

УДК 159.9.01

Динамика взаимосвязи ментальных структур и эффективности саморегуляции положительных состояний в ходе учебных занятий студентов

Александр О. Прохоров¹, Алла В. Климанова², Альберт В. Чернов³

¹ Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

E-mail: alprokhor1011@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>

² Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

E-mail: alla@ukagroup.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1132-5552>

³ Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

E-mail: albertprofit@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6490-8400>

DOI: 10.26907/esd.19.3.10

EDN: ONMOQK

Дата поступления: 13 июня 2024; Дата принятия в печать: 26 августа 2024

Аннотация

В данной статье приведены результаты исследования, которое посвящено динамике изменений положительных психических состояний в ходе учебной деятельности студентов высшего учебного заведения, их взаимосвязи с ментальными структурами и эффективностью саморегуляции состояний. Взаимосвязи ментальных структур (рефлексивных, смысловых, системы Я) с положительными психическими состояниями исследовались и впоследствии анализировались в ходе учебного занятия (начало занятия, середина, где прослеживается пик активности студентов, и конец занятия). Целью исследования был анализ взаимосвязи структур сознания с эффективностью саморегуляции положительных состояний в динамике учебной деятельности студентов. Исследование особенностей психических состояний и эффективности их саморегуляции осуществлялось в ходе выполнения студентами группового задания на семинарском занятии. В работе использовались известные методики диагностики ментальных структур и психических состояний, а также специально разработанный инструмент изучения эффективности саморегуляции и выраженности положительных состояний. Выявлено, что к середине учебного занятия интенсивность положительных состояний усиливается, а к завершению – происходит снижение активности переживаний студентов. Показана связь положительных состояний с активностью ментальных структур на занятии и высоким уровнем эффективности саморегуляции. Обнаружено, что эффективность саморегуляции состояний в начале занятия связана со смысловыми структурами, в середине – со смысловыми структурами и с самооценкой, в конце занятия особое значение приобретают рефлексивные структуры. Полученные результаты обладают новизной и могут быть использованы для разработки методов актуализации и поддержания положительных состояний в ходе учебной деятельности.

Ключевые слова: динамика состояний, положительные состояния, ментальная структура, эффективность саморегуляции, учебная деятельность.

Dynamics of the Relationship of Mental Structures and the Effectiveness of Self-regulation of Positive States in Students' Learning Activities

Alexander Prokhorov¹, Alla Klimanova², Albert Chernov³

¹ Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

E-mail: alprokhor1011@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>

² Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

E-mail: alla@ukagroup.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1132-5552>

³ Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

E-mail: albertprofit@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6490-8400>

DOI: 10.26907/esd.19.3.10

EDN: ONMOQK

Submitted: 13 June 2024; Accepted: 26 August 2024

Abstract

This study describes the results of a research that was aimed at studying the dynamics of changes in positive mental states during the educational activities of students at a higher educational institution, their relationship with mental structures and the effectiveness of self-regulation of states. The relationships between mental structures (reflexive, semantic, self-system) and positive mental states were studied and subsequently analyzed during the course of the lesson (the beginning of the lesson, the middle, where the peak of students' activity is observed, and the end of the lesson). The aim of the study was to analyze the relationship between the structures of consciousness and the effectiveness of self-regulation of positive states in the dynamics of students' educational activities. The study of the characteristics of mental states and the effectiveness of their self-regulation was carried out during the students' performance of a group assignment at a seminar. Separately, outside of educational activities, we diagnosed the severity of mental structures. In our work, we used both well-known questionnaires for diagnosing mental structures and mental states, and specially developed methods for studying the effectiveness of self-regulation and the severity of positive states. As a result, we found that by the middle of the lesson, there is an increase in the activity of experiencing positive states, and by the end, there is a decrease in its intensity. We found that positive states in the classroom are interconnected with the expression of mental structures and a high level of self-regulation efficiency. We found that the effectiveness of self-regulation of states at the beginning of the lesson is associated with semantic structures, in the middle - with value-semantic structures and the self-system, and at the end of the lesson reflexive structures acquire special importance. The results obtained can be used to update and maintain positive states during educational activities and they are novel.

Keywords: dynamics of states, positive states, mental structure, effectiveness of self-regulation, educational activity.

Введение

В современном мире немаловажное значение приобретают регуляторные способности человека, которые позволяют быстро адаптироваться к меняющимся условиям, дают возможность адекватно и гибко реагировать на происходящие трансформации, управлять поведением и контролировать свое актуальное психическое состояние. Особую важность проблема формирования и развития регуля-

торных способностей личности приобретает в области учебной деятельности, поскольку зачастую ее эффективность во многом зависит от способности учащегося управлять собственными состояниями в различных по напряженности ситуациях. Повседневная ситуация учебной деятельности требует поддержания положительных познавательных состояний (на семинарах, лекциях).

Рассмотрим отечественные фундаментальные теории регуляции поведения и деятельности человека. О. А. Конопкиным в рамках системно-функционального подхода предложена концепция осознанной регуляции, где раскрываются ее стилевые особенности (Konopkin, 2012), а в структуру регуляторного процесса включены различные аспекты достижения цели. В другой модели, предложенной В. И. Моросановой (Morosanova, 2020), ключевая роль отводится «индивидуальному стилю саморегуляции», который выступает показателем индивидуально-типического своеобразия способов и приемов регуляции произвольной активности и включает как регуляторные процессы, так и регуляторно-личностные свойства субъекта. Согласно А. К. Осницкому (Osnitky, 2021), осмысленное знание о саморегуляции является базовой основой в актуализации стратегий жизнедеятельности, где основными компонентами являются ценностно-мотивационный опыт и опыт рефлексии и сотрудничества.

