Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2026. Т. 49, № 1. С. 122–145
Lomonosov Psychology Journal. 2026. Vol. 49, No. 1. P. 122–145

ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ / EMPIRICAL STUDIES

Научная статья / Research Article
https://doi.org/10.11621/LPJ-26-05
УДК/UDC 159.95

Структурно-уровневые особенности ментальной регуляции психических состояний в учебной деятельности студентов

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

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Российская Федерация

✉ alprokhor1011@gmail.com

Резюме
Актуальность. В данной статье представлены результаты исследования структурно-уровневой организации ментальной регуляции психических состояний студентов в ходе различных ситуаций учебной деятельности. В работе выделены целостные устойчивые регуляторные функциональные комплексы, выполняющие управляющую функцию в ходе саморегуляции психических состояний субъекта. Полученные результаты опираются на предложенную нами структурно-функциональную модель ментальной регуляции психических состояний субъекта, составляющими которой являются ментальный опыт, рефлексия, смысловые структуры, переживания, ментальные репрезентации, система Я и целевые характеристики.
Цель. В ходе апробации концепции ставились задачи выделить целостные функциональные ментальные комплексы, выполняющие управляющую функцию в процессе саморегуляции психических состояний субъекта.
Выборка. Всего в исследовании приняли участие 63 студента, обучающиеся по гуманитарным специальностям, средний возраст — 19,4 года, из них, 68% — девушки и 32% — юноши.
Методы. Исследование проводилось трижды в трех различных условиях учебной деятельности: в ходе лекции, на семинарском занятии, а также в процессе сдачи письменного экзамена. Применялись: методика изучения выраженности психических состояний личности, авторская анкета диагностики способов саморегуляции, опросник диагностики субъективной эффективности саморегуляции, методика изучения выраженности ментальных структур (рефлексии, смысловых структур, самоотношения, переживания). Для проведения математических расчетов применялась статистическая программа SPSS 23.0.

Результаты. Установлено, что на лекции изменение характеристик психических состояний связано с составляющими ментальных структур и общей эффективностью саморегуляции, на семинарах — с бóльшими значениями коэффициентов детерминации между психическими состояниями, регуляторными действиями и ментальными структурами, а в ходе экзамена — с применяемыми способами регуляции. Наибольшую включенность во взаимодействие с показателями психических состояний демонстрирует показатель самоотношения, а также способы регуляции, связанные с социальным взаимодействием (активное общение, дискретное общение).
Выводы. В результате проведенного исследования установлено, что уровневые характеристики ментальных структур определяют степень взаимодействия между показателями структур сознания и способами саморегуляции, причем наибольшая интеграция между ними выявлена при высоком уровне выраженности ментальных составляющих.

Ключевые слова: психическое состояние, функциональная структура, ментальная регуляция, способ саморегуляции, учебная деятельность, общая психология

Финансирование. Работа выполнена при финансовой поддержке Российского научного фонда (РНФ), проект № 23-18-00232, тема проекта «Ментальная регуляция психических состояний».

Для цитирования: Прохоров, А.О., Чернов, А.В., Юсупов, М.Г., Басина, И.С. (2026). Структурно-уровневые особенности ментальной регуляции психических состояний в учебной деятельности студентов. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 49*(1), 122–145. https://doi.org/10.11621/LPJ-26-05

Structural and Level Features of Mental Regulation of Psychological States in Students' Educational Activities

Alexander O. Prokhorov ✉, Albert V. Chernov, Mark G. Yusupov, Irina S. Basina

Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russian Federation

✉ alprokhor1011@gmail.com

Abstract
Background. This article presents the results of a study examining the structural and level-based organisation of the mental regulation of psychological states in different situations of students' educational activities. The work identifies integral

stable regulatory functional complexes that perform control function during self-regulation of psychological states by a human. The findings are based on the proposed structural and functional model of mental regulation of psychological states, which includes mental experience, reflection, semantic structures, emotional experiences, mental representations, the self-system, and target characteristics.
Objective. During the validation of this concept, the objective was to identify functional mental complexes that perform a control function in the process of psychological states self-regulation.
Study Participants. 63 student-psychologists of both sexes participated in the study. The average age was 19.4 years, 68% were girls and 32% were boys.
Methods. The study was conducted three times in three different learning activities: a lecture, a seminar, and a written exam. The following methods were used: a technique for studying individual mental states, a questionnaire for assessing self-regulation methods, a questionnaire for assessing the subjective effectiveness of self-regulation, and a technique for studying the severity of mental structures (reflection, semantic structures, self-attitude, and experience). The SPSS 23.0 statistical program was used for mathematical calculations.
Results. During lectures, changes in the characteristics of mental states are determined by indicators of mental structures and the overall effectiveness of self-regulation. During seminars, changes are associated with the higher values of the determination coefficients between mental states, regulatory actions, and mental structures. During exams, mental states are determined by the regulatory methods used. the self-attitude indicator, as well as regulation methods associated with social interaction (active communication, discrete communication) demonstrate the greatest involvement in interaction with the indicators of mental states.
Conclusions. The study established that the level characteristics of mental structures determine the degree of interaction between indicators of consciousness structures and self-regulation methods, with the greatest integration between them observed at high levels of mental component expression.

Keywords: mental state, functional structure, mental regulation, self-regulation method, learning activity, general psychology

Funding. The study has been supported by Russian Science Foundation (RSF), project No. 23-18-00232, title of the project “Mental regulation of psychological states”.

For citation: Prokhorov, A.O., Chernov, A.V., Yusupov, M.G., Basina, I.S. (2026). Structural and level features of mental regulation of psychological states in students’ educational activities. *Lomonosov Psychology Journal, 49*(1), 122–145. https://doi.org/10.11621/LPJ-26-05

Введение

Исследования отношений между категориями «сознание» и «состояние» ставят фундаментальную по своей теоретической и практической значимости проблему, которую можно обозначить как проблема ментального управления состояниями человека. Один из вариантов решения данной проблемы раскрыт в предложенной нами структурно-функциональной модели ментальной регуляции психических состояний субъекта (Прохоров, 2020). Составляющими данной модели являются: ментальный (субъективный) опыт, рефлексия, смысловые структуры, переживания, ментальные репрезентации, система Я и целевые характеристики. Включенность обозначенных ментальных структур в процесс регуляции определяет выбор способов саморегуляции в различных обстоятельствах жизнедеятельности субъекта (повседневных, напряженных, проблемных).

