

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

Научная статья

УДК 159.9.072

DOI: 10.20323/1813-145X_2023_5_134_129

EDN: LYOFJY

Развитие системы ментальной регуляции психических состояний студентов в повседневной и напряженной ситуациях обучения

Александр Октябрьнович Прохоров^{1✉}, Альберт Валентинович Чернов²,
Марк Геннадьевич Юсупов³, Ирина Сергеевна Басина⁴

¹Доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии института психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет. 420008, Россия, Казань, ул. Кремлёвская, 18

²Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии института психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет. 420008, Россия, Казань, ул. Кремлёвская, 18

³Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии института психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет. 420008, Россия, Казань, ул. Кремлёвская, 18

⁴Ассистент кафедры общей психологии института психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет. 420008, Россия, Казань, ул. Кремлёвская, 18

¹alprokhor1011@gmail.com✉, <http://orcid.org/0000-0002-8636-2576>

²albertprofit@mail.ru, <https://orcid.org/http://orcid.org/0000-0002-6490-8400>

³yusmark@yandex.ru, <https://orcid.org/http://orcid.org/0000-0001-9618-223X>

⁴reshetnikovairina588@mail.ru, <https://orcid.org/http://orcid.org/0009-0006-6326-5542>

Аннотация: В данной статье раскрывается роль ментальных структур в эффективности саморегуляции психических состояний студентов на начальном и заключительном этапах обучения. Теоретической основой исследования послужила разрабатываемая нами концепция ментальной регуляции психических состояний. В исследовании, проводимом в повседневной и напряженной ситуациях обучения, приняли участие 57 студентов 1 курса и 60 студентов 4 курса обучения (всего – 117 студентов–психологов). В ходе исследования были использованы методики диагностики ментальных структур (рефлексивных, смысловых, системы Я), психических состояний и эффективности их саморегуляции, а также авторская анкета для изучения способов саморегуляции состояний. В результате исследования было установлено, что от начального этапа обучения к завершающему у студентов формируется устойчивая система ментальной регуляции психических состояний, а также растет число применяемых способов и приемов саморегуляции состояний, большинство из которых обусловлено ментальной регуляцией. Как результат, студенты с высоким уровнем эффективности саморегуляции психических состояний переживают более оптимальные состояния как в повседневной, так и в напряженной ситуациях обучения. В повседневных ситуациях учебной деятельности от первого курса к четвертому возрастает роль системы Я и смысловых структур в регуляции психических состояний студентов. В напряженной ситуации экзамена к четвертому курсу обучения возрастает включенность ментальных структур (смысловых и системы Я) в саморегуляцию психических состояний, а рефлексия выполняет опосредующую функцию во взаимодействии психических состояний и ментальных структур.

Ключевые слова: ментальная регуляция; психическое состояние; рефлексия; система Я; смысловая структура; учебная ситуация; студенты

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-18-00232, <https://rscf.ru/project/23-18-00232/>.

Для цитирования: Прохоров А. О., Чернов А. В., Юсупов М. Г., Басина И. С. Развитие системы ментальной регуляции психических состояний студентов в повседневной и напряженной ситуациях обучения // Ярославский педагогический вестник. 2023. № 5 (134). С. 129-141. http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X_2023_5_134_129. <https://elibrary.ru/LYOFJY>

GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY,
PSYCHOLOGY HISTORY

Original article

Development of the system of mental regulation of student's mental states in everyday and stressful learning situations

Aleksandr Ok. Prokhorov^{1✉}, Albert V. Chernov², Mark G. Yusupov³, Irina S. Basina⁴

¹Doctor of psychological sciences, professor of department of general psychology, institute of psychology and education, Kazan (Volga) federal university. 420008, Russia, Kazan, Kremlevskaya st., 18

²Candidate of psychological sciences, associate professor of department of general psychology, institute of psychology and education, Kazan (Volga) federal university. 420008, Russia, Kazan, Kremlevskaya st., 18

³Candidate of psychological sciences, associate professor, department of general psychology, institute of psychology and education, Kazan (Volga) federal university. 420008, Russia, Kazan, Kremlevskaya st., 18

⁴Assistant of department of general psychology, institute of psychology and education, Kazan (Volga) federal university. 420008, Russia, Kazan, Kremlevskaya st., 18

¹alprokhor1011@gmail.com✉, <http://orcid.org/0000-0002-8636-2576>

²albertprofit@mail.ru, <https://orcid.org/http://orcid.org/0000-0002-6490-8400>

³yusmark@yandex.ru, <https://orcid.org/http://orcid.org/0000-0001-9618-223X>

⁴reshetnikovairina588@mail.ru, <https://orcid.org/http://orcid.org/0009-0006-6326-5542>

Abstract. This article reveals the role of mental structures in the effectiveness of students' psychological states self-regulation at the initial and final stages of education. The theoretical basis of the study is the concept of psychological states regulation that we are developing. 57 students of 1st year and 60 students of 4th year study (117 in total) took part in the investigation, which was conducted in everyday and stressful learning situations. In the course of the study we used methods for diagnosing mental structures (reflexive, semantic, self-system), psychological states, the effectiveness of their self-regulation, and an author's questionnaire of self-regulation methods. It is found that from the initial to the final stage of education, students develop a stable system of psychological states regulation. According to the developed system of mental regulation, the number of applied methods and techniques is growing. As a result, students with a high level of self-regulation efficiency experience more optimal psychological states both in everyday and stressful learning situations. In everyday situations of educational activity from the first to the fourth year, the role of the self-system and semantic structures in the regulation of students' psychological states increases. In the tense situation of an exam, the involvement of mental structures (semantic and self-system) in the self-regulation of psychological states increases in the fourth year of study, and reflection performs a mediating function in the interaction of psychological states and mental structures.

Key words: mental regulation; mental state; reflection; Self system; meaning structure; learning situation; students

The study was supported by the Russian Science Foundation grant № 23-18-00232, <https://rscf.ru/project/23-18-00232/>.

For citation: Prokhorov A. O., Chernov A.V., Yusupov M. G., Basina I. S. Development of the system of mental regulation of student's mental states in everyday and stressful learning situations. *Yaroslavl pedagogical bulletin*. 2023; (5): 129-141. (In Russ.). http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X_2023_5_134_129. <https://elibrary.ru/LYOFJY>

Введение

Исследованиям регуляторной функции психики уделяется значительное внимание как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Масштабы проводимых исследований поражают многообразием подходов, моделей и теоретических построений [Inzlicht ... , 2021]. С проблемой саморегуляции связывают решение многих прикладных задач в области социального благополучия личности и общества, образования, медицины, бизнеса, спорта и др. [Billore ... , 2023; Карпов, 2021; Леонтьев, 2020].

