

Научная статья
УДК 159.9
DOI: 10.20323/1813-145X_2023_6_135_120
EDN: MGBZRR

Ментальная регуляция положительных психических состояний в повседневных и напряжённых ситуациях учебной деятельности

Алла Владленовна Климанова

Ассистент кафедры общей психологии, Казанский (Приволжский) федеральный университет. 420021, Казань, ул. М. Межлаука, 1
alla@ukagroup.ru, <https://orcid.org/0009-0008-1132-5552>

Аннотация. Статья посвящена исследованию взаимоотношений ментальных структур и положительных психических состояний в регуляторном процессе на примере учебной деятельности. Рассмотрены повседневные ситуации (лекция, семинар), а также напряженная ситуация (экзамен) учебной деятельности. Цель исследования: выявить взаимосвязи положительных психических состояний и ментальных структур, куда включены система Я, рефлексивные, смысловые структуры; а также определить часто используемые способы саморегуляции положительных состояний. В исследовании приняли участие студенты высших учебных заведений гуманитарных и технических направлений в количестве 108 человек в возрасте от 18 до 25 лет. Для решения задач исследования были использованы следующие диагностические методики и авторские анкеты: «Оценка положительных психических состояний» (А. О. Прохоров, А. В. Климанова), методика Р. Пантелеева «Исследование самоотношения», «Уровень самооценки» П. Н. Фетискина, методика М. Рокича «Ценностные ориентации» и Д. А. Леонтьева «Тест смысложизненных ориентаций», методика В. Ю. Котлякова «Система жизненных смыслов», методика М. Гранта в адаптации А. В. Карпова «Уровень выраженности направленности рефлексии», методика А. О. Прохорова, А. В. Чернова «Диагностика рефлексивных процессов», авторская анкета «Саморегуляция положительных психических состояний студентов» А. О. Прохорова, А. В. Климановой. В качестве метода математической статистики использовался коэффициент корреляции Пирсона. В повседневной ситуации семинара и напряженной ситуации экзамена обнаружено большее количество тесных взаимосвязей между показателями, чем в повседневной ситуации лекции. Установлены ментальные структуры, которые актуализируются во всех учебных ситуациях учебной деятельности и взаимосвязаны с положительными психическими состояниями. Определены часто используемые способы саморегуляции положительных психических состояний. Результаты исследования могут быть использованы психологами, педагогами высших учебных заведений для мониторинга и регуляции положительных психических состояний студентов, а также при создании диагностических средств.

Ключевые слова: ментальная регуляция; положительные психические состояния; система Я; рефлексивные структуры; смысловые структуры; саморегуляция; учебная деятельность

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

Для цитирования: Климанова А. В. Ментальная регуляция положительных психических состояний в повседневных и напряжённых ситуациях учебной деятельности // Ярославский педагогический вестник. 2023. № 6 (135). С. 120-131. http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X_2023_6_135_120. <https://elibrary.ru/MGBZRR>

Original article

Mental regulation of positive mental states in everyday and stressful situations of educational activity

Alla V. Klimanova

Assistant of department of general psychology, Kazan (Volga) federal university. 420021, Kazan, M. Mezhlauk st., 1
alla@ukagroup.ru, <https://orcid.org/0009-0008-1132-5552>

Abstract. The article is devoted to the study of the relationship between mental structures and positive mental states in the regulatory process on the example of educational activity. Everyday situations (lecture, seminar) and stressful situation (exam) of educational activity are considered as situations. The purpose of the study is to identify the

relationship of positive mental states and mental structures, which includes the system Self, reflexive, semantic structures and to determine frequently used methods of self-regulation of positive states. 108 students of universities in the humanities and technical areas aged 18 to 25 years old took part in the study. To solve the research problems, we used the following diagnostic methods and author's questionnaires: «Assessment of positive mental states» (A. O. Prokhorov, A. V. Klimanova), R. Pantelev's questionnaire «Research of self-attitude», P. N. Fetiskin «The Level of Self-Esteem», the method of M. Rokeach «Value Orientations» and D. A. Leontiev «Test of meaningful life orientations», V. Yu. Kotlyakov «The system of life meanings», the method of M. Grant in the adaptation of A. V. Karpov «The level of severity of the direction of reflection», A. O. Prokhorova, A. V. Chernov «Diagnostics of reflexive processes», the author's questionnaire «Self-regulation of positive mental states of students» A. O. Prokhorova, A. V. Klimanova. Pearson's correlation coefficient was used as a method of mathematical statistics. A greater number of close relationships between indicators were found in the situation of the seminar and the exam than in the situation of the lecture. Mental structures have been established that are actualized in all educational situations of educational activity and are interconnected with positive mental states. We have identified commonly used ways of self-regulating positive mental states. Psychologists, teachers of higher educational institutions to monitor and regulate the positive mental states of students and to create diagnostic tools, can use the results of the study.

Key words: mental regulation; positive mental states; self system; reflective structures; semantic structures; self-regulation

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

For citation: Klimanova A. V. Mental regulation of positive mental states in everyday and stressful situations of educational activity. *Yaroslavl pedagogical bulletin*. 2023; (6): 120-131. (In Russ.). http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X_2023_6_135_120. <https://elibrary.ru/MGBZRR>

Введение

В общей психологии изучение психических состояний человека закономерно приводит исследователя к проблеме их регуляции. Регуляция психических состояний является одним из популярных практикоориентированных направлений психологической науки. Статья посвящена результатам исследования взаимоотношений ментальных структур, участвующих в регуляции состояний, с положительными психическими состояниями на примере повседневной и напряженной ситуации учебной деятельности. В настоящий момент в отечественной психологии учеными исследована саморегуляция функциональных состояний (Л. Г. Дикая, А. Б. Леонова) [Дикая, 2022; Леонова, 2020], отмечена роль ментальных структур в регуляторном процессе (Б. А. Гунзунова, А. О. Прохоров) [Гунзунова, 2012; Прохоров, 2022], создана модель осознанной саморегуляции (Б.В. Зейгарник, О. А. Конопкин) [Зейгарник, Конопкин, 1989], предложена концепция ментального опыта в регуляции психических состояний (М. А. Холодная) [Холодная, 2020], изучена смысловая и рефлексивная регуляции психических состояний (А. О. Прохоров, А. В. Чернов, М. Г. Юсупов) [Прохоров, 2019; Чернов, 2022; Юсупов, 2009]. При исследовании регуляции психических состояний, также были изучены ментальные струк-

туры: смысловые структуры в ментальной регуляции психических состояний (В. С. Калинин, А. В. Чернов) [Калинин, Чернов, 2022], выявлены рефлексивные структуры (А. О. Прохоров, А. В. Чернов) [Прохоров, Чернов, 2019], отмечено переживание в структуре ментальной регуляции состояний (Л. Р. Фахрутдинова) [Фахрутдинова, 2018], определены репрезентации психических состояний в регуляторном процессе (А. О. Прохоров) [Прохоров, 2022], система Я (М. Е. Валиуллина, М. И. Карташева, А. О. Прохоров) [Валиуллина, 2020; Карташева, 2022; Прохоров, 2020].

