				
процент объясняемой дисперсии		21,0 %	21,1 %	20,5 %
самоотношение	самоуверенность	,859	,823	,795
самоотношение	саморуководство	,739	,764	,752
самоотношение	отраженное самоотношение	,738	,745	,736
самоотношение	внутренняя конфликтность	-,856	-,850	-,847
самоотношение	самообвинение	-,846	-,849	-,842
глобальное отношение к себе	интегральный компонент	,741	,815	,836
глобальное отношение к себе	когнитивный компонент	,750	,814	,822
онтогенетическая рефлексия	рефлексия со знаком минус	-,736	-,705	-,682
самоуправление	анализ противоречий	,754	,769	,770
самоуправление	принятие решения	,714	,715	,713
самоуправление	общая способность самоуправления	,809	,772	,734
самооценка	итоговый показатель самооценки	,619	,595	,576
Фактор F2 «Способы саморегуляции»				
процент объясняемой дисперсии		10,4 %	10,2 %	10,1 %
копинг-стратегии	положительная переоценка	,678	,692	,698
способы саморегуляции	актуализация позитивных образов и воспоминаний	,644	,698	,710
способы саморегуляции	самовнушение/самоприказы	,759	,719	,671
способы саморегуляции	активная разрядка	,809	,803	,804
способы саморегуляции	размышление-рассуждение	,756	,729	,688
Фактор F3 «Рефлексивные процессы»				
процент объясняемой дисперсии		7,0 %	7,0 %	7,2 %
этапы рефлексии	распознавание	,721	,793	,805
этапы рефлексии	осознание	,841	,835	,823
этапы рефлексии	идентификация	,651	,717	,703
рефлексия	ауторефлексия	,754	,719	,653
рефлексия	общая рефлексия	,845	,862	,816
Фактор F4 «Социальный самоконтроль»				
процент объясняемой дисперсии		6,2 %	6,2 %	6,2 %
самоконтроль	склонности к самоконтролю в эмоциональной сфере	,681	,654	,613
самоконтроль	склонность к самоконтролю в деятельности	,646	,611	,672
самоконтроль	склонность к социальному самоконтролю	,768	,789	,775
самоконтроль	склонность к самоконтролю итоговый показатель	,875	,862	,860
Фактор F5 «Смысловые компоненты»				
процент объясняемой дисперсии		4,7 %	5,6 %	5,8 %
смысловые ориентации	экзистенциальные	,718	,748	,727
смысловые ориентации	гедонистические	,664	,694	,694
смысловые ориентации	самореализации	,761	,793	,780
смысловые ориентации	статусные	,674	,667	,678
смысловые ориентации	коммуникативные	,806	,803	,793
Фактор F6 «Особенности психических состояний»				
процент объясняемой дисперсии		6,3 %	4,6 %	4,6 %
психические состояния	активность переживаний	,591	,635	,621
психические состояния	активность когнитивных процессов	,701	,745	,788
психические состояния	активность поведения	,700	,759	,696
психические состояния	активность соматических процессов	,745	,752	,442
эффективность саморегуляции	общий уровень эффективности саморегуляции	-	,643	,549
результат учебного процесса	балл за экзамен	-	-	,514
Суммарный процент объясняемой дисперсии		55,6 %	54,9 %	54,4 %

Противоположный полюс данного фактора характеризуется негативными стратегиями самоотношения: высоким уровнем самообвинения и

внутренней конфликтностью. Высокая выраженность отрицательных эмоций в адрес своего «Я» сопровождается концентрацией на собственных

недостатках. Установка на самообвинение актуализирует внутреннее напряжение, ощущение собственной неспособности, невозможности воздействовать на окружающий мир. Также негативное влияние оказывают наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию. Субъект постоянно контролирует свое «Я», стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Рефлексия переходит в поиск осуждаемых в себе качеств и свойств, приводит к конфликту между реальным и идеальным «Я». Этим также может быть объяснен факт включенности в структуру первого фактора показателя онтогенетической рефлексии, выражающего влияние рефлексивных процессов на оценку личностью себя и своей деятельности: «со знаком плюс» или «со знаком минус».

