

## Психология

УДК 159.95

*А.О. Прохоров, А.В. Чернов, М.Г. Юсупов*

### ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ РЕГУЛЯТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ<sup>1</sup>

В статье представлены результаты исследования особенностей психических состояний, регуляторных свойств личности и способов саморегуляции у студентов с разным уровнем эффективности регуляции в ходе сдачи семестрового экзамена. Эффективность саморегуляции студентов оценивалась с помощью разработанной оригинальной методики исследования и сопоставлялась с оценками, полученными на экзамене. Диагностический инструмент дополнен авторскими анкетами диагностики выраженности психических состояний, регуляторных свойств и способов саморегуляции студентов. Представлен теоретический анализ исследований саморегуляции состояний человека. В исследовании приняли участие 162 студента гуманитарной и естественнонаучной специальностей, сгруппированные в выборки с низкой и высокой эффективностью саморегуляции психических состояний на экзамене. В результате исследования установлена взаимосвязь эффективности саморегуляции состояний и продуктивности сдачи семестрового экзамена. Обнаружено, что для студентов с высокой эффективностью саморегуляции характерны положительные состояния, способствующие успешной сдаче экзамена (активность, вдумчивость), в то время как у студентов с низкой эффективностью преобладают негативные психические состояния (волнение, сомнение). Показано, что эффективность саморегуляции психических состояний студентов на экзамене проявляется не только в модальности (знаке) переживаемого состояния, но и в большей интенсивности подструктур психических состояний. Установлено, что существуют регуляторные свойства личности, способствующие наиболее высокой эффективности саморегуляции психических состояний (ассертивность, организованность). Обнаружено, что высокая эффективность саморегуляции студентов сочетается с использованием активных и рациональных способов саморегуляции психических состояний в ходе экзамена.

*Ключевые слова:* психическое состояние, способ саморегуляции, регуляторное свойство, эффективность саморегуляции, экзамен.

DOI: 10.35634/2412-9550-2020-30-2-132-142

#### Введение

И в отечественной, и в зарубежной психологии вне зависимости от подразделения на виды психические состояния наделяются высшим психологическим статусом «интегральной характеристики психической деятельности», что позволяет решать ключевую проблему психологии: объяснение поведения и деятельности человека. Потребности психологической практики закономерно приводят к проблеме саморегуляции психических состояний. Необходимость в их регуляции возникает при реализации любой целеустремленной активности в случае её отклонения от заданной направленности.

О саморегуляции психических состояний говорят в случае выделения состояния человека как объекта самовоздействия, осуществляемого путем использования внутренних средств регуляции. Исследования саморегуляции психических состояний с позиций субъектно-деятельностного и системного подходов выявили сходство её структуры со структурой саморегуляции произвольной активности [5; 6]. При этом, деятельность по саморегуляции состояний обладает следующей спецификой: 1) совмещение субъекта и объекта деятельности («самосубъектные» отношения); 2) направленность основных действий («самовоздействий») на перестройку и совершенствование когнитивных, эмоциональных и активационных механизмов регуляции; 3) стремление к достижению оптимального взаимодействия с самим собой [1].

В практическом плане специфика саморегуляции состояний заключается в том, что она в большей степени связана с функциональными блоками контроля (самоконтроль) и коррекции тех характеристик состояния, которые определяют его качественное своеобразие (модальность), длительность, полярность и интенсивность [2]. По этой причине саморегуляция состояний, как правило, осуществ-

<sup>1</sup> Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 19-29-07072.

ляется на основе рефлексивного анализа субъективного образа текущего состояния, его сопоставления с образом «желаемого» состояния и внесения необходимых коррекций посредством различных способов и приемов саморегуляции (общая кибернетическая схема) [8; 10]. При этом различные техники саморегуляции применяются и для устранения негативных состояний, мешающих деятельности, и для активизации и поддержания позитивных состояний, в том числе с целью последующего перелома их в устойчивые черты личности [3].

В отечественной научной литературе механизмы саморегуляции состояний наиболее полно исследованы в работах Л.Г. Дикой [2], А.Б. Леоновой [4] и А.О. Прохорова [10]. Представленные концепции охватывают целостную иерархию уровней саморегуляции: от психофизиологического до ценностно-смыслового. В этих концепциях рассмотрены возможности личностной регуляции психических состояний, проанализированы отдельные механизмы и условия ее эффективности.

По мнению Л.Г. Дикой психическая саморегуляция функциональных состояний представляет собой специфический вид деятельности субъекта, для которой характерны определенные отношения с профессиональной деятельностью и развитие которой обуславливает становление адаптивных личностных свойств субъекта, обеспечивающих эффективность, надежность, работоспособность и др. характеристики. Психическая саморегуляция не только обусловлена взаимодействием с личностными и деятельностными механизмами регуляции, но одновременно и сама является важной «внутренней» детерминантой деятельности субъекта. В рамках системно-деятельностной концепции саморегуляции функциональных состояний автор выделяет уровни регуляции в зависимости от характеристик произвольности/непроизвольности, осознаваемости / неосознаваемости, целенаправленности, кроме того представлены индивидуальные стили саморегуляции. Основной мотив деятельности по саморегуляции состояний – избегание негативных психических состояний и стремление к позитивным [1; 2].