На сегодняшний день разработан ряд концепций регуляции психических состояний. Отечественный ученый А. Б. Леонова описала динамику изменения функциональных состояний человека (Leonova, 2020). Ею были выделены такие аспекты, как операции, действия, деятельность, где последнее выступает как специфика саморегуляции. В рамках системно-деятельностной концепции Л. Г. Дикая рассматривает понятие саморегуляции через призму «внутренней» детерминанты деятельности субъекта (Dikaya, 2022). Автор отмечает становление адаптивных личностных свойств, способствующих результативности профессиональной деятельности.

В работах Л. Р. Фахрутдиновой переживания выступают важнейшим регуляторным звеном психологических механизмов в отношениях психических состояний и других психических явлений (Fakhrutdinova, 2022). В свою очередь, Л. В. Артищевой показана роль личностных свойств и регуляторных качеств субъекта в управлении психическими состояниями (Artishcheva, 2017). Отмечается высокая значимость саморегуляции и в учебной деятельности. Так, в работе, посвященной изучению саморегулируемого обучения, раскрывается специфика ментальной регуляции состояний у юношей и девушек (Kalatskaya et al., 2023), а осознанная саморегуляция служит важнейшим предиктором академической успешности и субъективного благополучия учащихся (Morosanova et al., 2022, 2023).

В зарубежной психологии, наряду с понятием «саморегуляция» (self-regulation), авторами используется термин «метакогниция» (metacognition) (Bandura, 2015; Flavell, 1978). В других исследованиях авторы делают акцент на произвольной и произвольной регуляции в контексте интеллектуальной деятельности субъекта (Beer & Moneta, 2012; Mitmansgruber et al., 2009), где ведущая роль отводится метакогнитивному опыту. В ряде других исследований понятие регуляции рассматривается сквозь призму влияния на нее личностных особенностей, ситуации жизнедеятельности (социальный контекст), анализируется роль обратной связи (feedback), иерархии целей и др. (Baumeister et al., 2004; Berger, 2011).

При всех достоинствах вышеперечисленных отечественных и зарубежных подходов, в них отсутствует описание роли структур сознания в регуляции психических состояний. Опираясь на модель структурно-функциональной организации ментальной регуляции психических состояний А. О. Прохорова, заметим, что важ-

ную роль в регуляции психических состояний человека играют структуры сознания (Prokhorov, 2020).

Цель исследования – выявить взаимосвязь ментальных структур (смысловых, рефлексивных, системы Я) и эффективности саморегуляции положительных психических состояний в динамике в учебной деятельности студентов. Для достижения цели нами были поставлены следующие задачи исследования:

- 1) выявить особенности психических состояний в динамике учебного занятия;
- 2) установить различия в интенсивности переживания психических состояний и эффективность их саморегуляции в динамике учебного занятия;
- 3) проанализировать динамику взаимосвязи ментальных структур, эффективности саморегуляции и психических состояний студентов высшего учебного заведения в ходе учебного занятия.

Гипотезой исследования выступило предположение о том, что эффективность саморегуляции положительных психических состояний студентов связана с интенсивностью проявления ментальных структур студентов в ходе учебного занятия.

Представленные в работе результаты вносят вклад в концептуальную модель ментальной регуляции психических состояний человека, раскрывая динамические особенности регуляции положительных психических состояний. Практическим итогом исследования может служить дальнейшая разработка на основе полученных результатов.

Методология исследования

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач нами был подобран блок диагностических методик. Заявленные методики позволяют выявить как интенсивность переживаемых студентами состояний и эффективность их саморегуляции на разных этапах учебного занятия, так и выраженность ментальных структур (системы Я, рефлексии, смысловых образований). Для определения интенсивности переживания психического состояния использовались методики: «Оценка интенсивности психических состояний» (Klimanova, 2023), «Рельеф психического состояния личности» (Prokhorov & Yusupov, 2011), «Эффективность саморегуляции психических состояний» (Nazarov & Prokhorov, 2018). Для исследования системы Я были выбраны: «Методика исследования самоотношения» (МИС) (Pantileev, 1993), опросник «Уровень самооценки» (Fetiskin et al., 2002). Смысло-жизненные ориентации личности изучались с применением «Теста смысло-жизненных ориентаций» (СЖО) (Leontyev, 2000) и методики «Система жизненных смыслов» В. Ю. Котлякова. Рефлексивные структуры изучались при помощи: методики М. Гранта «Уровень выраженности направленности рефлексии» (в адаптации А. В. Карпова) (Карпов, 2004) и «Методики диагностики рефлексивных процессов» А. О. Прохорова, А. В. Чернова (Prokhorov & Chernov, 2019).

Респондентами исследования выступили 52 студента 2-го курса гуманитарного направления обучения (средний возраст респондентов – 19 лет).