Говоря о положительных психических состояниях, также стоит отметить их фрагментарное упоминание в отечественной и зарубежной литературе. Понятие положительных психических состояний в отечественной психологии эквивалентно понятию положительно окрашенного состояния (Н. Д. Левитов). В отечественной литературе описаны интенсивность, модальность и уровень психической активности положительных психических состояний (А. О. Прохоров) [Прохоров, 2016], исследована роль положительно окрашенных познавательных состояний во время учебной деятельности (М. Г. Юсупов, А. В. Чернов) [Юсупов, Чернов, 2016], были предприняты попытки исследования положительно окрашенных функциональных состояний (Е. П. Ильин) [Ильин, 2005], описана взаимосвязь положитель-

ных психических состояний со свойствами личности [Климанова, 2023], исследовано их проявление в жизнедеятельности субъекта [Климанова, 2021]. Зарубежными авторами исследовано переживание положительных состояний в жизнедеятельности субъекта (Leu J., Wang J., Koo K.) [Leu, Wang, Koo, 2011], ходе труда (Diener E., Thapa S., Tay L) [Diener, Thapa, Tay, 2020], установлено влияние положительных психических состояний на регулирование эмоций (Tugade M. M., Fredrickson B. L.) [Tugade, 2022; Fredrickson, 2009] исследована роль положительных состояний в напряженной ситуации стресса (Folkman S) [Folkman, 2008], описана роль влияния положительных психических состояний (веселье, привязанность, благоговение и др) на процесс формирования убеждений (V. Griskevicius, MN Shiota, SL Neufeld) [Griskevicius, Shiota, Neufeld, 2010], отмечено влияние на процесс принятия решений (R. J. Kwortnik Jr, W. T. Ross Jr) [Kwortnik, Ross, 2007]. Однако данный класс психических состояний остается не до конца изученным, открыт вопрос о механизмах регуляции положительных психических состояний. Таким образом, вышеперечисленные теоретические исследования механизмов ментальной регуляции психических состояний свидетельствуют о ключевой роли структур сознания в регуляторном процессе, а лишь фрагментарное упоминание положительных психических состояний в отечественной и зарубежной литературе требует тщательного их изучения. Цель исследования – выявить взаимосвязи положительных психических состояний и ментальных структур, а также определить часто используемые способы саморегуляции положительных психических состояний.

Методика проведения исследования

Гипотезой исследования выступило предположение о том, что существуют взаимосвязи положительных психических состояний и ментальных структур, как и в повседневных ситуациях, так и в напряженной ситуации учебной деятельности. Лекция и семинар рассматриваются в качестве повседневной ситуации, а экзамен в качестве напряженной ситуации учебной деятельности. В исследовании приняли участие студенты вузов гуманитарных и технических направлений в количестве 108 человек в возрасте от 18 до 25 лет (54 девушки, 54 юношей). Студентам были заранее даны инструкции к диагностическим методикам и авторской анкете, были даны бланки заполнения ответов. Испытуемые были пре-

дупреждены, что ответы будут использованы в обобщенном виде, также была гарантирована анонимность. Исследования проводились во время лекционных, семинарских занятий, во время экзамена (занятия велись по профильным предметам, соответствующим специальности студентов), а именно в типичных условиях и ситуации учебной деятельности. В середине лекционных и семинарских занятий в одно и то же время, в период активного включения в процесс обучения студентам предлагалось принять участие в исследовании. Во время экзамена исследование проходило после получения студентами экзаменационных вопросов. Им предлагалось на время отложить билет. Для выявления взаимосвязей между положительными психическими состояниями и ментальными структурами (система Я, рефлексивные, смысловые структуры) в повседневных и напряженных ситуациях учебной деятельности были взяты ранее установленные часто встречающиеся положительные психические состояния (готовность, оживленность, инсайт, заинтересованность, бодрость) в разных учебных ситуациях (лекция, семинар, экзамен) [Климанова, 2022]. Были использованы следующие методики и авторские анкеты: «Оценка положительных психических состояний» (А. О. Прохоров, А. В. Климанова), уточняющая часто переживаемые положительные психические состояния в учебной деятельности. Для диагностики компонентов системы Я использовалась методика Р. Пантелеева «Методика исследования самооотношения», П. Н. Фетискина «Уровень самооценки»; для измерения ценностно-смысловых структур использовались методики М. Рокича «Ценностные ориентации» и Д. А. Леонтьева «Тест смысловых ориентаций», методика В. Ю. Котлякова «Система жизненных смыслов»; для исследования рефлексивных структур сознания – «Методика уровня выраженности направленности рефлексии» М. Гранта в адаптации А. В. Карпова, методика «Диагностика рефлексивных процессов» А. О. Прохорова, А. В. Чернова. Для оценки наиболее используемых способов продления положительных психических состояний использовалась анкета «Саморегуляция положительных психических состояний студентов» А. О. Прохорова, А. В. Климановой.

В качестве метода математической статистики использовался χ^2 -критерий Пирсона. Для статистической обработки данных использовался программный пакет IBM SPSS Statistics v.23.

Результаты исследования

Для определения характера связей между положительными психическими состояниями и ментальными структурами был проведен корреляционный анализ. Представлены результаты корреляционного анализа, включающие положительные состояния, параметры которых показали статистически значимые корреляции с ментальными струк-

турами на уровне значимости $p \leq 0,01$ и $p \leq 0,05$. Данные взаимосвязи были рассмотрены в трех учебных ситуациях: лекция, семинар, экзамен. Обратимся к основным результатам корреляционного анализа и рассмотрим их на рисунках 1–3. Рассмотрим корреляции положительных психических состояний и ментальных структур студентов в ситуации лекции.