На сегодняшний день предмет психологии саморегуляции является достаточно хорошо проработанным как в теоретическом, так и в прикладном плане [Blair, 2022]. Экспериментальные исследования регуляторных процессов проводятся не только «внутри» самой психологии, но и в смежных науках [Ferber ... , 2022; Kesuma ... , 2020]. Число теоретических конструктов, связанных с саморегуляцией, неуклонно растет. Так, на страницах научных публикаций, посвященных различным аспектам саморегуляции, можно встретить такие термины как «самоуправление», «саморуководство», «саморегуляция», «самоорга-

низация», «самоизменение», «саморазвитие», «самопроектирование», «самопрограммирование», «самоконтроль», «самодетерминация», «самомониторинг», а также приложения этих конструктов в различных областях психологии (например, «саморегулируемое обучение», «целенаправленное поведение» и др.) [Гришина, 2022; Baumeister, 2004]. Теоретический анализ «пересечений» этих понятий и границ их применимости выходит за рамки данной статьи. Отметим только, что родовым понятием для всех вышеперечисленных является понятие «саморегуляция» [Моросанова, 2022]. Соответственно, последние представляют собой различные ее формы.

В качестве примера, показывающего один из вариантов соотношения регуляторных конструктов, приведем классификацию форм и уровней саморегуляции с эволюционной точки зрения [Леонтьев, 2016]. В ходе онтогенеза человека формы саморегуляции усложняются в следующей последовательности: «самоконтроль», «самодисциплина», «самоуправление», «самодетерминация» и «самоорганизация». Последняя выступает высшей формой саморегуляции, это качественные изменения в системе саморегуляции в целом, приводящие к повышению уровня ее сложности и организованности.

Наряду с возрастающим потоком исследований следует отметить значительную разобщенность регуляторных концепций. В рамках теоретической психологии назрела необходимость в «инвентаризации» существующих подходов, осмыслении саморегуляции как многоуровневого процесса организации поведения, деятельности и психических состояний [Костин, 2012].

В современных исследованиях все чаще прослеживается тенденция к созданию интегративных моделей саморегуляции. К числу последних таких разработок относится «интегральная модель саморегуляции» [Inzlicht ... , 2021]. Авторы проанализировали наиболее авторитетные концепции саморегуляции в социальной психологии, психологии личности и когнитивной нейробиологии. Попытки теоретического синтеза показали, что прямое объединение этих концепций в единую всеобъемлющую модель саморегуляции невозможно в силу их значительной разнородности. Интеграция подобного рода возможна только через выявление «точек конвергенции». К таким ключевым элементам были отнесены «уровень анализа», «конфликт», «эмоции» и «когнитивное функционирование». По мнению исследователей, новизна такого подхода заключается в

необходимости исследовать «вертикаль» регуляторного процесса, в выходе за пределы непосредственного конфликта, а также в интеграции интеллектуальных и эмоциональных процессов, лежащих в основе саморегуляции.

Подобного рода интегративные модели разрабатываются применительно к теоретическим конструктам самоконтроля [Werner, 2023; Hennecke, 2020], исполнительных функций [Blair, 2022], метакогнитивной регуляции [Frazier, 2021; Перикова, 2021; Muijs, 2020], развитию саморегуляции в онтогенезе [Ferber ... , 2022; Wu ... , 2021], саморегуляции эмоций [Alarcón-Espinoza ... , 2022], саморегуляции обучения и психологического благополучия учащихся [Rodríguez ... , 2022; Savina, 2020; Kesuma, 2020].

В исследованиях отечественных учёных наиболее часто встречается термин «психическая саморегуляция». Последняя понимается как целесообразная активность по организации и управлению поведением, деятельностью, психическими процессами и состояниями человека [Моросанова, 2022; Леонова, 2007]. Тем самым понятие «саморегуляция» является более широким по отношению к другим «самопроцессам», связанным с изменениями, вносимыми в психические процессы и состояния самим субъектом.

Основная задача психологии саморегуляции заключается в исследовании роли психических процессов как регуляторов, обеспечивающих устойчивую направленность человека на достижение поставленных целей. Регуляторная функция психических процессов находит своё выражение в строении (структуре) психической регуляции активности человека. Можно выделить два подхода к описанию структуры психической саморегуляции.

В рамках первого подхода строятся структурно-функциональные модели блочного типа. В этих моделях структура психической саморегуляции раскрывается как система блоков, необходимых и достаточных для устойчивого достижения заданных результатов. К этому направлению научных исследований относится концепция О.А. Конопкина, развивающая теорию функциональных систем П.К. Анохина [Конопкин, 1995].

Второй подход ориентирован на исследование структуры с точки зрения уровней и основных компонентов саморегуляции, их места и роли в едином регуляторном процессе. Так, в многоуровневой системе регуляции жизнедеятельности можно выделить следующие уровни: соци-

ально-психологический (регуляция межличностных отношений); личностный (регуляция поведения личности); уровень психических процессов (управление и регуляция деятельности); уровень психических состояний (регуляция психических уровней реагирования, проявляющихся в виде переживаний); уровень регуляции функциональных состояний. Чем выше уровень, тем более интегрированы его свойства, тем больший «вес» он имеет в целостной системе [Габдреева, 2004].

Отдельное направление исследований – деятельность по саморегуляции психических состояний, направленная на достижение оптимального взаимодействия с самим собой. В отечественной научной литературе механизмы регуляции состояний наиболее полно представлены в работах Л.Г. Дикой и А.О. Прохорова.

В системно-деятельностной концепции Л.Г. Дикой саморегуляция рассматривается как подсистема выполняемой деятельности [Дикая, 2003]. Становление системы саморегуляции осуществляется в переходе от неосознаваемых автоматических процессов в план сознания, а затем их переводе в план вторичной автоматизации. Тем самым обеспечивается включение психической регуляции состояния в единую систему психической регуляции деятельности, что позволяет выполнять задачи деятельности при одновременной регуляции функционального состояния.