Исследование было организовано и проведено в ходе занятия на профильных дисциплинах, что, несомненно, является типичным условием обучения. Диагностика актуальных психических состояний, способов и приемов саморегуляции осуществлялась в ходе учебного занятия, где студентам предлагалось выполнить групповые задания. Замеры были произведены в начале, в середине и в конце занятия. В течение всего занятия студенты выполняли различные групповые задания, целью которых было поддержание положительных состояний в группе. Комплекс заданий представляет собой следующее: в начале занятия – актуализация положительных состояний через позитивные образы и комплименты; студентам было

предложено закрыть глаза и представить три ситуации, где они переживают положительные состояния, а затем в трех словах описать их. В середине – поддержание состояний путем использования упражнений «мотивированной ходьбы» и «цветовой импровизации»; студентам предлагалось актуализировать позитивные состояния через положительно окрашенные образы. В конце – использование техники «мозгового штурма», в которой позитивные образы группировались в целостную группу. После каждого упражнения студентов просили назвать, какое психическое состояние они переживают в данный момент, и определить его интенсивность по 10-балльной шкале. Далее студенты при помощи короткой методики описывали характеристики переживаемого состояния и субъективную эффективность его саморегуляции. Диагностика ментальных структур осуществлялась отдельно, вне учебного занятия.

В качестве методов математико-статистического анализа данных использовались: анализ средних значений, Т-критерий Стьюдента для связанных выборок, корреляционный анализ методом Спирмена. Для анализа данных применялась статистическая программа SPSS 23.

Результаты исследования

На Рисунке 1 показана динамика положительных состояний студентов во время учебного занятия (указаны проценты от общего числа переживаемых состояний). Большинство студентов отмечают у себя положительные психофизиологические состояния, среди которых можно выделить состояние *спокойствия* в начале (21%) и в конце (28%) занятия, в то время как в середине занятия происходит снижение частоты его переживания до 6%. Данное состояние является наиболее типичным положительным состоянием для студентов как в начале, так и в конце семинарского занятия. Отметим также высокую представленность состояний воодушевления (13%) и оживленности (12%). Кроме того, в начале занятия наблюдается наименьшая вариация переживаемых состояний (46% от их общего числа представлено в категории «прочее»).

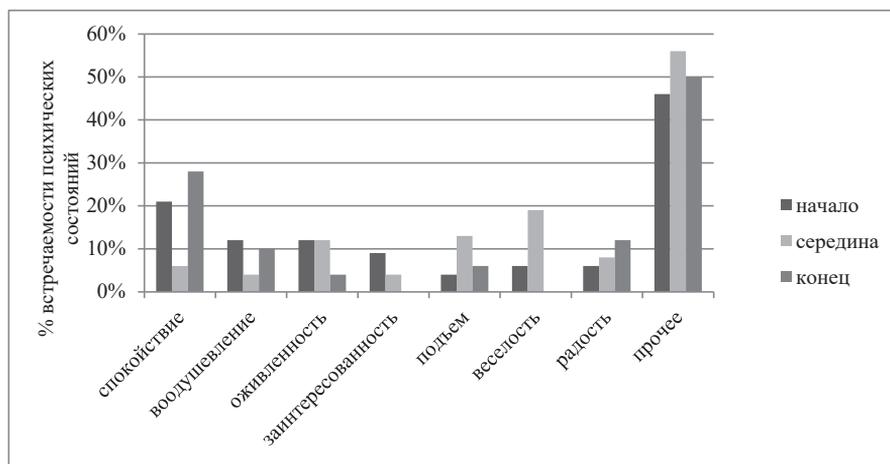


Рисунок 1. Динамика положительных психических состояний в начале, в середине и в конце учебного занятия

К середине занятия частота встречаемости данного состояния значимо снизилась, что в первую очередь связано с динамикой учебного занятия, требующей высокой активизации студентов. На данном этапе наибольшую встречаемость имеют такие положительные состояния, как подъем (13%), оживленность (12%) и веселость (19%). Актуализация последних, при значительном снижении состояния спокойствия, свидетельствует о высокой вовлеченности студентов в учебное занятие. Об этом же свидетельствует широкая палитра переживаемых состояний (56% представлены в категории «прочее»). К завершению учебного занятия, в ходе обратной связи, студенты отмечают преобладание более равновесного положительного состояния спокойствия, а также радости (12%) и воодушевления (10%). В конце занятия, помимо положительных состояний, отмечается также рост числа отрицательных состояний, таких как утомление и усталость.

Проанализировав специфику динамики положительных психических состояний, стоит отметить, что в начале и конце занятия наиболее часто переживаемые положительные психические состояния относятся к классу психофизиологических состояний. В ходе исследования было установлено, что они имеют более низкую интенсивность проявления (спокойствие, оживленность, бодрость – в начале; спокойствие и релаксация – в конце занятия). Проанализировав общую интенсивность переживаемых состояний в середине учебного занятия, отметим, что она возрастает. Это можно объяснить тем, что именно в середине занятия студенты проявляют высокую вовлеченность в учебный процесс. Отметим, что преобладающими положительными состояниями высокой активности (веселость, радость, задор) в середине занятия выступают состояния, относящиеся к классу эмоциональных состояний.

Далее, с целью выявления динамики активности подструктур психических состояний в ходе учебного занятия и эффективности их саморегуляции студентами нами был осуществлен сравнительный анализ указанных показателей на различных этапах учебного занятия (в начале, середине и конце). В Таблице 1 представлены значимые различия (по Т-критерию Стьюдента) в выраженности исследуемых показателей в результате попарного сравнения начала-середины, начала-завершения и середины-завершения занятия.

