

Прохоров А.О., Чернов А.В.,  
Юсупов М.Г., Решетникова И.С.

Развитие саморегуляции психических состояний  
у студентов в процессе обучения в вузе

Prokhorov A.O., Chernov A.V.,  
Yusupov M.G., Reshetnikova I.S.

The development of self-regulation of students' mental states  
in the process of education at the university

*Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия*

В статье представлены результаты исследования динамики развития системы саморегуляции психических состояний студентов в ходе обучения в вузе. Рассматриваются основные отечественные и зарубежные подходы к саморегуляции деятельности и психических состояний. Показано, что наименее разработанной в концептуальных построениях саморегуляции состояний является ментальная составляющая регуляции: недостаточно изучены отношения регуляции и структур сознания, вклад составляющих сознания в изменения состояний субъекта, их роль и значение в регуляторном процессе и др. Предлагаемое исследование направлено на реализацию данного подхода. В исследовании приняли участие 217 студентов первого (111) и четвертого (106) курсов обучения Казанского федерального университета. Исследования психических состояний проводились в 3-х различных по напряженности формах учебной деятельности – на лекции, семинаре и экзамене. Были использованы как специально разработанные авторские анкеты, так и различные методики диагностики психических состояний, регуляторных способностей и индивидуально-психологических свойств личности. Выявлены различия в переживаемых состояниях у студентов младших и старших курсов при различных формах обучения, что проявляется в выраженности отдельных подструктур состояний в разных формах учебной деятельности. Установлено, что по мере обучения в вузе изменяются типичные способы и приемы регуляции состояний, формируется общая способность к саморегуляции состояний. В ходе исследования обнаружены различия в уровне смысло-жизненных ориентаций, рефлексии и системы Я: явственность всех показателей увеличивается. Общая направленность изменений показателей, составляющих структуры ментальной регуляции состояний, свидетельствует об улучшении системы саморегуляции

психических состояний студентов и развитии регуляторных свойств от младшего курса к старшему.

*Ключевые слова:* психическое состояние, ментальная регуляция, система Я, рефлексия, учебная деятельность

*Для цитирования:* Прохоров, А.О., Чернов, А.В., Юсупов, М.Г., Решетникова, П.С.. Развитие саморегуляции психических состояний у студентов в процессе обучения в вузе // Новые психологические исследования. 2021. № 4. С. 71–90. DOI: 10.51217/npsyresearch\_2021\_01\_04\_04

## **Введение**

В современном мире наблюдается рост социальной напряженности, связанной как с экономическими, так и с эпидемиологическими факторами. Студенчество, как наименее защищенная социальная группа, остро реагирует на неблагоприятную общественную обстановку, переживая негативные состояния неопределенности, подавленности, тревоги и агрессии на фоне неуверенности в своём будущем. Это провоцирует асоциальные формы поведения, нервно-психические и психосоматические расстройства. Одной из возможностей решения этой проблемы является развитие способности управлять собой, позволяющей осуществлять самоконтроль и саморегуляцию психического состояния в социальной среде, в том числе, в учебной и в профессиональной деятельности.

В связи с этим потребность психологической практики в технологиях саморегуляции, направленных на улучшение состояния человека, настолько высока, что в настоящее время регуляция психических состояний поставлена в ряд наиболее актуальных проблем, привлекающих к себе пристальное внимание исследователей. Отметим, что навыки самостоятельного управления психическими состояниями позволят студентам более продуктивно усваивать учебный материал, подбирать адекватные решаемым задачам способы и приемы учебно-познавательной деятельности, контролировать негативные состояния, возникающие в ходе обучения (Прохоров, 2017; Юсупов, 2020).

В отечественной психологии, в рамках традиционных подходов, субъект включён в «формулу» саморегуляции как носитель мотивационных, целевых и операционных компонентов регуляции. Результатом исследований является разработка структурно-функциональных моделей регуляции, раскрывающих наиболее общее строение (компоненты, уровни) и функции системы психической регуляции деятельности (Конопкин, 1980; Ломов, 2006; Бодров, 2006;

Моросанова, 2010; Костин и др., 2014 и др.). На основе общих представлений о строении системы психической регуляции разрабатываются частные модели, раскрывающие ее функционирование в условиях различных видов деятельности, например, ситуационно-динамическая модель психической регуляции профессиональной деятельности (Обознов, 2003), концепция регуляции познавательной деятельности в стрессогенных условиях (Зотов, 2011), волевой регуляции действия (Иванников, 2006), временной регуляции деятельности (Плохих, 2011) и др.

Саморегуляции посвящен ряд обзорных работ (Baumeister et al., 2004; Carver, 2004; Koole, 2009 и др.). Модели саморегуляции основаны на той идее, что внутренние личностные процессы являются первичными детерминантами поведения и, как таковые, связаны с чувством собственного достоинства (Baumeister et al., 2004), вниманием к себе, к своему здоровью (De Ridder et al., 2006), навыками самообладания (Muraven et al., 2003). Активно развивается концепция саморегулирующего обучения (Pintrich, 2000). Этот процесс включает в себя мотивационные характеристики, постановку целей, выбор стратегии обучения, регулирование собственного поведения (Calkins et al., 2004).