В системно-функциональной концепции А.О. Прохорова саморегуляция психических состояний осуществляется на трёх уровнях: на уровне регуляции единичного состояния (базовый уровень), на уровне функциональных комплексов (формирующихся в повторяющихся ситуациях жизнедеятельности) и на общем уровне (целостная функциональная структура регуляции) [Прохоров, 2020]. В основании регуляции находятся механизмы изменения отдельного психического состояния. Переход от одного состояния к другому осуществляется при помощи различных методов регуляции. Центральным интегрирующим образованием саморегуляции является ментальный (субъективный) опыт человека, в котором система «Я» выступает ведущей структурой. В ментальном опыте осуществляется интеграция составляющих сознания, направленная на достижение цели – регуляцию психического состояния субъекта.

Методы исследования

Цель исследования: выявить роль ментальных структур (рефлексивных, смысловых, системы

Я) в регуляции психических состояний на разных этапах обучения в вузе.

Исследование проводилось в 2-х группах студентов: первую выборку составили студенты-психологи 1-го курса (всего – 57 человек), а вторую студенты-психологи 4-го курса обучения (всего – 60 человек). Диагностика особенностей психических состояний и эффективности их регуляции в обеих группах проводилась в повседневной (на лекциях и семинарах) и напряженной (на экзамене) ситуациях учебной деятельности. По результатам диагностики каждая группа в свою очередь была разделена по уровню эффективности саморегуляции на студентов с высокой и с низкой эффективностью саморегуляции психических состояний. Отдельно вне учебной деятельности изучались особенности ментальных структур: рефлексивных, смысловых, системы Я.

В ходе исследования применялись следующие методики:

1. Опросник «Эффективность саморегуляции психических состояний» А. Н. Назарова, А. О. Прохорова (2018).
2. Методика «Рельеф психических состояний личности (краткий вариант)» (А. О. Прохоров, М. Г. Юсупов, 2011).
3. Методика исследования самоотношения С. Р. Пантелеева (МИС, 1993).
4. Опросник рефлексивности А. В. Карпова и И. М. Скитяевой (2005). (Позволяет измерить общий уровень развития рефлексивности, а также уровень рефлексии в различных временных отрезках: ретроспективную, актуальную и перспективную).
5. Методика «Типология саморегуляции психических состояний» А. О. Прохорова, А. Н. Назарова (2019).
6. Тест смысловых ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева (2000).
7. Авторская анкета диагностики способов саморегуляции психических состояний.

В ходе исследования применялись различные методы математико-статистического анализа данных: анализ средних значений, частотный анализ данных, корреляционный анализ методом Спирмена. По результатам анализа взаимосвязей показателей высчитывался индекс организованности структур (ИОС) (по А.В. Карпову), где связям на уровне статистической значимости $p < 0,05$ приписывался 1 балл, $p < 0,01$ – 2 балла и $p < 0,001$ – 3 балла. Кроме того, вычислялся показатель когерентности (сумма положительных

связей) и дифференцированности структур (сумма отрицательных связей). Для анализа полученных данных применялись методы математико-статистического анализа, содержащиеся в стандартном пакете программ SPSS 23.0.

Результаты исследования

Рассмотрим переживаемые студентами психические состояния в повседневной и напряженной ситуациях обучения на разных этапах обучения в вузе (Таблица 1). Как было отмечено, в

каждой ситуации и для каждого этапа обучения были выделены группы студентов с высоким и низким уровнем эффективности саморегуляции состояний. Для этого в процессе заполнения методики респондентов просили указать какое состояние они испытывают в данный момент. В каждой из групп были выделены наиболее часто переживаемые состояния с указанием процента частоты встречаемости, оставшиеся обозначены в категории «другое» (<10% респондентов).

Таблица 1.

Психические состояния студентов 1 и 4 курсов с различной эффективностью саморегуляции в повседневной и напряженной ситуациях обучения

Эффектив. саморег. / курс обучения	Низкая эффективность саморегуляции состояний		Высокая эффективность саморегуляции состояний	
	Повседневная ситуация	Напряженная ситуация	Повседневная ситуация	Напряженная ситуация
1 курс обучения	Спокойствие (25%)	Тревога (42%)	Спокойствие (35%)	Тревога (38%)
	Напряжение (15%)	Волнение (30%)	Заинтересованность (26%)	Волнение (19%)
	Заинтересованность (12%)	Напряжение (15%)	Сосредоточенность (11%)	Напряжение (15%)
	Сонливость, усталость (10%)	Другое (12%)	Другое (28%)	Сосредоточенность (11%)
	Другое (38%)			Другое (17%)
4 курс обучения	Заинтересованность (24%)	Волнение (37%)	Заинтересованность (47%)	Волнение (27%)
	Сонливость, усталость (20%)	Тревога (26%)	Спокойствие (17%)	Тревога (20%)
	Сосредоточенность (14%)	Паника (11%)	Воодушевление (10%)	Сосредоточенность (13%)
	Спокойствие (12%)	Другое (26%)	Сосредоточенность (10%)	Воодушевление (13%)
	Другое (30%)		Другое (17%)	Другое (27%)

Как видим из таблицы 1, студенты в ходе обучения переживают широкую палитру психических состояний, что отражается в высоком проценте состояний, попавших в категорию «другое». В наибольшей степени это характерно для повседневных ситуаций обучения, где переживаемые состояния более разнообразны по содержанию. Последнее обусловлено тем, что повседневные ситуации обучения (лекции и семинары) предполагают разнообразные форматы взаимодействия студентов и преподавателей, в отличие от напряженной ситуации экзамена. В целом, отметим, что по мере обучения от первого курса к четвертому в повседневной ситуации растет количество позитивных (оптимальных для учебной деятельности) состояний, а в напряженной ситуации снижается число отрицательных.

Однако эта закономерность сопряжена также и с уровнем регуляторных способностей личности, отражением чего является показатель эффективности саморегуляции состояний студентов. При высоком уровне субъективной эффективности саморегуляции состояний студенты в повседневной ситуации отмечают у себя в основном позитивные познавательные состояния (заинтересованность, сосредоточенность). В то же время, в напряженной ситуации данные состояния присутствуют гораздо реже, нежели у лиц с низкой эффективностью саморегуляции состояний, где в основном представлены состояния типичные для трудных ситуаций (тревога, волнение, напряжение).