На сегодняшний день в отечественной психологии основной акцент делается на значимости осознанной саморегуляции поведения и состояний человека. Так, в работе О.А. Конопкина рассматриваются две составляющие регуляторных процессов — структурно-функциональная, предполагающая анализ внутренних механизмов саморегуляции, и содержательно-психологическая, связанная с анализом психических средств, при помощи которых реализуется функциональная структура регуляции (Конопкин, 2005). В рамках ресурсного подхода осознанная саморегуляция достижения целей (Моросанова, 2021) рассматривается как система универсальных и специальных регуляторных ресурсов человека в зависимости от глобальности задач, для решения которых они предназначены.

В свою очередь, Е.А. Сергиенко в ходе обоснования интегративного конструкта субъектной регуляции обращается к понятию о контроле поведения, которое выступает как психологический уровень регуляции поведения, реализующий индивидуальные ресурсы психической организации человека и обеспечивающий соотношение внутренних возможностей и внешних целей субъекта (Сергиенко, 2018).

Анализируя взаимосвязь уровневых характеристик рефлексии с различными интеллектуальными и личностными свойствами, а также успешностью деятельности, М.А. Холодная приходит к выводу, что высокий уровень рефлексии связан как с продуктивными формами саморегуляции, так и с дезадаптивными ее формами (Холодная, 2022). В качестве механизма, обеспечивающего эффект расщепления уровневых показателей рефлексии, здесь выступают метакогнитивные способности личности.

По мнению Л.Г. Дикой, саморегуляция функционального состояния является важной внутренней детерминантой деятельности и включает активное отражение субъектом своего состояния (Дикая, 1990). В работе Н.В. Гришиной показаны особенности целевой регуляции поведения человека. Автор отмечает, что, помимо когнитивного (определение ситуации) и аффективного (переживание ситуации) компонентов взаимодействия человека с ситуацией, существует также цель, которая относится к недостающему действенному его компоненту. Во взаимодействии с ситуацией все составляющие работают согласованно, обеспечивая ее понимание, оценку значимости и соответствие целям человека (Гришина, 2023).

Проблема саморегуляции состояний особенно остро проявляется в учебной деятельности, где успешность обучения во многом связана с эффективностью саморегуляции состояний человека. Так, в исследовании А.С. Кузнецовой, В.В. Барабанщиковой и Т.А. Злоказовой установлено, что большей эффективностью обладают специальные средства психологической саморегуляции, основанные на приемах произвольной саморегуляции, по сравнению с ранее сложившимися и индивидуально предпочитаемыми внутренними приемами саморегуляции состояния (Кузнецова и др., 2008). В работе Е.И. Периковой, В.М. Бызовой и А.Е. Ловягиной выявлено, что оценки осведомленности, опыта использования и эффективности приемов психической саморегуляции согласованы между собой, а выбор приемов саморегуляции связан с уровнем эмоционального интеллекта и стилями саморегуляции поведения у студентов (Перикова и др., 2019). В свою очередь, М.М. Кашапов подчеркивает особо важную роль когнитивных ресурсов субъекта, обеспечивающих изменения психического состояния и выполняемой деятельности, необходимые для достижения целей (Кашапов, 2018).

О.А. Исайчева отмечает, что эффективное формирование саморегуляции психических состояний студентов достигается за счет рефлексивных, мотивационных и волевых механизмов, которые выступают во взаимосвязи и способствуют снижению уровня выраженности отрицательных и повышению уровня положительных психических состояний студентов (Исайчева, 2015). Кроме того, выявлено (Якушина и др., 2021), что уровень общей саморегуляции у подростков, вовлеченных в занятия наукой, значимо связан с показателем жизнестойкости.

Проблема взаимосвязи ментальных структур, саморегуляции психических состояний и эффективности деятельности занимает важное место и в зарубежной психологической литературе. В большинстве представленных работ отмечается, что эффективность осуществляемой деятельности зависит как от направленности рефлексивных процессов (адаптивной саморефлексии противопоставляется руминация, обусловливающая состояния тревоги и депрессии) (Nakajima et al., 2017; Webster et al., 2022), так и осознанности самого процесса саморегуляции (De Bruin, et al., 2015; Inzlicht et al., 2021 ; Vohs, Baumeister, 2016). Отмечается, что саморефлексия является мощным инструментом повышения эффективности образовательного процесса в том случае, если она структурирована и целеориентирована (Pai et al., 2017; He, Gan, 2025). Кроме того, авторы подчеркивают, что уровень самооценки, с одной стороны, может рассматриваться как источник негативных переживаний и эмоций (при низких проявлениях), так и выступать мощным инструментом личностного роста и высокой эффективности деятельности субъекта (Zhang et al., 2022). Огромное значение в понимании собственных и чужих психических состояний и их регуляции отводится ментальным репрезентациям этих состояний (Thornton et al., 2020).

Теоретическое обоснование

При всем многообразии исследований в области саморегуляции психических состояний, механизмы их ментальной регуляции зачастую остаются за рамками научных изысканий. Однако, на наш взгляд, именно взаимодействие ментальных структур и их уровневые характеристики определяют выбор способов саморегуляции состояний субъекта.

Концептуальная модель ментальной регуляции психических состояний представляет собой структуру взаимоотношений между психическими состояниями, характеристиками сознания: это ментальный (субъективный) опыт, система Я, целевые характеристики, репрезентации, рефлексия, переживания, смысловые структуры и внешние факторы (ситуации, пространство культуры, образ жизни, временные факторы и социальная среда) вкупе с операциональными средствами и обратной связью (Прохоров, 2020).

В ней выделены три контура регуляции: первый — пространство субъективного ментального опыта человека; второй — динамическая организация структур сознания; третий — операциональный контур, включающий в себя регуляторные действия субъекта: наработанные способы, приемы, методы саморегуляции состояний.

На предыдущих этапах исследования нами были изучены ситуативно-событийные детерминанты актуализации ментальных структур регуляции психических состояний, а также динамические характеристики саморегуляции состояний в различных ситуациях жизнедеятельности субъекта, что отразилось в ряде научных публикаций (Прохоров, 2023; Прохоров, Чернов, 2024). Ключевой задачей текущего этапа исследований стало выделение и анализ целостных устойчивых регуляторных функциональных комплексов, выполняющих управляющую функцию в ходе саморегуляции психических состояний и их динамике в процессе жизнедеятельности. Решению данной задачи и посвящено это научное исследование.

В ходе исследования была выдвинута следующая ***гипотеза***: существует специфика структурно-уровневой организации ментальной регуляции психических состояний в различных условиях учебной деятельности студентов.

Методы исследования

Исследование структурно-уровневых особенностей ментальной регуляции психических состояний студентов проводилось очно в трех различных ситуациях учебной деятельности: в ходе лекции, на семинарском занятии, а также в процессе сдачи письменного экзамена. В данном исследовании приняли участие 63 студента-гуманитария Казанского университета, средний возраст — 19,4 года, из них 68% — девушки и 32% — юноши.