Саморегуляции психических состояний – как проявлению индивидуальной психики человека – уделялось меньше внимания: об этом говорят в случае выделения состояния человека в качестве объекта самовоздействия, осуществляемого путем использования внутренних средств регуляции.

В области регуляции психических состояний основными, на наш взгляд, являются концептуальные труды Л.Г. Дикой (Дикая, 2003) и А.Б. Леоновой (Леонова, 2020), направленные на изучение саморегуляции функциональных (психофизиологических) состояний. Специфика саморегуляции состояний, согласно взглядам авторов концепций, заключается в оценке взаимосвязи саморегуляции с функциональными блоками контроля и коррекции тех характеристик состояния, которые определяют его качество: специфику, длительность, полярность и интенсивность.

Не рассматривая отдельно каждую концепцию, отметим, что сопоставление подходов их авторов свидетельствует о разных позициях в понимании регуляции состояний, начиная с объекта изучения – состояния как психического явления, заканчивая теоретическими моделями, психологическими механизмами и регуляторными средствами. Общим в упомянутых подходах является то, что системная парадигма служит основой концептуальных

построений исследователей, а различия связаны с пониманием психологических механизмов, спецификой их структурно-уровневой организации, функционированием, включенностью в регуляторный процесс и его динамику.

Наименее разработанной в этих теоретических построениях (при всех достоинствах представленных взглядов исследователей) является ментальная составляющая регуляции: недостаточно рассмотрен вклад структур сознания в регуляцию состояний, их роль, значение и функции в регуляторном процессе, специфика влияния отдельных структур на регуляцию, их синергия и взаимоотношения в ходе саморегуляции и др.

В предлагаемом нами подходе ментальной регуляции психических состояний уделяется основное внимание (Прохоров, 2020). Модель ментальной регуляции психических состояний учитывает такие факторы успешности обучения студентов, как смысловые структуры сознания, переживание учебной деятельности, различные аспекты рефлексии, характеристики системы Я, типичные приемы саморегуляции и др., а также механизмы их взаимодействия в целостном регуляторном процессе.

В содержательном плане структуры сознания, интегрированные в ментальный (субъективный) опыт, характеризуются спецификой влияния на психические состояния, а также особенными, специфическими отношениями между собой. В функциональном плане в основании саморегуляции находятся механизмы регуляции отдельного психического состояния. Достижение цели – желаемого состояния – связано с включенностью в регуляторный процесс означенных выше ментальных структур (смысловых, рефлексивных, переживаний и др.) и осуществляется через цепь переходных состояний (Прохоров, 2017).

В исследовании развития саморегуляции психических состояний студентов в процессе обучения мы исходили из предположения о том, что существует специфика проявления психических состояний студентов младших и старших курсов в различных по напряженности формах учебной деятельности, что обусловлено развитием ментальных механизмов саморегуляции. Динамика психических состояний студентов в учебной деятельности связана с изменением составляющих ментальной регуляции: смысловых структур сознания, различных аспектов рефлексии, характеристик системы Я, а также типичных приемов и способов саморегуляции.

## Методы

В исследовании приняли участие 217 студентов первого и четвертого курсов обучения (студенты-психологи и студенты-математики) Института психологии и образования и Института высшей математики и информационных технологий КФУ. Первую выборку составили – 111 студентов первого года обучения, а вторую – 106 студентов четвёртого года обучения. Исследования психических состояний проводились в 3-х различных по напряженности формах учебной деятельности – на лекции, на семинаре и на экзамене.

В ходе исследования занятие прерывалось и испытуемых просили ответить на вопросы методики «Рельеф психического состояния личности» (краткий вариант) А.О. Прохорова и М.Г. Юсупова (Прохоров, Юсупов, 2011). Методика направлена на диагностику интенсивности проявления 4-х подструктур психических состояний: активности поведения, переживаний, когнитивных процессов и соматических реакций. Опросник также позволяет выявить среднее по показателям 4-х базовых субшкал. Дополнительно были использованы 3 разработанные нами анкеты: диагностики регуляторно-личностных свойств, способов саморегуляции и эффективности саморегуляции состояний.

Кроме того, вне учебной деятельности были использованы 6 методик, направленных на диагностику различных индивидуально-психологических свойств личности и регуляторных способностей:

1. Опросник рефлексивности А.В. Карпова и И.М. Скитяевой (Карпов и др., 2005). Позволяет измерить общий уровень развития рефлексивности, выраженность коммуникативной рефлексии, а также уровень рефлексии в различных временных отрезках (ретроспективную, актуальную и перспективную).

2. Методика диагностики рефлексивных процессов – распознавания, осознания и идентификации А.О. Прохорова и А.В. Чернова (Прохоров и др., 2015). Данная методика направлена на диагностику рефлексии образа психического состояния.

3. Методика исследования способов саморегуляции психических состояний А.О. Прохорова и А.Н. Назарова (Назаров и др., 2018). Она применяется для выявления предпочтительных способов саморегуляции и включает 8 типов саморегуляции состояний.

4. Методика «Способность к самоуправлению» (ССУ) Н.М. Пейсахова (Пейсахов, 1984). Дает возможность выявить способность к постановке новых целей, поиску новых решений и средств достижения целей.

5. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева (Леонтьев, 2000). Включает в себя общий показатель осмысленности жизни, а также пять субшкал, отражающих три смысложизненные ориентации (цели в жизни, процесс жизни, результат жизни) и два аспекта локуса контроля (локус контроля – Я и локус контроля – жизнь).

6. Методика исследования системы Я (МИС) по характеристикам самоотношения С.Р. Панталева (Панталева, 1993). Позволяет выявить структуру системы Я личности, а также выраженность отдельных ее компонентов.

В ходе исследования был использован стандартный пакет математико-статистического анализа данных SPSS 18.0. Для анализа результатов применялись: анализ средних значений, частотный анализ данных и Т-критерий Стьюдента для независимых выборок.

### **Результаты и их обсуждение**

Обратимся к результатам исследования. В ходе изучения психических состояний в учебной деятельности были обнаружены наиболее типичные из них, характерные для студентов. Отметим широкую палитру состояний, переживаемых студентами. Среди них преимущественно представлены положительные познавательные психические состояния. Так, около 60% всех обозначенных состояний включает в себя такие, как: заинтересованность (около 12%), сосредоточенность (9%), вдохновение (7%), задумчивость, умственное напряжение, любопытство, вдумчивость и рефлексия (в совокупности составляют около 30%).

Оставшиеся состояния встречаются в ходе учебной деятельности несколько реже, однако и их число весьма велико: от негативных низкой интенсивности (грусть, скука) до эмоциональных высокой выраженности (радость, восторг). Отметим также, что существуют определенные различия в переживаемых состояниях у студентов младших и старших курсов при различных формах обучения. Так, в ходе лекции для студентов-старшекурсников более типичны вдумчивость ( $p < 0,002$ ) и задумчивость ( $p < 0,005$ ), о чем свидетельствуют различия в частоте переживания указанных состояний. На семинарском занятии значительно возрастает частота переживания задумчивости ( $p < 0,007$ ) и сосредоточенности ( $p < 0,003$ ). В свою очередь, в ходе сдачи экзамена студенты старшего курса демонстрируют более высокую частоту переживания сосредоточенности ( $p < 0,024$ ) и раз-

мышления ( $p < 0,035$ ). Последнее, безусловно, оказывает позитивное влияние на успешность сдачи экзамена студентами.

Как показали наши исследования, уровень эффективности саморегуляции состояний влияет на специфику их переживания (Прохоров и др., 2020). Так, в результате разделения общей выборки респондентов на 2 группы по уровню эффективности саморегуляции (на низкий и высокий) установлено, что выраженность психических состояний у студентов в ходе сдачи экзамена достоверно отличается. У студентов с высокой эффективностью саморегуляции на экзамене преобладают положительно окрашенные, такие, как уверенность, спокойствие, активность, тогда как у низкоэффективных студентов значительно чаще представлены сомнение, стресс и тупость. Схожие закономерности были обнаружены и в случае лекционного и семинарского занятий.

Помимо этого, в ходе исследования установлено, что существует специфика проявления различных подструктур психических состояний на начальном и заключительном курсах обучения студентов (см. табл. 1).

*Таблица 1.* Различия в интенсивности проявления подструктур психических состояний у студентов разных курсов на лекции, семинаре и экзамене

Подструктуры психических состояний	Средние значения у студентов 1 курса	Средние значения у студентов 4 курса	P – уровень достоверности различий
<b>Лекция</b>			
Переживания	5,51	5,13	0,285
Когнитивные процессы	6,45	6,28	0,604
Поведение	7,35	7,42	0,804
Соматические реакции	5,97	6,09	0,685
Среднее по подструктурам	6,31	6,17	0,581
<b>Семинар</b>			
Переживания	5,27	6,08	<b>0,023</b>
Когнитивные процессы	6,09	6,92	<b>0,017</b>
Поведение	7,32	7,63	0,329
Соматические реакции	5,86	6,29	0,167
Среднее по подструктурам	6,12	6,59	0,085

<b>Экзамен</b>			
<b>Переживания</b>	4,77	5,83	<b>0,001</b>
<b>Когнитивные процессы</b>	5,55	5,98	0,196
<b>Поведение</b>	5,87	6,79	<b>0,009</b>
<b>Соматические реакции</b>	4,97	5,78	<b>0,009</b>
<b>Среднее по подструктурам</b>	5,29	6,09	<b>0,002</b>

*Примечание:* здесь и далее жирным шрифтом выделены достоверные различия.

Выявлено, что у студентов первого и четвертого курсов преобладающим является подструктура поведения. Интенсивность проявления данного параметра достигает максимально высоких значений во всех формах учебной деятельности. Последнее свидетельствует о том, что студенты в ходе обучения, в целом, демонстрируют высокий уровень адекватности, контролируемости и целеустремленности поведения. Можно отметить следующую интересную закономерность: студенты 1 курса по мере повышения напряженности учебной деятельности от лекции к экзамену показывают более низкий уровень показателей продуктивности поведения, в то время как студенты старшего курса, наоборот, с ростом напряженности обучения характеризуются достаточно высоким уровнем данных характеристик. В обеих группах наименее интенсивно проявление переживания состояний, снижающееся с усилением напряженности учебной деятельности. Обнаружено, что у студентов-старшекурсников когнитивные процессы, выступая в качестве ведущей подструктуры состояний в ходе учебной деятельности, более интенсивны в процессе семинарского занятия.

