



ДИНАМИКА МЕНТАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПРОХОРОВ А.О.

*Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ),
г. Казань, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>, e-mail: alprokhor1011@gmail.com*

ЧЕРНОВ А.В.

*Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ),
г. Казань, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6490-8400>, e-mail: albertprofit@mail.ru*

ЮСУПОВ М.Г.

*Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ),
г. Казань, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9618-223X>, e-mail: yusmark@yandex.ru*

БАСИНА И.С.

*Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ),
г. Казань, Российская Федерация
ORCID: <http://orcid.org/0009-0006-6326-5542>, e-mail: reshetnikovairina588@mail.ru*

В статье исследуются динамические особенности ментальной регуляции психических состояний студентов в различных по напряженности условиях учебной деятельности. Теоретическим основанием исследования являются представления об осознанной регуляции психических состояний, согласно которым ментальная регуляторная система выполняет управляющую функцию по отношению к состояниям субъекта. По результатам эмпирического исследования показана специфика включенности показателей ментальной регуляции в изменение характеристик психических состояний на различных этапах трех основных форм учебной деятельности студентов (лекция, семинар, экзамен). Установлено, что показатели ментальной регуляции (самоотношения, смысложизненные ориентации, рефлексия) обуславливают в среднем 25% вариации интенсивности психических состояний в условиях семинарских и лекционных занятий. Наибольшая включенность и устойчивость корреляционных связей между психическими состояниями и показателями ментальной регуляции наблюдается в начале и конце семинаров и семестровых экзаменов. С возрастанием напряженности учебной ситуации (от лекций к экзаменам) усиливается включенность показателей самоотношения в регуляцию состояний. В динамике ментальной регуляции психических состояний показатели самоотношения выходят на первый план, они связаны с интенсивностью состояний на всех этапах учебной деятельности. В условиях семинарских занятий ведущими в системе взаимосвязей с психическими состояниями являются показатели саморукводства и отраженного самоотношения, в ситуации сдачи экзаменов — самопринятия. Результаты исследования могут представлять интерес для преподавателей и психологов в образовании, разрабатывающих технологии повышения эффективности обучения с опорой на внутренние ресурсы студентов, включающие способность целенаправленно изменять свое состояние в соответствии с динамикой учебной деятельности.

Ключевые слова: психические состояния, сознание, динамика, саморегуляция, учебная деятельность, формы обучения.

CC BY-NC



Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда (РНФ) в рамках научного проекта № 23-18-00232.

Для цитаты: Прохоров А.О., Чернов А.В., Юсупов М.Г., Басина И.С. Динамика ментальной регуляции психических состояний студентов в различных условиях учебной деятельности // Экспериментальная психология. 2024. Том 17. № 3. С. 130–143. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2024170309>

DYNAMICS OF MENTAL REGULATION OF PSYCHOLOGICAL STATES IN VARIOUS CONDITIONS OF EDUCATIONAL ACTIVITY OF STUDENTS

ALEXANDER O. PROKHOROV

Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>, e-mail: alprokhor1011@gmail.com

ALBERT V. CHERNOV

Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

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

MARK G. YUSUPOV

Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9618-223X>, e-mail: yusmark@yandex.ru

IRINA S. BASINA

Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

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

The article examines the dynamic features of the mental regulation of students' psychological states in varying conditions of educational activity. The theoretical basis of the study is the concept of mental regulation of psychological states, according to which the mental regulatory system performs a control function in relation to the states of personality. As a result of an empirical study, shown the involvement specificity of the mental regulation indicators in the changes of psychological states' characteristics at various stages of the three main forms of educational activity of students (lecture, seminar and exam). Established that indicator of mental regulation (self-attitude, life-meaning orientations, and reflection) cause on average 25% of the variation in the intensity of psychological states in the conditions of seminars and lectures. The greatest involvement and stability of correlations between psychological states and indicators of mental regulation observed at the beginning and the end of seminars and semester exams. As the intensity of the learning situation increases (from lectures to exams), the involvement of self-attitude indicators in the regulation of states increases. Self-attitude indicators come to the fore in the dynamics of mental regulation of psychological states; they are associated with the intensity of states at all stages of educational activity. In the context of seminar classes, the leading indicators in the relationships with psychological states are "self-leadership" and "reflected self-attitude" and in the situation of passing exams – "self-acceptance". Teachers and educational psychologists who are developing technologies that increases the effectiveness of learning, which are based on the internal resources of students, including the ability to purposefully change their state in accordance with the dynamics of educational activity, can use the results of the study.

Keywords: psychological states, consciousness, dynamics, self-regulation, educational activity, forms of learning activity.



Funding. The reported study was funded by Russian Science Foundation (RSF), project number 23-18-00232.

For citation: Prokhorov A.O., Chernov A.V., Yusupov M.G., Basina I.S. Dynamics of Mental Regulation of Psychological States in Various Conditions of Educational Activity of Students. *Ekspperimental'naya psikhologiya = Experimental Psychology (Russia)*, 2024. Vol. 17, no. 3, pp. 130–143. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2024170309> (In Russ.).

Введение

Проблема регуляции психических состояний выступает одной из ключевых в современной психологической науке. Особое внимание уделяется вопросам развития психологических свойств, определяющих успешность саморегуляции психических состояний и поведения личности. В работах В.И. Моросановой [12] осознанная саморегуляция рассматривается как метаресурс, способствующий достижению поставленных целей и разрешению различных проблем жизнедеятельности. Автор отмечает, что развитие ресурсов осознанной саморегуляции не только является важным условием успешного обучения и адаптации личности, но и препятствует переживанию негативных психических состояний. В свою очередь, в рамках структурно-интегративного подхода к изучению функциональных состояний [9], исследователями осуществляются анализ механизмов регуляции деятельности в различных ситуациях, оценка эффективности процессов саморегуляции состояния в условиях длительной напряженности, а также разработка программ развития адаптационных ресурсов работника. В рамках ресурсного подхода М.М. Кашаповым [7] изучаются механизмы саморегуляции познавательной деятельности субъекта. Отмечается, что в условиях творчества изменение психического состояния, необходимое для достижения целей, происходит за счет актуализации метакогнитивных ресурсов субъекта.