Далее рассмотрим взаимосвязь эффективности саморегуляции психических состояний с состав-

ляющими ментальной регуляции психических состояний в различных по напряженности ситуациях на разных этапах обучения. Обратимся к эффективности саморегуляции состояний в повседневной ситуации (лекции, семинары) на 1 курсе. Здесь,

помимо подструктур психических состояний, эффективность саморегуляции связана с каждым элементом, составляющим ментальные структуры, а также с широким набором способов и приемов саморегуляции состояний (рисунок 1).

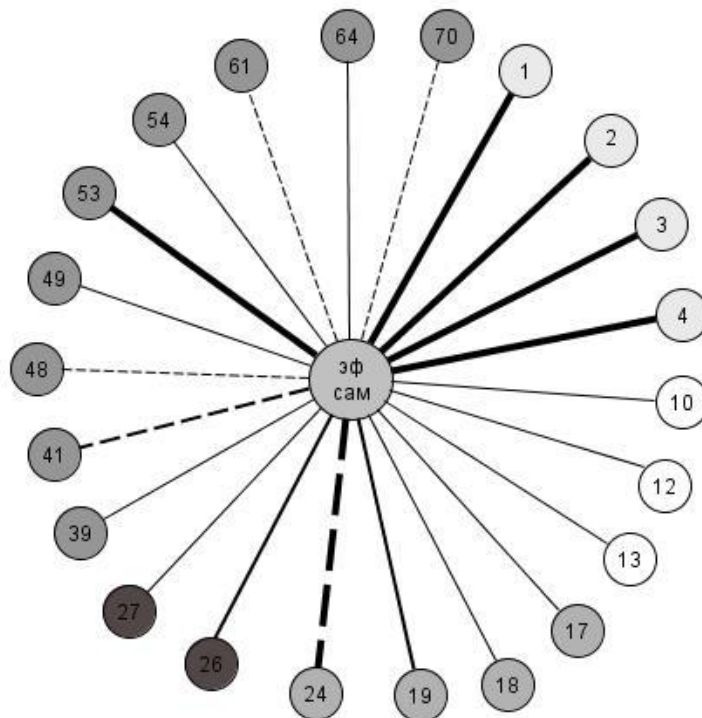


Рисунок 1. Взаимосвязь эффективности саморегуляции психических состояний и ментальной регуляции психических состояний в повседневной ситуации на 1 курсе

—	$p \leq 0,01$	—	$p \leq 0,001$	- - -	$- p \leq 0,05$
—	$p \leq 0,05$	-----	$- p \leq 0,01$	— —	$- p \leq 0,001$

Примечание: 1 – шкала активности переживаний, 2 – шкала активности когнитивных процессов, 3 – шкала активности поведения, 4 – шкала активности соматических процессов, 7 – перспективная рефлексия, 9 – общий уровень рефлексии, 10 – осмысленность жизни – общий показатель, 12 – процесс жизни, 13 – результат жизни, 17 – самоуверенность, 18 – саморуководство, 19 – отраженное самоотношение, 24 – самообвинение, 26 – социорефлексия, 27 – общий уровень рефлексии, 39 – рационализация, рациональные действия, 41 – пассивная разрядка (сон, слезы), 48 – пассивный отдых, 49 – самоконтроль, 53 – использование настроев (на хорошее настроение, терпение, самоконтроль и др.), 54 – повышение собственной мотивации, 61 – дискретное общение (избегание, уход от контактов), 64 – контроль и регуляция темпа движений и речи, 70 – молитва.

Как видим из рисунка 1, каждый из компонентов психического состояния связан с эффективностью его регуляции, причем взаимосвязи достигают высокого уровня значимости. Среди применяемых способов саморегуляции стоит выделить «использование настроев» (настрой на хорошее настроение), как один из приемов, обеспечивающих высокую эффективность саморегуляции в повседневной ситуации обучения. Кроме того, на эффективность саморегуляции первокурсников значимое влияние оказывает активное применение

ментальных способов саморегуляции: рационализация, повышение собственной мотивации и высокий уровень самоконтроля. В свою очередь, пассивные формы способов саморегуляции, наоборот, приводят к снижению общей эффективности регуляции состояний.

В данной ситуации наблюдается и активная включенность ментальных структур: рефлексии, смысловых ориентаций, самоотношения. Так, к примеру, высокий уровень осмысленности жизни, ее эмоциональная насыщенность и результатив-

ность приводят к повышению эффективности саморегуляции студентов на занятии. Та же закономерность выявлена для уровня рефлексивности студентов, особенно это касается ее социального компонента. Отметим также важную роль самоотношения: уверенность в себе, позитивное отношение к себе со стороны других людей и интернальный локус контроля положительно сказываются на эффективности саморегуляции состояний, в то время как высокий показатель самообвинения, напротив, приводит к ее снижению.

В отличие от повседневной в напряженной ситуации экзамена структура ментальной регуляции психических состояний меняется: имевшиеся ранее связи распадаются, снижается число значимых взаимосвязей с ментальными структурами и способами саморегуляции. Данный факт свидетельствует о несформированности системы ментальной регуляции у студентов на начальном этапе обучения. Последнее связано, в том числе, и с высокой напряженностью (трудностью) ситуации для студентов-первокурсников.

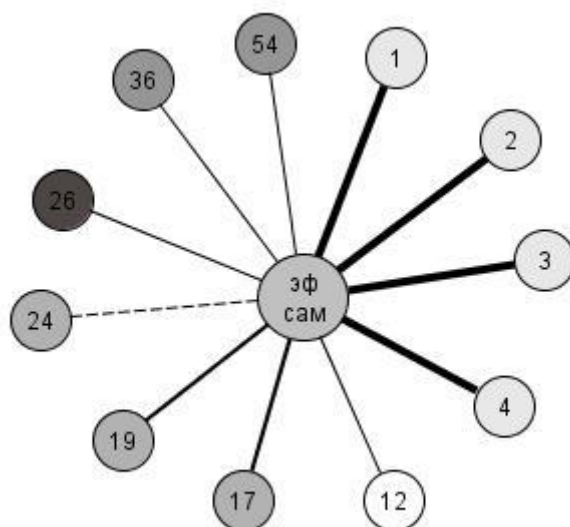


Рисунок 2. Взаимосвязь эффективности саморегуляции психических состояний и ментальной регуляции психических состояний в напряженной ситуации на 1 курсе

—	$p \leq 0,01$	—	$p \leq 0,001$	- - -	$- p \leq 0,05$
—	$p \leq 0,05$	-----	$- p \leq 0,01$	— —	$- p \leq 0,001$