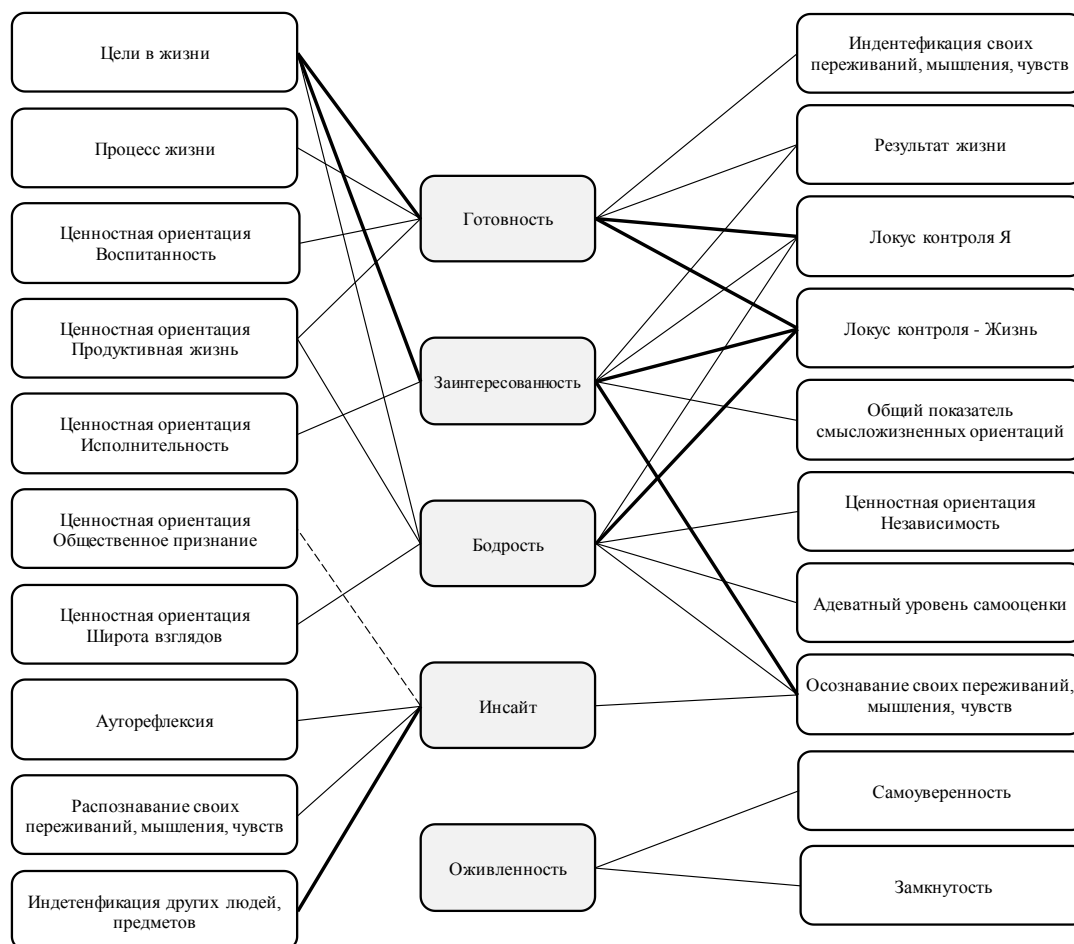


Рис. 1. Корреляции положительных психических состояний и ментальной структуры студентов в ситуации лекции

Обратимся к рисунку 1: обобщая полученные результаты, можно выделить ментальные структуры, параметры которых сходным образом связаны с переживаемыми положительными психическими состояниями (готовность, инсайт, заинтересованность, бодрость, оживленность) на лекции. В повседневной ситуации лекции были отмечены взаимосвязи положительных психических состояний с компонентами системы Я (адекватный уровень самооценки, замкнутость, самоуверенность), с компонентами смысловых структур (цели в жизни, процесс жизни, резуль-

тат жизни, локус контроля Я, локус контроля жизнь, воспитанность, продуктивная жизнь, исполнительность, общественное признание, широта взглядов, независимость), рефлексивных структур (ауторефлексия, распознавание, идентификация, осознание своих переживаний, мышления, чувств, идентификация других людей, чужих мыслей и чувств).

Рассмотрим корреляции положительных психических состояний и ментальной структуры в ситуации семинара.

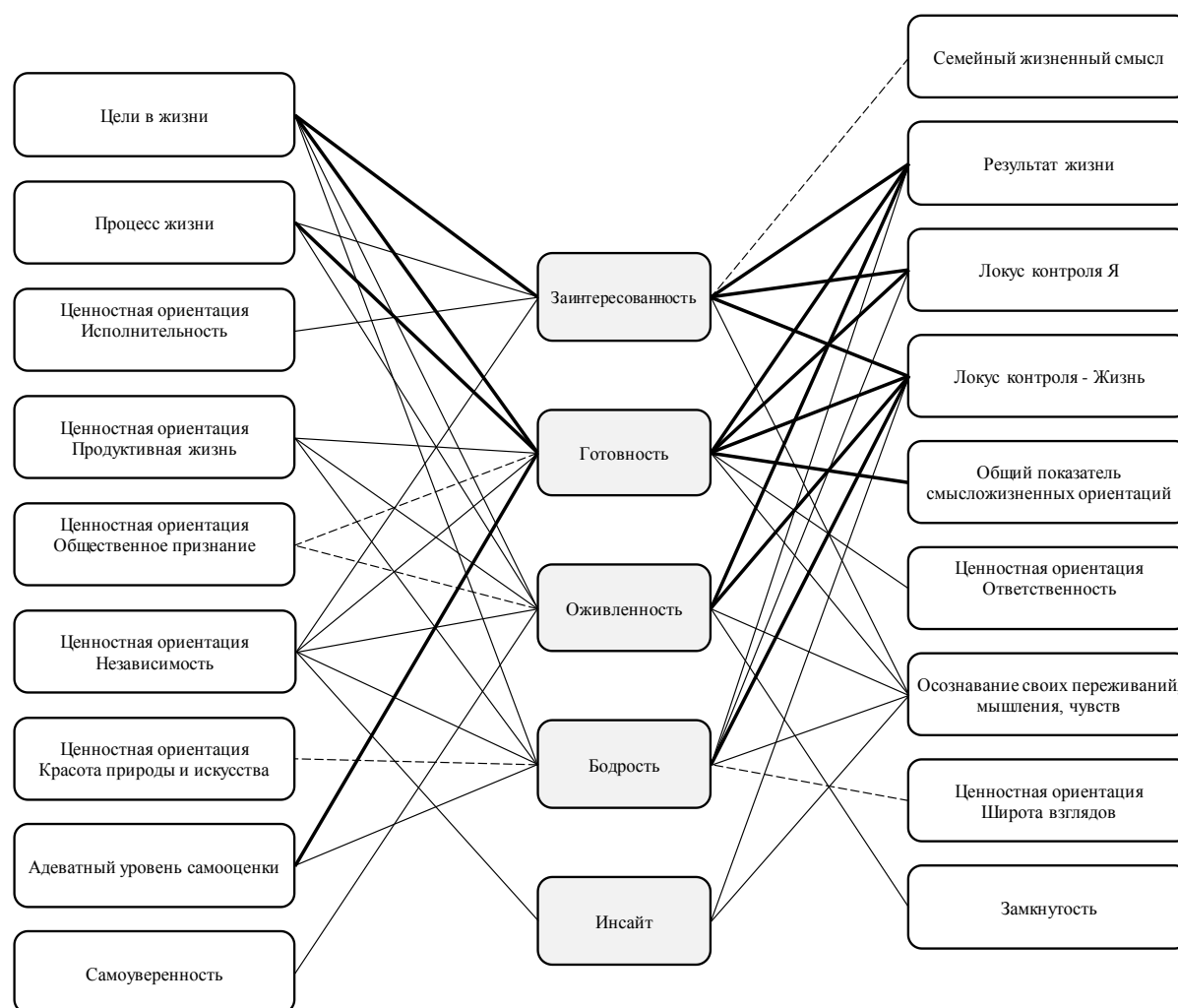


Рис. 2. Корреляции положительных психических состояний и ментальной структуры в ситуации семинара