В данном исследовании основной акцент сделан на разрабатываемую нами концептуальную модель ментальной регуляции психических состояний [16]. Составляющими данной модели выступают: ментальный опыт, смысловые структуры, рефлексия, система Я, переживания, ментальные репрезентации ситуации, операциональные средства саморегуляции и др. В структуре субъективного ментального опыта осуществляется интеграция составляющих сознания и их взаимодействие, направленное на достижение цели — регуляцию психического состояния субъекта. Достижение цели регуляции связано с перестройкой функциональной регуляторной структуры и актуализацией необходимых операциональных средств саморегуляции.

В наших предыдущих исследованиях были установлены особенности взаимосвязей между показателями ментальной регуляции и частотой переживания познавательных состояний в ситуациях различного уровня напряженности учебной деятельности [17]. В то же время динамические аспекты ментальной регуляции психических состояний остаются по-прежнему не изученными в полной мере. В этом случае следует обратиться к динамическому подходу в анализе личности [24; 20], который предполагает активную включенность ментальной регуляции в процесс деятельности и жизнедеятельности в целом. Изучение роли ментальных структур в обусловливании процессуальных характеристик состояний, их динамики и направленности в процессе актуальной жизнедеятельности позволит объяснить закономерности изменений состояний субъекта.



Исследования динамики психических состояний сосредоточены в основном в области учебной и профессиональной деятельности. В ходе исследования состояния вовлеченности у подростков было установлено, что ее снижение в ходе обучения менее выражено у лиц с высоким уровнем развития осознанной саморегуляции [5]. В другой работе приводятся описание структур индивидуального стиля саморегуляции психических состояний и динамика их развития у студентов [19]. Многие авторы уделяют особое внимание условиям учебной деятельности и специфике предъявляемой информации. Например, выявлено, что использование мультимедийной образовательной презентации обеспечивает лучшую включенность обучающихся в учебный процесс, что сопровождается переживанием положительных психических состояний [4], а применение VR-технологий обучения позитивно сказывается на динамике психических состояний обучающихся и развитие у них устойчивой познавательной мотивации [1].

В свою очередь, специально организованная психологическая среда может выступать как условие функционирования системы эмоциональной регуляции учащихся, выполняя при этом когнитивную, рефлексивную и регулирующие функции [3]. Выявлены ключевые факторы, оказывающие влияние на динамику психического состояния студентов в ситуациях с разным уровнем напряженности [11], среди которых наибольшее значение имеют интеллектуальные характеристики студентов и параметры собственных действий и поведения.

В зарубежной психологической литературе проблема саморегуляции также занимает одно из центральных мест, что отражается в фундаментальных работах в данной области психологии [23; 27]. Ряд авторов отмечают значимую роль ментальной активности в выборе способов и приемов саморегуляции состояний [22], подчеркивается также роль системы Я в регуляции негативных психических состояний [26]. Не осталась без внимания и проблема саморегуляции состояний в ходе учебной деятельности: развивается концепция саморегулируемого обучения [25], исследуется динамика саморегуляции состояния вовлеченности учащихся [21], проводится анализ взаимосвязи состояния вовлеченности и академической успеваемости студентов [24].

Однако, при всем многообразии представленных исследований, роль ментальных структур в динамике саморегуляции психических состояний остается по-прежнему малоизученной. Это обстоятельство обусловило цель данного исследования — выявление динамики ментальной регуляции психических состояний студентов в различных по напряженности ситуациях учебной деятельности.

Организация и методика исследования

Исследование проводилось на выборке студентов-психологов 2-го года обучения: всего — 108 человек (96 девушек и 12 юношей), в возрасте от 18 до 21 года. Исследование динамики психических состояний и способов их регуляции осуществлялось в трех учебных ситуациях: экзамен, лекция, семинар.

В начале, середине и конце лекционного и семинарского занятий студенты отмечали свое психическое состояние и оценивали его по критериям опросника. Затем студенты указывали, какие способы регуляции они используют в данный момент для поддержания оптимального состояния или регуляции состояния неадекватного ситуации занятия. На экзамене (перед получением экзаменационного билета) студенты отмечали свое психическое состояние и оценивали его по критериям опросника. Затем студенты указывали, какие способы регуляции они используют в данный момент для поддержания оптимального состояния или регуляции состояния неадекватного ситуации экзамена. Аналогичная процедура



диагностики психических состояний и способов их саморегуляции проводилась в середине и в конце экзамена — после сдачи письменных ответов на вопросы билета. Особенности ментальных структур (системы Я, рефлексивных и смысловых) изучались отдельно вне учебной деятельности студентов.

В ходе исследования использовались следующие методики.

1. Методика «Рельеф психических состояний личности (краткий вариант)» А.О. Прохорова, М.Г. Юсупова [18]. Методика измеряет интенсивность психического состояния в учебной деятельности студентов.

2. Авторская анкета диагностики способов саморегуляции психических состояний.

3. Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантिलеева [14].

4. Методика диагностики уровня развития рефлексивности А.В. Карпова [6]. Опросник позволяет определить общий уровень развития рефлексивности, а также выраженность рефлексии в различных временных отрезках: ретроспективную, актуальную и перспективную.

5. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева [10].

6. Методика диагностики уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта [6]. Опросник позволяет выявить уровень выраженности ауторефлексии и социорефлексии.

Статистическая обработка данных включала частотный анализ и корреляционный анализ по Пирсону в программе SPSS 23.0. Дополнительно вычислялись следующие показатели.

Коэффициент детерминации — показывает в какой мере вариация одного признака обусловлена вариацией другого. Чем ближе коэффициент детерминации к единице, тем меньше роль неучтенных факторов во взаимосвязи двух переменных.

Коэффициент включенности показателей во взаимодействие — определяется как отношение количества значимых корреляций к их общему числу в структуре взаимосвязей.

Коэффициент устойчивости взаимосвязей — вычисляется как отношение числа корреляций на уровне значимости $p \leq 0,01$ и $p \leq 0,001$ к общему количеству статистически значимых связей.

Для нахождения ведущих элементов во взаимосвязях использовался метод статистических весов. Связям на уровне статистической значимости $p \leq 0,05$ приписывался 1 балл, $p \leq 0,01$ — 2 балла и $p \leq 0,001$ — 3 балла. Показатели, набравшие наибольшую сумму баллов по всем статистически значимым связям, рассматривались в качестве ведущих.

Результаты

Рассмотрим динамику психических состояний студентов и способов их регуляции в ситуации лекции. В начале лекции наибольшие процентные доли наблюдались у состояний спокойствия (42%), заинтересованности (12%) и радости (12%); в середине лекции — спокойствия (29%), утомления (14%), сонливости (8%); на заключительном этапе лекционных занятий — спокойствия (29%), утомления (26%) и сонливости (7%). Тем самым в ходе лекции проявляется выраженная тенденция к уменьшению частоты переживания состояний оптимальной психической активности и возрастанию состояний низкой интенсивности — утомления и сонливости.

Среди способов регуляции состояний наиболее частотными являются: в начале лекции — регуляция внимания (18%), регуляция дыхания (17%), регуляция мышления (17%),



когнитивная активация (15%), волевая регуляция (13%), психофизиологическая регуляция (13%); в середине лекции — регуляция внимания (25%), волевая регуляция (23%), психофизиологическая регуляция (13%), когнитивная активация (10%), регуляция дыхания (9%); в конце лекции — регуляция дыхания (17%), психофизиологическая регуляция (16%), регуляция внимания (10%). Здесь можно отметить следующие особенности: в ходе лекционного занятия количество используемых способов регуляции уменьшается от начала к концу занятия — на первом этапе преобладают методы, связанные с управлением когнитивными процессами; в середине лекции на первый план, наряду с регуляцией внимания, выходит волевая регуляция; на завершающем этапе преобладают психофизиологические способы, включая регуляцию дыхания.

В условиях лекционных занятий выявлена только одна корреляционная связь между показателями психических состояний и ментальной регуляцией в середине занятия: средняя интенсивность состояний — уверенность в себе (МИС) ($r = -0,211$, $p < 0,029$).

В ходе семинарских занятий наиболее выраженные психические состояния и способы их регуляции — следующие: в начале семинара — спокойствие (28%), утомление (15%), им соответствуют такие способы регуляции, как регуляция дыхания (19%), регуляция мышления (16%), волевая регуляция (14%), когнитивная активация (11%), психофизиологическая регуляция (10%); в середине семинара — утомление (21%), спокойствие (14%), заинтересованность (10%), регуляция дыхания (16%), волевая регуляция (15%), когнитивная активация (13%), общение (13%), регуляция внимания (12%), регуляция мышления (10%); в конце семинара — утомление (40%), спокойствие (18%), регуляция мышления (19%), психофизиологическая регуляция (15%), регуляция дыхания (11%), волевая регуляция (9%).

В отличие от лекционных занятий в ходе семинара можно видеть заметное увеличение (в 2,7 раз) числа студентов, переживающих состояние утомления от начала к концу занятия. На всех этапах семинара наблюдается широкий спектр когнитивных, психофизиологических и волевых способов регуляции; при этом управление вниманием как способ регуляции, играющий центральную роль в условиях лекции, здесь имеет второстепенное значение.

Обратимся к взаимосвязям психических состояний и составляющих ментальной регуляции состояний на различных этапах семинарского занятия (табл. 1).

Таблица 1

Взаимосвязь показателей ментальной регуляции с интенсивностью психических состояний в ситуации семинарских занятий

Показатели ментальной регуляции	В начале занятия	В середине занятия	В конце занятия
Самоуверенность (МИС)	,243*	,278**	,278**
Саморуководство (МИС)	,328**	,283**	,334***
Отраженное самоотношение (МИС)	,228*	,303***	,294**
Самоценность (МИС)	,246*	,202*	,269**
Самопринятие (МИС)	,204*	,080	,131
Самопривязанность (МИС)	,236*	,289**	,289**
Внутренняя конфликтность (МИС)	–,271**	–,229*	–,243*
Самообвинение (МИС)	–,175	–,078	–,201*
Цели в жизни (СЖО)	,218*	,235*	,148



Показатели ментальной регуляции	В начале занятия	В середине занятия	В конце занятия
Процесс жизни (СЖО)	,257**	,096	,160
Результат жизни (СЖО)	,208*	,233*	,084
Локус контроля – Я (СЖО)	,156	,191*	–,012
Локус контроля – жизнь (СЖО)	–,290**	–,220*	–,359***
Ретроспективная рефлексивность (УРР)	–,063	–,073	–,300**
Актуальная рефлексивность (УРР)	–,165	–,131	–,191*
Перспективная рефлексивность (УРР)	,129	–,012	–,213*
Коммуникативная рефлексивность (УРР)	–,117	–,029	–,240*
Общая рефлексивность (УРР)	–,078	–,091	–,341***

Примечание: «*» – корреляции на уровне значимости $p \leq 0,05$; «**» – корреляции на уровне значимости $p \leq 0,01$; «***» – корреляции на уровне значимости $p \leq 0,001$.