Примечание: 1 – шкала активности переживаний, 2 – шкала активности когнитивных процессов, 3 – шкала активности поведения, 4 – шкала активности соматических процессов, 7 – перспективная рефлексия, 9 – общий уровень рефлексии, 12 – процесс жизни, 17 – самоуверенность, 19 – отраженное самоотношение, 24 – самообвинение, 26 – социорефлексия, 36 – общение как способ снятия напряжения, тревоги и др., 54 – повышение собственной мотивации

Восприятие процесса жизни как интересного и наполненного смыслом способно позитивно сказаться на эффективности саморегуляции состояний на экзамене. К такому же результату приводит и высокий уровень социорефлексии учащегося, отражающий умение понимать переживания и мотивы поведения других людей. В сравнении с повседневной ситуацией сохраняется высокая значимость уверенности в себе у студентов, их ощущение позитивного отношения к себе со стороны других и низкий уровень само-

обвинения. Среди способов саморегуляции, значимо связанных с эффективностью регуляции состояний, можно выделить лишь общение и повышение собственной мотивации.

Обратимся к структуре эффективности ментальной регуляции психических состояний на заключительном этапе обучения (рисунок 3). Здесь в повседневной ситуации обучения так же, как и на первом курсе, представлено большое число корреляционных связей.

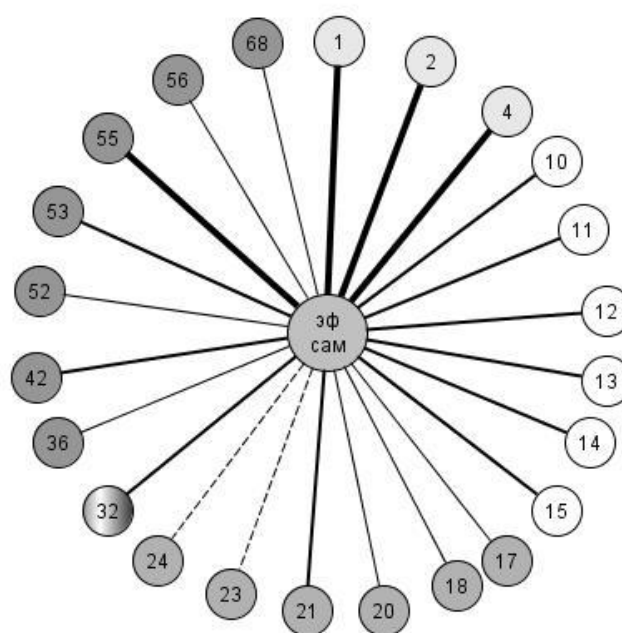


Рисунок 3. Взаимосвязь эффективности саморегуляции психических состояний и ментальной регуляции психических состояний в повседневной ситуации на 4 курсе

—	$p \leq 0,01$	- $p \leq 0,05$	—	$p \leq 0,001$	- - - -
—	$p \leq 0,05$	- $p \leq 0,001$	-----	- $p \leq 0,01$	— —

Примечание: 1 – шкала активности переживаний, 2 – шкала активности когнитивных процессов, 4 – шкала активности соматических процессов, 10 – осмысленность жизни – общий показатель, 11 – цели в жизни, 12 – процесс жизни, 13 – результат жизни, 14 – локус контроля – я, 15 – локус контроля – жизнь, 17 – самоуверенность, 18 – саморуководство, 20 – самооценочность, 21 – самопринятие, 23 – внутренняя конфликтность, 24 – самообвинение, 32 – размышление–рассуждение, 36 – общение как способ снятия напряжения, тревоги и др., 42 – активация положительных волевых состояний, 52 – переустановка на «рабочее состояние», 53 – использование настроев (на хорошее настроение, терпение), 55 – поисковая активность (поиск решений проблемы и др.), 56 – рационализация поведения и действий (конструирование новых моделей поведения и др.), 68 – размышление–рассуждение (использование логики)

Как показано на рисунке 3, эффективность саморегуляции состояний во многом связана со смысловыми структурами и самоотношением студентов выпускного курса: возрастает значимость и количество взаимосвязей показателей. Рефлексия не связана напрямую с эффективностью саморегуляции и, по-видимому, играет опосредующую роль, выступая в качестве механизма, связывающего выработанные способы саморегуляции и их эффективность. Особенно значимыми являются смысловые структуры, которые, будучи слабо представленными на начальном этапе обучения, начинают играть ключевую роль в детерминации эффективности саморегуляции состояний на заключительном его этапе. В свою очередь, составляющие самоотношения также выходят на передний план. Здесь особо важное значение для эффективности саморегуляции состояний имеет самопринятие и низкий уровень

самообвинения, внутренней конфликтности. Отметим, что единственной структурой психических состояний, не связанной с эффективностью саморегуляции, выступает показатель активности поведения. Среди способов саморегуляции ведущим становится поисковая активность. Кроме того, отметим также такие ментальные способы регуляции, как размышление/рассуждение, активация положительных волевых состояний и использование настроя на хорошее настроение. Данные способы саморегуляции позволяют студентам справляться с негативными состояниями (сонливость, усталость) и актуализировать позитивные познавательные состояния (заинтересованность, сосредоточенность и др.).

Рассмотрим взаимосвязь эффективности саморегуляции психических состояний и ментальных структур студентов выпускного курса в напряженной ситуации обучения (рисунок 4).

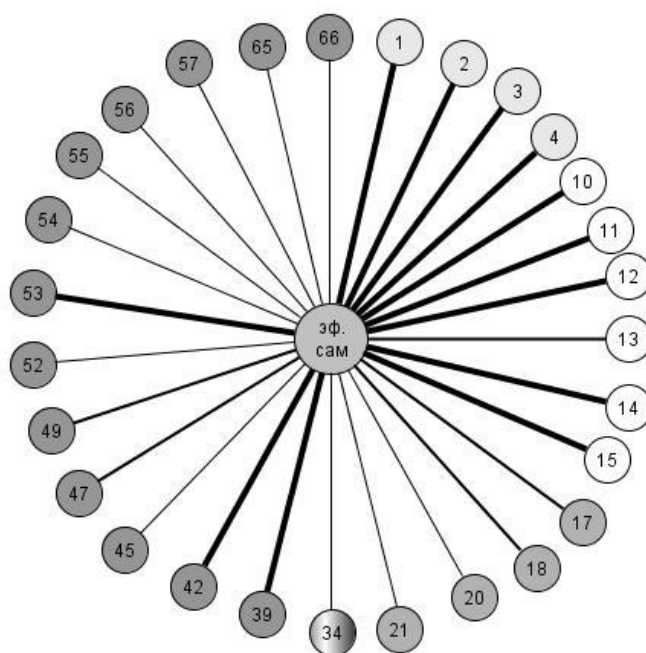


Рисунок 4. Взаимосвязь эффективности саморегуляции психических состояний и ментальной регуляции психических состояний в напряженной ситуации на 4 курсе