Отметим, что на семинарах и экзаменах у студентов старших курсов наблюдается более высокая интенсивность по всем подструктурам психических состояний, что, вероятно, объясняется развитием системы регуляторных способностей личности, формированием устойчивых регуляторно-личностных свойств и закреплением способов и приемов саморегуляции, показавшим свою эффективность в процессе обучения в вузе.

Обратимся к наиболее типичным способам и приемам саморегуляции, к которым прибегают студенты разных курсов (рис. 1).



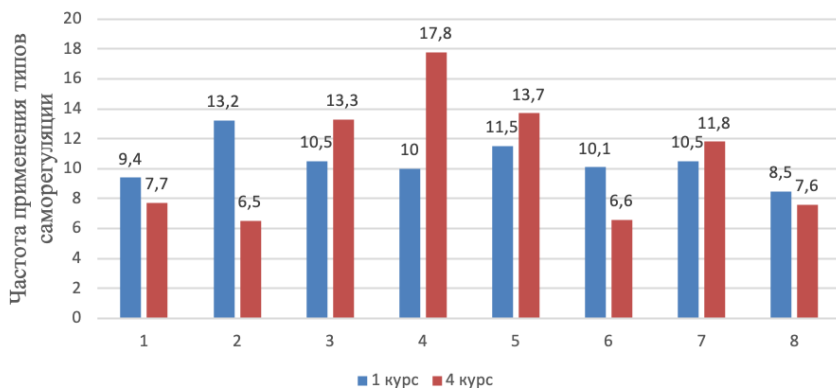


Рис. 1. Частота применения способов саморегуляции студентами 1 и 4 курсов обучения

*Условные обозначения:* 1 – пассивный отдых, 2 – актуализация позитивных образов и воспоминаний, 3 – активная разрядка, 4 – размышление-рассуждение, 5 – отключение-переключение, 6 – общение, 7 – поиск социальной поддержки, 8 – принятие ответственности.

Установлено, что, если частота использования различных способов саморегуляции от первого курса к четвертому меняется, в целом, незначительно, то способы саморегуляции состояний претерпевают изменения. К старшему курсу рельеф используемых типов саморегуляции становится менее ровным: появляются предпочитаемые способы регуляции. Так, у старшекурсников преобладает использование *размышления-рассуждения*, а *актуализация позитивных образов и воспоминаний* применяется значительно реже, в то время как у студентов младшего курса данный способ саморегуляции является ведущим. Те же закономерности характерны и для общения как способа саморегуляции.

Кроме того, по результатам анализа анкет респондентов выявлено, что в повседневных формах учебной деятельности (на лекции и на семинаре) в качестве способов и приемов саморегуляции студенты обеих групп чаще прибегают к *самоконтролю*, *самоанализу* и *размышлению*, в то время как в ходе сдачи экзамена используют техники *позитивного настроения*. Студенты завершающего курса, в отличие от начального, чаще прибегают к способам, требующим определенных знаний и опоры на способы саморегуляции: *дыхательные упражнения* ( $p < 0,001$ ), *активация положительных валежных состояний* ( $p < 0,013$ ), *использование позитивных настроев* ( $p < 0,001$ ) и реже используют «простые» методы

саморегуляции состояний: *прослушивание музыки* ( $p < 0,004$ ), *общение* ( $p < 0,026$ ), *юмор* ( $p < 0,05$ ).

Следует заметить, что от первого курса к четвертому растет выраженность практически всех регуляторно-личностных свойств. Так, например, возрастает гибкость саморегуляции на лекции ( $p < 0,001$ ), на семинаре студенты проявляют более высокую адаптивность и настойчивость ( $p < 0,001$ ), а в сложной ситуации экзамена демонстрируют высокий уровень внимательности и организованности ( $p < 0,001$ ). Как следствие, это приводит к более частым и интенсивным переживаниям позитивных познавательных состояний, повышающих успешность учебной деятельности студентов.

Обратимся к ментальной составляющей саморегуляции психических состояний студентов. Была выявлена динамика развития системы ментальной регуляции: смысловых структур, характеристик системы Я, видов рефлексии, а также составляющих регуляторных процессов и способностей личности.

На рисунке 2 показаны различия в системе смысложизненных ориентаций студентов разных курсов. Обнаружено, что в изучаемых группах существуют различия как в общем уровне смысложизненных ориентаций, так и в отдельных ее составляющих. Все различия установлены на высоком уровне значимости.