На всех этапах семинарского занятия ведущими показателями взаимосвязей с интенсивностью состояний являются показатели самоотношения (методика МИС). Среди них выделяются ведущие, имеющие наибольший статистический вес: саморуководство (7), отраженное самоотношение (6). Из показателей смысловой сферы ведущий показатель – «Локус контроля – жизнь» (6). Эти показатели имеют «сквозной» характер, они связаны с интенсивностью психических состояний на всех этапах семинара.

Показатели смысложизненных ориентаций включены во взаимодействие с состояниями преимущественно на первом и втором этапах занятия, а показатели уровня развития рефлексивности – на заключительном.

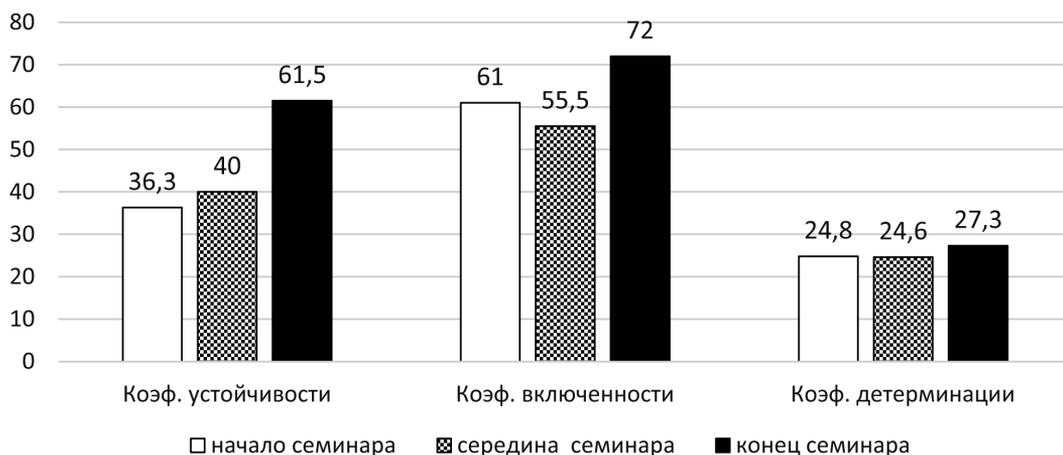


Рис. 1. Параметры корреляционных связей в ситуации семинара, %

На рис. 1 можно видеть, что наибольшая включенность показателей ментальной регуляции во взаимодействие и устойчивость корреляционных связей характерна для последнего отрезка семинарского занятия. Коэффициенты детерминации относительно стабильны на протяжении всего занятия, среднее значение составляет 25,5%.

В условиях экзамена, по сравнению с предыдущими ситуациями, наблюдается иной спектр психических состояний и сопряженных с ними способов регуляции (табл. 2).



Начало экзамена сопровождается доминированием состояния тревоги (45%), меньшие процентные доли имеют волнение (16%) и стресс (9%). Этими негативными состояниями студенты управляют при помощи регуляции дыхания (45%) и вербальной регуляции (8%), частота встречаемости остальных способов незначительна. В середине экзамена преобладают состояния тревоги (29%), спокойствия (16%), сосредоточенности (13%), волнения (9%) и стресса (9%), им соответствуют такие способы регуляции, как регуляция дыхания (33%), волевая регуляция (14%) и регуляция внимания (11%); на заключительном этапе – состояния тревоги (17%), облегчения (13%), спокойствия (12%), волнения (9%), страха (8%), способы регуляции – регуляция дыхания (31%), регуляция мышления (15%), самовнушение (11%). Нетрудно заметить, что в ситуации экзамена центральное положение занимают состояние тревоги и регуляция дыхания.

Таблица 2

Взаимосвязь показателей ментальной регуляции с интенсивностью психических состояний в ситуации экзаменов

Показатели ментальной регуляции	В начале занятия	В середине занятия	В конце занятия
Открытость–закрытость (МИС)	,192*	–,009	,110
Самоуверенность (МИС)	,276**	–,180	,152
Саморуководство (МИС)	,211*	,223*	,216*
Отраженное самоотношение (МИС)	,256**	,195*	,171
Самоценность (МИС)	,210*	,128	,252**
Самопринятие (МИС)	,332***	,264**	,314***
Процесс жизни (СЖО)	,083	–,087	,260**
Локус контроля – жизнь (СЖО)	–,181	–,130	–,263**
Ретроспективная рефлексивность (УРР)	–,162	–,170	–,207*
Актуальная рефлексивность (УРР)	–,082	–,211*	–,137

Примечание: «*» – корреляции не уровне значимости $p \leq 0,05$; «**» – корреляции не уровне значимости $p \leq 0,01$; «***» – корреляции не уровне значимости $p \leq 0,001$.

По сравнению с семинаром, в ситуации экзамена снижается число показателей ментальной регуляции, взаимодействующих с психическими состояниями (18 и 10 соответственно). Изменяется и структура взаимосвязей: в начале экзамена вариация интенсивности состояний связана только с показателями самоотношения, в середине – с показателями самоотношения и актуальной рефлексией, в конце экзамена – с характеристиками самоотношения, смысловых ориентаций и уровнем развития ретроспективной рефлексии.