В предложенной нами системно-функциональной концепции саморегуляции психических состояний рассматриваются составляющие функциональных структур саморегуляции: образ состояния, рефлексия, мотивация, личностный смысл и др.; показаны механизмы регуляции психических состояний, последняя из них выполняется на трех уровнях: отдельного состояния, функциональных комплексов и целостная функциональная структура. Центральным механизмом регуляции выступают функциональные структуры, формирование которых связано с интегрирующей функцией психических состояний [8-10]. Разработана концепция смысловой регуляции психических состояний с анализом отношений в системе «ситуация-смысл-состояние», показана роль сознания в саморегуляции состояний [11].

Концептуальные позиции саморегуляции функциональных состояний А.Б. Леоновой (структурно-интегративный подход) базируются на деятельностной парадигме А.Н. Леонтьева. Саморегуляция исследуется на уровнях операционально-технического обеспечения деятельности (операции); изменений в целевой структуре деятельности (действия); смены доминирующей мотивационной направленности субъекта труда (деятельность в целом). Соответственно, каждый уровень характеризуется спецификой его саморегуляции. По мнению автора, такая схема удобна для анализа механизмов регуляции деятельности в двух плоскостях: вертикальной (при рассмотрении взаимосвязей между иерархическими уровнями «деятельность – действие – операция») и горизонтальной (как соотношение «ситуация – нагрузки – условия – текущие адаптационные перестройки») внутри каждого из названных иерархических уровней [10].

При всех достоинствах представленных взглядов на регуляцию состояний, в которых основная «опора» – психологические качества субъекта, а вектор процесса регуляции – деятельность или поведение, наименее разработана в этих концепциях ментальная составляющая регуляторного процесса: недостаточно изучены отношения регуляторного процесса и структур сознания, не изучен вклад последних в изменения состояний субъекта, их роль и значение в регуляторном процессе.

С учетом этого нами разработана структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта. Модель представляет собой структуру взаимоотношений между психическими состояниями, характеристиками сознания (репрезентации, рефлексия, переживания, смысловые структуры, ментальный опыт) и внешними факторами (ситуации, пространство культуры, образ жизни, временные факторы и социальная среда), а также регуляторными действиями и обратной связью.

В совокупности весь регуляторный комплекс – это составляющая часть субъективного (ментального) регуляторного опыта человека. Включенность опыта в ситуациях жизнедеятельности проявляется как актуализация психического состояния определенного качества, с использованием наи-

более часто употребляемых способов и приемов регуляции состояний, «наработанных» или «выработанных», либо стихийно сложившихся в ходе освоения деятельности и жизнедеятельности, в целом, а также в организации «упорядоченных» структур сознания, образующих функциональный комплекс, «настроенных» на регуляцию состояний определенного качества, модальности и интенсивности. Такая организация формируется в связи со спецификой комплексов (блоков), состоящих из состояний, средств регуляции и ментальных структур, образующихся в диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся ситуаций жизнедеятельности.

В функциональном плане основанием саморегуляции являются механизмы регуляции отдельного психического состояния [9]. Достижение цели (желаемого состояния) связано с включенностью в регуляторный процесс ментальных структур (смысловых, рефлексии, переживаний и др.), что осуществляется через цепь переходных состояний. Переход от состояния к состоянию осуществляется при использовании различных психорегулирующих приемов и средств. Информация о достижении желаемого состояния реализуется с помощью обратной связи. Регуляция совершается при активном участии психических процессов и с опорой на психологические свойства (темперамент, характер, способности и пр.).

Регуляторный процесс осуществляется в конкретной социальной среде на фоне культуральных, этнических, профессиональных и др. влияний, в определенной социальной ситуации жизнедеятельности: экономической, юридической, учебной; связанной с местом субъекта в малой группе: его социальными ролями, статусами и др., связан с характерным для него образом жизни [10; 12]. «Развертывание» регуляторного процесса, а также его параметры и их изменения в жизнедеятельности, определяются требованиями социального функционирования субъекта, спецификой профессиональной деятельности и субъектно-личностными особенностями человека.

Для примера приведем различия в способах саморегуляции психических состояний школьников и студентов в ходе учебной деятельности. Студенты выделяют гораздо больший спектр приемов саморегуляции: 37 приемов саморегуляции у студентов и 26 – у школьников. Среди них можно выделить 10 наиболее типичных способов регуляции негативных состояний [10]. В основном они используются для коррекции состояний безволия, агрессии/агрессивности, беспокойства/тревоги, сомнения/колебания, меланхолии, ностальгии, обиды, угрюмости/пасмурности, стыда и др. Отличительная особенность саморегуляции студентов по сравнению со школьниками – это существенное применение «интеллектуальных методов», требующее активного участия процессов мышления (к примеру, оперирование к логике, самовнушению, рациональная оценка ситуации), использование воображения (моделирование положительно окрашенных образов, фантазирование на приятные темы), а также способов, направленных на непосредственное разрешение проблемы с использованием рациональных методов.

## Организация и методика исследования

*Цель исследования:* выявить особенности выраженности психических состояний, используемых способов саморегуляции и регуляторных свойств у лиц с разным уровнем эффективности саморегуляции в ходе сдачи семестрового экзамена. Как известно, ситуация экзамена – условно напряженная, а потому способность к эффективной регуляции психических состояний студентов приобретает особую значимость.

*Гипотеза исследования:* уровень эффективности саморегуляции психических состояний студентов взаимосвязан с продуктивностью сдачи семестрового экзамена и проявляется тройко:

- 1) в преобладании различных по модальности (знаку) психических состояний;
- 2) в проявлении у студентов различных регуляторных свойств личности;
- 3) в использовании студентами различных способов регуляции психических состояний.