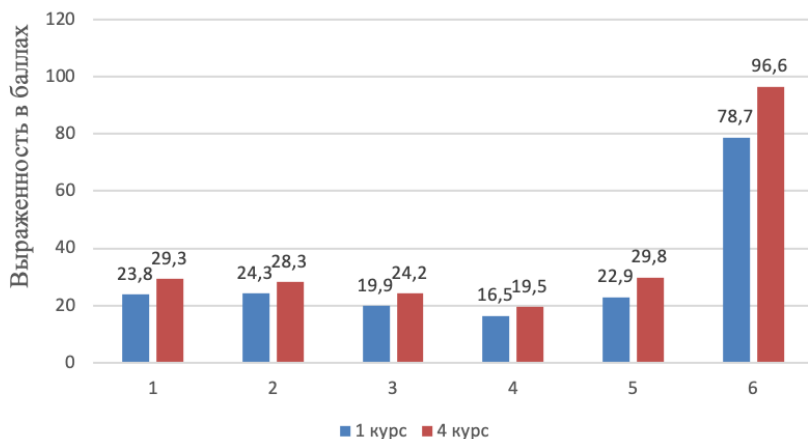


Рис. 2. Выраженность показателей смысложизненных ориентаций у студентов 1 и 4. курсов обучения

*Условные обозначения:* 1 – цели в жизни, 2 – процесс жизни, 3 – результат жизни, 4 – локус контроля – Я, 5 – локус контроля – жизнь, 6 – общий показатель осмысленности жизни.

В результате исследования установлено, что студенты старшего курса демонстрируют более высокий уровень осмысленности жизни (96,6 баллов против 78,7). Последнее отражается в достоверно более высоких значениях целеустремленности, эмоциональной насыщенности жизни и удовлетворенности самореализацией старшекурсников. Помимо этого, данная группа студентов характеризуется более высокими показателями интернального локуса контроля-Я, а также убежденностью в управляемости жизнью (локус контроля-жизнь). Обозначенные результаты свидетельствуют о значимых изменениях в системе смысловых ориентаций студентов от первого курса к четвертому: позитивно меняется отношение к жизни и к самому себе как субъекту активности.

Следующая важнейшая составляющая ментальной регуляции состояний – система Я, представленная в исследовании самооотношением личности (рис. 3).

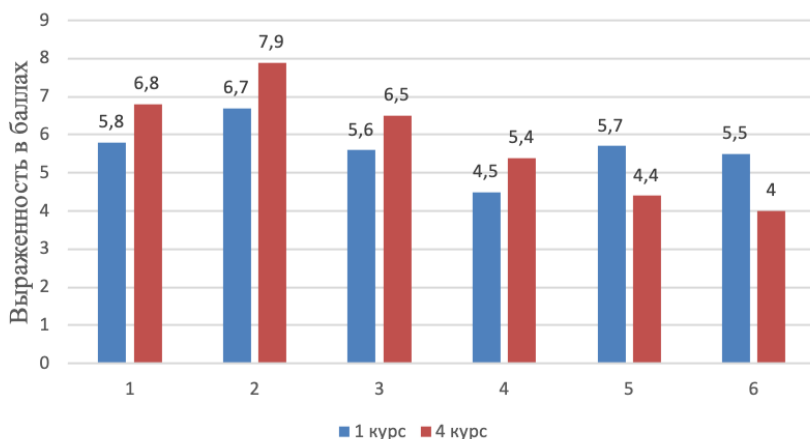


Рис. 3. Выраженность показателей компонентов системы Я у студентов 1 и 4 курсов обучения

*Условные обозначения.* 1 – саморукводство, 2 – самооценность, 3 – самопринятие, 4 – самопривязанность, 5 – внутренняя конфликтность, 6 – самообвинение.

Полученные результаты свидетельствуют о значимых различиях в выраженности составляющих системы Я у студентов разных курсов обучения. Как показано на рисунке 3, независимо от специальности обучения, студенты старшего курса характеризуются более позитивным отношением к себе, что проявляется в высокой выраженности

показателей саморучководства, связанного с интернальным локусом контроля, вторичного фактора «аутосимпатия», интегрирующего показатели самооценности, самопринятия и самопривязанности. Другими словами, к старшему курсу студенты характеризуются более высоким ощущением ценности собственной личности, принятием себя и самодостаточностью. Студенты-старшекурсники демонстрируют достоверно более низкие показатели внутренней конфликтности и самообвинения, выражающиеся в отсутствии внутренних противоречий и негативных эмоций по отношению к самому себе. Отметим, что по остальным шкалам различия не достигают порогового уровня значимости.

В заключение, обратимся к результатам сравнения регуляторных способностей и выраженности рефлексии, выступающим важными составляющими ментальной регуляции психических состояний студентов (см. табл. 2).

*Таблица 2.* Различия в выраженности рефлексии и регуляторных способностей у студентов разных курсов обучения

Показатели рефлексии и регуляторных способностей	Средние значения у студентов 1 курса	Средние значения у студентов 4 курса	Р-уровень достоверности различий
Актуальная рефлексия	34,6	37,0	<b>0,030</b>
Идентификация состояния	47,3	51,3	<b>0,004</b>
Прогнозирование	3,7	4,3	<b>0,019</b>
Целеполагание	3,1	3,8	<b>0,006</b>
Принятие решений	3,3	4,0	<b>0,012</b>
Коррекция	3,0	3,6	<b>0,009</b>
Общая способность к самоуправлению	25,9	29,6	<b>0,006</b>

Обнаружено, что студенты старшего курса проявляют более высокий уровень актуальной рефлексии ( $p < 0,030$ ) (рефлексии текущей деятельности), а также в большей степени способны к рефлексии собственного состояния, его идентификации ( $p < 0,004$ ). Изменения в уровне рефлексии связаны с более четким пониманием студентами старших курсов собственных состояний, чувств, мотивов поведения и

деятельности. Как показано в таблице 2, в ходе обучения у студентов развивается способность к самоуправлению, что отражается в более высоких показателях как общей способности к регуляции ( $p < 0,006$ ), так и различных ее составляющих на разных этапах деятельности: целеполагании ( $p < 0,006$ ), принятии решения ( $p < 0,012$ ), коррекции ( $p < 0,006$ ) и др.).