Если в предыдущем случае наблюдались три ведущих показателя взаимодействия и семь «сквозных» связей, то в ситуации экзамена имеется лишь один ведущий показатель – «Самопринятие» (статистический вес – 8) и два параметра, имеющие связь с состояниями на всех этапах экзамена. Отличительной особенностью условий экзамена является доминирование показателей соотношения в ментальной регуляции состояний (12 из 16 значимых корреляций).

Показатель совместной детерминации, как и в условиях семинара, относительно постоянен (среднее значение – 24%). Наибольшая включенность во взаимодействие харак-

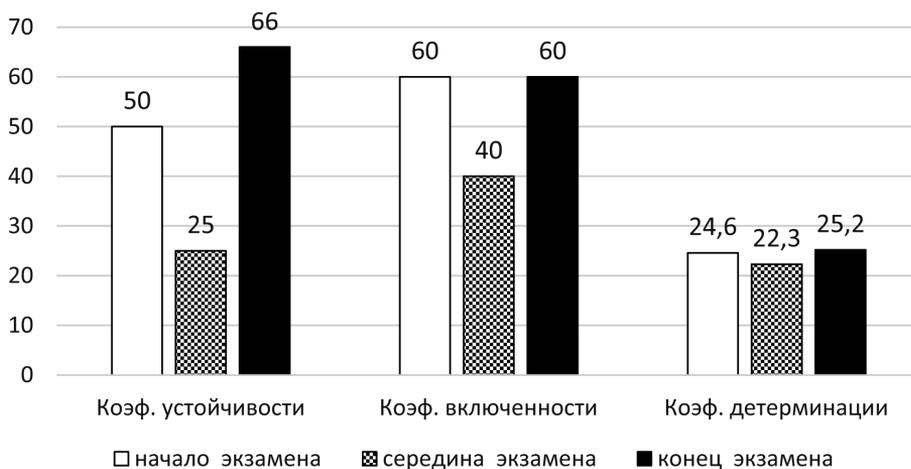


Рис. 2. Параметры корреляционных связей в ситуации экзамена, %

теристик ментальной регуляции и состояний, а также устойчивость связей наблюдалась в начале и конце экзамена (рис. 2).

Обсуждение результатов

В статье было сделано предположение о том, что существуют динамические особенности взаимосвязей между показателями ментальной регуляции, способами саморегуляции и интенсивностью психических состояний в различных формах учебной деятельности студентов (лекция, семинар и экзамен). Выбранные ситуации отличались по содержанию и степени коммуникации между студентами и преподавателем, а также по уровню нервно-психического напряжения респондентов. Это позволило показать специфику включенности показателей ментальной регуляции в изменение характеристик психических состояний на различных этапах основных форм учебной деятельности студентов.

Результаты исследования демонстрируют, что выбранный набор показателей ментальной регуляции (характеристики самооотношения, смысложизненные ориентации и уровень развития различных аспектов рефлексии) обуславливает 24–25,5% вариации интенсивности психических состояний и является относительно стабильным на протяжении всех этапов основных форм учебной деятельности студентов. Можно полагать, что неучтенная часть вариаций может быть связана с влиянием многочисленных факторов, которые исследуются в современной психологии саморегуляции: особенностями когнитивно-аффективного взаимодействия и степенью конфликтности социальной ситуации [23], метакогнитивным опытом [15], индивидуально-психологическими качествами [13] и др.

Отдельного обсуждения требует наличие отрицательных корреляций между показателями ментальной регуляции и психическими состояниями. Если обратная связь между показателями внутренней конфликтности и психическими состояниями в ситуации семинара вполне объяснима, поскольку внутренняя конфликтность характеризуется негативным фоном отношения к себе, то отрицательные корреляции показателей рефлексии с психическими состояниями в этой же ситуации выглядят довольно неожиданно. По-видимому, здесь проявляется обратное влияние состояния утомления, являющегося наиболее типичным в



конце семинара, на показатели рефлексии. В частности, синдром усталости характеризуется снижением продуктивности внимания [8], в том числе внутри направленного внимания, являющегося основанием рефлексии, что и отражается в знаке корреляций.

Показатель смысловой сферы «Локус контроля — жизнь» (методика СЖО, Д.А. Леонтьев) является ведущим в условиях семинара, при этом он отрицательно коррелирует с интенсивностью психических состояний на всех этапах занятия (см. табл. 1). Эта взаимосвязь, на наш взгляд, демонстрирует известный факт о том, что осознание степени подконтрольности ситуации определяет напряженность эмоциональных переживаний [15; 16] — чем выше убежденность в собственной возможности управлять ситуацией, тем меньше вероятность возникновения отрицательных состояний высокой интенсивности.

Ограничения и перспективы исследования

Исследование имеет следующие ограничения: не учитывался гендерный состав респондентов, индивидуально-психологические особенности студентов (показатели обучаемости, стилей обучения, включенности в деятельность), также не принимались во внимание такие факторы учебной деятельности, как успеваемость и академическая мотивация студентов.

Перспективны дальнейших исследований видятся в изучении ментальной регуляции состояний на материале более обширной выборки (включая особенности саморегуляции клинических пациентов) с учетом влияния на регуляторный процесс самооценки, индивидуально-психологических различий, мотивации, общей способности к самоконтролю познания, эмоций и поведения, а также социально-психологических факторов. При этом центральное положение в процессах ментальной регуляции необходимо отводить «Я-системе», как интегратору взаимодействий составляющих сознания в регуляторном процессе.

Выводы

Различные виды учебно-познавательной деятельности студентов формируют особую систему взаимоотношений между компонентами ментальной организации, психическими состояниями и регулятивными действиями. Наибольшая включенность и устойчивость корреляционных связей между психическими состояниями и показателями ментальной регуляции наблюдается на начальном и заключительном этапах в условиях семинаров и итоговых семестровых экзаменов. С возрастанием степени напряженности учебной ситуации (от лекционных занятий к экзаменам) усиливается включенность показателей самоотношения в регуляцию состояний на всех этапах деятельности.