Эмпирическое исследование было организовано в несколько этапов. На первом этапе, организованном на лекции и семинаре, оно проводилось спустя 20 минут после начала занятия: студентам предлагалось ответить на вопросы методик, направленных на изучение интенсивности переживаемого психического состояния и его подструктур, применяемых способов саморегуляции, их субъективной эффективности, а также выраженности ментальных структур (рефлексивных, смысловых, самоотношения и переживания).

Второй этап исследования осуществлялся в ходе сдачи семестрового экзамена, где студенты, вытянув экзаменационный билет, приступали к подготовке письменного ответа. По прошествии 20 минут экзамен прерывался и студентам предлагалось снова заполнить те же четыре методики. Респонденты обозначали свое актуальное психическое состояние, давали его краткую характеристику, отмечали используемые способы саморегуляции, оценивали их эффективность и отмечали выраженность ментальных структур. По завершении исследования экзамен возобновлялся. Таким образом, все испытуемые трижды заполняли предложенные опросники.

Для проведения исследования были использованы следующие методики и специально разработанная нами анкета:

1. Методика «Рельеф психических состояний личности (краткий вариант)» А.О. Прохорова, М.Г. Юсупова (Прохоров, Юсупов, 2011), позволяющая выявить общую интенсивность состояния и его составляющих (поведения, переживания, когнитивных процессов, соматических реакций).

2. Авторская анкета диагностики способов саморегуляции психических состояний человека (А.О. Прохоров), включающая 35 способов регуляции состояний.

3. Методика «Ментальные структуры» (МС) (Прохоров и др., 2025), направленная на выявление уровня ментальных структур (рефлексивных, смысловых, самоотношения и переживания).

4. Опросник «Эффективность саморегуляции психических состояний» (Назаров, Прохоров, 2018) для диагностики субъективной эффективности саморегуляции состояний.

Статистическая обработка данных включала в себя следующие процедуры.

На основе результатов выполнения методики «Ментальные структуры» (МС) выборка студентов была разделена на три группы: студенты с высоким, средним и низким уровнем выраженности ментальных характеристик. Группа со средним уровнем ментальных структур в дальнейшем нами не рассматривалась. В условиях лекций подгруппу с низким уровнем выраженности ментальных структур составили 20 студентов, с высоким — 17; на семинарах, соответственно, 16 и 14 человек; в ситуации экзаменов — 18 и 15 студентов. Далее при помощи рандомного метода количество студентов в группах с низким и высоким уровнем выраженности ментальных показателей было уравнено по численному составу (соответственно получилось 17 человек в условиях лекций, 14 — на семинаре и 15 — в ситуации экзамена).

Далее проводился анализ корреляционных связей между показателями ментальной организации в группах студентов с высоким и низким уровнем выраженности ментальных характеристик с учетом форм учебной деятельности (применялся корреляционный анализ по Ч. Спирмену). При подсчете показателей интеграции ментальных структур использовался метод статистических весов (Карпов, 2004), при этом учитывались только устойчивые связи: корреляциям с уровнем статистической значимости $p < 0{,}01$ присваивался 1 балл, при $p < 0{,}001$ — 2 балла, затем баллы по всем корреляциям суммировались. Были использованы следующие критические значения корреляций: 0,661 (при $p < 0{,}01$) и 0,780 (при $p < 0{,}001$) для $N = 14$; 0,641 (при $p < 0{,}01$) и 0,760 (при $p < 0{,}001$) для $N = 15$; 0,606 (при $p < 0{,}01$) и 0,725 (при $p < 0{,}001$) для $N = 17$ (Наследов, 2004). Вычисленные коэффициенты интеграции приведены в Таблице 1. Аналогично проводился анализ корреляционных связей между показателями ментальных процессов и применяемыми студентами в ходе обучения способами регуляции (Таблица 2).

На следующем этапе обработки данных при помощи U-критерия Манна — Уитни были выявлены статистически значимые различия между показателям активности психических состояний, ментальных структур и частоты применения тех или иных регуляторных действий при высоком и низком уровне выраженности ментальных структур (для $p < 0{,}05$ и ниже). Ввиду большого объема, таблица статистических сравнений не приводится в тексте статьи (при необходимости она может быть предоставлена авторами).

Далее анализировались корреляционные связи между показателями психических состояний, ментальных характеристик, способов саморегуляции и показателем эффективности саморегуляции состояний. Рассматривались только те показатели, между которыми были выявлены статистически значимые различия на предыдущем этапе статистического анализа. В соответствии с концепцией ментальной регуляции состояний (Прохоров, 2020), результаты исследования наглядно представлены в виде Рисунков 1–3, показывающих основные компоненты регуляторного процесса и взаимосвязи между ними.

Для наглядного представления качественных различий в структурно-уровневой организации ментальной регуляции психических состояний в различных условиях учебной деятельности студентов, взаимосвязи между компонентами ментальной регуляции показаны в обобщенном виде. Для этого использовался коэффициент детерминации (R^2), который вычислялся при помощи процедуры множественного регрессионного анализа. В качестве зависимой переменной рассматривалась средняя выраженность (интенсивность) психических состояний. Величина этого коэффициента рассматривается нами как параметр, показывающий степень взаимозависимости между компонентами ментальной саморегуляции состояний (Cohen, 1988).

Для проведения математических расчетов применялась статистическая программа SPSS 23.0.

Результаты исследования

Феноменологический анализ психических состояний показал, что в условиях лекций студенты наиболее часто переживают состояния спокойствия и заинтересованности (54%), утомления, скуки, сонливости (29%); на семинарских занятиях — спокойствия, заинтересованности, сосредоточенности (72%), тревоги, страха, напряженности, утомления (17%); на экзамене — тревоги, стресса и волнения (77%). Соответственно, саморегуляция психических состояний направлена как на поддержание благоприятных для обучения состояний, так и на преодоление негативных состояний.

Таблица 1
Коэффициенты интеграции ментальных структур в зависимости от форм обучения

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Итого
Лекция	32	27	31	90
Семинар	17	26	14	57
Экзамен	16	19	20	55
Итого	65	72	65	

Примечание. При подсчете коэффициентов интеграции ментальных структур корреляционным связям на уровне $p < 0{,}01$ присваивался 1 балл, $p < 0{,}001$ — 2 балла, затем вычислялась итоговая сумма баллов по всем корреляциям.

Table 1
Indicators of integration for mental structures in different forms of training

	High level	Average level	Low level	Total
Lecture	32	27	31	90
Seminar	17	26	14	57
Exam	16	19	20	55
Total	65	72	65	

Note. To calculate the integration coefficients of mental structures, we assigned 1 point to correlations at the level of $p < 0.01$, and 2 points to the ones at the level of $p < 0.001$, and then we calculated the total points for all correlations.