Таблица 1. Динамика подструктур психического состояния и эффективности их саморегуляции на разных этапах занятия

Подструктуры психических состояний и эффективность их саморегуляции	Начало и середина занятия (тэмп)	Значимость различий	Начало и конец занятия (тэмп)	Значимость различий	Середина и конец занятия (тэмп)	Значимость различий
Активность переживания	5,7	$p \leq 0,001$	0,7	–	5	$p \leq 0,001$
Саморегуляция психических процессов	0,9	–	2,6	$p \leq 0,01$	2	–
Саморегуляция соматических проявлений	0,4	–	3	$p \leq 0,001$	2,7	$p \leq 0,001$
Саморегуляция переживаний	2,3	$p \leq 0,05$	1,3	–	0,3	–

Как показано в Таблице 1, достоверные различия в выраженности подструктур состояний были обнаружены лишь по шкале переживаний ($t_{\text{мп}}=5,7$ при $p \leq 0,001$) при их сопоставлении в начале и в середине, а также в середине и в конце занятия. Выраженность переживаний у студентов достоверно выше в середине занятия, нежели в начале и в конце. Эмоциональные переживания учащихся в середине учебного занятия характеризуются оптимистичностью, веселостью, бодростью и задором. К завершению занятия уровень переживаний идет на спад ($t_{\text{мп}}=5$ при $p \leq 0,001$), появляется утомление. Достоверных различий по остальным подструктурам психических состояний (когнитивным процессам, соматическим реакциям и поведению) в динамике учебного занятия обнаружено не было.

Несколько иные закономерности характерны для субъективной оценки динамики эффективности саморегуляции психического состояния в ходе учебного занятия. Респонденты при помощи предложенной авторами методики оценивали эффективность саморегуляции каждого из компонентов психических состояний: когнитивные процессы, соматические реакции, переживания и поведение. Следует заметить, что у студентов на занятии преобладали положительные психические состояния, а эффективность их саморегуляции проявлялась в сохранении их интенсивности в процессе обучения. В Таблице 1 представлен сравнительный анализ составляющих эффективности саморегуляции психического состояния. Было выявлено наличие значимых различий по целому ряду параметров на разных этапах учебного занятия. Так, от начала к концу занятия происходит увеличение субъективной эффективности саморегуляции когнитивных процессов ($t_{\text{мп}}=2,6$ при $p \leq 0,01$), а также соматических проявлений ($t_{\text{мп}}=3$ при $p \leq 0,001$). В ходе оценки эффективности саморегуляции студенты отмечают спокойствие и способность контролировать свои эмоции, поведение, они легко адаптируются к ситуации, проявляют ясность мыслей. При описании соматических реакций к концу занятия студенты отмечают у себя ровное и спокойное сердцебиение и дыхание. Стоит обратить внимание на полученные в ходе исследования данные в отрезке от середины к концу занятия, где происходит основное усиление эффективности саморегуляции соматических проявлений ($t_{\text{мп}}=2,7$ при $p \leq 0,001$). К концу учебного занятия отмечается проявление оптимизма, а также адекватное напряжение мышц тела. Кроме того, сравнительный анализ показал, что субъективная эффективность саморегуляции переживаний у студентов выше в середине занятия, нежели в начале ($t=2,3$ при $p \leq 0,05$). К середине учебного занятия студенты отмечают повышение контроля поведения и эмоций.

Таким образом, в динамике учебного занятия субъективная эффективность саморегуляции состояний студентов планомерно увеличивается, достигая максимальных значений к его окончанию. К концу семинара студенты демонстрируют более высокую эффективность управления собственными когнитивными процессами, переживаниями и соматическими реакциями.

Далее, с целью установления роли ментальных структур (рефлективных, смысловых, системы Я) в динамике регуляции положительных психических состояний, обратимся к результатам корреляционного анализа данных методом Спирмена.

Итоги исследования взаимосвязей ментальных структур, положительных психических состояний и субъективной эффективности их саморегуляции на различных этапах учебного занятия представлены на Рисунках 2-4. Последовательно рассмотрим их. На Рисунке 2 показаны корреляционные связи, характерные для начала учебного занятия.



Рисунок 2. Взаимосвязь ментальных структур, положительных состояний и эффективности их саморегуляции в начале занятия

Примечание: жирной линией выделены статистически значимые взаимосвязи показателей на уровне достоверности $p \leq 0,01$, тонкой линией – $p \leq 0,05$. Сплошной линией представлены прямые взаимосвязи показателей, пунктирной – обратные.

На начальном этапе занятия была выявлена прямая взаимосвязь между переживаемыми студентами положительными состояниями и эффективностью их саморегуляции ($p \leq 0,01$). Подчеркнем, что чем более выражена эффективность саморегуляции поведения, проявляющаяся в ее адекватности и последовательности, и когнитивных процессов, связанная с высокой концентрацией внимания, активностью мнемических процессов, тем интенсивнее студенты переживают положительные психические состояния на начальном этапе занятия. Показатель эффективности саморегуляции состояний выступает системообразующим в структуре ментальной регуляции состояний студентов в начале занятия. Из ментальных структур стоит выделить смысловые образования, где когнитивные смыслы связаны с повышением эффективности саморегуляции, в то время как коммуникативные, напротив, приводят к ее снижению. Отметим, что наличие жизненных целей и общая целеустремленность личности играют значимую роль как в регуляции положительных состояний, так и в поддержании их в ходе учебного занятия.

Иные закономерности проявляются в связанности рефлексивных структур и эффективности регуляции положительных состояний. Было обнаружено, что с низкой эффективностью саморегуляции связана рефлексия состояний и мотивов поведения других людей. Это связано в первую очередь с направленностью сознания студентов на других, а не на процесс саморегуляции состояния. Взаимодействие структур эффективности саморегуляции и самоотношения установлено не было.

Обратимся к результатам динамики ментальной регуляции положительных состояний и эффективности их саморегуляции на следующем этапе учебного занятия (Рисунок 3). Здесь студенты демонстрируют еще большую эмоциональную вовлеченность в учебный процесс, о чем свидетельствуют переживаемые ими положительные психические состояния в середине занятия (Рисунок 1).