В качестве респондентов выступили 162 студента первого курса Института психологии и образования и Института математики и механики им. Н.И. Лобачевского Казанского (Приволжского) федерального университета. Выборки формировались по двум основаниям. Первое – по специальности обучения: в первую выборку вошли студенты-психологи (88 человек); во вторую – студенты-математики (74 человека). Второе основание – по уровню эффективности саморегуляции: в первую выборку попали студенты с высоким уровнем эффективности саморегуляции психических состояний; во вторую – с низким. Для обработки данных применялись методы описательной статистики и частотный анализ данных; для выявления значимости различий в средних значениях использовался Т-критерий Стьюдента для несвязанных выборок. Для обработки полученных данных применялась программа математико-статистического анализа SPSS 18.0.

В ходе исследования использовались следующие методики и авторские анкеты:

1. *Анкета для исследования выраженности психических состояний студентов.* Испытуемым необходимо выбрать и оценить по 5-балльной шкале выраженность психических состояний, которые они переживают во время экзамена.

2. *Анкета для выявления регуляторных свойств студентов.* Студентам следует выбрать и оценить по 5-балльной шкале частоту актуализации качеств, позволяющих им регулировать, управлять своими состояниями, возникающими в процессе сдачи экзамена.

3. *Анкета для изучения способов саморегуляции состояний студентов.* Согласно анкете, респондентам нужно выбрать и оценить частоту использования способов саморегуляции собственных состояний, возникающих в ходе сдачи экзамена (от 1 до 5 баллов).

4. *Опросник «Эффективность саморегуляции психических состояний»*, позволяющий оценить общую эффективность саморегуляции и регуляцию отдельных подструктур состояний [7].

5. *Методика «Рельеф психических состояний личности (краткий вариант)»*, отражающий интенсивность проявления основных составляющих психического состояния: когнитивных процессов, поведения, переживания и соматических реакций [13].

Кроме того, результаты диагностики уровня эффективности саморегуляции сопоставлялись с итоговыми оценками и баллами студентов за семестровый экзамен по профильной дисциплине обучающихся. На время исследования экзамен прерывался: студенты отвечали на предложенные анкеты и методики.

### Результаты и их обсуждение

На первом этапе исследования показатель эффективности саморегуляции психических состояний, измеряемый при помощи методики, был сопоставлен с данными об эффективности сдачи семестрового экзамена (с итоговой оценкой на экзамене). В результате использования Т-критерия Стьюдента для несвязанных выборок было установлено, что группы с высоким и низким уровнями саморегуляции достоверно отличаются и по итоговой оценке, вносимой в зачетную книжку студента ( $p < 0,001$ ), и по баллу, полученному на экзамене ( $p < 0,008$ ).

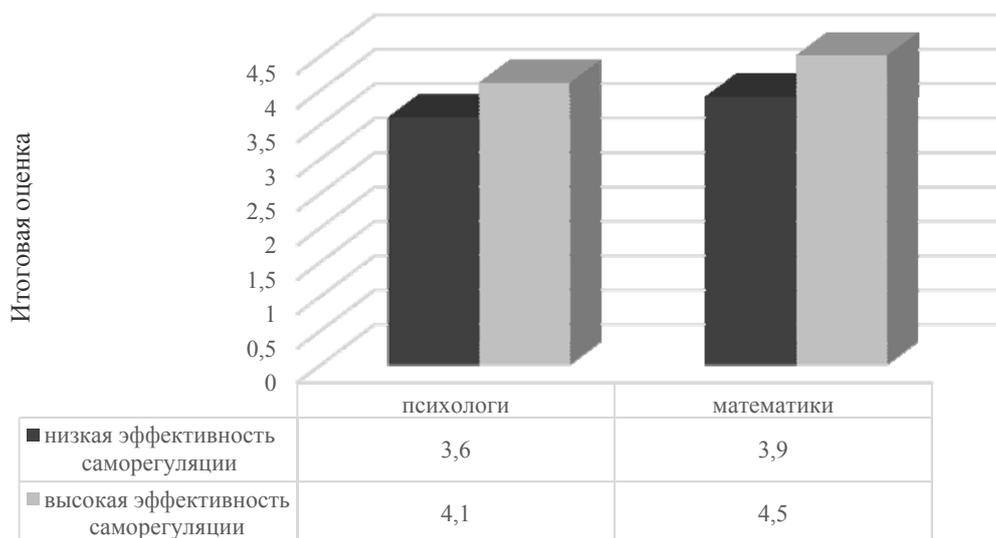


Рис. 1. Влияние эффективности саморегуляции психических состояний на продуктивность сдачи экзамена у студентов разных специальностей

Установлено также, что итоговая оценка студентов с высоким уровнем эффективности саморегуляции в среднем значимо выше и составляет 4,3 балла, тогда как у студентов с низким уровнем – 3,7 балла. Схожие результаты были получены и по среднему баллу, выставяемому за экзамен (36/42 балла, соответственно). Можно заключить, что продуктивность сдачи семестрового экзамена напрямую связана с эффективностью саморегуляции психических состояний студентов. Причем, эта зако-

номерность характерна для обеих выборок респондентов: и для студентов-математиков, и для студентов-психологов (рис. 1). Значимость успешности саморегуляции состояний особенно высока в случае сдачи экзамена, поскольку уровень напряжения здесь значительно выше, нежели в обыденной ситуации учебной деятельности.