В Таблице 1 представлены показатели интеграции составляющих ментальной регуляции. От лекции к семинару и экзамену снижается степень связности ментальных структур. При высоком, среднем и низком уровнях выраженности ментальных структур степень интеграции показателей относительно стабильна. Можно предположить, что на взаимодействие показателей ментальной регуляции преимущественно влияет фактор напряженности учебной деятельности, а не уровневые характеристики ментальной регуляции.

В Таблице 2 показаны коэффициенты интеграции способов саморегуляции и показателей ментальных структур с учетом уровня их выраженности. В целом при высоком уровне выраженности ментальных структур связь показателей ментальных структур и способов саморегуляции наиболее сильная, при этом наибольшее количество корреляций между ними наблюдается в условиях семинара.

Таблица 2
Коэффициенты интеграции ментальных структур и способов саморегуляции в зависимости от форм обучения

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Итого
Лекция	15	12	10	37
Семинар	32	14	12	58
Экзамен	11	13	12	36
Итого	58	39	34	

Примечание. При подсчете коэффициентов интеграции ментальных структур корреляционным связям на уровне $p < 0{,}01$ присваивался 1 балл, $p < 0{,}001$ — 2 балла, затем вычислялась итоговая сумма баллов по всем корреляциям.

Table 2
The degree of integration for mental structures and methods of self-regulation in different forms of training

	High level	Average level	Low level	Total
Lecture	15	12	10	37
Seminar	32	14	12	58
Exam	11	13	12	36
Total	58	39	34	

Note. To calculate the integration coefficients of mental structures, we assigned 1 point to correlations at the level of $p < 0.01$, and 2 points to the ones at the level of $p < 0.001$, and then we calculated the total points for all correlations.

На следующем этапе исследования были выявлены статистически значимые различия по показателям активности психических состояний при высоком и низком уровне выраженности ментальных структур ($p < 0{,}05$ и ниже) по всем компонентам психических состояний (переживания, психические процессы, поведение, соматические процессы). Эти различия характерны для лекции и семинарского занятия. Для экзамена статистические различия установлены только по компоненту соматические процессы. В дальнейшем будут анализироваться функциональные структуры ментальной регуляции только при высоком и низком уровне выраженности.

На Рисунках 1–3 представлены взаимосвязи показателей ментальной регуляции (с учетом уровня их выраженности) и психических состояний в различных условиях учебной деятельности.

Условия лекции

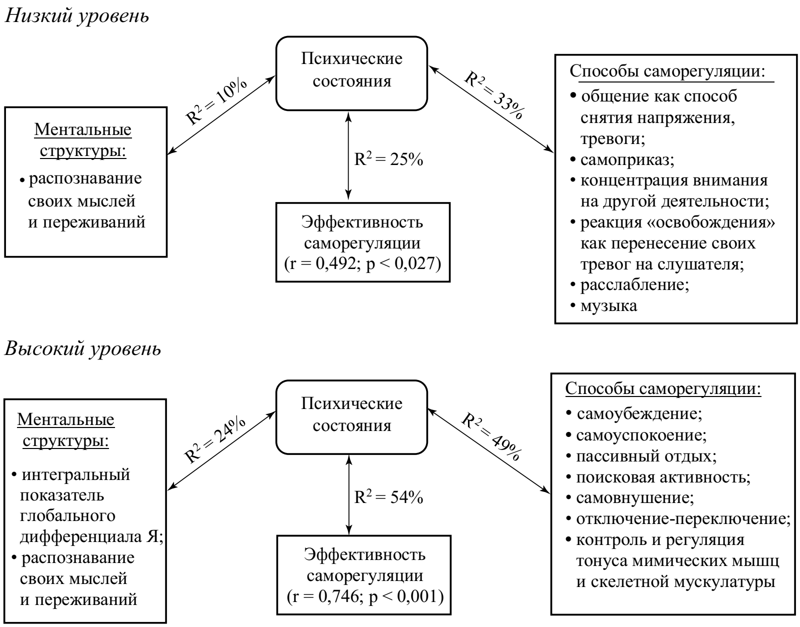

Рисунок 1

Взаимосвязь показателей ментальной регуляции с психическими состояниями в условиях лекции

Примечание. Здесь и далее показаны только статистически значимые корреляции ($p < 0{,}05$ и ниже) и значения коэффициентов детерминации (R^2).

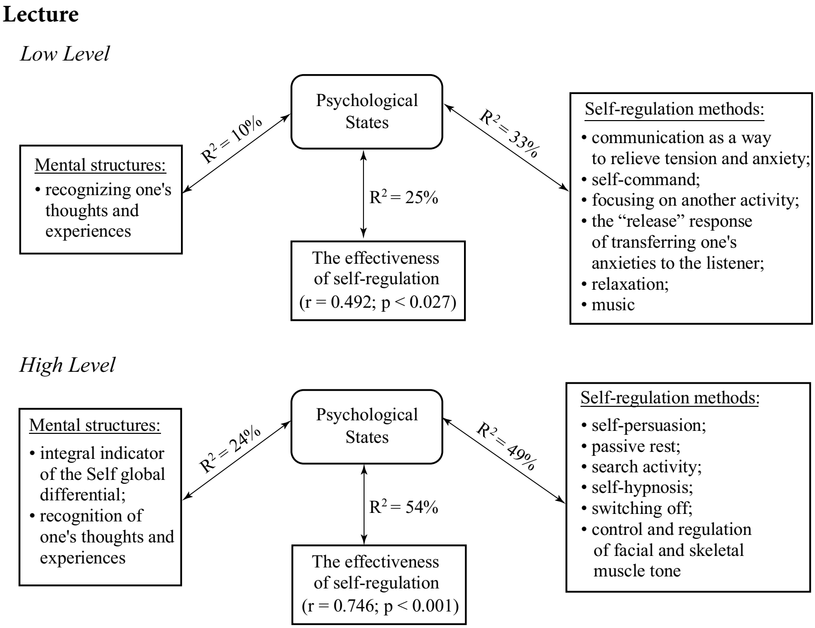

Figure 1

Relationships between mental regulation indicators and psychological states during a lecture

Note. Only statistically significant correlations ($p < 0.05$ and below) and the values of the determination coefficients (R^2) are shown here and below.

В условиях лекции при высоком уровне выраженности показателей ментальных структур коэффициент взаимной детерминации между параметрами состояний и эффективностью саморегуляции более чем в два раза выше, чем при низком (54% и 25%). Кроме того, по сравнению с низким уровнем, отмечается заметно более высокий процент совместной вариации характеристик состояний и показателей ментальной регуляции (24% и 10%). Другой особенностью является выбор студентами с высоким уровнем показателей ментальных характеристик способов саморегуляции, связанных с активностью сознания и самосознания (самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, управление вниманием).