Обратимся к рисунку 2, обобщая полученные результаты, можно выделить ментальные структуры, параметры которых сходным образом связаны с переживаемыми положительными психическими состояниями (готовность, инсайт, заинтересованность, бодрость, оживленность) на семинаре. В повседневной ситуации семинара были отмечены взаимосвязи положительных психических состояний с компонентами системы Я (адекватный уровень самооценки, замкнутость, самоуверенность), с компонентами смысловых структур (цели в жизни, процесс жизни,

результат жизни, локус контроля Я, локус контроля жизнь, продуктивная жизнь, исполнительность, общественное признание, широта взглядов, независимость, красота природы и искусства, семейный жизненный смысл, ответственность), рефлексивных структур (осознавание своих переживаний, мышления, чувств).

Рассмотрим корреляции положительных психических состояний и ментальных структур в ситуации экзамена.

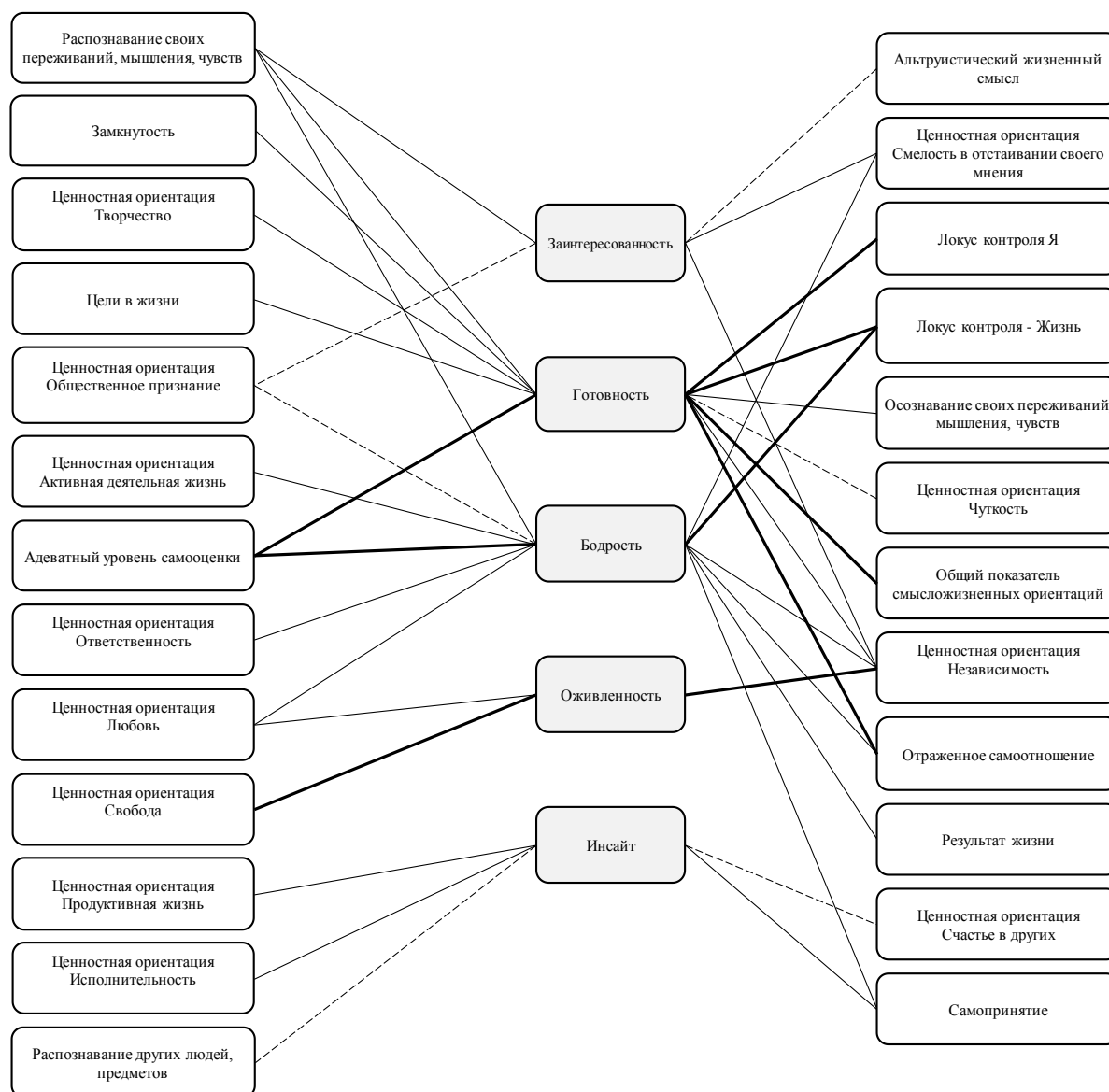


Рис. 3. Корреляции положительных психических состояний и ментальной структуры в ситуации экзамена

Обратимся к рисунку 3: обобщая полученные результаты, можно выделить ментальные структуры, параметры которых сходным образом связаны с переживаемыми положительными психическими состояниями (готовность, инсайт, заинтересованность, бодрость, оживленность) на экзамене. В повседневной ситуации семинара были отмечены взаимосвязи положительных психических состояний с компонентами системы Я (адекватный уровень самооценки, самопринятие, замкнутость, отраженное самоотношение), с компонентами смысловых структур (цели в жизни, результат жизни, locus контроля Я, locus контроля жизнь, продуктивная жизнь, общественное признание, независимость, творчество, активная деятельная жизнь, ответственность,

любовь, свобода, исполнительность, альтруистический жизненный смысл, смелость в отстаивании своего мнения, чуткость, счастье в других), рефлексивных структур (распознавание, осознание своих переживаний, мышления, чувств, распознавание других переживаний, мышления, чувств).

Таким образом, выявлена ситуационная обусловленность ментальной регуляции положительных психических состояний студентов. Чем больше студенты переживают такие положительные психические состояния, как готовность, инсайт, заинтересованность, бодрость, оживленность в ходе учебной деятельности, тем выше уровень проявления компонентов системы Я (самооценка, замкнутость), которая проявляется

в адекватном уровне самооценки студентов, избирательном отношении к себе. Чем больше студенты переживают положительные психические состояния, тем выше уровень проявления компонентов смысловых структур (исполнительность, продуктивная жизнь, общественное признание, независимость, цели в жизни, результат жизни, локус контроля Я, локус контроля жизнь), что проявляется в полном использовании своих возможностей, дисциплинированности студентов, в способности действовать самостоятельно, решительно, в сознательном контроле за своими действиями, что способствует личной ответственности студента за реализацию поставленных целей, направленных на перспективу освоения профессии. Чем больше студенты переживают положительные психические состояния, тем выше уровень проявления компонентов рефлексивных структур сознания (осознавание своих переживаний, мышления, чувств), выражающийся в понимании и доведении до сознания воспринимаемой информации.