Рассмотрим основные различия в *психических состояниях*, переживаемых на экзамене студентами с высокой и низкой эффективностью саморегуляции. В ходе экзамена респондентов просили оценить выраженность у них психических состояний, представленных в авторской анкете. В табл. 1 показаны наиболее значимые различия в переживаемых состояниях по пятибалльной шкале, где «5» – наивысшая степень выраженности состояния, а «0» – показатель отсутствия данного состояния.

Таблица 1

**Выраженность психических состояний при различном уровне эффективности саморегуляции студентов**

Психические состояния	Низкая эффективность саморегуляции	Значимость различий	Высокая эффективность саморегуляции
Активность	2,5	,000	3,5
Спокойствие	2,2	,003	3,0
Уверенность	2,2	,000	3,2
Удовлетворение	2,3	,001	3,1
Стресс	2,9	,000	1,9
Печаль	2,8	,000	1,6
Сомнение	3,4	,000	2,4
Тупость	3,0	,000	2,0

Как показано в табл. 1 и на рис. 2, у студентов с субъективно низкой эффективностью саморегуляции на экзамене преобладают негативные психические состояния: такие, как стресс, печаль, сомнение, тупость, что, в целом, негативно сказывается на итоговой продуктивности сдачи семестрового экзамена. В то же время у студентов с высокой эффективностью саморегуляции более выражены состояния активности, спокойствия, уверенности и удовлетворенности, которые в наибольшей степени способствуют продуктивной деятельности и, как следствие, получению положительной оценки на экзамене.

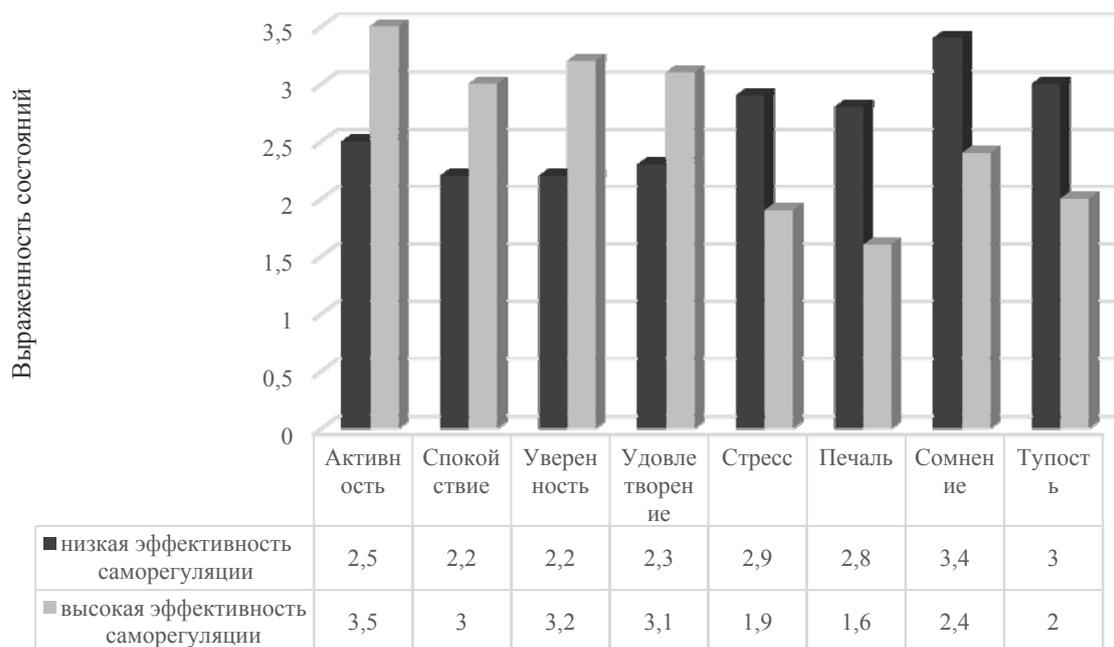


Рис. 2. Выраженность психических состояний студентов с разной эффективностью саморегуляции в ситуации экзамена

Отметим также наиболее выраженные психические состояния в случае низкой и высокой эффективности саморегуляции. При высокой ее эффективности наиболее выражены познавательные состояния вдумчивости (3,9 баллов) и задумчивости (3,6), а также состояния активности и веры (по 3,5 баллов). В случае низкой эффективности саморегуляции в наибольшей степени представлены состояния сомнения и волнения (по 3,4 балла), а также беспокойства (3,3) и неуверенности (3,2). Все вышеизложенное еще раз подтверждает наше предположение, что уровень эффективности саморегуляции значимо влияет на переживаемые психические состояния студентов.

Далее рассмотрим интенсивность проявления различных *подструктур психических состояний* студентов различных специальностей с низким и высоким уровнями саморегуляции во время экзамена (рис. 3).