Итак, полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу о существовании специфики проявления психических состояний студентов младших и старших курсов в различных по напряженности формах учебной деятельности. В свою очередь, изменения психических состояний студентов в ходе учебной деятельности соотносятся с динамикой показателей ментальной регуляции: смысловых структур сознания, различных аспектов рефлексии, характеристик системы Я, а также типичных приемов и способов саморегуляции.

### **Выводы**

1. В ходе учебной деятельности студенты переживают широкий спектр различных психических состояний, среди которых наиболее типичными выступают позитивные познавательные состояния. Существуют различия в переживаемых состояниях у студентов младших и старших курсов различных форм обучения. На лекции для студентов старшего курса более характерны состояния вдумчивости и задумчивости; на семинаре – состояния задумчивости и сосредоточенности, а в ходе сдачи экзамена чаще переживаются состояния сосредоточенности и размышления. На семинарах и экзаменах студенты старшего курса показывают более высокую интенсивность по всем подструктурам психических состояний, что связано с развитием системы ментальной регуляции состояний.

2. Установлено, что по мере обучения в вузе изменяются типичные способы и приемы регуляции состояний: у старшекурсников преобладают размышления-рассуждения, а актуализация позитивных образов и воспоминаний применяется ими значительно реже, в то время как у студентов младших курсов данный способ саморегуляции является ведущим. Студенты старшекурсники, в отличие от первокурсников, чаще прибегают к способам, требующим определенных регуляторных знаний и умений: дыхательным упражнениям, активации положительных волевых состояний, использованию позитивных настроев. Они реже используют «простые» методы саморегуляции: прослушивание музыки, общение, юмор.

3. Выявлено, что от первого курса к четвертому растет выраженность практически всех регуляторно-личностных свойств, что свидетельствует о развитии общей способности к самоуправлению: на лекции возрастает гибкость саморегуляции, на семинаре студенты демонстрируют более высокую адаптивность и настойчивость поведения, а в сложной ситуации экзамена проявляют высокий уровень внимательности и организованности.

4. Выявлены различия в уровне характеристик ментальной регуляции психических состояний: смысложизненных ориентаций, рефлексии и системе Я. Так, от первого курса к четвертому позитивно меняется отношение к жизни и к самому себе как субъекту активности, растет ощущение ценности собственной личности, происходит принятие себя и возрастает ощущение самодостаточности в сочетании со снижением показателей внутренней конфликтности и самообвинения, отсутствием внутренних противоречий и негативных эмоций по отношению к самому себе. Студенты старших курсов характеризуются значимо более высоким уровнем рефлексии, что проявляется в четком понимании собственных состояний, чувств, мотивов поведения и деятельности.

Общая направленность изменений всех показателей, входящих в структуру ментальной регуляции состояний, свидетельствует о развитии системы саморегуляции психических состояний студентов в процессе обучения.

### **Благодарность**

Исследования выполнены при финансовой поддержке РФФИ, проект № 19-29-07072 «Ментальные механизмы саморегуляции психических состояний и развития регуляторных способностей учащихся высших учебных заведений».

### **Литература**

Бодров, В.А. Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН, 2006.

Дикая, А.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека: системно-деятельностный подход. М.: Ин-т психол. РАН, 2003.

Зотов, М.В. Механизмы регуляции когнитивной деятельности при воздействии стрессогенных факторов (в норме и патологии). Автореф. дис... доктора психол. наук. Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, 2011.

Иванников, В.И. Психологические механизмы волевой регуляции. СПб.: Питер, 2006.

Карпов, А.В., Скитяева, И.М. Психология метакогнитивных процессов личности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.

Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980.

Костин, А.Н., Голиков, Ю.Я. Организационно-процессуальный анализ психической регуляции сложной деятельности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014.

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 смысловых ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000.

Ломов, Б.Ф. Психическая регуляция деятельности: Избранные труды. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.

Моросанова, В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2010.

Назаров, А.Н., Прохоров, А.О. Методика изучения эффективности саморегуляции психических состояний // Материалы Третьей Международной научной конференции. Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы / Отв. ред. Б.С. Алишев, А.О. Прохоров, А.В. Чернов. Казань: Казанский университет, 2018. С. 361–364.

Обознов, А.А. Психическая регуляция операторской деятельности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.

Пейсахов, Н.М. Закономерности динамики психических явлений. Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1984.

Пантилеев, С.Р. Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993.

Плохих, В.В. Психология временной регуляции деятельности человека. Донецк: ЛАНДОН-XXI, 2011.

Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека // Психологические исследования. 2017. Т. 10. № 56. С. 7. URL: <http://psystudy.ru/index.php/nim/2017v10n56/1500-prokhorov56.html> (дата обращения: 05.09.2021).