Для определения наиболее часто встречаемых способов продления положительных психических состояний в ходе учебной деятельности использовался анкетный опрос «Саморегуляция положительных психических состояний студентов» А. О. Прохорова, А. В. Климановой, где студентам предлагалось ответить на вопросы о способах саморегуляции (продления) положительных психических состояний в ходе учебной деятельности. Под саморегуляцией положительных психических состояний мы понимаем увеличение их длительности, интенсивности, качества. Анализ особенностей саморегуляции студентов позволил выделить 28 разных способов и приемов. Несмотря на такое разнообразие, чаще всего студенты применяют несколько относительно простых способов. Рассмотрим способы саморегуляции положительных психических состояний в ситуации лекции.

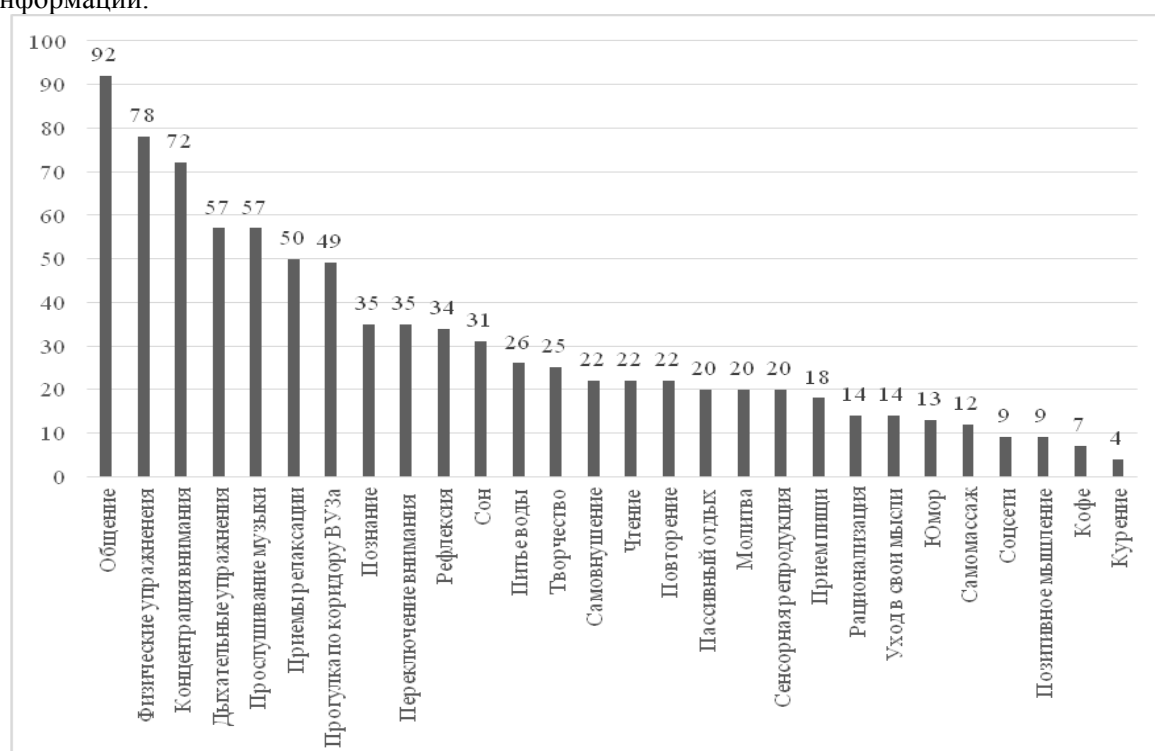


Рис. 4. Способы саморегуляции положительных психических состояний в повседневной ситуации (лекция)

В условиях лекции наиболее часто используемый способ регуляции положительных психических состояний – общение (85%), в процессе которого студент высказывается, делится своими мыслями, информацией, впечатлениями от услышанного лекционного материала. Следующий по распространенности способ – физические упражнения (72%), под которыми понимается

совокупность движений, таких как наклоны головы, гимнастика для глаз, разминка шейного отдела, плечевого пояса. Концентрация внимания (66%), характеризующаяся удержанием фокуса на лекционном материале, стоит на третьем месте по частоте использования в регуляции положительных состояний.

Рассмотрим способы саморегуляции положительных психических состояний в ситуации семинара.

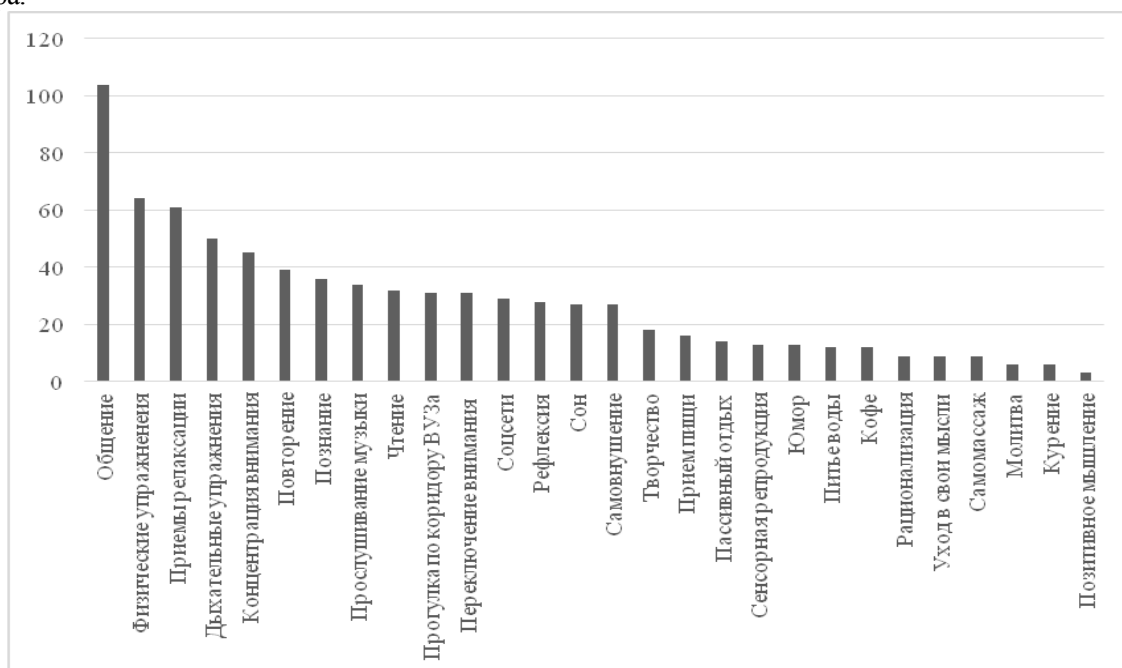


Рис. 5. Способы саморегуляции положительных психических состояний в повседневной ситуации (семинар)

В условиях семинара наиболее часто используемый способ регуляции положительных психических состояний – общение (96%) в процессе которого студенты обмениваются впечатлениями от семинарских докладов. Следующий по распространенности способ – физические упражнения (59%). Приемы релаксации (56%) стоят на третьем месте по

частоте использования в регуляции положительных состояний на семинаре. Студенты отмечают, что в ходе семинара используют дыхательные техники, техники мышечной релаксации.