Рисунок 3. Взаимосвязь ментальных структур, положительных состояний и эффективности их саморегуляции в середине занятия

Примечание: условные обозначения те же, что на Рисунке 2.

В отличие от начала учебного занятия, здесь наблюдается иная картина: каждая из анализируемых ментальных структур представлена во взаимосвязи с положительными состояниями или с эффективностью их саморегуляции. Отметим, что взаимодействие обозначенных структур сохраняется, однако значимость взаимосвязи снижается ($p \leq 0.05$). Связующим звеном между положительными состояниями и эффективностью управления ими, в отличие от начала занятия, здесь выступает показатель результативности жизни, связанный с осмысленностью прошлого опыта. Переживаемые студентами положительные эмоциональные состояния определяют адекватным уровнем самооценки, а также интернальным локусом контроля студентов. В свою очередь эффективность саморегуляции переживаемых состояний, помимо удовлетворенности самореализацией, связана с осмысленностью поставленных целей. В середине занятия высокий уровень рефлексивности связан со снижением эффективности регуляторного процесса ($p \leq 0,05$), что сопряжено с переключением внимания с объекта деятельности на самого себя.

Наконец, рассмотрим взаимосвязь ментальных структур, положительных состояний и эффективности их саморегуляции в конце учебного занятия. Как показано на Рисунке 4, взаимосвязь положительных состояний и эффективности их саморегуляции распадается, что связано, с одной стороны, с появлением негативных состояний утомления и усталости к концу занятия, а с другой – с завершением учебного занятия и отсутствием необходимости поддержания положительных психических состояний. Отметим, что среди переживаемых состояний на данном этапе преобладает состояние спокойствия.

Положительные психические состояния в завершении учебного занятия связаны как со смысловыми, так и с рефлексивными структурами. Высокая интенсивность проявления состояния воодушевления и радости связана со смыслами самореализации, основанными на стремлении развивать свои способности, на гедонистических жизненных смыслах, проявляющихся в стремлении к получению удовольствия от жизни. Кроме того, значимым фактором переживания положительных состояний в конце занятия выступает способность к рефлексии собственного состояния, его распознаванию и идентификации.



Рисунок 4. Взаимосвязь ментальных структур, положительных состояний и эффективности их саморегуляции в конце занятия

Примечание: условные обозначения те же, что на Рисунке 2.

В отличие от переживания положительных состояний, эффективность саморегуляции состояний связана с иными ментальными структурами. Здесь на первый план выходит выраженность у студентов когнитивных смыслов, проявляющихся в высокой потребности к познанию, а также наличие осознанных жизненных целей. Наличие высоких коммуникативных жизненных смыслов личности, напротив, препятствуют высокой эффективности саморегуляции состояний. Отметим также, что в отличие от интенсивности переживания положительных состояний эффективность их саморегуляции в конце учебного занятия связана с общим уровнем рефлексивности субъекта, а также со способностью к рефлексии переживаний других людей.

Таким образом, цель работы была достигнута, а гипотеза нашла подтверждение. Выявлена следующая закономерность: взаимосвязь положительных состояний и эффективности их саморегуляции ослабевает по мере протекания учебного занятия от начала к завершению. Включенность ментальных структур в регуляцию положительных состояний и эффективность их саморегуляции, напротив, нарастает в динамике учебного занятия: на передний план здесь выходят смысловые и рефлексивные структуры. Установлено, что по мере протекания учебного занятия пик напряженности приходился на середину занятия, в первую очередь это связано с динамикой учебного занятия, требующей высокой активизации и вовлеченности студентов. Ситуативная напряженность к завершению занятия идет на спад.

Дискуссионные вопросы

Проведенное исследование позволяет внести дополнения в ранее разработанную нами концепцию ментальной регуляции психических состояний, а также подтверждает значимую роль ментальных структур в регуляции психических состояний студентов (Prokhorov, 2021). Также стоит отметить, что результаты проведенного исследования не противоречат выявленным ранее закономерностям, отражающим роль смысловых структур в актуализации состояний субъекта

(Prokhorov, 2009; Kalinin & Chernov, 2022). Как отмечает ряд авторов, переживаемые смысловые состояния способны препятствовать эмоциональному выгоранию личности (Vodopyanova & Gusteva, 2009). Обнаруженные в работе закономерности свидетельствуют о значимой опосредующей роли рефлексии в регуляции состояний студентов в учебной деятельности (Prokhorov & Chernov, 2019), расширяя спектр функций рефлексии в ментальной регуляции в целом. В свою очередь, была уточнена роль системы Я, как интегратора взаимодействий, в системе ментальной регуляции состояний, установленная ранее в работе М. И. Карташевой (Kartasheva, 2022). В другой работе данной подструктуре отводится центральное место в детерминации психического состояния (Kozmina, 2013), как ключевого фактора психологического благополучия учащихся.

Несмотря на то что в ряде зарубежных работ есть упоминание о необходимости осознания человеком собственных эмоций для лучшей их регуляции и дифференциации (Cowen & Keltner, 2017; Ledoux & Brown, 2017), о значимой роли самооценки и самоотношения в восприятии эмоциональных состояний (Fields & Kuperberg, 2016; Zhang et al., 2022), вопрос о динамике данного процесса остаётся открытым.