Прохоров, А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. 2020. Т. 41. № 1. С. 5–18.

Прохоров, А.О., Чернов, А.В. Методика диагностики рефлексивных процессов: распознавания, осознания и идентификации // Психология психических состояний: сборник материалов по итогам 9 Международной зимней школы по психологии состояний / Под ред. А.В. Артюшевой. Казань: Казанский университет, 2015. Вып. 5. С. 122–126.

Прохоров, А.О., Чернов, А.В., Юсупов, М.Г. Особенности саморегуляции состояний студентов с различным уровнем регуляторных способностей // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2020. Т. 30. № 2. С. 132–142.

Прохоров, А.О., Юсупов, М.Г. Методика измерения психического состояния в учебной деятельности студентов (краткий вариант) // Психология психических состояний: сб. статей. / Под ред. А.О. Прохорова. Казань: Казанский университет, 2011. Вып. 8. С. 277–288.

Юсупов, М.Г. Познавательные психические состояния: феноменология и закономерности. Казань: Изд-во АН РТ, 2020.

Baumeister, R.F., Vohs, K.D. Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. N.Y.: Guilford Press, 2004.

Calkins, S.D., Howse, R.B. Individual differences in self-regulation: Implications for childhood adjustment / In R. Feldman, P. Philippot (Eds.), The regulation of emotion. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2004. P. 307–332.

Carver, C.S. Self-regulation of action and affect / In R.F. Baumeister, K.D. Vohs (Eds.), Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. The Guilford Press, 2004. P. 13–39.

De Ridder, D., de Wit, J. Self-regulation in Health Behavior. Chichester: Wiley and Sons, 2006.

Koole, S.L. The psychology of emotion regulation: An integrative review // Cognition and Emotion. 2009. Vol. 23. No. 1. P. 4–41.

Muraven, M., Slessareva, E. Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources // Personality and Social Psychology Bulletin. 2003. Vol. 29. No. 7. P. 894–906.

Pintrich, P.R. The role of goal orientation in self-regulated learning / In M. Boekaerts, P.R. Pintrich and M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation. San Diego: Academic Press, 2000. P. 451–502.

### **Сведения об авторах**

Александр О. Прохоров, доктор психологических наук, профессор, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия; 420008, Россия, Казань, ул. Кремлевская, д. 18; *alprokhor1011@gmail.com*

Альберт В. Чернов, кандидат психологических наук, доцент,



Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия; 420008, Россия, Казань, ул. Кремлевская, д. 18; *albertprofil@mail.ru*

Марк Г. Юсупов, кандидат психологических наук, доцент, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия; 420008, Россия, Казань, ул. Кремлевская, д. 18; *yusmark@yandex.ru*

Ирина С. Решетникова, ассистент, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия; 420008, Россия, Казань, ул. Кремлевская, д. 18; *reshetnikovairina588@mail.ru*

Prokhorov A.O., Chernov A.V.,  
Yusupov M.G., Reshetnikova I.S.

The development of self-regulation of students' mental states  
in the process of education at the university

*Kazan Federal University, Kazan, Russia*

The results of the study of the self-regulation development dynamics of mental states of students during their studies at the university are presented in the article. The main domestic and foreign approaches to self-regulation of activity and mental states are considered. It is shown that the least developed in the conceptual constructions of mental states' self-regulation is the mental component of regulation: the relations of regulation and structures of consciousness, the contribution of the components of consciousness to changes in the mental states of the subject, their role and significance in the regulatory process, etc. are insufficiently studied. The proposed study is aimed at implementing this approach. The study involved 217 students of the first (111) and fourth (106) courses of study at Kazan Federal University. Studies of mental states were carried out in three forms of educational activity of different intensity: at a lecture, at a seminar and at an exam. We used both specially developed author's questionnaires and various methods of diagnosing of mental states, regulatory abilities and individual psychological properties of a personality. The differences in the experienced mental states of junior and senior students in various forms of education were revealed, which is manifested in the severity of individual substructures of mental states in different forms of educational activity. It is established that as they study at the university, the typical methods and techniques of mental state regulation change, and the general ability to self-regulation of mental states is formed. In the course of the study were found the differences in the level of meaning-life orientations, reflection and the self-system: the clarity of all indicators increases. The general direction of changes in indicators that make up the structure of mental states' regulation indicates an improvement in the self-regulation system of students' mental states and the development of regulatory properties from junior to senior courses.

*Key words:* mental state, mental regulation, self-system, reflection, learning activity

*For citation:* Prokhorov, A.O., Chernov, A.V., Yusupov, M.G., Resbetnikova, I.S. (2021). The development of self-regulation of students' mental states in the process of education at the university. *New Psychological Research*, No. 4, 71–90. DOI: 10.51217/npsyresearch\_2021\_01\_04\_04

### Acknowledgement

The study was supported by the Russian Foundation for Basic Research, project 19-29-07072 “Mental mechanisms of mental states' self-regulation and the development of regulatory abilities of university students”.