Рассмотрим способы саморегуляции положительных психических состояний в ситуации экзамена.

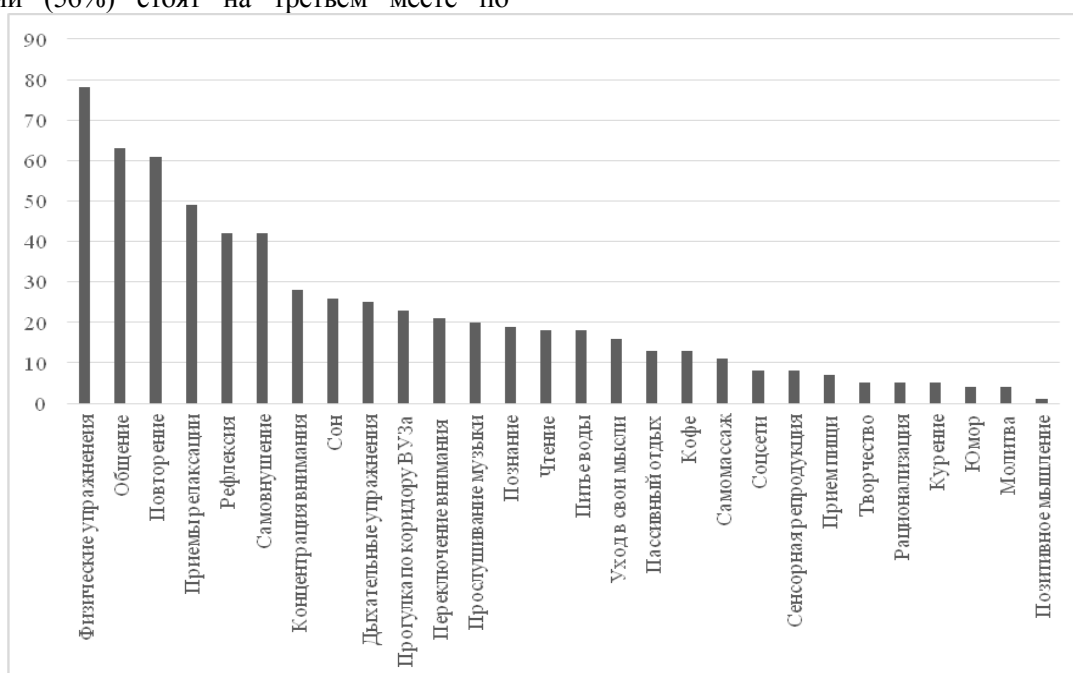


Рис 6. Способы саморегуляции положительных психических состояний в напряжённой ситуации (экзамен)

В ситуации экзамена наиболее часто используемый способ регуляции положительных психических состояний – физические упражнения (72 %). Студенты указывали в своих ответах, что перед экзаменом осуществляют потягивания, приседания, круговые вращения головой, вращательные движения кистями, что помогает им снизить напряжение в теле. Следующий по распространенности способ – общение (58 %) в процессе которого происходит освобождение от тягостных тревог, переживаний. Повторение (56 %), характеризующееся мысленным воспроизведением ответа на экзаменационный вопрос, стоит на третьем месте по частоте использования в регуляции положительных состояний на экзамене.

Обсуждение результатов

Таким образом, полученные результаты подтверждают значимую роль структур сознания (рефлексивных, смысловых, системы Я) в регуляции психических состояний студентов (А. О. Прохоров, 2021). Наибольший интерес для исследования взаимосвязи ментальных структур с положительными психическими состояниями представляют семинар и экзамен. В повседневной ситуации семинара и напряженной ситуации экзамена обнаружено большее количество тесных взаимосвязей между показателями, чем в повседневной ситуации лекции. Выявленная закономерность показывает, что напряженность формы обучения выступает значимым фактором в регуляции психических состояний. Результаты исследования также согласуются с работами М. И. Карташевой (2022), где показана роль системы Я в структуре ментальной регуляции психических состояний учебной деятельности студентов.

Проанализировав полученные результаты корреляционного анализа положительных психических состояний и ментальных структур в разных учебных ситуациях, можно отметить следующие ментальные структуры, которые актуализируются во всех учебных ситуациях учебной деятельности. Как в повседневной, так и в напряженной ситуации учебной деятельности были отмечены взаимосвязи положительных психических состояний с компонентами системы Я (адекватный уровень самооценки, замкнутость), с компонентами смысловых структур (исполнительность, продуктивная жизнь, общественное признание, независимость, цели в жизни, результат жизни, локус контроля Я, локус

контроля жизнь), с компонентами рефлексивных структур сознания (осознавание своих переживаний, мышления, чувств).

Во всех ситуациях учебной деятельности в качестве способов продления положительных психических состояний студенты используют общение и физические упражнения, что является осознанным способом саморегуляции.

Таким образом, под ментальной регуляцией понимается взаимосвязь структур сознания и состояний, в которых показано влияние структур сознания на их характеристики. Данное влияние может быть большим и меньшим, что подтверждается результатами корреляции и их значимости. Выбор самих способов регуляции определяется смысловыми структурами, компонентами системы Я и рефлексивных структур, что соотносится с более ранними исследованиями (Прохоров и Чернов, 2016).

Гипотеза нашла свое подтверждение. Впервые было описано взаимоотношение ментальных структур и положительных психических состояний. Результаты исследования могут быть использованы психологами, педагогами высших учебных заведений при мониторинге положительных психических состояний, оптимизации различных механизмов регуляции психических состояний, создании диагностических средств, а также при составлении учебного плана.

Выводы

1. В повседневной ситуации семинара и напряженной ситуации экзамена обнаружено большее количество тесных взаимосвязей между показателями, чем в повседневной ситуации лекции.

2. Как в повседневной, так и в напряженной ситуации учебной деятельности были отмечены взаимосвязи положительных психических состояний с компонентами системы Я (адекватный уровень самооценки, замкнутость), с компонентами смысловых структур сознания (исполнительность, продуктивная жизнь, общественное признание, независимость, цели в жизни, результат жизни, локус контроля Я, локус контроля жизнь), рефлексивных структур сознания (осознавание своих переживаний, мышления, чувств).