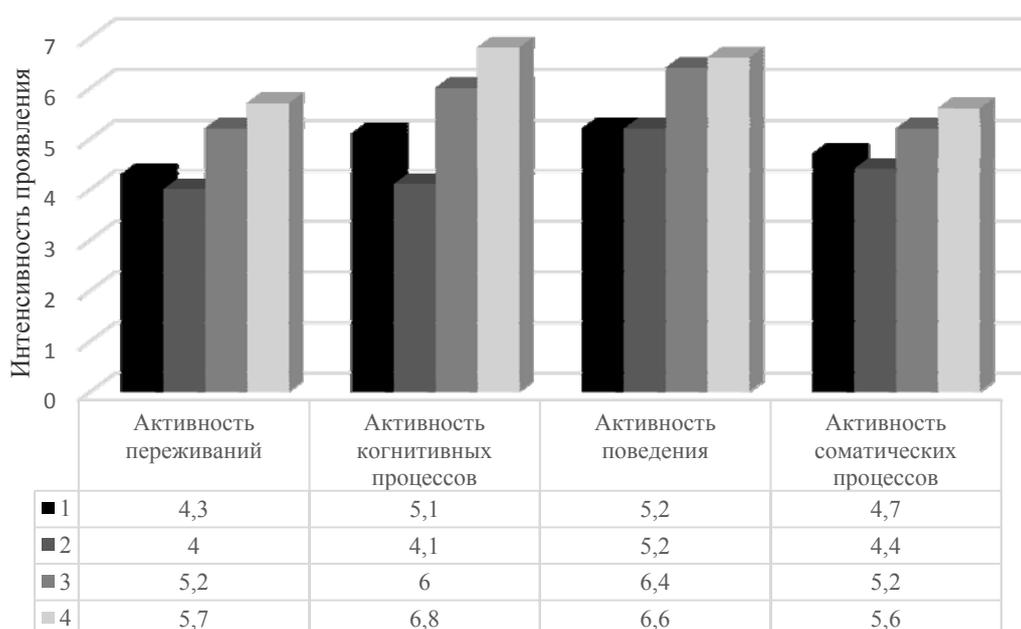


Рис. 3. Интенсивность проявления подструктур психических состояний у студентов различных специальностей при высокой и низкой эффективности саморегуляции

*Условные обозначения:* 1 – студенты-математики с низкой эффективностью саморегуляции; 2 – студенты-психологи с низкой эффективностью саморегуляции; 3 – студенты-математики с высокой эффективностью саморегуляции; 4 – студенты-психологи с высокой эффективностью саморегуляции

Установлено, что наибольшую интенсивность проявления во время экзамена имеют показатели активности когнитивных процессов, переживания и поведения, независимо от специальности обучения. Данные подструктуры психических состояний наиболее значимы в ходе сдачи семестрового экзамена. Отметим, что наибольшую интенсивность состояний демонстрируют студенты с высоким уровнем эффективности саморегуляции, а именно: переживание активности, бодрости. При этом все подструктуры студентов с высокой эффективностью саморегуляции выражены более интенсивно. Среди психических состояний высокоэффективных студентов особенно значимы состояния, относящиеся к классу познавательных: заинтересованность, сосредоточенность, задумчивость, вдумчивость. Несколько более интенсивно отмеченные состояния представлены у высокоэффективных студентов-психологов, нежели у математиков. В то же время у студентов с низкой эффективностью саморегуляции прослеживается обратная зависимость: состояния студентов-математиков характеризуются более высокой интенсивностью проявления когнитивных процессов. Таким образом, эффективность саморегуляции психических состояний студентов на экзамене проявляется не только в модальности (знаке) переживаемого состояния, но еще и в большей интенсивности подструктур самих психических состояний (особенно когнитивных процессов, переживания и поведения).

Обратимся к результатам исследования взаимосвязи эффективности саморегуляции и выраженности *регуляторных свойств* личности. В табл. 2 представлены свойства личности с наибольшей значимостью различий у студентов с высокой и низкой эффективностью саморегуляции.

Таблица 2

**Выраженность регуляторных свойств личности при различном уровне эффективности саморегуляции студентов**

Регуляторные свойства личности	Низкая эффективность саморегуляции	Значимость различий	Высокая эффективность саморегуляции
Активность	2,6	,000	3,9
Ассертивность	2,7	,000	4,2
Жизнерадостность	2,3	,000	3,9
Деятельность	2,5	,000	3,9
Настойчивость	2,5	,000	3,9
Находчивость	2,4	,000	3,9
Оптимистичность	2,4	,000	4,0
Организованность	2,6	,000	4,0
Осмысленность	2,7	,000	4,1
Уверенность	2,1	,000	3,7

Выявлено, что такие свойства личности, как ассертивность, жизнерадостность, уверенность и настойчивость, позволяют студентам эффективно справляться с экзаменационным напряжением и демонстрировать высокую продуктивность учебной деятельности, а значит, выполняют значимую регулируемую функцию. Кроме того, у студентов с высокой эффективностью саморегуляции психических состояний наиболее выражены такие свойства личности, как адекватность, осознанность и самостоятельность. В то же время лица с низкой эффективностью саморегуляции характеризуются относительно высокими показателями самокритичности и ответственности. Как видим, данные свойства личности негативно сказываются не только на эффективности саморегуляции состояний, но и на продуктивности сдачи семестрового экзамена, поскольку студенты с низкой эффективностью регуляции в целом демонстрируют более низкие баллы на экзамене. Отметим также, что все регуляторные свойства личности в большей степени выражены у студентов с высокой продуктивностью на экзамене (рис. 4). Значимых различий в уровне развития регуляторных свойств у студентов гуманитарной и естественнонаучной специальностей не установлено. Итак, существуют регуляторные свойства личности, способствующие высокой эффективности саморегуляции психических состояний, среди которых наиболее значимы на экзамене ассертивность, адекватность, осознанность и самостоятельность.