Получены данные о ключевой роли показателей самоотношения в процессе ментальной регуляции психических состояний. В условиях семинарских занятий ведущими в системе взаимосвязей с психическими состояниями являются показатели саморукводства и отраженного самоотношения, в ситуации сдачи экзаменов — показатель самопринятия. Эти показатели имеют «сквозной» характер, они связаны с интенсивностью психических состояний на всех этапах учебной деятельности. На основании этого можно полагать, что компоненты самоотношения выполняют интегрирующую и регулирующие функции во взаимодействии структур сознания и психических состояний. При планировании и оценке своих регуляторных действий субъект отображает самого себя как «Я-систему» (Я-образ, Я-концепцию и др.), актуализируя, таким образом, внутренние регуляторные схемы, ресурсы и процессы, выработанные в ходе онтогенеза и включенные в ментальный (субъективный) опыт.



Литература

1. Аникина В.Г., Хозе Е.Г., Стрижова И.В. Динамика психических состояний обучающихся, осваивающих дидактические VR-программы с использованием технологий виртуальной реальности // Экспериментальная психология. 2021. Том 14. № 4. С. 123–141. DOI:10.17759/exppsy.2021140407
2. Анцыферова Л.И. Личность с позиций динамического подхода // Психология личности в социалистическом обществе: личность и ее жизненный путь / Отв. ред. Б.Ф. Ломов, К.А. Абульханова. М.: Наука, 1990. С. 7–17.
3. Башкирова Ю.В. Динамика компонентов системы эмоциональной саморегуляции студентов в условиях специально организованной психологической среды // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. 2017. № 17-3. С. 23–29.
4. Гапонова С.А., Мартынова Н.А. Зависимость динамики психических состояний взрослых учащихся от способов предъявления информации // Психологический журнал. 2003. Том 24. № 6. С. 86–94.
5. Динамика школьной вовлеченности и ее взаимосвязь с развитием осознанной саморегуляции у подростков / Т.Г. Фомина [и др.] // Экспериментальная психология. 2022. Том 15. № 4. С. 167–180. DOI:10.17759/exppsy.2022150411
6. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности. М.: Институт психологии РАН, 2005. 352 с.
7. Кашапов М.М. Саморегуляция познавательной деятельности в условиях профессионализации: ресурсный подход // Методология современной психологии. 2018. № 8. С. 108–127.
8. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М.: Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
9. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний: история создания и перспективы развития // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2019. № 1. С. 13–33. DOI:10.11621/vsp.2019.01.13
10. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
11. Макарьева А.В. Изменение психических состояний студентов в учебных ситуациях, характеризующееся разным уровнем напряженности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Том 12. № 3-4-1. С. 22–33. DOI:10.34670/AR.2023.37.13.003
12. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2021. № 1. С. 4–37. DOI:10.11621/vsp.2021.01.01
13. Моросанова В.И. Психология осознанной саморегуляции // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. № 3(15). С. 57–83. DOI:10.24412/2073-0861-2022-3-57-82
14. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993. 32 с.
15. Перикова Е.И., Бызова В.М. Система психической саморегуляции учебной деятельности: метакогнитивный подход // Сибирский психологический журнал. 2021. № 79. С. 15–29. DOI:10.17223/17267080/79/2
16. Прохоров А.О. Ментальные механизмы регуляции психических состояний // Экспериментальная психология. 2021. Том 14. № 4. С. 182–204. DOI:10.17759/exppsy.2021140410
17. Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Юсупов М.Г. Особенности ментальной регуляции познавательных состояний школьников в зависимости от уровня стрессогенности ситуации. // Теоретическая и Экспериментальная психология. 2024. № 17(2). С. 144–157. DOI:10.11621/TEP-24-17
18. Прохоров А.О., Юсупов М.Г. Методика измерения психического состояния в учебной деятельности студентов (краткий вариант) // Психология психических состояний: сб. статей. Казань: Изд-во Казанского университета, 2011. Вып. 8. С. 277–288.
19. Улановская Л.С. Особенности структур индивидуального стиля саморегуляции психических состояний студентов и их динамика // Вестник Института мировых цивилизаций. 2010. № 2. С. 55–60.
20. Харламенкова Н.Е. Динамический подход Л.И. Анцыферовой к психологическому исследованию личности: новые грани проблемы // Научные подходы в современной отечественной психологии / Под ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская. М.: Институт психологии РАН, 2023. С. 461–477. DOI:10.38098/thry_23_0465



21. Cleary T.J., Zimmerman B.J. A cyclical self-regulatory account of student engagement: Theoretical foundations and applications // Handbook of research on student engagement / Ed. by S.L. Christenson, A.L. Reschly, C. Wylie. NY: Springer New York, 2012. P. 237–257. DOI:1007/978-1-4614-2018-7_11
22. De Bruin L., Jongepier F., Strijbos D. Mental agency as self-regulation // Review of philosophy and psychology. 2015. Vol. 6. P. 815–825. DOI:10.1007/s13164-014-0190-7
23. Inzlicht M., Werner K., Briskin J., Brent R. Integrating Models of Self-Regulation // Annual Review of Psychology. 2020. Vol. 72. P. 319–345. DOI:10.1146/annurev-psych-061020-105721
24. Lei H., Cui Y., Zhou W. Relationships between student engagement and academic achievement: a meta-analysis // Social Behavior and Personality. 2018. Vol. 3(46). P. 517–528. DOI:10.2224/sbp.7054
25. Posner M.I., Rothbart M.K. Developing mechanisms of self-regulation // Development and psychopathology. 2000. Vol. 12. P. 427–441. DOI:10.1017/s0954579400003096
26. The Relationship between Self-Concept and Negative Emotion: A Moderated Mediation Model / Q. Zhang [et al.] // International journal of environmental research and public health. 2022. Vol. 19(16). DOI:10.3390/ijerph191610377
27. Vohs K.D., Baumeister R.F. (Eds.). Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications. New York: Guilford Publications, 2016. 640 p. DOI:10.1016/j.paid.2021.111173