В ситуации семинаров, несмотря на то, что характеристики состояний более тесно взаимодействуют с показателями ментальных

Условия семинара

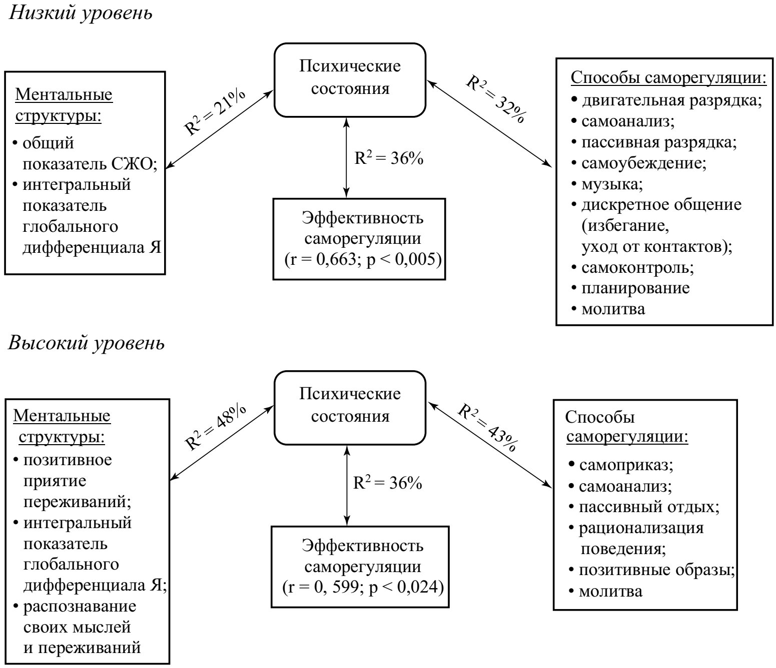

Рисунок 2

Взаимосвязь показателей ментальной регуляции с психическими состояниями в условиях семинара

структур, вариативность состояний и эффективности саморегуляции одинакова ($R^2 = 36\%$). Интересно, что, независимо от уровневых характеристик ментальных показателей, студенты одинаково часто используют способы саморегуляции самоанализ и молитва.

В ситуации экзамена отличительной особенностью является максимальная величина коэффициента взаимной детерминации между состояниями и эффективностью саморегуляции при высоком уровне выраженности ментальных характеристик по сравнению с другими формами обучения ($R^2 = 64\%$). Вторая особенность касается повышения роли регуляторных действий в изменении характеристик психических состояний при высоком уровне ментальных показателей ($R^2 = 79\%$), при этом число применяемых способов саморегуляции

Seminar

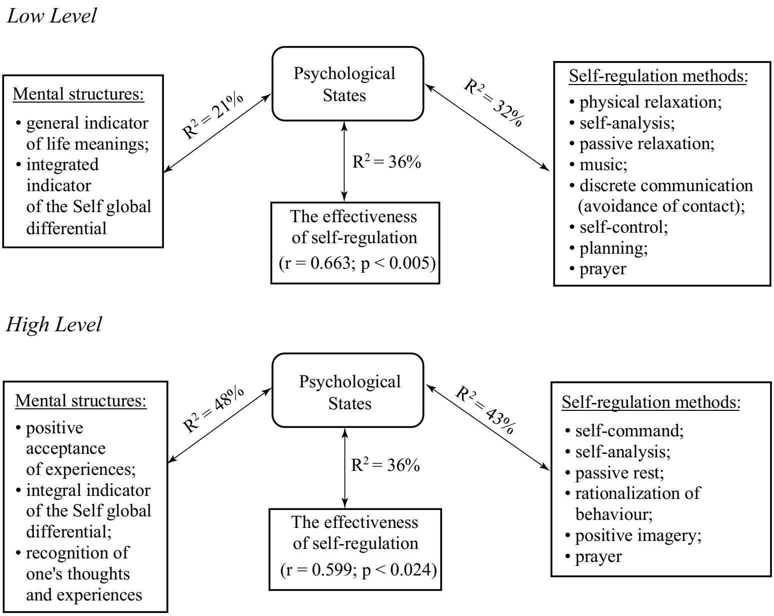

Figure 2

The relationship between mental regulation indicators and mental states during a seminar

при высоком уровне ментальных показателей заметно больше (2 и 5). Другое отличие от предыдущих ситуаций лекции и семинара заключается в отсутствии статистически значимых корреляций между показателями психических состояний и ментальных структур при низком уровне выраженности последних.

Обсуждение результатов

В данной работе исследовались различия в структурах ментальной регуляции психических состояний при высоком и низком уровне выраженности ментальных характеристик в различных условиях учебной деятельности студентов.

Анализ степени связности показателей ментальной регуляции в обучении студентов показал, что наибольшая их интеграции достигается в условиях лекционных занятий, при этом наблюдаются от-

Условия экзамена

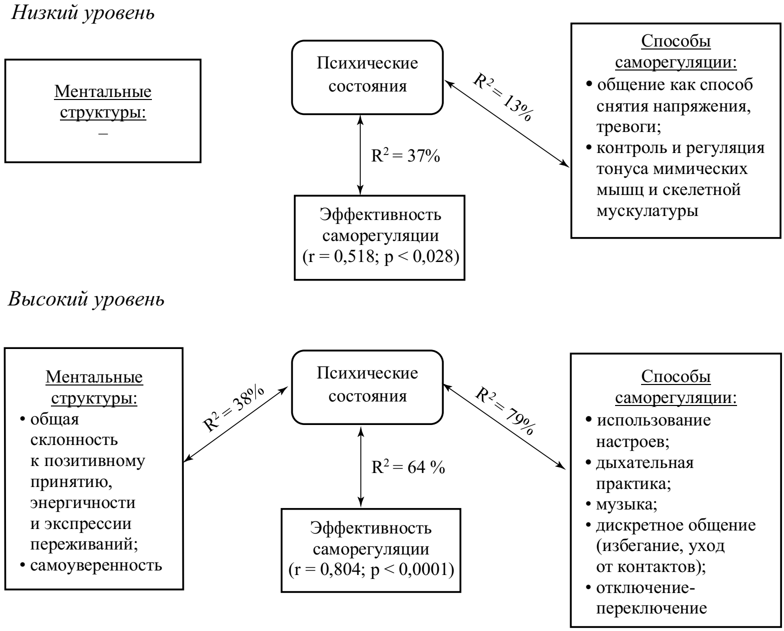

Рисунок 3

Взаимосвязь показателей ментальной регуляции с психическими состояниями в условиях экзамена

носительно стабильные показатели интеграции ментальных структур при низком и высоком уровне их выраженности. Полученные данные, на наш взгляд, отражают специфику влияния ментальной регуляции на психические состояния в учебной деятельности студентов (лекция — семинар — экзамен), которая проявляется в изменениях корреляций в этих формах обучения.