### References

- Baumeister, R.F., Vohs, K.D. (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. N.Y.: Guilford Press.
- Bodrov, V.A. (2006). *Psychology of professional activity. Theoretical and applied problems*. Moscow: Institut psikhologii RAN.
- Calkins, S.D., Howse, R.B. (2004). Individual differences in self-regulation: Implications for childhood adjustment. In: R. Feldman & P. Philippot (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 307–332.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Carver, C.S. (2004). Self-regulation of action and affect. In R.F. Baumeister, K.D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 13–39). The Guilford Press.
- De Ridder, D, & de Wit, J. (2006). *Self-regulation in Health Behavior*. Chichester: Wiley and Sons.
- Dikaya, L.G. (2003). *Mental self-regulation of the functional state of a person: a system-activity approach*. Moscow: Institut psikhologii RAN.
- Ivannikov, V.I. (2006). *Psychological mechanisms of volitional regulation*. Moscow, St. Petersburg: Piter.
- Karpov, A.V., Skityaeva, I.M. (2005). *Psychology of personality metacognitive processes*. Moscow: Institut psikhologii RAN.
- Konopkin, O.A. (1980). *Psychological mechanisms of activity regulation*. Moscow: Nauka.
- Koole, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4–41.
- Kostin, A.N., & Golikov, Yu.Ya. (2014). *Organizational and procedural analysis of the mental regulation of complex activities*. Moscow: Institut psikhologii RAN.
- Leonova, A.B. (2020). Systematic methodology of analysis of mechanisms of regulation of functional states of a working person. In Yu.P. Zinchenko, V.I.

Morosanova (Eds.), *Psychology of self-regulation: evolution of approaches and challenges of time* (pp. 37–65). St. Petersburg: Nestor-Istoriya.

Leontiev, D.A. (2000). *Life-Meaning Orientation Test (LSS)*. 2nd ed. Moscow: Smysl.

Lomov, B.F. (2006). *Mental regulation of activity: Selected works*. Moscow: Institut psikhologii RAN.

Morosanova, V.I. (2010). *Self-regulation and individuality of a person*. Moscow: Nauka.

Muraven, M., & Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 894–906.

Nazarov, A.N., & Prokhorov, A.O. (2018). Methods for studying the effectiveness of self-regulation of mental states. In B.S. Alishev, A.O. Prokhorov, A.V. Chernov (Eds.), *Proceedings of the Third International Scientific Conference. Psychology of human states: actual theoretical and applied problems* (pp. 361–364). Kazan: Kazanskiy universitet.

Oboznov, A.A. (2003). *Mental regulation of operator activity*. Moscow: Institut psikhologii RAN.

Pantileev, S.R. (1993). *Self-attitude research method*. Moscow: Smysl.

Peisakhov, N.M. (1984). *Patterns of the dynamics of mental phenomena*. Kazan: Kazanskiy universitet.

Pintrich, P.R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 451–502). San Diego: Academic Press.

Plokhikh, V.V. (2011). *Psychology of temporary regulation of human activity*. Donetsk: LANDON-XXI.

Prokhorov, A.O. (2017). Self-regulation of mental states in everyday life of a person. *Psikhologicheskoye issledovaniya*, 10(56), 7. Retrieved from <http://psys-tudy.ru/index.php/num/2017v10n56/1500-prokhorov56.html>

Prokhorov, A.O. (2020). Structural-functional model of mental regulation of the personality mental states. *Psikhologicheskij zhurnal*, 41(1), 5–18.

Prokhorov, A.O., & Chernov, A.V. (2015). Methods for diagnosing reflexive processes: recognition, awareness and identification. In L.V. Artischeva (Ed.), *Proceedings of 9th International Winter School on Psychology of Mental States* (pp. 122–126). Kazan: Kazanskiy universitet.

Prokhorov, A.O., Chernov, A.V., & Yusupov, M.G. (2020). Features of self-regulation of states of students with different levels of regulatory abilities. *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika*, 30(2), 132–142.

Prokhorov, A.O., & Yusupov, M.G. (2011). Methods for measuring the

mental state in the educational activity of students (short version). In A.O. Prokhorov (Ed.), *Psychology of mental states: collection of articles* (pp. 277–288). Kazan: Kazanskiy universitet.

Yusupov, M.G. (2020). *Cognitive mental states: phenomenology and patterns*. Kazan: Izdatel'stvo Akademii nauk RT.

Zotov, M.V. (2011). *The mechanisms of the regulation of cognitive activity under the influence of stress factors (in health and disease)*. (Doctoral dissertation). Saint-Petersburg state university, St. Petersburg.

### **Information about the authors**

*Alexander O. Prokhorov*, Doctor of Science (Psychology), professor, Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia; bld. 18, Kremlin str., Kazan, Russia, 420008; *alprokbor1011@gmail.com*

*Albert V. Chernov*, PhD (Psychology), associate professor, Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia; bld. 18, Kremlin str., Kazan, Russia, 420008; *albertprofit@mail.ru*

*Mark G. Yusupov*, PhD (Psychology), associate professor, Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia; bld. 18, Kremlin str., Kazan, Russia, 420008; *yusmark@yandex.ru*

*Irina S. Reshetnikova*, assistant, Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia; bld. 18, Kremlin str., Kazan, Russia, 420008; *reshetnikovairina588@mail.ru*