References

1. Anikina V.G., Hoze E.G., Strizhova I.V. Dinamika psihicheskikh sostojanij obuchajushhihsja, osvivaivajushh ih didakticheskie VR-programmy s ispol'zovaniem tehnologij virtual'noj real'nosti [Dynamics of mental states of students mastering didactic VR programs using virtual reality technologies]. *Ekspierimental'naya psikhologiya = Experimental Psychology*, 2021. No. 4, pp. 123–141. DOI:10.17759/exppsy.2021140407 (In Russ.).
2. Ancyferova L.I. Lichnost' s pozicij dinamicheskogo podhoda [Personality from the perspective of a dynamic approach]. In B.F. Lomov, K.A. Abul'hanova (ed.). *Psihologija lichnosti v socialisticheskom obshhestve: lichnost' i ee zhiznennyj put' [Personality psychology in socialist society: personality and its life path]*. Moscow: Nauka, 1990. Pp. 7–17. (In Russ.).
3. Bashkirova Ju.V. Dinamika komponentov sistemy emocional'noj samoreguljaccii studentov v uslovijah special'no organizovannoj psihologicheskoy sredy [Dynamics of the components of the emotional self-regulation system of students in a specially organized psychological environment]. *Nauchnye trudy Respublikanskogo institute vysshej shkoly. Istoricheskie i psihologo-pedagogicheskie nauki = Scientific works of the Republican Institute of Higher School. Historical and psychological-pedagogical sciences*, 2017. No. 17-3, pp. 23–29. (In Russ.).
4. Gaponova S.A., Martynova N.A. Zavisimost' dinamiki psihicheskikh sostojanij vzroslyh uchashhihsja ot sposobov pred'javlenija informacii [Dependence of the dynamics of mental states of adult students on the methods of presenting information]. *Psihologicheskij zhurnal = Psychological Journal*, 2003. No. 6, pp. 86–94. (In Russ.).
5. Fomina T.G., et al. Dinamika shkol'noj вовлеченности i ee vzaimosvjaz' s razvitiem osoznannoj samoreguljaccii u podrostkov [Dynamics of school involvement and its relationship with the development of conscious self-regulation in adolescents]. *Ekspierimental'naya psikhologiya = Experimental Psychology*, 2022. No. 4, pp. 167–180. DOI:10.17759/exppsy.2022150411 (In Russ.).
6. Karpov A.V., Skitjaeva I.M. Psihologija metakognitivnyh processov lichnosti [Psychology of metacognitive processes of personality]. Moscow: Institut psihologii RAN Publ., 2005. 352 p. (In Russ.).
7. Kashapov M.M. Samoreguljaccija poznavatel'noj dejatel'nosti v uslovijah professionalizacii: resursnyj podhod [Self-regulation of cognitive activity in conditions of professionalization: a resource approach]. *Metodologija sovremennoj psihologii = Methodology of modern psychology*, 2018. No. 8, pp. 108–127. (In Russ.).
8. Leonova A.B. Psihodiagnostika funkcional'nyh sostojanij cheloveka [Psychodiagnosics of human functional states]. Moscow: MGU Publ., 1984. 200 p. (In Russ.).
9. Leonova A.B., Kuznecova A.S. Strukturno-integrativnyj podhod k analizu funkcional'nyh sostojanij: istorija sozdanija i perspektivy razvitija [Structural-integrative approach to the analysis of functional states: history of creation and development prospects]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 14: Psihologija = Bulletin of Moscow University. Episode 14: Psychology*, 2019. No. 1, pp. 13–33. DOI:10.11621/vsp.2019.01.13 (In Russ.).