Особенности уровневых характеристик ментальной регуляции состояний проявляются в большей мере во взаимосвязях показателей ментальных структур и частотой выбора способов саморегуляции. Так, высокий уровень выраженности ментальных структур соотносится с максимальной интеграцией составляющих ментальных характеристик и применяемых студентами регуляторных средств, при этом наибольшая степень взаимодействия наблюдается в условиях семинара. Можно полагать, что вовлеченность тех или иных

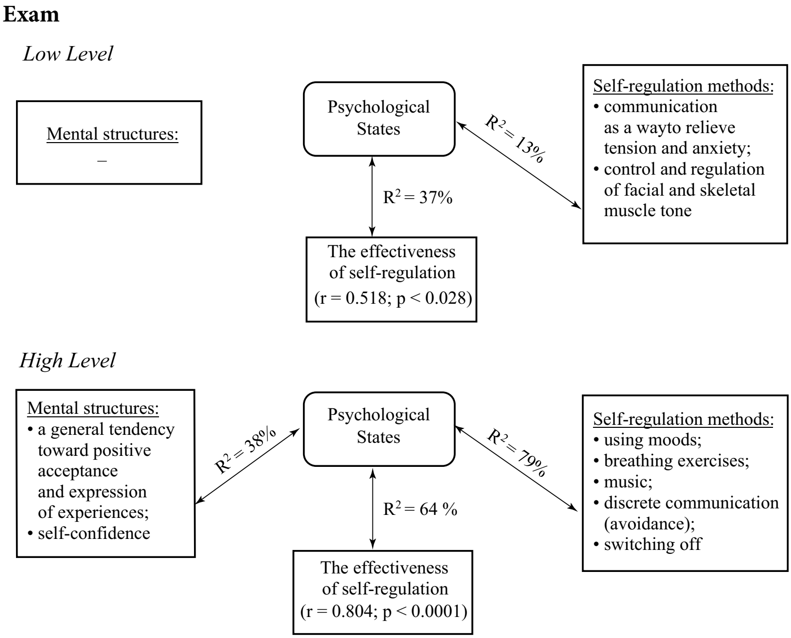

Figure 3

The relationship between indicators of mental regulation and mental states during exam

способов саморегуляции в изменение параметров психических состояний зависит от уровня организации ментальных структур, чем выше последняя, тем осознаннее совершается выбор и тем шире палитра регуляторных действий.

Еще одной особенностью, требующей отдельного обсуждения, является величина взаимных эффектов между компонентами ментальной саморегуляции состояний. В качестве меры этих эффектов мы использовали коэффициент детерминации (Cohen, 1988). Полученные результаты свидетельствуют о том, что во всех условиях учебной деятельности (лекция, семинар, экзамен) величины коэффициентов детерминации имеют более высокие значения при высоком уровне выраженности ментальных характеристик. Наибольший размер эффекта достигается в ситуациях лекций и экзаменов между характеристиками психических состояний и эффективностью саморегуляции в случае высокого уровня выраженности ментальных структур, размер этого эффекта можно интерпретировать как «большой» (R^2 больше 50% по J. Cohen).

Отличительной особенностью условий экзамена является отсутствие статистически значимых корреляций между показателями ментальных структур и психическими состояниями при низком уровне организации ментальных характеристик. По-видимому, в этой группе студентов сознательная регуляция состояний в стрессовой ситуации экзамена была затруднена, и регуляция состояний определяется другими факторами, например, стресс-резистентностью и способностью мобилизовать когнитивные ресурсы для решения экзаменационных задач (Леонова и др., 2019).

Практическое применение

Знания о ментальных механизмах регуляции состояний имеют особую практическую значимость. Включенность структур сознания в регуляторный процесс обеспечивает выбор способов саморегуляции состояний в повседневных, напряженных и чрезвычайных ситуациях жизнедеятельности субъекта, обеспечивая его адаптивность и адекватность поведения. Понимание этих механизмов открывает широкие перспективы для создания новых методов саморегуляции состояний в различных условиях жизнедеятельности человека, что, очевидно, способствует сохранению его психологического здоровья и укреплению жизнестойкости.

Выводы

1. В условиях лекции при высоком уровне организации ментальных структур изменение характеристик психических состояний в большей степени определяется показателями ментальных структур и общей эффективностью саморегуляции, чем при низком уровне.

2. На семинарах, в отличие от низкого уровня выраженности ментальных показателей, высокий уровень характеризуется бóльшими значениями коэффициентов детерминации между психическими состояниями, регуляторными действиями и ментальными показателями саморегуляции.

3. Во время экзамена варьирование характеристик психических состояний при высоком уровне выраженности ментальных структур связано с применяемыми способами регуляции. Отмечено отсутствие взаимосвязей между ментальными показателями и психическими состояниями при низком уровне выраженности характеристик

структур сознания и максимальное значение (по сравнению с другими ситуациями) коэффициента взаимной детерминации состояний и эффективности саморегуляции при высоком.

4. Из показателей ментальных характеристик наибольшая включенность во взаимодействие с параметрами состояний характерна для интегрального показателя глобального дифференциала «Я», со стороны регуляторных действий — это способы регуляции, связанные с социальным взаимодействием: дискретное общение (избегание, уход от контактов), общение как способ преодоления состояний напряжения и тревоги.

Список литературы

Гришина, Н.В. (2023). Целевая регуляция поведения человека. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, *13*(3), 310–323. https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.302

Дикая, Л.Г. (1990). Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности. В кн.: Принцип системности в психологических исследованиях: сборник статей. Под ред. Д.Н. Завалишиной, В.А. Барабанщикова. (С. 103–114). Москва: Изд-во «Наука».

Исайчева, О.А. (2015). Формирование саморегуляции студентов в процессе учебной деятельности. *Российская наука и образование сегодня: проблемы и перспективы,* (2), 114–117.

Карпов, А.В. (2004) Метасистемная организация уровневых структур психики. Москва: Изд-во Института психологии РАН.

Кашапов, М.М. (2018). Саморегуляция познавательной деятельности в условиях профессионализации: ресурсный подход. *Методология современной психологии,* (8), 108–127.

Конопкин, О.А. (2005). Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции. *Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2*(1), 27–42.

Кузнецова, А.С., Барабанщикова, В.В., Злоказова, Т.А. (2008). Эффективность психологических средств произвольной саморегуляции функционального состояния. *Экспериментальная психология*, *1*(1), 102–130.