Показательным, на наш взгляд, является следующая особенность: наряду с компонентами самоотношения и самооценки, наиболее значимый первый фактор образуют способности к саморучководству и самоуправлению. Шкалы «саморучководство» и «самоуправление» отражают способность личности регулировать собственную психическую активность, координировать и организовывать адекватное ситуации поведение. Наиболее важной в этом отношении является способность субъекта ориентироваться в ситуации с дальнейшим переходом от субъективного моделирования планов к действию, то есть готовность и решимость перевести активность из внутреннего психического пространства в реальность, воплотив ее в своем поведении.

Полученные результаты подтверждают представление о системе Я как о структуре, включающей в себя, наряду с самооценкой и самоотношением, показатели, характеризующие регуляторные процессы субъекта. Все вышесказанное позволяет определить первый фактор как «систему Я: когнитивный, эмоциональный и регулятивный компоненты» (далее «Система Я»).

Следующим по значимости во всех исследуемых ситуациях стал униполярный фактор F2 (от 10,1 до 10,4 % дисперсии), который фиксирует способы саморегуляции, предпочтительные для респондента. Фактор формируют как способы саморегуляции за счет активных физических

действий (активная разрядка), так и когнитивные стратегии регуляции состояний в виде переосмысления, положительной переоценки, актуализации позитивных образов и воспоминаний, размышления, самовнушение и самоприказов.

Третий фактор (F3) объединяет особенности протекания рефлексивных процессов. Кроме показателей общего уровня рефлексивности респондентов, в структуру фактора вошел показатель ауторефлексии (склонность к контролю и анализу своих чувств), а также выраженность у субъекта различных этапов рефлексивного процесса (распознавания, осознания и идентификации).

В отдельный фактор (F4) вошли показатели, характеризующие уровень социального самоконтроля. Регуляция поведения субъектом, выбор им способов выражения эмоций в процессе межличностного взаимодействия, которое он осуществляет в соответствии с собственным видением норм и требований социальной среды, представляют собой отдельную психологическую стратегию.

Следующий компонент факторной структуры (F5) содержит показатели смысловых структур. Он характеризует своеобразие содержательных аспектов жизненных смыслов субъекта (экзистенциальные, гедонистические, самореализации, статусные, коммуникативные).

Последний фактор (F6) объединил параметры психических состояний и общую эффективность саморегуляции. Следует отметить, что в ситуации экзамена положительный полюс данного компонента также включает показатель результативности деятельности (балл, полученный за экзамен). Это подтверждает предположение о положительном влиянии уровня эффективности саморегуляции на успешность учебного процесса. Кроме этого, надо отметить, что такая характеристика, как «эффективность саморегуляции», отсутствует в факторном компоненте «Особенности психических состояний» в условиях лекции. Это можно объяснить меньшей психологической напряженностью студентов в этой учебной ситуации.

Различной степенью напряженности учебных ситуаций для респондентов могут быть объяснены также различия в порядке следования факто-

ров в каждой из ситуаций (лекция, семинар, экзамен). Как отмечалось выше, содержательная наполненность факторов остается неизменной во всех исследуемых ситуациях. Однако в лекционных условиях порядок расположения факторов «Склонность к самоконтролю», «Смысловые компоненты», «Особенности психических состояний» различается (Таблица 4).

Порядок следования компонентов в факторной структуре указывает на уровень их значимости. На лекции в качестве приоритетного выделен фактор, включающий особенности психи-

ческих состояний. Отметим, что на семинаре и экзамене более высокий приоритет имеют факторы «Социальный самоконтроль» и «Смысловые структуры». Это позволяет сделать вывод, что семинар и экзамен — напряженные и значимые для студентов ситуации, в которых увеличивается роль самоконтроля и смысловых ориентиров в деятельности. Порядок следования первых трех компонентов («Система Я», «Способы саморегуляции», «Рефлексивные процессы») остается неизменным во всех ситуациях.