————	$p \leq 0,01$	————	$p \leq 0,001$	- - - -	- $p \leq 0,05$
————	$p \leq 0,05$	-----	- $p \leq 0,01$	— — —	- $p \leq 0,001$

Примечание: 1 – шкала активности переживаний, 2 – шкала активности когнитивных процессов, 3 – шкала активности поведения, 4 – шкала активности соматических процессов, 10 – осмысленность жизни – общий показатель, 11 – цели в жизни, 12 – процесс жизни, 13 – результат жизни, 14 – локус контроля – я, 15 – локус контроля – жизнь, 17 – самоуверенность, 18 – саморуководство, 20 – самооценность, 21 – самопринятие, 34 – общение, 39 – рационализация, рациональные действия, 42 – активация положительных волевых состояний, 45 – самоуспокоение, 47 – использование положительных образов и воспоминаний, 49 – самоконтроль, 52 – переустановка на «рабочее состояние», 53 – использование настроев (на хорошее настроение, терпение, самоконтроль и др.), 54 – повышение собственной мотивации, 55 – поисковая активность (поиск решений проблемы и др.), 56 – рационализация поведения и действий (конструирование новых моделей поведения и др.), 57 – релакс (расслабление), 65 – изменение отношения к ситуации (принятие, переоценка и др.), 66 – перефокусировка на планирование

Как видим из рисунка 4, характер взаимосвязи эффективности саморегуляции психических состояний и ментальных структур приобретает более сформированный и устойчивый вид. Прежде всего, отметим большее число значимых взаимосвязей, как в сравнении с аналогичной ситуацией на 1 курсе, так и в сопоставлении с повседневной ситуацией обучения на 4 курсе. Кроме того, рассматриваемые взаимосвязи имеют прямой характер, что свидетельствует об общей высокой когерентности полученной структуры. Причем ведущая роль в эффективности саморегуляции здесь также отводится всем смысловым структурам и позитивным сторонам самоотношения (уверенность в себе, саморуководство и др.). Именно высокая осмысленность жизни в купе с позитивным

самоотношением позволяет студентам более эффективно регулировать психические состояния на экзамене. Рефлексия, не будучи связанной с эффективностью саморегуляции напрямую, вероятно, выполняет опосредующую функцию, определяя выбор способов и приемов саморегуляции в напряженной ситуации. Нелинейный характер взаимосвязей рефлексии и психических состояний был показан в наших более ранних исследованиях [Прохоров, 2022].

Отдельно отметим высокую включенность различных способов и приемов в регуляцию психических состояний: значительно возрастает как число используемых способов для регуляции состояний, так и сила выявленных взаимосвязей. Среди них наиболее «весомыми», подобно по-

вседневной ситуации, являются ментальные способы: рационализация, настрой на хорошее настроение, активация положительных волевых состояний. Кроме того, важное значение на эффективность саморегуляции состояний оказывают использование положительных образов и воспоминаний, а также высокий уровень самоконтроля у студентов. Активно применяются и другие способы саморегуляции: самоуспокоение, расслабление, изменение отношения к ситуации и т.д. Широкий набор способов саморегуляции, значимо влияющих на эффективность саморегуляции состояний, свидетельствует об их активном применении студентами выпускного курса в

ситуации экзамена. В значительной степени это связано с формированием в процессе обучения в вузе устойчивой системы ментальной регуляции психических состояний, где наиболее важная роль отводится смысловым, рефлексивным структурам и системе Я.

Далее, на основании выявленных корреляционных связей проводился подсчет индексов организованности, когерентности и дифференцированности полученных структур, что позволяет подтвердить гипотезу о сформированности общей системы ментальной регуляции психических состояний студентов (табл. 2).

Таблица 2.

Индексы организованности, когерентности и дифференцированности структур (ИОС, ИКС, ИДС) взаимосвязи эффективности саморегуляции состояний и ментальных характеристик в повседневной и напряженной ситуациях обучения

	1 курс			4 курс		
	ИОС	ИКС	ИДС	ИОС	ИКС	ИДС
Повседневная ситуация	37	29	8	45	43	2
Напряженная ситуация	21	20	1	57	57	0

Далее на основании выявленных корреляционных связей осуществлялся подсчет индекса организованности, когерентности и дифференцированности структур для каждой ситуации учебной деятельности на 1 и 4 курсах обучения. Как показано в таблице 2, число взаимосвязей ментальных структур и эффективности саморегуляции психических состояний возрастает от первого курса к четвертому. Данный факт свидетельствует о том, что по мере обучения в вузе растет включенность ментальных структур (рефлексии, смысло-жизненных ориентаций, системы Я) в регуляцию состояний студентов, происходит становление системы ментальной регуляции состояний. Выявлено, что наибольшее число взаимосвязей ментальных структур и эффективности саморегуляции психических состояний отмечается в группе студентов старшего курса в напряженной ситуации обучения, здесь данные структуры вносят наибольший вклад в регуляцию состояний. Если усиление напряженности ситуации на старшем курсе обучения приводит к увеличению включенности ментальных структур в регуляцию состояний, то на младшем курсе, наоборот, по мере роста напряженности ситуации обучения роль ментальных структур в регуляции состояний снижается. Последнее свидетельствует о несформированности целостной системы саморегуляции студентов на начальном этапе обучения. Кроме того, отметим, что от

первого курса к четвертому растет показатель когерентности и снижается уровень дифференцированности структур, независимо от напряженности ситуации учебной деятельности.

Заключение

1. Студенты с высоким уровнем эффективности саморегуляции психических состояний переживают более оптимальные состояния как в повседневной, так и в напряженной ситуациях обучения. От первого курса к четвертому в обеих ситуациях растет доля позитивных познавательных состояний (заинтересованность, сосредоточенность) и снижается доля негативных состояний (волнение, сонливость, тревога). Последнее свидетельствует о том, что в процессе обучения в вузе у студентов формируется система ментальной регуляции психических состояний.