3. Общение и физические упражнения – наиболее распространенные способы саморегуляции положительных психических состояний в учебной деятельности.

Библиографический список

1. Валиуллина М. Е. Компоненты системы Я и опыт переживания учащимися познавательных состояний во время экзаменов / М. Е. Валиуллина, М. И. Карташева // Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2020. Т. 30. Вып. 2. С. 143–155.
2. Гунзунова Б. А. Концептуальная модель системы саморегуляции эмоциональных состояний в профессиональной педагогической деятельности // Мир науки, культуры, образования. 2012. № 4 (35). С. 150–155.
3. Дикая Л. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельный подход). Москва : Litres, 2022, 422 с.
4. Зейгарник Б. В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б. В. Зейгарник, А. Б. Холмогорова, Е. С. Мазур // Психологический журнал. 1989. Т. 11. № 2. С. 122–132.
5. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 412 с.
6. Калинин В. С. Особенности смысложизненных состояний студентов / В. С. Калинин, А. В. Чернов // Психология психических состояний. 2022. С. 227–233.
7. 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.
8. Климанова А. В. Взаимосвязь положительных психических состояний со свойствами личности в учебной деятельности студентов // Вестник Вятского государственного университета. 2023. № 1 (147). С. 129–136.
9. Климанова А. В. Положительные психические состояния в повседневных и напряженных ситуациях учебно-профессиональной подготовки студентов // Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2022. Т. 32. № 2. С. 154–162.
10. Климанова А. В. Положительные психические состояния и их проявления в жизнедеятельности субъекта // Психология психических состояний : сборник материалов XV Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов [25–26 февраля 2021 года]. Выпуск 15. Казань : Издательство Казанского университета, 2021. С. 310–316.
11. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Москва : Наука, 1980. 294 с.
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.
13. Прохоров А. О. Рефлексивная регуляция психических состояний. Экспериментальные исследования / А. О. Прохоров, А. В. Чернов. Москва : Институт психологии РАН, 2019. 191 с.
14. Прохоров А. О. Образ психического состояния: пространственно-временной аспект // Современная экспериментальная психология. Т. 2. 2022. 297 с.
15. Прохоров А. О. Влияние рефлексии на операциональные средства саморегуляции психических состояний студентов / А. О. Прохоров, А. В. Чернов, М. Г. Юсупов // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2022. № 5 (45). С. 190–201.
16. 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.
17. Прохоров А. О. Смысловая регуляция психических состояний. Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. 352 с.
18. Прохоров А. О. Становление системы ментальной регуляции психических состояний студентов в процессе обучения в вузе / А. О. Прохоров, А. В. Чернов // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Т. 15. № 1. С. 101–121.
19. Прохоров А. О. Ментальные репрезентации психических состояний: ресурсный аспект // Ментальные ресурсы личности. Теоретические и прикладные исследования : материалы третьего международного симпозиума [20–21 октября 2016 года]. Москва. 2022. 91 с.
20. Фахрутдинова Л. Р. Категории переживания, психического состояния и впечатления // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Сборник статей третьей Международной научной конференции / отв. ред.: Б. С. Алишев, А. О. Прохоров [8–10 ноября 2018 года]. Казань : Изд-во Казан. ун-та, 2018. С. 204–218.
21. Холодная М. А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования. 3 изд., перераб. и доп. Москва : ЮРАЙТ, 2020. 334 с.
22. Чернов А. В. Феноменология познавательных состояний преподавателей и научных работников / А. В. Чернов, М. Г. Юсупов // Психология психических состояний : юбилейный сборник международной школы. 2016. Вып. 10. С. 91–96.
23. Diener E., Thapa S., Tay L. Positive emotions at work // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. 2020. Т. 7. С. 451–477.
24. Griskevicius V., Shiota M. N., Neufeld S. L. Influence of different positive emotions on persuasion processing: a functional evolutionary approach // Emotion. 2010. Т. 10. № 2. С. 190.
25. Fredrickson B. L., Zhou J., Measuring Positive Affect, Positive Emotions, and Positivity Resonance // Handbook of Positive Psychology Assessment. 2022. С. 58.
26. Fredrickson B. L., Cohn M. A. Positive emotions // Oxford handbook of positive psychology. 2009. Т. 2. С. 13–24.

27. Folkman S. The case for positive emotions in the stress process // *Anxiety, stress, and coping*. 2008. T. 21. № 1. С. 3–14.

28. Kwortnik Jr R. J., Ross Jr W. T. The role of positive emotions in experiential decisions // *International Journal of Research in Marketing*. 2007. T. 24. № 4. С. 324–335.

29. Leu J., Wang J., Koo K. Are positive emotions just as «positive» across cultures? // *Emotion*. 2011. T. 11. № 4. 994 с.

30. Tugade M. M., Fredrickson B. L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences // *Journal of personality and social psychology*. 2004. T. 86. № 2. 320 с.

31. Tugade M. M., Tan V., Wachsmuth L. Amp it Up or Tamp it Down: Examining Strategies and Outcomes of Positive Emotion Regulation, 2022. С. 1–3.

Reference list

1. Valiullina M. E. Komponenty sistemy Ja i opyt perezhivaniya uchashhimisja poznavatel'nyh sostojanij vo vremja jekzamenov = Components of the system Self and the experience of students experiencing cognitive states during exams / M. E. Valiullina, M. I. Kartasheva // *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Serija: Filosofija. Psihologija. Pedagogika*. 2020. T. 30. Vyp. 2. S. 143–155.

2. Gunzunova B. A. Konceptual'naja model' sistemy samoreguljicii jemocional'nyh sostojanij v professional'noj pedagogicheskoj dejatel'nosti = Conceptual model of the system of self-regulation of emotional states in professional pedagogical activities // *Mir nauki, kul'tury, obrazovanija*. 2012. № 4 (35). S. 150–155.

3. Dikaja L. Psihicheskaja samoreguljacija funkcional'nogo sostojanija cheloveka (sistemno-dejatel'nyj podhod) = Mental self-regulation of the functional state of a person (system-active approach). Moskva : Litres, 2022, 422 s.

4. Zejgarnik B. V. Samoreguljacija povedenija v norme i patologii = Self-regulation of normal behavior and pathology / B. V. Zejgarnik, A. B. Holmogorova, E. S. Mazur // *Psihologicheskij zhurnal*. 1989. T. 11. № 2. S. 122–132.

5. Il'in E. P. Psihofiziologija sostojanij cheloveka = Psychophysiology of human conditions Sankt-Peterburg : Piter, 2005. 412 s.

6. Kalinin V. S. Osobennosti smyslozhiznennyh sostojanij studentov = Features of meaningful states of students / V. S. Kalinin, A. V. Chernov // *Psihologija psihicheskikh sostojanij*. 2022. S. 227–233.