Таблица 4

Порядок следования компонентов в факторной структуре в различных ситуациях учебной деятельности

Компонент факторной структуры		Лекция		Семинар		Экзамен	
		Порядок следования	Процент дисперсии	Порядок следования	Процент дисперсии	Порядок следования	Процент дисперсии
Фактор F1	Система Я	1	21,0	1	21,1	1	20,5
Фактор F2	Способы саморегуляции	2	10,4	2	10,2	2	10,1
Фактор F3	Рефлексивные процессы	3	7,0	3	7,0	3	7,2
Фактор F4	Социальный самоконтроль	5	6,3	4	6,2	4	6,2
Фактор F5	Смысловые компоненты	6	6,2	5	5,6	5	5,8
Фактор F6	Особенности психических состояний	4	4,7	6	4,6	6	4,6
Суммарный процент дисперсии			55,6		54,9		54,4

Следующим этапом исследования стал анализ корреляционных связей между выделенными факторами в целях определения особенностей взаимодействия психических структур в каждой из изучаемых ситуаций учебного процесса (Рисунок 2).

В целом можно отметить, что наиболее интенсивные связи имеют первые три компонента факторной структуры: «Система Я», «Способы саморегуляции» и «Рефлексивные процессы».

Фактор «Система Я» во всех ситуациях имеет прямые корреляционные связи с фактором «Рефлексивные процессы», значимые в условиях семинара ($r = 0,306$; $p \leq 0,05$) и экзамена ($r = 0,267$; $p \leq 0,05$). В свою очередь, фактор рефлексии во всех учебных ситуациях имеет прямые взаимосвязи с фактором «Социальный самоконтроль». Это позволяет сделать предположение о более весомом вкладе рефлексивных процессов в регуляцию поведения в условиях межличностного общения. Кроме того, фактор рефлексии имеет положительные корреляции с фактором «Спо-

бы саморегуляции», значимые в условиях лекции ($r = 0,312$; $p \leq 0,05$) и семинара ($r = 0,299$; $p \leq 0,05$).

Также для всех ситуаций характерны положительные корреляции между фактором «Система Я» и факторами, включающими параметры саморегуляции особенностей протекания психических состояний.

Во всех исследуемых ситуациях фактор, характеризующий способы саморегуляции, положительно связан с факторами системы Я, рефлексии и самоконтроля и отрицательно связан с фактором смысловых компонентов. Интересно отметить, что меняется направленность связи между фактором саморегуляции и фактором психических состояний в зависимости от ситуации. В условиях лекции эта связь имеет обратный характер, тогда как на экзамене корреляция между этими факторами прямая. Более высокий показатель выраженности способов саморегуляции способствует снижению активности психических

состояний на лекции и усилению последних в напряженной ситуации экзамена.

Фактор «Система Я» не имеет взаимосвязей с фактором, включающим содержательную наполненность смысловых компонентов. Вероятно, роль системы Я в процессах ментальной регуляции носит более оперативный характер, выполняя организующие и регуляторные функции независимо от смысложизненной ориентации субъекта. В свою очередь, следует отметить, что при любых условиях фактор, включающий смысловые характеристики, имеет обратные взаимосвязи с факторами саморегуляции, рефлексии и самоуправления.

Необходимо отметить, что наибольшее количество взаимодействий между факторами характерно для наименее напряженной для респондентов ситуации — лекции, что, по-видимому, определяется информационной насыщенностью этой формы учебного процесса. По мере увеличения напряженности ситуаций учебной деятельности количество корреляций факторной структуры уменьшается, сохраняются и имеют тенденцию к усилению связи между первыми тремя факторами: системой Я, саморегуляцией и рефлексией, а также связь между факторами саморегуляции, рефлексии и самоконтроля.