2. Выявлено, что в повседневных ситуациях учебной деятельности от первого курса к четвертому возрастает роль системы Я и смысловых структур в регуляции психических состояний студентов, в то время как рефлексивные структуры начинают выполнять опосредующую функцию в данном взаимодействии. Обнаружено, что по мере обучения меняются и ведущие способы саморегуляции состояний: на передний план выходят такие способы, как поисковая активность, размышление/рассуждение, активация положительных волевых состояний.

3. В напряженных ситуациях обучения роль ментальных структур в эффективности саморегуляции психических состояний становится еще более заметной. К четвертому курсу обучения возрастает общее число и значимость взаимосвязей составляющих ментальной регуляции, способов саморегуляции и эффективности саморегуляции психических состояний. Причем ведущая роль регуляции состояний здесь также отводится смысловым структурам и позитивному самоотношению, а рефлексия выполняет опосредующую функцию. Расширяется и палитра применяемых способов саморегуляции, среди которых выделяются ментальные: рационализация, настрой на хорошее настроение, активация положительных волевых состояний и др.

4. Установлено, что организованность взаимосвязей ментальных структур и эффективности саморегуляции психических состояний возрастает от первого курса к четвертому. Кроме того, усиление напряженности ситуации на старшем курсе обучения, в отличие от начального, приводит к увеличению включенности ментальных структур в регуляцию состояний. Таким образом, по мере обучения в вузе растет включенность ментальных структур (рефлексивных, смысловых, системы Я) в регуляцию состояний студентов, происходит формирование системы ментальной регуляции состояний.

Библиографический список

1. Габдреева Г. Ш. Методы регуляции психического состояния // Психология состояний. Хрестоматия. Москва : ПЕР СЭ; Санкт-Петербург : Речь, 2004. С. 516–530.
2. Гришина Н. В. Самоизменения: ситуационные детерминанты // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2022. № 2 (12). С. 172–185.
3. Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). Москва : Институт психологии РАН, 2003. 318 с.
4. Карпов А. А. Исследование метакогнитивной регуляции спортивной деятельности / А. А. Карпов, Е. С. Ермакова // Ярославский психологический вестник. 2021. № 1 (49). С. 14–21.
5. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. №1. С. 5–12.
6. Костин А. Н. Психическая регуляция поведения и деятельности: современное состояние и проблемы исследования / А. Н. Костин, Ю. А. Голиков // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики : сборник научных трудов / под ред. В. А. Бодрова, А. Л. Журавлева. Вып. 4. Москва : Институт психологии РАН, 2012. С. 182–209.
7. Леонова А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. Москва : Смысл, 2007. 311 с.
8. Леонтьев Д. А. Качество жизни и благополучие: объективные, субъективные и субъектные аспекты // Психологический журнал. 2020. № 6 (41). С. 86–95.
9. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37.
10. Моросанова В. И. Психология осознанной саморегуляции // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. № 3 (15). С. 57–83.
11. Перикова Е. И. Система психической саморегуляции учебной деятельности: метакогнитивный подход / Е. И. Перикова, В. М. Бызова // Сибирский психологический журнал. 2021. № 79. С. 15–29.
12. Прохоров А. О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. 2020. № 1 (41). С. 5–17.
13. Прохоров А. О. Влияние рефлексии на операциональные средства саморегуляции психических состояний студентов / А. О. Прохоров, А. В. Чернов, М. Г. Юсупов // Научно-педагогическое обозрение. 2022. Вып. 5 (45). С. 190–201.
14. Alarcón-Espinoza M., Sanduvete-Chaves S., Anguera M., Samper García P., Chacón-Moscoso S. Emotional Self-Regulation in Everyday Life: A Systematic Review // Frontiers in Psychology. 2022. № 13. P. e884756.
15. Ameliasari Tauresia Kesuma, Harun, Zamroni, Himawan Putranta, Hanif Cahyo Adi Kistoro. Evaluation of the Self-regulated Learning Model in High Schools: A Systematic Literature Review // Universal Journal of Educational Research. 2020. № 8 (10). P. 4792–4806.
16. Baumeister R.F., Vohs K.D. (Eds.). Handbook of Self-regulation: Research, Theory, and Applications. New York: Guilford Press, 2004. 592 p.
17. Billore S., Anisimova T., Demetris V. Self-regulation and goal-directed behavior: A systematic literature review, public policy recommendations, and research agenda // Journal of Business Research. 2022. № 156. P. e113435.
18. Blair C., Ku S. A Hierarchical Integrated Model of Self-Regulation // Frontiers in Psychology. 2022. № 13. P. e725828.
19. Ferber S., Weller A., Ben-Shachar M., Klingner G., Geva R. Development of the Ontogenetic Self-Regulation Clock // International Journal of Molecular Sciences. 2022. № 23. P. e993.
20. Frazier L.D., Schwartz B.L., Metcalfe J. The MAPS model of self-regulation: Integrating metacognition, agency, and possible selves // Metacognition Learning. 2021. № 16. P. 297–318.
21. Hennecke M., Bürgler S. Many roads lead to Rome: Self-regulatory strategies and their effects on self-control // Social and Personality Psychology Compass.

2020. № 14. P. e12530.

22. Inzlicht M., Werner K., Briskin J., Brent R. Integrating Models of Self-Regulation // Annual review of psychology. 2020. № 72. P. 319–345.

23. Muijs D., Bokhove C. Metacognition and self-regulation: Evidence Review London: Education Endowment Foundation, 2020. 58 pp.

24. Rodríguez S., González-Suárez R., Vieites, T., Piñeiro I., Díaz-Freire F.M. Self-Regulation and Students Well-Being: A Systematic Review 2010–2020 // Sustainability. 2022. № 14, P. e2346.

25. Savina E. Self-regulation in preschool and early elementary classrooms: Why it is important and how to promote it // Early Childhood Education Journal. 2021. № 49 (3). P. 493–501.

26. Werner K. M., & Ford, B. Q. Self-control: An integrative framework // Social and Personality Psychology Compass. 2023. № 17 (5). P. e12738.

27. Wu Q., Yan J., Cui M. A Developmental Hierarchical-Integrative Perspective on the Emergence of Self-Regulation: A Replication and Extension // Child Development. 2021. № 92 (5). P. e997.

Reference list

1. Gabdreeva G. Sh. Metody reguljicii psihicheskogo sostojanija = Mental state regulation methods // Psihologija sostojanij. Hrestomatija. Moskva : PER SJe; Sankt-Peterburg : Rech', 2004. S. 516–530.