Исследования в области ментальной регуляции положительных состояний лишь начинают разворачиваться, существенно дополняя ранее обнаруженные закономерности (Klimanova, 2023). В текущем исследовании рассмотрены различные по напряженности ситуации учебной деятельности, однако не учитывается все многообразие иных видов деятельности, не представлена дифференциация особенностей ментальной регуляции состояний у лиц разного пола и возраста. Подобные исследования призваны показать роль ментальных структур в обусловливании состояний в различных ситуациях, а также ведущие способы саморегуляции положительных психических состояний субъекта.

В то же время дискуссионными и не в полной мере раскрытыми остаются вопросы, связанные с дифференциацией влияния ментальных структур на положительные и отрицательные состояния: их отличие и близость в обусловливании состояний в учебной деятельности, специфика их регуляторных влияний, роль отдельных структур сознания и проявления совокупного интегрированного влияния ментальных структур в актуализации состояний.

Заключение

Таким образом, в данной работе была выявлена динамика изменения взаимосвязи ментальных структур и эффективности саморегуляции положительных состояний в ходе учебных занятий студентов. Теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы показал лишь фрагментарную разработанность данной проблемы в психологии. Исследование динамики ментальной регуляции положительных состояний в ходе занятия студентов было проведено с помощью ранее предложенной нами концепции ментальной регуляции психических состояний, а также с помощью имеющихся в психологической литературе данных.

Выявлено, что в процессе учебного занятия в ходе выполнения группового задания студенты переживают различные положительные психические состояния. Установлена специфика переживаемых положительных состояний в динамике учебного процесса: в начале и в конце занятия студентами чаще переживаются положительные психофизиологические состояния (спокойствие, оживленность, бодрость, релаксация), а в середине занятия – положительные эмоциональные состояния (веселость, радость, задор).

Обнаружена закономерность увеличения эффективности саморегуляции как психических состояний в целом, так и отдельных ее подструктур к концу учебного

занятия у студентов. Вместе с этим, в конце занятия прослеживается тенденция снижения взаимосвязи переживаемых студентами психических состояний и эффективности их саморегуляции.

В работе показано увеличение продуктивности саморегуляции положительных состояний в ходе занятия, включение большего числа структур в управление состояниями. От начала к концу занятия происходит возрастание роли структур сознания в регуляции положительных состояний. Обнаружено, что на эффективность саморегуляции в начале занятия наибольшее влияние оказывают смысловые структуры. В середине занятия подключаются структуры, связанные с самооценкой, а в завершении занятия на первый план выходят рефлексивные компоненты ментальной регуляции.

Результаты исследования могут быть использованы психологами, педагогами высших учебных заведений при изучении и процедуре оценки положительных психических состояний студентов, при создании технологий ментальной регуляции психических состояний, при разработке диагностических средств, методик изучения положительных состояний человека.

Благодарности

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда, проект № 23-18-00232.

Об этике и конфликте интересов

Сбор эмпирических данных проводился при добровольном согласии студентов в режиме «инкогнито». Конфликт интересов отсутствует.

Список литературы

- Артищева, Л. В. Личностные корреляты ментальной регуляции состояний студентов // Образование и саморазвитие. – 2017. – Т. 12. – № 1. – С. 34–44. – DOI:10.26907/esd12.1.03
- Водопьянова, Н. Е., Густелева, А. Н. Смысложизненные ориентации и актуальные смысловые состояния, препятствующие синдрому выгорания // Психология психических состояний. – Казань: Отечество, 2009. – Вып. 7. – С. 315–342.
- Дикая Л. Г. Социально-психологические и личностные аспекты саморегуляции функционального состояния человека // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / Под ред. В.А. Бодрова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – Вып. 4. – С. 163–182.
- Калацкая, Н. Н., Прохоров, А. О., Юсупов, М. Г. Особенности саморегулируемого обучения юношей и девушек // Образование и саморазвитие. – 2023. – Т. 18. – № 1. – С. 135–150. – DOI:10.26907/esd.18.1.10
- Калинин, В. С., Чернов, А. В. Особенности смысложизненных состояний студентов. / Психология психических состояний: сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов (Казань, 24-25 февраля 2022г.) / сост. А.В. Климанова; под общ. ред. М. Г. Юсупова, А. В. Чернова. – Казань: Казанский университет, 2022. – Вып. 16. – 570 с. – С. 227–233.
- Карпов, А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – 424 с.
- 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. – DOI:10.20323/1813-145X-2022-1-124-162-174
- Климанова, А. В. Ментальная регуляция положительных психических состояний в повседневных и напряжённых ситуациях учебной деятельности // Ярославский педагогический вестник. – 2023. – № 6(135). – С. 120–131. – DOI:10.20323/1813-145X_2023_6_135_120