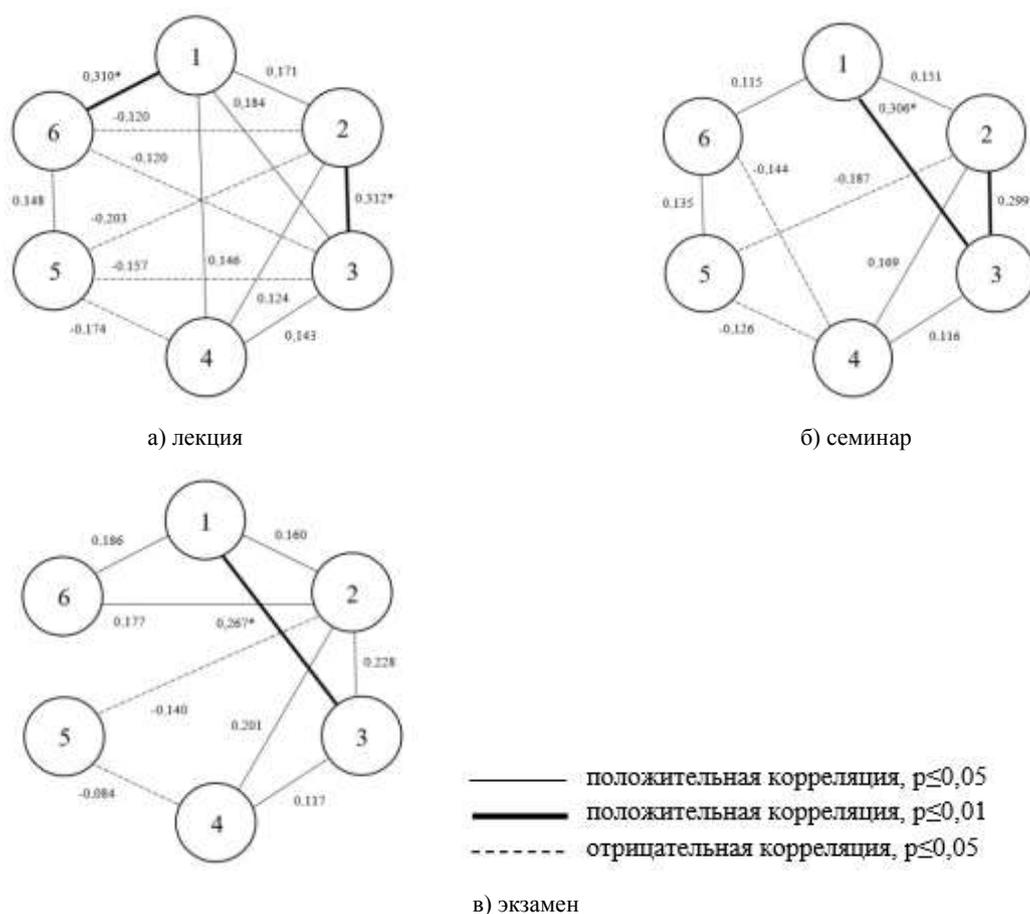


Рис. 2. Взаимосвязь факторов в различных условиях учебного процесса

Условные обозначения: 1 — фактор «Система Я: когнитивный, эмоциональный и регулятивный компоненты», 2 — фактор «Способы саморегуляции», 3 — фактор «Рефлексивные процессы», 4 — «Социальный самоконтроль», 5 — фактор «Смысловые компоненты», 6 — фактор «Особенности психических состояний»

Дискуссия

Большинство исследователей рассматривают регуляцию состояний как развернутый во време-

ни процесс изменения психической активности субъекта, деятельности, поведения, когнитивных процессов и др., протекающей в зависимости от

условий социальной среды и индивидуальных характеристик субъекта. Наименее изученным в этих построениях является вклад ментальных структур (система Я, репрезентации, рефлексия, переживания, смысловые структуры и др.) в регуляторный процесс, в том числе их роль и значение в изменении состояний субъекта. Отдельный аспект исследований представляет собой взаимодействие структур сознания в регуляторном процессе.

Система Я, являясь интегративным образованием, включающим когнитивный, эмоциональный и регулятивный компоненты, играет ключевую роль в ментальной регуляции психических состояний. Компоненты системы Я, актуализируя рефлексивные процессы, детерминируют возникновение и изменение психических состояний, участвуют в формировании моделей поведения, возникающих в процессе регуляции психических состояний.

Заключение

Установлено, что в процессе ментальной регуляции психических состояний наиболее тесно связаны между собой компоненты системы Я, параметры рефлексии и особенности регуляторных процессов (эффективность саморегуляции, способы саморегуляции, характерные для субъекта). Это позволяет говорить о включенности таких структур сознания, как система Я и рефлексия, в процесс ментальной регуляции.

Анализ факторной структуры взаимоотношений между характеристиками сознания и параметрами регуляторных процессов студентов в различных ситуациях учебной деятельности свидетельствует о ключевой роли системы Я в ментальной регуляции психических состояний. Первым и наиболее значимым компонентом структуры является фактор «Система Я». В его состав включены когнитивный (оценка представлений индивида о себе), эмоционально-ценностный (стратегии отношения к себе) и регулятивный (способности к самоуправлению) компоненты.

Контроль поведения вкупе с рефлексивными процессами представляет собой отдельную стратегию саморегуляции в межличностном взаимодействии.