Леонова, А.Б., Блинникова, И.В., Капица, М.С. (2019). Трансформация системы когнитивных ресурсов при возрастании эмоциональной напряженности. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, (1), 69–90. https://doi.org/ 10.11621/vsp.2019.01.69

Моросанова, В.И. (2021). Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология,* (1), 4–37. https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.01

Назаров, А.Н., Прохоров, А.О. (2018). Методика изучения эффективности саморегуляции психических состояний. В кн.: Психология психических состояний: сборник статей. Под ред. Б.С. Алишева, А.О. Прохорова, А.В. Чернова. (С. 361–364). Казань: Изд-во Казанского ун-та.

Наследов, А.Д. (2004). Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. Санкт-Петербург: Изд-во «Речь».

Перикова, Е.И., Бызова, В.М., Ловягина, А.Е. (2019). Психическая саморегуляция студентов в трудных жизненных ситуациях. *Вестник Вятского государственного университета*, (2), 99–106. https://doi.org/10.25730/VSU.7606.19.024

Прохоров, А.О. (2023). Ситуационные аспекты ментальной регуляции психических состояний. *Теоретическая и экспериментальная психология,* (4), 13–27. https://doi.org/10.11621/TEP-23-26

Прохоров, А.О., Юсупов, М.Г. (2011). Методика измерения психического состояния в учебной деятельности студентов (краткий вариант). В кн.: Психология психических состояний: сборник статей. Под ред. А.О. Прохорова. (С. 277–288). Казань: Изд-во Казанского ун-та.

Прохоров, А.О., Чернов, А.В. (2019). Рефлексивная регуляция психических состояний. Москва: Изд-во Института психологии РАН.

Прохоров, А.О. (2020). Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта. *Психологический журнал*, *41*(1), 5–18. https://doi.org/10.31857/S020595920007852-3

Прохоров, А.О., Валиуллина, М.Е., Чернов, А.В., Юсупов, М.Г. (2025). Методика «Ментальные структуры (МС)». В кн.: Психология психических состояний: сборник статей. Под ред. А.В. Чернова. (С. 452–458). Казань: Изд-во Казанского университета.

Прохоров, А.О., Чернов, А.В. (2024). Развитие ментальной регуляции психических состояний студентов в процессе обучения. *Психологический журнал, 45*(3), 41–53. https://doi.org/10.31857/S0205959224030044

Сергиенко, Е.А. (2018). Контроль поведения как основа саморегуляции. *Южно-российский журнал социальных наук, 19*(4), 130–146. https://doi.org/10.31429/26190567-19-4-130-146

Холодная, М.А. (2022). Светлые и темные стороны рефлексии и арефлексии: эффект расщепления. *Психологический журнал*, *43*(4), 15–26. https://doi.org/10.31857/S020595920021475-8

Якушина, А.А., Асланова, М.С., Ларина, В.В., Веракса, А.Н. (2021). Вклад психологических параметров в осознанную саморегуляцию у подростков, занимающихся научной деятельностью. *Национальный психологический журнал*, (4), 15–26. https://doi.org/10.11621/npj.2021.0402

Cohen, J. (1988). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd ed.). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates Publ.

De Bruin, L., Jongepier, F., Strijbos, D. (2015). Mental agency as self-regulation. *Review of Philosophy and Psychology, 6*, 815–825. https://doi.org/10.1007/s13164-014-0190-7

He, W., Gan, J. (2025). The relationship between self-reflection and mental health: a meta-analysis review. *Current Psychology, 44*(5), 3899–3913. https://doi.org/10.1007/s12144-025-07415-9

Inzlicht, M., Werner, K., Briskin, J., Brent, R., Roberts, B.W. (2021). Integrating Models of Self-Regulation. *Annual Review of Psychology*, *72*(1), 319–345. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721

Nakajima, M., Takano, K., Tanno, Y. (2017). Adaptive functions of self-focused attention: Insight and depressive and anxiety symptoms. *Psychiatry Research, 249*(3), 275–280. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.026

Pai, H.C., Ko, H., Eng, C.J., Yen, W.J. (2017). The mediating effect of self-reflection and learning effectiveness on clinical nursing performance in nursing students: A follow-up study. *Journal of Professional Nursing*, *33*(4), 287–292. https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2017.01.003

Thornton, M., Rmus, M., Tamir, D. (2020). People learn mental state concepts from mental state dynamics. *Journal of Experimental Psychology: General, 152*(10), 2804–2829. https://doi.org/10.31234/osf.io/kbcsj

Vohs, K.D., Baumeister, R.F. (2016). Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications. New York: Guilford Publ.

Webster, L., Norman, C., Jones, G., Marriott, M. (2022). Mediating role for metacognitive processes in the relationship between schizotypy and anxiety and depression symptoms. *Cognitive Neuropsychiatry*, *27*(6), 1–18. https://doi.org/10.1080/13546805.2022.2108388

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). https://doi.org/10.3390/ijerph191610377

References

Cohen, J. (1988). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd ed.). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates Publ.

De Bruin, L., Jongepier, F., Strijbos, D. (2015). Mental agency as self-regulation. *Review of Philosophy and Psychology, 6*, 815–825. https://doi.org/10.1007/s13164-014-0190-7

Dikaya, L.G. (1990). Formation of a new system of mental regulation in extreme conditions of activity. In: D.N. Zavalishina, V.A. Barabanshchikov, (eds.). The principle of systematicity in psychological research: a collection of articles. (pp. 103–114). Moscow: Nauka Press. (In Russ.)

Grishina, N.V. (2023). Targeted regulation of human behavior. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya = Bulletin of St. Petersburg University. Psychology, 13*(3), 310–323. (In Russ.). https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.302

He, W., Gan, J. (2025). The relationship between self-reflection and mental health: a meta-analysis review. *Current Psychology, 44*(5), 3899–3913. https://doi.org/10.1007/s12144-025-07415-9

Inzlicht, M., Werner, K., Briskin, J., Brent, R., Roberts, B.W. (2021). Integrating Models of Self-Regulation. *Annual Review of Psychology*, *72*(1), 319–345. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721

Isaycheva, O.A. (2015). Formation of students' self-regulation in the process of educational activity. *Rossiyskaya nauka i obrazovaniye segodnya: problemy i perspektivy = Russian Science and Education Today: Problems and Prospects,* (2), 114–117. (In Russ.)

Karpov, A.V. (2004). Metasystemic organization of level structures of the psyche. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences Press. (In Russ.)

Kashapov, M.M. (2018). Self-regulation of cognitive activity in the context of professionalization: a resource approach. *Metodologiya sovremennoy psikhologii = Methodology of Modern Psychology,* (8), 108–127. (In Russ.)