10. Leont'ev D.A. Test smyslozhiznennykh orientacij (SZhO) 2-e izd. [Test of life-meaning orientations 2-nd ed.]. Moscow: Smysl, 2000. 18 p. (In Russ.).
11. Makarcheva A.V. Izmenenie psihicheskikh sostojanij studentov v uchebnykh situacijah, harakterizujushheesja raznym urovnem naprjazhennosti [Changes in the mental states of students in educational situations, characterized by different levels of tension]. *Psihologija. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovanija = Psychology. Historical-critical reviews and modern research*, 2023. No. 3-4-1, pp. 22–33. DOI:10.34670/AR.2023.37.13.003 (In Russ.).
12. Morosanova V.I. Osoznannaja samoreguljacija kak metaresurs dostizhenija celej i razreshenija problem zhiznedateljnosti [Conscious self-regulation as a meta-resource for achieving goals and solving life problems]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 14: Psihologija = Bulletin of Moscow University. Episode 14: Psychology*, 2021. No. 1, pp. 4–37. DOI:10.11621/vsp.2021.01.01 (In Russ.).
13. Morosanova V.I. Psihologija osoznannoj samoreguljicii [Psychology of conscious self-regulation]. *Teoreticheskaja i eksperimental'naja psihologija = Theoretical and experimental psychology*, 2022. No. 3(15), pp. 57–83. DOI:10.24412/2073-0861-2022-3-57-82 (In Russ.).
14. Pantileev S.R. Metodika issledovanija samootnoshenija [Methodology for studying self-attitude]. Moscow: Smysl, 1993. 32 p. (In Russ.).
15. Perikova E.I., Byzova V.M. Sistema psihicheskoi samoreguljicii uchebnoj dejatel'nosti: metakognitivnyj podhod [System of mental self-regulation of educational activities: metacognitive approach]. *Sibirskij psihologicheskij zhurnal = Siberian psychological journal*, 2021. No. 79. pp. 15–29. DOI:10.17223/17267080/79/2 (In Russ.).
16. Prohorov A.O. Mental'nye mehanizmy reguljicii psihicheskikh sostojanij [Mental mechanisms of regulation of mental states]. *Eksperimental'naja psihologija = Experimental Psychology*, 2021. No. 4(14), pp. 182–204. DOI:10.17759/exp.2021140410 (In Russ.).
17. Prohorov A.O., Valiullina M.E., Jusupov M.G. Osobennosti mental'noj reguljicii poznavatel'nykh sostojanij shkol'nikov v zavisimosti ot urovnja stressogenosti situacii [Features of mental regulation of cognitive states of schoolchildren depending on the level of stress of the situation]. *Teoreticheskaja i Eksperimental'naja Psihologija = Theoretical and Experimental Psychology*, 2024. No. 17(2), pp. 144–157. DOI:10.11621/TEP-24-17 (In Russ.).
18. Prohorov A.O., Jusupov M.G. Metodika izmerenija psihicheskogo sostojanija v uchebnoj dejatel'nosti studentov (kratkij variant) [Methodology for measuring the mental state in the educational activities of students (short version)]. In *Psihologija psihicheskikh sostojanij: sb. Statej [Psychology of mental states: collection articles]*. Kazan: Kazanskiy universitet Publ, 2011. No. 8, pp. 277–288. (In Russ.).
19. Ulanovskaja L.S. Osobennosti struktur individual'nogo stilja samoreguljicii psihicheskikh sostojanij studentov i ih dinamika [Features of the structures of individual style of self-regulation of mental states of students and their dynamics]. *Vestnik Instituta mirovykh civilizacij = Bulletin of the Institute of World Civilizations*, 2010. No. 2, pp. 55–60. (In Russ.).
20. Harlamenkova N.E. Dinamicheskij podhod L.I. Ancyferovoj k psihologicheskomu issledovaniju lichnosti: novye grani problem [Antsyferova to the psychological study of personality: new facets of the problem] / In A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko, G.A. Vilenskaja (Eds.). *Nauchnye podhody v sovremennoj otechestvennoj psihologii [Scientific approaches in modern domestic psychology]*. Moscow: Institut psihologii RAN Publ., 2023. Pp. 461–477. DOI:10.38098/thry_23_0465 (In Russ.).
21. Sleary T.J., Zimmerman B.J. A cyclical self-regulatory account of student engagement: Theoretical foundations and applications. *Handbook of research on student engagement* / Ed. by S.L. Christenson, A.L. Reschly, C. Wylie. NY: Springer New York, 2012. Pp. 237–257. DOI:1007/978-1-4614-2018-7_11
22. De Bruin L., Jongepier F., Strijbos D. Mental agency as self-regulation. *Review of philosophy and psychology*, 2015. Vol. 6, pp. 815–825. DOI:10.1007/s13164-014-0190-7
23. Inzlicht M., Werner K., Briskin J., Brent R. Integrating Models of Self-Regulation. *Annual Review of Psychology*, 2020. No. 72, pp. 319–345. DOI:10.1146/annurev-psych-061020-105721
24. Lei H., Cui Y., Zhou W. Relationships between student engagement and academic achievement: a meta-analysis. *Social Behavior and Personality*, 2018. Vol. 46, no. 3, pp. 517–528. DOI:10.2224/sbp.7054
25. Posner M.I., Rothbart M.K. Developing mechanisms of self-regulation. *Development and psychopathology*, 2000. Vol. 12, pp. 427–441. DOI:10.1017/s0954579400003096



26. Zhang Q., et al. The Relationship between Self-Concept and Negative Emotion: A Moderated Mediation Model. *International journal of environmental research and public health*, 2022. Vol. 19, no. 16. DOI:10.3390/ijerph191610377
27. Vohs K.D., Baumeister R.F. (Eds.). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford Publications, 2016. 640 p. DOI:10.1016/j.paid.2021.111173

Информация об авторах

Проخورов Александр Октябрьнович, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Института психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ), г. Казань, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>, e-mail: alprokhor1011@gmail.com

Чернов Альберт Валентинович, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Института психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ), г. Казань, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6490-8400>, e-mail: albertprofit@mail.ru

Юсупов Марк Геннадьевич, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Института психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ), г. Казань, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9618-223X>, e-mail: yusmark@yandex.ru

Басина Ирина Сергеевна, преподаватель кафедры общей психологии Института психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ), г. Казань, Российская Федерация, ORCID:<http://orcid.org/0009-0006-6326-5542>, e-mail: reshetnikovairina588@mail.ru

Information about the authors

Alexander O. Prokhorov, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of General Psychology, Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>, e-mail: alprokhor1011@gmail.com

Albert V. Chernov, Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor, Department of General Psychology, Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6490-8400>, e-mail: albertprofit@mail.ru

Mark G. Yusupov, Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor, Department of General Psychology, Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia, ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9618-223X>, e-mail: yusmark@yandex.ru

Irina S. Basina, Assistant, Department of General Psychology, Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia, ORCID: <http://orcid.org/0009-0006-6326-5542>, e-mail: reshetnikovairina588@mail.ru

Получена 08.07.2024

Received 08.07.2024

Принята в печать 01.09.2024

Accepted 01.09.2024