Библиографический список

- Агапов В. С. Системное изучение Я-концепции субъекта в российской психологии // Акмеология. 2013. № 1 (45). С. 27-30.
- Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Москва : Прогресс, 1986. 422 с.
- Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния. Москва : Институт психологии РАН, 2003. 318 с.
- Дорфман Л. Я. Диверсификация и интеграция поля «я» в контексте концепции метаиндивидуального мира // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 1. С. 38-46.
- Кон И. С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. Москва : Политиздат, 1984. 195 с.
- Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5-12.
- Леонова А. Б. Системная методология анализа механизмов регуляции функциональных состояний работающего человека // Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / под ред. Ю. П. Зинченко, В. И. Моросановой. Санкт-Петербург : Нестор-История, 2020. С. 37-65.
- Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции. Москва : Наука, 2001. 192 с.
- Моросанова В. И. Развитие ресурсного подхода к исследованию осознанной саморегуляции достижения целей и саморазвития человека // Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / под ред. Ю. П. Зинченко, В. И. Моросановой. Санкт-Петербург : Нестор-История, 2020. С. 11-36.
- Назаров А. Н. Методика изучения эффективности саморегуляции психических состояний / А. Н. Назаров, А. О. Прохоров // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы : материалы III Международной научной конференции, 8-10 ноября 2018 г. Казань : Изд-во Казан. ун-та, 2018. С. 361-364.
- Петрова С. М. К проблеме структурных компонентов самосознания личности : методический аспект // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. 2007. № 1. С. 182-190.
- Прохоров А. О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. 2020. Т. 41. № 1. С. 5-17. DOI:10.31857/S020595920007852-3
- Прохоров А. О. Система Я в субъективном (ментальном) опыте переживания неравновесных психических состояний / А. О. Прохоров, М. И. Карташева // Экспериментальная психология.

2020. Т. 13. № 3. С. 89-104.

Прохоров А. О. Методика исследования типологии методов саморегуляции психических состояний (предварительный вариант) / А. О. Прохоров, А. Н. Назаров // Психология психических состояний : сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых / под ред. А. В. Чернова, М. Г. Юсупова. Казань : Изд-во Казан. ун-та, 2019. С. 274-279.

Психология. Словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. Москва : Политиздат, 1990. 494 с.

Сергиенко Е. А. Контроль поведения как основа саморегуляции // Южно-российский журнал социальных наук. 2018. Т. 19. № 4. С. 130-146.

Соколова Е. Т. Психотерапия: теория и практика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва : Издательский центр «Академия», 2010. 368 с.

Столин В. В. Самосознание личности. Москва : Просвещение, 1983. 288 с.

Чернов А. В. Рефлексия и психические состояния : учебное пособие. Казань : Изд-во Казан. ун-та, 2019. 106 с.

Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. Москва : Прага, 1997. 260 с.

Baumeister R. F., Vohs K. D. & Tice D. M. The strength model of self-control // Current Directions in Psychological Science. 2007. Vol. 16, Iss. 6, pp. 351-355. DOI:10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x

Baumeister R. F. & Vohs K. D. (2012). Self-regulation and the executive function of the self // Handbook of self and identity. M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.). The Guilford Press, 2012. pp. 180-197.

Bernstein M. J. & Haines E. The self as a central tenet of our psychology: New perspectives on the self // Self and Identity. 2018. Vol. 17. Iss. 4. pp. 367-370. DOI:10.1080/15298868.2018.1440627

Drozdikova-Zaripova A. R. & Konsbaeva R. I. Structural Components of the Self-Concept of Adopted Adolescents // HELIX. 2018. Vol. 8. Iss. 1, pp. 2975-2982. DOI:10.29042/2018-2975-2982

Gillebaart M. The 'operational' definition of self-control // Frontiers in Psychology. 2018. Vol. 9, pp. 1231. DOI:10.3389/fpsyg.2018.01231

Gross J. J. The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions // Psychological Inquiry. An International Journal for the Advancement of Psychological Theory. 2015. Vol. 26. Iss. 1, pp. 130-137. DOI: 10.1080/1047840X.2015.989751