7. Kartasheva M. I. Rol' sistemy «Ja» v strukture mental'noj reguljicii psihicheskikh sostojanij v processe uchebnoj dejatel'nosti = The role of the «Self» system in the structure of mental regulation of mental states in the course of educational activity // *Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik*. 2022. № 1 (124). S. 162–174.

8. Klimanova A. V. Vzaimosvjaz' polozhitel'nyh psihicheskikh sostojanij so svojtstvami lichnosti v uchebnoj dejatel'nosti studentov = Relationship of positive mental states with personality properties in student learning

activities // *Vestnik Vjatskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2023. № 1 (147). S. 129–136.

9. Klimanova A. V. Polozhitel'nye psihicheskie sostojanija v povsednevnyh i naprjazhennyh situacijah uchebno-professional'noj podgotovki studentov = Positive mental states in everyday and stressful situations of educational and professional training of students // *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Serija: Filosofija. Psihologija. Pedagogika*. 2022. T. 32. № 2. S. 154–162.

10. Klimanova A. V. Polozhitel'nye psihicheskie sostojanija i ih projavlenija v zhiznedejatel'nosti sub#ekta = Positive mental states and their manifestations in the vital activity of the subject // *Psihologija psihicheskikh sostojanij : sbornik materialov XV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii dlja studentov, magistrantov, aspirantov, molodyh uchenyh i prepodavatelej vuzov [25–26 fevralja 2021 goda]*. Vypusk 15. Kazan' : Izdatel'stvo Kazanskogo universiteta, 2021. S. 310–316.

11. Konopkin O. A. Psihologicheskie mehanizmy reguljicii dejatel'nosti = Psychological mechanisms of activity regulation Moskva : Nauka, 1980. 294 s.

12. Leonova A. B. Sistemnaja metodologija analiza mehanizmov reguljicii funkcional'nyh sostojanij rabotajushhego cheloveka = System methodology for analyzing the mechanisms of regulation of a working person's functional states // *Psihologija samoreguljicii: jevoljucija podhodov i vyzovy vremeni / pod red. Ju. P. Zinchenko, V. I. Morosanovoj*. Sankt-Peterburg : Nestor-Istorija, 2020. S. 37–65.

13. Prohorov A. O. Refleksivnaja reguljacija psihicheskikh sostojanij. Jeksperimental'nye issledovanija = Reflexive regulation of mental states. Experimental studies / A. O. Prohorov, A. V. Chernov. Moskva : Institut psihologii RAN, 2019. 191 s.

14. Prohorov A. O. Obraz psihicheskogo sostojanija: prostranstvenno-vremennoj aspekt = Mental state image: spatio-temporal aspect // *Sovremennaja jeksperimental'naja psihologija*. T. 2. 2022. 297 s.

15. Prohorov A. O. Vlijanie refleksii na operacion-al'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. Pedagogical Review*. 2022. № 5 (45). S. 190–201.

16. Prohorov A. O. Sistema Ja v sub#ektivnom (mental'nom) opyte perezhivaniya neravnovesnyh psihicheskikh sostojanij = Self- System in the subjective (mental) experience of having non-equilibrium mental states / A. O. Prohorov, M. I. Kartasheva // *Jeksperimental'naja psihologija*. 2020. T. 13. № 3. S. 89–104.

17. Prohorov A. Smyslovaja reguljacija psihicheskikh sostojanij = Sense regulation of mental states Litres, 2022. 352 s.

18. Prohorov A. O. Stanovlenie sistemy mental'noj reguljicii psihicheskikh sostojanij studentov v processe obuchenija v vuze = The formation of the system of mental regulation of students' mental states' in the process of

studying at university / A. O. Prohorov, A. V. Chernov // *Teoreticheskaja i jeksperimental'naja psihologija*. 2022. T. 15. № 1. S. 101–121.

19. Prohorov A. O. Mental'nye reprezentacii psihicheskikh sostojanij: resursnyj aspekt = Mental representations of mental states: a resource aspect // *Mental'nye resursy lichnosti. Teoreticheskie i prikladnye issledovanija : materialy tret'ego mezhdunarodnogo simpoziuma [20–21 oktjabrja 2016 goda]*. Moskva. 2022. 91 s.

20. Fahrutdinova L. R. Kategorii perezhivaniya, psihicheskogo sostojanija i vpechatlenija Categories of experience, mental state and experience = // *Psihologija sostojanij cheloveka: aktual'nye teoreticheskie i prikladnye problemy : sbornik statej tret'ej Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii / otv. red.: B. S. Alishev, A. O. Prohorov [8–10 nojabrja 2018 goda]*. Kazan' : Izd-vo Kazan. un-ta, 2018. S. 204–218.

21. Holodnaja M. A. Psihologija intellekta. Paradoksy issledovanija = Psychology of intelligence. Research paradoxes 3 izd., pererab. i dop. Moskva : JuRAJT, 2020. 334 s.

22. Chernov A. V. Fenomenologija poznavatel'nyh sostojanij prepodavatelej i nauchnyh rabotnikov = Phenomenology of cognitive states of teachers and scientists / A. V. Chernov, M. G. Jusupov // *Psihologija psihicheskikh sostojanij : jubilejnyj sbornik mezhdunarodnoj shkoly*. 2016. Vyp. 10. S. 91–96.

23. Diener E., Thapa S., Tay L. Positive emotions at work // *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2020. T. 7. S. 451–477.

24. Griskevicius V., Shiota M. N., Neufeld S. L. Influence of different positive emotions on persuasion processing: a functional evolutionary approach // *Emotion*. 2010. T. 10. № 2. S. 190.

25. Fredrickson B. L., Zhou J., Measuring Positive Affect, Positive Emotions, and Positivity Resonance // *Handbook of Positive Psychology Assessment*. 2022. S. 58.

26. Fredrickson B. L., Cohn M. A. Positive emotions // *Oxford handbook of positive psychology*. 2009. T. 2. S. 13–24.

27. Folkman S. The case for positive emotions in the stress process // *Anxiety, stress, and coping*. 2008. T. 21. № 1. S. 3–14.

28. Kwortnik Jr R. J., Ross Jr W. T. The role of positive emotions in experiential decisions // *International Journal of Research in Marketing*. 2007. T. 24. № 4. S. 324–335.

29. Leu J., Wang J., Koo K. Are positive emotions just as «positive» across cultures? // *Emotion*. 2011. T. 11. № 4. 994 s.

30. Tugade M. M., Fredrickson B. L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences // *Journal of personality and social psychology*. 2004. T. 86. № 2. 320 s.

31. Tugade M. M., Tan V., Wachsmuth L. Amp it Up or Tamp it Down: Examining Strategies and Outcomes of Positive Emotion Regulation. 2022. C. 1–3.

Статья поступила в редакцию 17.09.2023; одобрена после рецензирования 26.10.2023; принята к публикации 22.11.2023.

The article was submitted 17.09.2023; approved after reviewing 26.10.2023; accepted for publication 22.11.2023.