Kholodnaya, M.A. (2022). Light and dark sides of reflection and areflexia: the splitting effect. *Psikhologicheskiy zhurnal = Psychological Journal, 43*(4), 15–26. (In Russ.). https://doi.org/10.31857/S020595920021475-8

Konopkin, O.A. (2005 Structural-functional and substantive-psychological aspects of conscious self-regulation. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, *2*(1), 27–42. (In Russ.)

Kuznetsova, A.S., Barabanshchikova, V.V., Zlokazova, T.A. (2008). Efficiency of psychological means of arbitrary self-regulation of the functional state. *Eksperimental'naya psikhologiya = Experimental Psychology, 1*(1), 102–130. (In Russ.)

Leonova, A.B., Blinnikova, I.V., Kapitsa, M.S. (2019). Transformation of the cognitive resource system with increasing emotional tension. *Lomonosov Psychology Journal*, (1), 69–90. (In Russ.). https://doi.org/ 10.11621/vsp.2019.01.69

Morosanova, V.I. (2021). Conscious Self-Regulation as a Meta-Resource for Achieving Goals and Resolving Life Problems. *Lomonosov Psychology Journal,* (1), 4–37. (In Russ.). https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.01

Nakajima, M., Takano, K., Tanno, Y. (2017). Adaptive functions of self-focused attention: Insight and depressive and anxiety symptoms. *Psychiatry Research, 249*(3), 275–280. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.026

Nasledov, A.D. (2004). Mathematical Methods of Psychological Research. Analysis and Interpretation of Data. Study Guide. St. Petersburg: Rech Publ.

Nazarov, A.N., Prokhorov, A.O. (2018). Methodology for Studying the Effectiveness of Self-Regulation of Mental States. In: B.S. Alishev, A.O. Prokhorov, A.V. Chernov, (eds.). Psychology of mental states: a collection of articles. (pp. 361–364). Kazan: Kazan Univ. Press. (In Russ.)

Pai, H.C., Ko, H., Eng, C.J., Yen, W.J. (2017). The mediating effect of self-reflection and learning effectiveness on clinical nursing performance in nursing students: A follow-up study. *Journal of Professional Nursing, 33*(4), 287–292. https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2017.01.003

Perikova, Ye.I., Byzova, V.M., Lovyagina, A.Ye. (2019). Mental self-regulation of students in difficult life situations. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo universiteta = Bulletin of Vyatka State University,* (2), 99–106. (In Russ.). https://doi.org/10.25730/VSU.7606.19.024

Prokhorov, A.O. (2020). Structural and Functional Model of Mental Regulation of a Subject's Mental States. *Psikhologicheskiy zhurnal = Psychological Journal*, *41*(1), 5–18. (In Russ.). https://doi.org/10.31857/S020595920007852-3

Prokhorov, A.O. (2023). Situational aspects of mental regulation of mental states. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psihologiya = Theoretical and Experimental Psychology,* (4), 13–27. (In Russ.). https://doi.org/10.11621/TEP-23-26

Prokhorov, A.O., Chernov, A.V. (2019). Reflexive Regulation of Mental States. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences Press. (In Russ.)

Prokhorov, A.O., Chernov, A.V. (2024). Development of Mental Regulation of Students' Mental States in the Learning Process. *Psikhologicheskiy zhurnal = Psychological Journal*, *45*(3), 41–53. (In Russ.). https://doi.org/10.31857/S0205959224030044

Prokhorov, A.O., Valiullina, M.Ye., Chernov, A.V., Yusupov, M.G. (2025). Methodology "Mental Structures (MS)". In: A.V. Chernov, (ed.). Psychology of mental states: a collection of articles. (pp. 452–458). Kazan: Kazan Univ. Press. (In Russ.)

Prokhorov, A.O., Yusupov, M.G. (2011). Methodology for Measuring the Mental State in Students' Academic Activities (short version). In: A.O. Prokhorov, (ed.). Psychology of mental states: a collection of articles. (pp. 277–288). Kazan: Kazan Univ. Press. (In Russ.)

Sergiyenko, Ye.A. (2018). Behavior Control as the Basis of Self-Regulation. *Yuzhno-rossiyskiy zhurnal sotsial'nykh nauk = South-Russian Journal of Social Sciences, 19*(4), 130–146. (In Russ.). https://doi.org/10.31429/26190567-19-4-130-146

Thornton, M., Rmus, M., Tamir, D. (2020). People learn mental state concepts from mental state dynamics. *Journal of Experimental Psychology: General, 152*(10), 2804–2829. https://doi.org/10.31234/osf.io/kbcsj

Vohs, K.D., Baumeister, R.F. (2016). Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications. New York: Guilford Publ.

Webster, L., Norman, C., Jones, G., Marriott, M. (2022). Mediating role for metacognitive processes in the relationship between schizotypy and anxiety and depression symptoms. *Cognitive Neuropsychiatry*, *27*(6), 1–18. https://doi.org/10.1080/13546805.2022.2108388

Yakushina, A.A., Aslanova, M.S., Larina, V.V., Veraksa, A.N. (2021). The contribution of psychological parameters to conscious self-regulation in adolescents engaged in scientific activities. *National Psychological Journal,* (4), 15–26. (In Russ.). https://doi.org/10.11621/npj.2021.0402

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). https://doi.org/10.3390/ijerph191610377

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Александр Октябринович Прохоров, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Института психологии и образования

Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань, Российская Федерация, alprokhor1011@gmail.com, http://orcid.org/0000-0002-8636-2576

Альберт Валентинович Чернов, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань, Российская Федерация, albertprofit@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-6490-8400

Марк Геннадьевич Юсупов, доктор психологических наук, доцент кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань, Российская Федерация, yusmark@yandex.ru, https://orcid.org/0000-0001-9618-223X

Ирина Сергеевна Басина, преподаватель кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань, Российская Федерация, reshetnikovairina588@mail.ru, http://orcid.org/0009-0006-6326-5542

ABOUT THE AUTHORS

Alexander O. Prokhorov, Dr. Sci. (Psychol.), Professor at the Department of General Psychology, Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russian Federation, alprokhor1011@gmail.com, http://orcid.org/0000-0002-8636-2576

Albert V. Chernov, Cand. Sci. (Psychol.), Associate Professor at the Department of General Psychology, Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russian Federation, albertprofit@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-6490-8400

Mark G. Yusupov, Dr. Sci. (Psychol.), Associate Professor at the Department of General Psychology, Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russian Federation, yusmark@yandex.ru, https://orcid.org/0000-0001-9618-223X

Irina S. Basina, Lecturer of the Department of General Psychology, Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russian Federation, reshetnikovairina588@mail.ru, http://orcid.org/0009-0006-6326-5542

Поступила 25.09.2025. Получена после доработки 21.11.2025. Принята в печать 04.12.2025.

Received 25.09.2025. Revised 21.11.2025. Accepted 04.12.2025.