Hagger M. S., Gucciardi D. F., Turrell A. S. & Hamilton K. Self-control and health-related behaviour: The role of implicit self-control, trait self-control, and lay beliefs in

self-control // British Journal of Health Psychology. 2019. Vol. 24, Iss. 4, pp. 764-786. DOI:10.1111/bjhp.12378

Koole S. L., Schlinkert C., Maldei T. & Baumann N. Becoming who you are: An integrative review of self-determination theory and personality systems interactions theory // Journal of Personality. Special Issue: Self-determination theory as a unifying theory within personality psychology. 2019. Vol. 87, Iss. 1, pp. 15-36. DOI:10.1111/jopy.12380

Handbook of self and identity (2nd ed.). Leary M. R. & Tangney J. P. (Eds.). The Guilford Press, 2012. 754 p.

Leary M. R. & Tangney, J. P. The self as an organizing construct in the behavioral and social Sciences // Handbook of Self and Identity M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.). The Guilford Press, 2012. pp. 1-18.

Leventhal H., Phillips L. A. & Burns E. The Common-Sense Model of Self-Regulation (CSM): a dynamic framework for understanding illness self-management // Journal of Behavioral Medicine. 2016. Vol. 39, pp. 935-946. DOI:10.1007/s10865-016-9782-2

Milyavskaya M., Berkman E. T., & De Ridder D. T. D. (2019). The many faces of self-control: Tacit assumptions and recommendations to deal with them // Motivation Science. 2019. Vol. 5, Iss. 1, pp. 79-85. DOI:10.1037/mot0000108

Nguyen T., Carnevale J. J., Scholer A. A., Miele D. B. & Fujita, K. Metamotivational knowledge of the role of high-level and low-level construal in goal-relevant task performance // Journal of Personality and Social Psychology. 2019. Vol. 117, Iss. 5, pp. 876-899. DOI:10.1037/pspa0000166

Schunk D. H. & Zimmerman B. J. Self-Regulation and Learning // Educational Psychology. 2012. Vol. 7. DOI:10.1002/9781118133880.hop207003

Segerstrom S. C. & Smith G. T. (2019). Personality and coping: individual differences in responses to emotion // Annual Review of Psychology. Vol. 70. pp. 651-671. DOI:10.1146/annurev-psych-010418-102917

Tesser A., Crepaz N., Beach S. R. H., Cornell D., & Collins J. C. Confluence of self-esteem regulation mechanisms: On integrating the self-zoo // Personality and Social Psychology Bulletin. 2000. Vol. 26, pp. 1476-1489.

Wehrle K., Fasbender U. Self-Concept // Encyclopedia of Personality and Individual Differences. V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (Eds). Springer. Cham, 2019. DOI: 10.1007/978-3-319-28099-8_2001-1

Whiteside S. P. & Lynam D. R. The five factor model and impulsivity: using a structural model of personality to understand impulsivity // Personality and Individual Differences. 2001. Vol. 30, pp. 669-689. DOI:10.1016/S0191-8869(00)00064-7