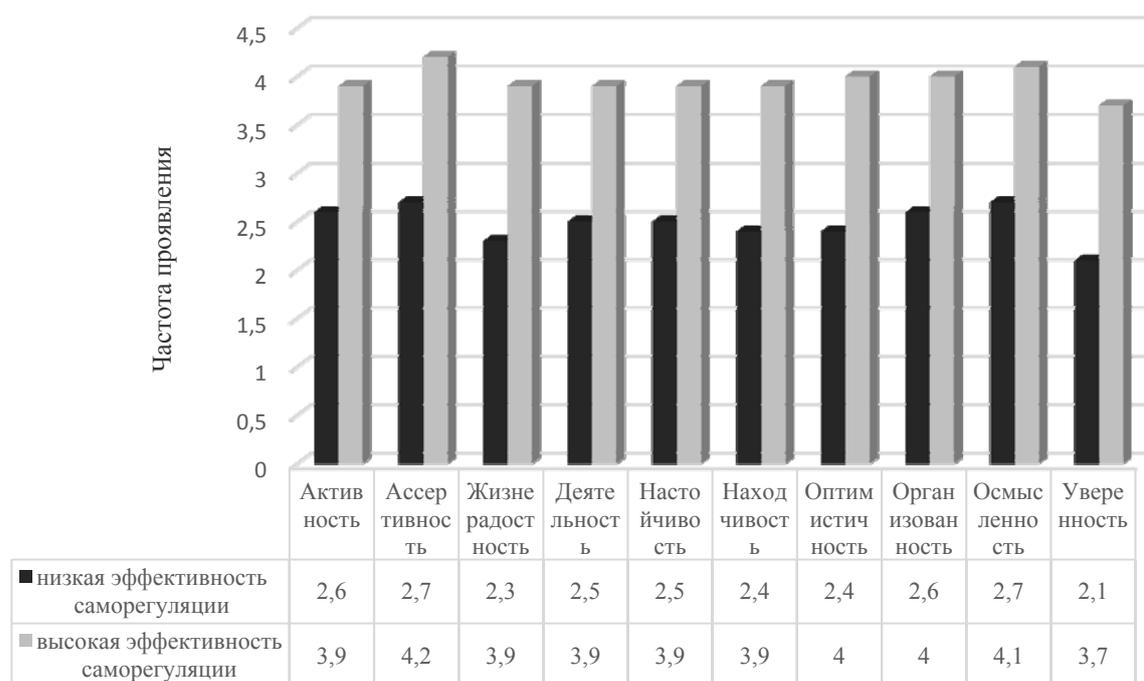


Рис. 4. Частота проявления регуляторных свойств студентов с разной эффективностью саморегуляции в ситуации экзамена

Перейдем к результатам исследования взаимосвязи эффективности саморегуляции психических состояний и применяемых студентами *способов саморегуляции* на экзамене. В табл. 3 представлены применяемые способы саморегуляции, наиболее различающиеся у студентов с высоким и низким уровнями эффективности саморегуляции состояний. Отметим, что студенты с высокой эффективностью в целом гораздо чаще применяют широкий набор способов саморегуляции. По-видимому, сформированные регуляторные свойства личности обуславливают выбор личностью наиболее продуктивного способа саморегуляции состояний. Возможна и обратная зависимость: когда выработанные способы саморегуляции, продемонстрировавшие свою высокую эффективность, в дальнейшем закрепляются в виде устойчивых регуляторных свойств личности и проявляются через индивидуальный стиль саморегуляции поведения и состояний.

Таблица 3

**Частота использования различных способов саморегуляции при разном уровне эффективности саморегуляции студентов**

Способы саморегуляции психических состояний	Низкая эффективность саморегуляции	Значимость различий	Высокая эффективность саморегуляции
Общение как способ снятия напряжения и тревоги	2,8	,001	3,5
Использование положительных образов и воспоминаний	2,4	,000	3,4
Самоконтроль	2,8	,000	3,6
Переустановка на «рабочее состояние»	2,5	,000	3,5
Использование настроев (на хорошее настроение, терпение, самоконтроль и др.)	2,8	,000	3,7
Повышение собственной мотивации	2,7	,000	3,8
Поисковая активность (поиск решений проблемы)	3,0	,000	3,9
Рационализация поведения и действий (конструирование новых моделей поведения)	2,7	,000	3,6
Контроль и регуляция темпа движений и речи	2,7	,000	3,5
Размышление-рассуждение (использование логики)	2,7	,000	3,8

Как показано в табл. 3, значимые различия обнаружены по наиболее эффективным способам саморегуляции, а именно: использование в стрессовой ситуации положительных образов и воспоминаний, повышение собственной мотивации и использование логики. Кроме того, высокоэффективные респонденты значимо чаще используют самоконтроль и лучше регулирует темп движений и речи в ходе сдачи семестрового экзамена.

На рис. 5 показаны наиболее часто используемые способы саморегуляции студентов с высоким и низким уровнями эффективности саморегуляции. В целом, студенты с низкой эффективностью саморегуляции состояний значительно реже используют различные способы регуляции состояний, в отличие от тех, кто имеет высокую эффективность саморегуляции. Обратная закономерность характерна для неконструктивных форм регуляции: таких, как пассивная разрядка, дискретное общения (избегание контактов) и самоуспокоение. Данные способы саморегуляции отличает общая пассивность поведения и действий, нежелание человека решать проблему. Кроме того, такие студенты часто используют действия и поступки противоположного характера, то есть действуют от противного.