2. Grishina N.V. Samoizmenenija: situacionnye determinanty = Self-changes: situational determinants // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psihologija. 2022. № 2 (12). S. 172–185.

3. Dikaja L.G. Psihicheskaja samoreguljacija funkcional'nogo sostojanija cheloveka (sistemno-dejatel'nostnyj podhod) = Mental self-regulation of a person's functional state (system-activity approach). Moskva : Institut psihologii RAN, 2003. 318 s.

4. Karpov A. A. Issledovanie metakognitivnoj reguljicii sportivnoj dejatel'nosti = Study of metacognitive regulation of sports activities / A. A. Karpov, E. S. Ermakova // Jaroslavskij psihologicheskij vestnik. 2021. № 1 (49). S. 14–21.

5. Konopkin O. A. Psihicheskaja samoreguljacija proizvol'noj aktivnosti cheloveka (strukturno-funkcional'nyj aspekt) = Mental self-regulation of arbitrary human activity (structural-functional aspect) // Voprosy psihologii. 1995. №1. S. 5–12.

6. Kostin A. N. Psihicheskaja reguljacija povedenija i dejatel'nosti: sovremennoe sostojanie i problemy issledovanija = Mental regulation of behavior and activity: current state and challenges of research / A.N. Kostin, Ju.A. Golikov // Aktual'nye problemy psihologii truda, inzhenernoj psihologii i jergonomiki : sbornik nauchyh trudov / pod. red. V.A. Bodrova, A.L. Zhuravleva. Vyp. 4. Moskva: Institut psihologii RAN, 2012. S. 182–209.

7. Leonova A. B. Psihologicheskie tehnologii upravlenija sostojaniem cheloveka = Psychological technologies for managing the state of a person / A. B. Leonova, A. S. Kuznecova. Moskva : Smysl, 2007. 311 s.

8. Leont'ev D. A. Kachestvo zhizni i blagopoluchie: ob#ektivnye, sub#ektivnye i sub#ektnye aspekty = Quality of life and well-being: objective, subjective and subject aspects // Psihologicheskij zhurnal. 2020. № 6 (41). S. 86–95.

9. Leont'ev D. A. Samoreguljacija, resursy i lichnostnyj potencial = Self-regulation, resources and personal potential // Sibirskij psihologicheskij zhurnal. 2016. № 62. S. 18–37.

10. Morosanova V. I. Psihologija osoznannoj samoreguljicii = Psychology of conscious self-regulation // Teoreticheskaja i jeksperimental'naja psihologija. 2022. № 3 (15). S. 57–83.

11. Perikova E. I. Sistema psihicheskoy samoreguljicii uchebnoj dejatel'nosti: metakognitivnyj podhod = System of mental self-regulation of educational activities: metacognitive approach / E. I. Perikova, V. M. Byzova // Sibirskij psihologicheskij zhurnal. 2021. № 79. S. 15–29.

12. 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. № 1 (41). C. 5–17.

13. Prohorov A. O. Vlijanie refleksii na operaciona'nye sredstva samoreguljicii psihicheskikh sostojanij studentov = Effect of reflection on operational means of self-regulation of students' mental states / A.O. Prohorov, A. V. Chernov, M.G. Jusupov // Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie. 2022. Vyp. 5 (45). S. 190–201.

14. Alarcón-Espinoza M., Sanduvete-Chaves S., Anguera M., Samper García P., Chacón-Moscoso S. Emotional Self-Regulation in Everyday Life: A Systematic Review // Frontiers in Psychology. 2022. № 13. R. e884756.

15. Ameliasari Tauresia Kesuma, Harun, Zamroni, Himawan Putranta, Hanif Cahyo Adi Kistoro. Evaluation of the Self-regulated Learning Model in High Schools: A Systematic Literature Review // Universal Journal of Educational Research. 2020. № 8 (10). R. 4792–4806.

16. Baumeister R.F., Vohs K.D. (Eds.). Handbook of Self-regulation: Research, Theory, and Applications. New York: Guilford Press, 2004. 592 rp.

17. Billore S., Anisimova T., Demetris V. Self-regulation and goal-directed behavior: A systematic literature review, public policy recommendations, and research agenda // Journal of Business Research. 2022. № 156. P. e113435.

18. Blair C., Ku S. A Hierarchical Integrated Model of Self-Regulation // Frontiers in Psychology. 2022. № 13. P. e725828.

19. Ferber S., Weller A., Ben-Shachar M., Klingner G., Geva R. Development of the Ontogenetic Self-Regulation Clock // International Journal of Molecular Sciences. 2022. № 23. R. e993.

20. Frazier L.D., Schwartz B.L., Metcalfe J. The MAPS model of self-regulation: Integrating metacognition, agency, and possible selves // Metacognition Learning. 2021. № 16. R. 297–318.

21. Hennecke M., Bürgler S. Many roads lead to Rome: Self-regulatory strategies and their effects on self-control // *Social and Personality Psychology Compass*. 2020. № 14. R. e12530.
22. Inzlicht M., Werner K., Briskin J., Brent R. Integrating Models of Self-Regulation // *Annual review of psychology*. 2020. № 72. P. 319–345.
23. Muijs D., Bokhove C. *Metacognition and self-regulation: Evidence Review* London: Education Endowment Foundation, 2020. 58 pp.
24. Rodríguez S., González-Suárez R., Vieites, T., Piñeiro I., Díaz-Freire F.M. Self-Regulation and Students Well-Being: A Systematic Review 2010–2020 // *Sustainability*. 2022. № 14, R. e2346.
25. Savina E. Self-regulation in preschool and early elementary classrooms: Why it is important and how to promote it // *Early Childhood Education Journal*. 2021. № 49 (3). R. 493–501.
26. Werner K. M., & Ford, B. Q. Self-control: An integrative framework // *Social and Personality Psychology Compass*. 2023. № 17 (5). R. e12738.
27. Wu Q., Yan J., Cui M. A Developmental Hierarchical-Integrative Perspective on the Emergence of Self-Regulation: A Replication and Extension // *Child Development*. 2021. № 92 (5). R. e997.

Статья поступила в редакцию 16.08.2023; одобрена после рецензирования 26.09.2023; принята к публикации 31.10.2023.

The article was submitted 16.08.2023; approved after reviewing 26.09.2023; accepted for publication 31.10.2023.