Reference list

- Agapov V. S. Sistemnoe izuchenie Ja-koncepcii sub#ekta v rossijskoj psihologii = Systematic study of the subject's self-concept in Russian psychology // *Akmeologija*. 2013. № 1 (45). S. 27-30.
- Berns R. Razvitie Ja-koncepcii i vospitanie = Development of self-concepts and education. Moskva : Progress, 1986. 422 s.
- Dikaja L. G. Psihicheskaja samoreguljacija funkcional'nogo sostojanija = Mental self-regulation of functional state. Moskva : Institut psihologii RAN, 2003. 318 s.
- Dorfman L. Ja. Diversifikacija i integracija polja «ja» v kontekste koncepcii metaindividual'nogo mira = Diversification and integration of the field of self in the context of the concept of a meta-individual world // *Psihologicheskij zhurnal*. 2019. T. 40. № 1. S. 38-46.
- Kon I. S. V poiskah sebja. Lichnost' i ee samosoznanie = Looking for himself. Personality and her self-awareness. Moskva : Politizdat, 1984. 195 s.
- Konopkin O. A. Psihicheskaja samoreguljacija proizvod'noj aktivnosti cheloveka (strukturno-funkcional'nyj aspekt) = Mental self-regulation of arbitrary human activity (structural-functional aspect) // *Voprosy psihologii*. 1995. № 1. S. 5-12.
- Leonova A. B. Sistemnaja metodologija analiza mehanizmov reguljicii funkcional'nyh sostojanij rabotajushhego cheloveka = System methodology of analysis of functional states regulation mechanisms of working person // *Psihologija samoreguljicii: jevoljucija podhodov i vyzovy vremeni* / pod redakciej Ju. P. Zinchenko, V. I. Morosanovoj. Sankt-Peterburg : Nestor-Istorija, 2020. S. 37-65.
- Morosanova V. I. Individual'nyj stil' samoreguljicii = Individual self-regulation style. Moskva : Nauka, 2001. 192 s.
- Morosanova V. I. Razvitie resursnogo podhoda k issledovaniju osoznannoj samoreguljicii dostizhenija celej i samorazvitiya cheloveka = Developing a resource approach to the study of conscious self-regulation of achieving human goals and self-development // *Psihologija samoreguljicii: jevoljucija podhodov i vyzovy vremeni* / pod redakciej Ju. P. Zinchenko, V. I. Morosanovoj. Sankt-Peterburg : Nestor-Istorija, 2020. S. 11-36.
- Nazarov A. N. Metodika izuchenija jeffektivnosti samoreguljicii psihicheskikh sostojanij = Methodology for studying the effectiveness of mental states self-regulation / A. N. Nazarov, A. O. Prohorov // *Psihologija sostojanij cheloveka: aktual'nye teoreticheskie i prikladnye problemy : materialy III Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii, 8-10 nojabrja 2018 g.* Kazan' : Izd-vo Kazan. un-ta, 2018. S. 361-364.
- Petrova S. M. K probleme strukturnyh komponentov samosoznanija lichnosti : metodicheskij aspekt = To the problem of structural components of personality identity: methodical aspect // *Vestnik Pskovskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Social'no-gumanitarnye nauki*. 2007. № 1. S. 182-190.
- 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. C. 5-17. DOI:10.31857/S020595920007852-3
- Prohorov A. O. Sistema Ja v sub#ektivnom (mental'nom) opyte perezhivaniya neravnovesnyh psihicheskikh sostojanij = Self-system in subjective (mental) experience of experiencing non-equilibrium mental states / A. O. Prohorov, M. I. Kartasheva // *Jeksperimental'naja psihologija*. 2020. T. 13. № 3. S. 89-104.
- Prohorov A. O. Metodika issledovanija tipologii metodov samoreguljicii psihicheskikh sostojanij (predvaritel'nyj variant) = Methodology for the study of the typology of methods of mental states self-regulation (preliminary version) / A. O. Prohorov, A. N. Nazarov // *Psihologija psihicheskikh sostojanij : sbornik statej studentov, magistrantov, aspirantov i molodyh uchenyh* / pod redakciej A. V. Chernova, M. G. Jusupova. Kazan' : Izd-vo Kazan. un-ta, 2019. S. 274-279.
- Psihologija. Slovar'* = Dictionary / pod redakciej A. V. Petrovskogo, M. G. Jaroshevskogo. Moskva : Politizdat, 1990. 494 s.
- Sergienko E. A. Kontrol' povedenija kak osnova samoreguljicii = Behavior control as a basis for self-regulation // *Juzhno-rossijskij zhurnal social'nyh nauk*. 2018. T. 19. № 4. S. 130-146.
- Sokolova E. T. Psihoterapija: teorija i praktika = Psychotherapy: theory and practice : uchebnoe posobie dlja studentov vysshih uchebnyh zavedenij. Moskva : Izdatel'skij centr «Akademija», 2010. 368 s.
- Stolin V. V. Samosoznanie lichnosti = Self-awareness of personality. Moskva : Prosveshhenie, 1983. 288 s.
- Chernov A. V. Refleksija i psihicheskie sostojanija = Reflexion and mental states : uchebnoe posobie. Kazan' : Izd-vo Kazan. un-ta, 2019. 106 s.
- Chesnokova I. I. Problema samosoznanija v psihologii = The problem of self-consciousness in psychology. Moskva : Pragma, 1997. 260 s.
- Baumeister R. F., Vohs K. D. & Tice D. M. The strength model of self-control // *Current Directions in Psychological Science*. 2007. Vol. 16, Iss. 6, pp. 351-355. DOI:10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x
- Baumeister R. F. & Vohs K. D. Self-regulation and the executive function of the self // *Handbook of self and identity*. M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.). The Guilford Press, 2012. pp. 180-197.
- Bernstein M. J. & Haines E. The self as a central tenet of our psychology: New perspectives on the self // *Self*

and Identity. 2018. Vol. 17. Iss. 4. pp. 367-370. DOI:10.1080/15298868.2018.1440627