Студенты, проявляющие высокую эффективность саморегуляции, предпочитают использовать на экзамене иные способы регуляции: у них преобладают такие способы регуляции, как повышение поисковой активности, использование логики и повышение собственной мотивации, что следует от-

нести к конструктивным и активным способам, где субъект берется за решение возникшей проблемы, ищет способы ее преодоления. Большое значение имеет также использование студентами позитивных настроев (на хорошее настроение, терпение). Отметим также, что применяемые способы саморегуляции можно считать универсальными для студентов первого курса, поскольку значимых различий в уровне развития регуляторных свойств у студентов гуманитарной и естественнонаучной специальностей установлено не было. Таким образом, существуют способы саморегуляции психических состояний, способствующие наибольшей эффективности саморегуляции и продуктивности учебного процесса (сдачи экзамена); среди них преобладают активные способы регуляции с высокой степенью осознанности: повышение собственной мотивации, использование логики, высокая поисковая активность и др.

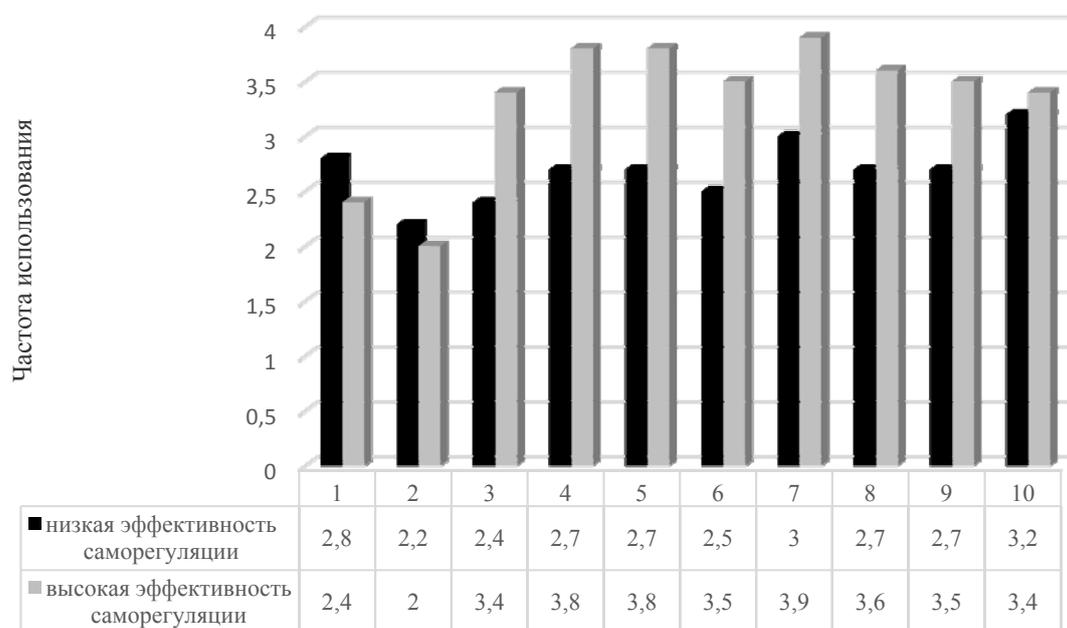


Рис. 5. Частота использования различных способов саморегуляции при разном уровне эффективности саморегуляции студентов

Условные обозначения: 1 – пассивная разрядка, 2 – дискретное общение (избегание контактов), 3 – использование положительных образов и воспоминаний, 4 – повышение собственной мотивации, 5 – размышление-рассуждение (использование логики), 6 – переустановка на «рабочее состояние», 7 – поисковая активность (поиск решений проблемы), 8 – рационализация поведения и действий, 9 – контроль и регуляция темпа движений и речи, 10 – самоуспокоение

Итак, по результатам исследования можно констатировать, что прослеживается четкая взаимосвязь между выбором эффективных способов саморегуляции состояний, частотой проявления устойчивых регуляторных свойств личности, выраженностью продуктивных психических состояний с доминированием когнитивного компонента (в основном, познавательных) и – с высокой эффективностью саморегуляции психических состояний студентов в ходе экзамена. Последнее с высокой степенью значимости связано с продуктивностью (успешностью) сдачи студентами семестрового экзамена.

## Выводы

Подводя итоги, отметим, что поставленная в исследовании цель была достигнута и выдвинутые гипотезы нашли себе подтверждения. Так, были установлены следующие закономерности:

1. Продуктивность сдачи семестрового экзамена, выражающаяся в полученной оценке, напрямую связана с эффективностью саморегуляции психических состояний студентов: более высокие оценки и баллы на экзамене демонстрируют студенты с высоким уровнем эффективности саморегуляции психических состояний.

2. Уровень саморегуляции студентов влияет на переживаемые ими психические состояния на экзамене: при высоких показателях преобладают состояния положительной модальности, а именно:

активность, вдумчивость и уверенность, тогда как при низких – отрицательные состояния сомнения, волнения и тупости. Среди психических состояний высокоэффективных студентов особую значимость имеют состояния, относящиеся к классу познавательных: заинтересованность, сосредоточенность, задумчивость, вдумчивость. Эффективность саморегуляции психических состояний студентов на экзамене проявляется в большей интенсивности подструктур самих психических состояний, особенно – когнитивных процессов, переживания и поведения.