- Козьмина, Л. Б. Самоотношение и самооценка как предикторы психологического благополучия личности студентов-психологов // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2013. – № 1(17). – С. 193–197.
- Конопкин, О. А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вестник практической психологии образования. – 2012. – Т. 9. – №. 4. – С. 97–101.
- 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. СПб.: Нестор-История, 2020. – С. 37–65.
- Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (2-е изд.). – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
- Моросанова, В. И. Развитие ресурсного подхода к исследованию осознанной саморегуляции достижения целей и саморазвития человека // Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Под ред. Ю. П. Зинченко, В. И. Моросановой. СПб.: Нестор-История, 2020. – С. 11–37.
- Назаров, А. Н., Прохоров, А. О. Методика изучения эффективности саморегуляции психических состояний // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. – Казань: Казанский университет, 2018. – С. 361–364.
- Осницкий, А. К. Саморегуляции в разных видах активности человека // Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования. – 2021. – №. 1. – С. 43–47.
- Пантилеев, С. Р. Методика исследования самоотношения. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.
- Прохоров, А. О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. – 2020. – Том 41. – № 1. – С. 5–18. – DOI:10.31857/S020595920007852-3
- Прохоров, А. О. Смысловая регуляция психических состояний. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – 352 с.
- Прохоров, А. О., Чернов, А. В. Рефлексивная регуляция психических состояний – М.: Институт психологии РАН, 2019. – 191 с.
- Прохоров, А. О., Юсупов, М. Г. Методика измерения психического состояния в учебной деятельности студентов (краткий вариант) // Психология психических состояний сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых / Под ред. А.О. Прохорова. – Казань: Казанский университет, 2011. – С. 277–288.
- Фахрутдинова, Л. Р. Системный подход к исследованию переживаний человека // Развитие психологии в системе комплексного человекознания. Часть 2 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. – М.: Институт психологии РАН, 2012. – 828 с. – С. 115–120.
- Фетискин, Н. П., Козлов, В. В., Мануйлов, Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Институт Психотерапии, 2002. – 720 с.
- Bandura, A. On deconstructing commentaries regarding alternative theories of self-regulation // Journal of Management. – 2015. – Vol. 41. – No. 4. – Pp. 1025–1044. – DOI:10.1177/0149206315572826
- Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Vohs, K. D. Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent // Social psychology: Handbook of basic principles. – New York: Guilford, 2007. – Vol. 2. – Pp. 516–539.
- Beer, N., Moneta, G.B. Adaptive metacognitive self-regulation and functional resilience-related assets in the midst of challenging tasks: A qualitative analysis // Psychology of Self-Regulation. Chapter 1 / V. Barkoukis (Ed.). NOVA Science Publishers. – 2012. – P. 1–37.
- Berger, A. Self-regulation: Brain, cognition, and development. – American Psychological Association, 2011. – 224p. – DOI:10.1037/12327-000
- Cowen, A., Keltner, D. Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients // Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. – 2017. – Vol. 114. – No. 38. – Pp. e7900–e7909. –DOI:10.1073/pnas.1702247114
- Fields, E., Kuperberg, G. Dynamic Effects of Self-Relevance and Task on the Neural Processing of Emotional Words in Context // Frontiers in Psychology. – 2016. – Vol. 6. – DOI:10.3389/fpsyg.2015.02003
- Flavell, J. H. Metacognitive Development // Structural Process Theories of Complex Human Behavior / J. M. Scandura, C. J. Brainerd (Eds.). Alphenaan den Rijn: Sijthoff and Noordhoff, 1978. – P. 213–245.

- Ledoux, J., Brown, R. A higher-order theory of emotional consciousness. // Proceedings of the National Academy of Sciences. – 2017. – Vol. 114. – No. 38. – e2016-e2025. – DOI:10.1073/pnas.1619316114
- Mitmansgruber, H. When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation // Personality and Individual Differences. – 2009. – Vol. 46. – No. 4. – P. 448–453. – DOI:10.1016/j.paid.2008.11.013
- Morosanova, V. I., Bondarenko, I. N., Fomina, T. G. Conscious Self-regulation, Motivational Factors, and Personality Traits as Predictors of Students' Academic Performance: A Linear Empirical Model // Psychology in Russia: State of the Art. – 2022. – Vol. 15. – No. 4. – Pp. 170–187. – DOI:10.11621/pir.2022.0411
- Morosanova, V. I., Fomina, T. G., Bondarenko, I. N. Conscious Self-Regulation as a Meta-Resource of Academic Achievement and Psychological Well-Being of Young Adolescents. // Psychology in Russia: State of the Art. – 2023. – Vol. 16. – No. 3. – Pp. 168–188. – DOI:10.11621/pir.2023.0312
- Zhang, Q., Miao, L., He, L., Wang, H. 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

References

- Artishcheva, L. V. (2017). Personality correlates of the regulation of mental States of students. *Obrazovaniye i samorazvitiye - Education and Self Development*, 12(1), 34–44. <https://doi.org/10.26907/esd12.1.03>
- Bandura, A. (2015). On deconstructing commentaries regarding alternative theories of self-regulation. *Journal of Management*, 41(4), 1025–1044. <https://doi.org/10.1177/0149206315572826>
- Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., & Vohs K. D (2004). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of self-regulation* (Vol. 2, pp. 516–539). Guilford.
- Beer, N., & Moneta, G. B. (2012). Adaptive metacognitive self-regulation and functional resilience-related assets in the midst of challenging tasks: A qualitative analysis. In V. Barkoukis (Ed.), *Psychology of Self-Regulation. Chapter 1* (pp. 1–37). NOVA Science Publishers.
- Berger, A. (2011). Self-regulation: Brain, cognition, and development. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/12327-000>
- Cowen, A., & Keltner, D. (2017). Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 114(38), e7900–e7909. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702247114>
- Dikaya, L. G. (2012). Socio-psychological and personal aspects of self-regulation of a person's functional state. In V. A. Bodrov (Ed.), *Current problems of labor psychology, engineering psychology and ergonomics* (pp. 163–181). Institut psihologii RAN.
- Fakhrutdinova, L. R. (2022). Systematic approach to the study of human experiences. In A. L. Zhuravlev & V. A. Koltsova (Eds.), *Development of psychology in the system of complex human knowledge* (pp. 115–120). Institut psihologii RAN.
- Fetiskin, N. P., Kozlov, V. V., & Manuylov, G. M. (2002). *Socio-psychological diagnostics of personality development and small groups*. Institut Psihoterapii.
- Fields, E., & Kuperberg, G. (2016). Dynamic Effects of Self-Relevance and Task on the Neural Processing of Emotional Words in Context. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02003>
- Flavell, J. H. (1978). Metacognitive development. In J. M. Scandura & C. J. Brainerd (Eds.), *Structural/Process Theories of Complex Human Behavior* (pp. 213–245). Sijthoff and Noordhoff.
- Kalatskaya, N. N., Prokhorov, A. O., & Yusupov, M. G. (2023). Features of self-regulated learning male and female Students. *Obrazovaniye i samorazvitiye - Education and Self Development*, 18(1), 135–150. <https://doi.org/10.26907/esd.18.1.10>
- Kalinin, V. S., & Chernov, A. V. (2022). Features meaning-associated states of students. In M. G. Yusupov & A. V. Chernov (Eds), *Psychology of mental states* (pp. 227–233). Kazanskiy universitet.
- Karpov, A. V. (2004). *Psychology of reflexive mechanisms of activity*. Institut psihologii RAN.