Drozdkova-Zaripova A. R. & Konsbaeva R. I. Structural Components of the Self-Concept of Adopted Adolescents // HELIX. 2018. Vol. 8. Iss. 1, pp. 2975-2982. DOI:10.29042/2018-2975-2982

Gillebaart M. The 'operational' definition of self-control // Frontiers in Psychology. 2018. Vol. 9, pp. 1231. DOI:10.3389/fpsyg.2018.01231

Gross J. J. The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions // Psychological Inquiry. An International Journal for the Advancement of Psychological Theory. 2015. Vol. 26. Iss. 1, pp. 130-137. DOI:10.1080/1047840X.2015.989751

Hagger M. S., Gucciardi D. F., Turrell A. S. & Hamilton K. Self-control and health-related behaviour: The role of implicit self-control, trait self-control, and lay beliefs in self-control // British Journal of Health Psychology. 2019. Vol. 24, Iss. 4, pp. 764-786. DOI:10.1111/bjhp.12378

Koole S. L., Schlinkert C., Maldei T. & Baumann N. Becoming who you are: An integrative review of self-determination theory and personality systems interactions theory // Journal of Personality. Special Issue: Self-determination theory as a unifying theory within personality psychology. 2019. Vol. 87, Iss. 1, pp. 15-36. DOI:10.1111/jopy.12380

Handbook of self and identity (2nd ed.). Leary M. R. & Tangney J. P. (Eds.). The Guilford Press, 2012. 754 p.

Leary M. R. & Tangney, J. P. The self as an organizing construct in the behavioral and social Sciences // Handbook of Self and Identity M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.). The Guilford Press, 2012. pp. 1-18.

Leventhal H., Phillips L. A. & Burns E. The Common-Sense Model of Self-Regulation (CSM): a dynamic

framework for understanding illness self-management // Journal of Behavioral Medicine. 2016. Vol. 39, pp. 935-946. DOI:10.1007/s10865-016-9782-2

Milyavskaya M., Berkman E. T., & De Ridder D. T. D. (2019). The many faces of self-control: Tacit assumptions and recommendations to deal with them // Motivation Science. 2019. Vol. 5, Iss. 1, pp. 79-85. DOI:10.1037/mot0000108

Nguyen T., Carnevale J. J., Scholer A. A., Miele D. B. & Fujita, K. Metamotivational knowledge of the role of high-level and low-level construal in goal-relevant task performance // Journal of Personality and Social Psychology. 2019. Vol. 117, Iss. 5, pp. 876-899. DOI:10.1037/pspa0000166

Schunk D. H. & Zimmerman B. J. Self-Regulation and Learning // Educational Psychology. 2012. Vol. 7. DOI:10.1002/9781118133880.hop207003

Segerstrom S. C. & Smith G. T. (2019). Personality and coping: individual differences in responses to emotion // Annual Review of Psychology. Vol. 70. pp. 651-671. DOI:10.1146/annurev-psych-010418-102917

Tesser A., Crepaz N., Beach S. R. H., Cornell D., & Collins J. C. Confluence of self-esteem regulation mechanisms: On integrating the self-zoo // Personality and Social Psychology Bulletin. 2000. Vol. 26, pp. 1476-1489.

Wehrle K., Fasbender U. Self-Concept // Encyclopedia of Personality and Individual Differences. V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (Eds). Springer. Cham, 2019. DOI:10.1007/978-3-319-28099-8_2001-1

Whiteside S. P. & Lynam D. R. The five factor model and impulsivity: using a structural model of personality to understand impulsivity // Personality and Individual Differences. 2001. Vol. 30, pp. 669-689. DOI: 10.1016/S0191-8869(00)00064-7

Статья поступила в редакцию 25.11.2021; одобрена после рецензирования 20.12.2021; принята к публикации 13.01.2022.

The article was submitted on 25.11.2021; approved after reviewing 20.12.2021; accepted for publication on 13.01.2022.