3. Регуляторные свойства личности в большей степени выражены у студентов с высокой эффективностью саморегуляции психических состояний. Среди них наиболее значимы на экзамене – ассертивность, адекватность, осознанность и самостоятельность и некоторые другие.

4. Студенты с высокой эффективностью саморегуляции используют на экзамене активные способы саморегуляции состояний с высокой степенью осознанности: повышение собственной мотивации, использование логики, высокая поисковая активность, в то время как низкоэффективные студенты реже используют различные способы регуляции состояний: у них преобладают пассивные способы саморегуляции (пассивная разрядка, избегание контактов и самоуспокоение).

5. Значимых различий в уровне развития регуляторных свойств, переживаемых психических состояний и используемых способов саморегуляции у студентов гуманитарной и естественнонаучной специальностей установлено не было.

Перспектива дальнейших исследований связана с изучением ментальных механизмов саморегуляции психических состояний и развития регуляторных способностей студентов первого курса бакалавриата, с дальнейшим включением в исследование студентов старших курсов бакалавриата и магистратуры, а также построением итоговой модели развития регуляторных способностей личности. Практическое значение полученных результатов состоит в том, что они могут служить основанием для разработки эффективных методов развития регуляторных возможностей студентов, а значит, способствовать большей продуктивности обучения и воспитания.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дикая Л.Г. Вклад индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния в формирование психологической и поведенческой вариабельности личности // Психология психических состояний. Вып. 4. Казань, 2002.
2. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М., 2003.
3. Ильин Е.П. Психология воли. СПб., 2002.
4. Леонова А.Б. Психологические механизмы саморегуляции функциональных состояний // Субъект и личность в психологии саморегуляции: сб. науч. трудов / под ред. В.И. Моросановой. Москва-Ставрополь, 2007.
5. Ломов Б.Ф. Психическая регуляция деятельности: Избранные труды. М., 2006.
6. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М., 2010.
7. Назаров А.Н., Прохоров А.О. Методика изучения эффективности саморегуляции психических состояний // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Материалы Третьей Междунар. науч. конф. Казань, 2018.
8. Прохоров А.О. Образ психического состояния // Психология психических состояний: сб. статей. Вып. 8. Казань, 2011.
9. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека // Психологические исследования. 2017. Т. 10. № 56. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 30.03.2020).
10. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М., 2005.
11. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний // Психологический журнал. 2009. Т. 30. № 2.
12. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексия и психические состояния студентов при разных формах учебной деятельности студентов // Психологический журнал. 2016. Т. 37. № 6.
13. Прохоров А.О., Юсупов М.Г. Методика измерения психического состояния в учебной деятельности студентов (краткий вариант) // Психология психических состояний: сб. статей. Вып. 8. Казань, 2011.

Прохоров Александр Октабринович, доктор психологических наук, профессор,  
заведующий кафедрой общей психологии  
E-mail: alprokhor1011@gmail.com.

Чернов Альберт Валентинович, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии  
E-mail: albertprofit@mail.ru

Юсупов Марк Геннадьевич, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей психологии  
E-mail: yusmark@yandex.ru

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования  
420008, Россия, г. Казань, ул. Кремлёвская, 18

*A.O. Prokhorov, A.V. Chernov, M.G. Yusupov*

### **FEATURES OF MENTAL STATES SELF-REGULATION OF STUDENTS WITH DIFFERENT LEVEL OF REGULATORY ABILITIES**

DOI: 10.35634/2412-9550-2020-30-2-132-142

The article presents the results of studying mental states characteristics, regulatory properties and methods of self-regulation of students with different level of self-regulation effectiveness during the semester exam. The effectiveness of self-regulation was assessed by the help of the author's research questionnaire and compared with the mark received on the exam. Diagnostic tools were supplemented by author's questionnaires for diagnosing the severity of mental states, regulatory properties and methods of students' self-regulation. The study involved 162 humanitarian and natural sciences students, grouped into samples with low and high effectiveness of mental states self-regulation during the exam. The study established the relationship between the effectiveness of self-regulation and the productivity of passing an exam. It was revealed that students with high effectiveness of self-regulation experience positive mental states (activity, thoughtfulness), while students with low effectiveness are dominated by negative ones (excitement, doubt). It is shown that the effectiveness of students' mental states self-regulation is manifested not only in the modality (sign) of the experienced state, but also in a greater intensity of the substructures of mental states. It is established that there are regulatory properties that contribute to the highest effectiveness of mental states self-regulation (assertiveness, organization). It is found that the high effectiveness of students' self-regulation is combined with the use of active and rational methods of mental states self-regulation during the exam.

*Keywords:* mental state, method of self-regulation, regulatory property, effectiveness of self-regulation, exam.

Received 08.04.2020

Prokhorov A.O., Doctor of Psychology, Professor, Head of the General Psychology Department  
E-mail: alprokhor1011@gmail.com

Chernov A.V., Candidate of Psychology, Associate Professor at the General Psychology Department  
E-mail: albertprofit@mail.ru

Yusupov M.G., Candidate of Psychology, Associate Professor,  
Associate Professor at the General Psychology Department  
E-mail: yusmark@yandex.ru

Kazan (Volga Region) Federal University  
Institute of Psychology and Education  
Kremlevskaya st., 18, Kazan, Russia, 420008