- Kartasheva, M. I. (2022). The role of the self-system in the structure of mental states regulation during the educational activities. *Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik - Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 1(124), 162–174. <https://doi.org/10.20323/1813-145X-2022-1-124-162-174>
- Klimanova, A. V. (2023). Mental regulation of positive mental states in everyday and stressful situations of educational activity. *Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik -- Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 6(135), 120–131. https://doi.org/10.20323/1813-145X_2023_6_135_120
- Konopkin, O. A. (2012). Conscious self-regulation as a criterion of subjectivity. *Vestnik prakticheskoy psihologii obrazovaniya – Bulletin of Practical Psychology of Education*, 9(4), 97–101.
- Kozmina, L. B. (2013). Self-attitude and self-esteem as predictors of psychological well-being of psychology students' personalities. *Istoricheskaya i social'no-obrazovatel'naya mysl' – Historical and socio-educational idea*, 1(17), 193–197.
- Ledoux, J., & Brown, R. (2017). A higher-order theory of emotional consciousness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(38), e2016-e2025 <https://doi.org/10.1073/pnas.1619316114>
- Leonova, A. B. (2020). Systematic methodology for analyzing the mechanisms of regulation of the functional states of a working person. In Yu. P. Zinchenko & V. I. Morosanova (Eds.), *Psychology of self-regulation: evolution of approaches and challenges of the time* (pp. 37–65). Nestor-Istoriya,
- Leontyev, D. A. (2000). *Life Meaning Orientations Test*. Smysl.
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S., & Schüßler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 448–453. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.013>
- Morosanova, V. I. (2020). Development of a resource approach to the study of conscious self-regulation of achieving goals and human self-development. In Yu. P. Zinchenko & V. I. Morosanova (Eds.), *Psychology of self-regulation: Evolution of approaches and challenges of the time* (pp. 11–37). Nestor-Istoriya,
- Morosanova, V. I., Bondarenko, I. N., & Fomina, T. G. (2022). Conscious Self-regulation, Motivational Factors, and Personality Traits as Predictors of Students' Academic Performance: A Linear Empirical Model. *Psychology in Russia: State of the Art*, 15(4), 170–187. <https://doi.org/10.11621/pir.2022.0411>
- Morosanova, V. I., Fomina, T. G., & Bondarenko, I. N. (2023). Conscious Self-Regulation as a Meta-Resource of Academic Achievement and Psychological Well-Being of Young Adolescents. *Psychology in Russia: State of the Art*, 16(3), 168–188. <https://doi.org/10.11621/pir.2023.0312>
- Nazarov, A. N., & Prokhorov, A. O. (2018). Method of studying the effectiveness of self-regulation of psychic states. In B. S. Alishev, A. O. Prokhorov, & A. V. Chernov (Eds), *Psychology of human states: Current theoretical and applied problems. Proceedings of the Third International Scientific Conference* (pp. 361–364). Kazanskij universitet.
- Osnitsky, A. K. (2021). Self-regulation in different types of human activity. *Psihologiya samoregulyacii v kontekste aktual'nyh zadach obrazovaniya – Psychology of self-regulation in the context of current problems of education*, 1, 43–47.
- Pantileev, S. R. (1993). *Methodology for studying self-attitude*. Smysl.
- Prokhorov, A. O. (2009). *Semantic regulation of mental states*. Institut psihologii RAN.
- Prokhorov, A. O. (2020). Structure-functional model of mental regulation of subject's psychic states. *Psihologicheskij zhurnal – Psychological Journal*, 41(1), 5–18. <https://doi.org/10.31857/S020595920007852-3>
- Prokhorov, A. O., & Chernov, A. V. (2019). *Reflexive regulation of mental states*. Institut psihologii RAN.
- Prokhorov, A. O., & Yusupov, M. G. (2011). Methodology for measuring the mental state in the educational activities of students (short version). In A. O. Prokhorov (Ed.), *Psychology of mental states is a collection of articles by students, undergraduates, graduate students and young scientists* (pp. 277–288). Kazanskij universitet,
- Vodopyanova, N. E., & Gusteleva, A. N. (2009). Meaningful orientations and current semantic states that prevent burnout syndrome. In A. O. Prokhorov (Ed), *Psychology of mental states*, (pp. 315–342). Otechestvo.
- Zhang, Q., Miao, L., He, L., & Wang, H. (2022). The Relationship between Self-Concept and Negative Emotion: A Moderated Mediation Model. *International journal of environmental research and public health*, 19(16), 10377. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610377>