

## Психология

УДК 159.95

*А.О. Прохоров, М.Е. Валиуллина, М.Г. Юсупов*

### ОСОБЕННОСТИ МЕНТАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ПО СТРЕССОГЕННОСТИ СИТУАЦИЯХ<sup>1</sup>

В работе поставлена цель – выявление структуры взаимосвязей между составляющими ментальной регуляции и частотой переживаний эмоциональных состояний студентов в ситуациях с различным уровнем стрессогенности. Наше предположение заключалось в том, что показатели отношения к себе вносят наибольший вклад в регуляторный процесс. Выборку составили 44 студента различных специальностей ( $M_c=19,7$  лет), из них 25 девушек и 19 юношей. Респондентам предлагались три ситуации, качественно отличающиеся по степени интенсивности стрессового состояния. Наивысший уровень выраженности стресса был связан с травмой значимой потери или угрозы для жизни. Степень выраженности эмоциональных состояний, способы саморегуляции измерялись с помощью авторских анкет. Составляющие ментальной регуляции (рефлексивно-смысловые характеристики, самоотношение) оценивались с использованием стандартизированных методик. Полученные данные обрабатывались с использованием  $t$ -критерия Стьюдента для связанных выборок и корреляционного анализа по Спирмену. По результатам эмпирического исследования установлено, что с возрастанием стрессогенности ситуации возрастает частота переживаний отрицательных состояний паники, отчаяния, горя. Для ситуаций, характеризующихся умеренной выраженностью стресса, типичны состояния средней и малой интенсивности. Во всех трех ситуациях выявлены как инвариантные, так и специфические способы саморегуляции состояний. Чем выше стрессовость ситуации, тем чаще используются непродуктивные способы регуляции, связанные с избеганием или регрессией. Выявлены особенности организации взаимосвязей показателей сознания, эмоциональных состояний и регуляторных средств в зависимости от стрессогенности ситуации. Во всех трех ситуациях наибольший вклад в структуры ментальной регуляции состояний вносят показатели самоотношения ( $p<0,01$ ). Результаты исследования могут быть использованы в работе психологических служб вузов при планировании и проведении мероприятий, направленных на повышение регуляторных возможностей молодых людей, сталкивающихся с трудностями в повседневной жизни.

*Ключевые слова:* саморегуляция, ситуация, психические состояния, средства регуляции, смысл, рефлексия, самоотношение.

DOI: 10.35634/2412-9550-2023-33-2-113-126

#### Введение

*Проблема исследования.* Саморегуляция занимает одно из ведущих мест среди фундаментальных проблем, решаемых современной психологией. На сегодняшний день сложились упорядоченные представления о преимуществах и ограничениях различных подходов к пониманию регуляторной функции психики. В рамках теоретической психологии происходит осмысление психологических механизмов саморегуляции, разрабатываются новые подходы, призванные привести разрозненные концептуальные построения к «общему знаменателю» [6]. В то же время наименее изученной остается область саморегуляции психических состояний. В особенности это касается роли составляющих сознания в регуляторном процессе, а также интеграции полученных данных в существующие концепции саморегуляции. В этой связи проблема данного исследования связана с ситуативным аспектом регуляции состояний, исследованием взаимосвязи психических состояний, способов регуляции и показателей ментальной регуляции в зависимости от уровня стрессогенности ситуации.

*Актуальность исследования.* Практическая значимость проводимых исследований очень высока, технологии саморегуляции востребованы в профессиональной деятельности, обучении, преодолении стрессовых состояний, в спорте высших достижений, личностном саморазвитии, в сохранении здоровья, коррекции разрушительных форм поведения, связанных с агрессией, а также в связи с употреблением различного рода психоактивных веществ и др. [15].

<sup>1</sup> «Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-18-00232, <https://rscf.ru/project/23-18-00232/>».

Особую актуальность проблема саморегуляции приобретает в контексте педагогической практики. Проблемы современного студента не ограничиваются трудностями, связанными с учебной деятельностью, большое влияние на их психологическое состояние оказывают неблагоприятная социально-экономическая обстановка, неопределенность с будущей профессиональной самореализацией, конфликтные отношения с преподавателями и родителями. Давление обстоятельств становится источником негативных психических состояний (подавленность, страх, разочарование, тревога), провоцирует дезадаптивные формы поведения.

В этой ситуации студенты, не обладающие навыками саморегуляции, попадают в «группу риска», они неспособны эффективно организовать процесс учения, удовлетворить предъявляемые им требования со стороны преподавателей, родителей, общества в целом. Следствием этого могут являться психосоматические заболевания, нервно-психические нарушения и суицидальные намерения.

Таким образом, исследования саморегуляции студентов актуальны как с точки зрения их адаптации к условиям учебной деятельности, так и с позиции соответствия молодых людей тем требованиям социума, которые предъявляются им как представителям отдельной социальной группы – студенчества.

*Обзор литературы.* В исследованиях отечественных учёных наиболее часто встречается термин «психическая саморегуляция». Как считают А.Б. Леонова и А.С. Кузнецова: «Психическая саморегуляция включает и управление поведением и деятельностью человека, и саморегуляцию его наличного состояния» [8, с. 55]. Таким образом, по их мнению, при описании процессов изменений, вносимых в психические процессы и состояния самим субъектом, корректно использование понятия «психической саморегуляции», как более широкого по отношению к понятиям «самоуправление», «произвольная саморегуляция», «самоконтроль».

Процесс психической регуляции, в современном понимании, отличается сложностью, динамичностью, неоднородностью своего психологического содержания. В этой связи одна из ключевых задач психологии саморегуляции заключается в исследовании роли психических процессов как регуляторов, обеспечивающих устойчивую направленность человека на достижение поставленных целей. Регуляторная функция психических процессов находит своё выражение в строении (структуре) психической регуляции активности человека. Можно выделить два подхода к описанию структуры психической саморегуляции.

В рамках первого подхода строятся структурно-функциональные модели блочного типа. В этих моделях структура психической саморегуляции раскрывается как система блоков, необходимых и достаточных для устойчивого достижения заданных результатов. Выделяемые функциональные звенья рассматриваются в качестве структурных единиц, посредством которых реализуются регуляторные функции. К этому направлению научных исследований относится концепция О.А. Конопкина [5], развивающая теорию функциональных систем П.К. Анохина. Процесс саморегуляции описывается как целостная, замкнутая (кольцевая) по структуре, информационно открытая система, реализуемая взаимодействием функциональных звеньев. Основанием для выделения последних являются присущие им специфические регуляторные функции. Выделяются единые для разных видов целенаправленной активности функциональные структуры процессов саморегуляции (общие функциональные звенья и их системные отношения), инвариантные относительно внешней исполнительской структуры деятельности и состава психорегулирующих средств. К ним относятся: принятая субъектом цель деятельности, субъективная модель значимых условий, программа исполнительских действий, система субъективных критериев достижения цели (критериев успешности), контроль и оценка, решения о коррекции системы саморегулирования.

Основным недостатком структурно-функциональных моделей является отсутствие представлений об уровнях психической саморегуляции. Кроме того, эти модели разработаны на основе принципов регуляции сложных технических (кибернетических) и физиологических систем, поэтому не учитывают специфику психических процессов как регуляторов активности человека [1].

Второй подход ориентирован на исследование структуры с точки зрения уровней и основных компонентов саморегуляции, их места и роли в едином регуляторном процессе.

При выделении уровней структуры саморегуляции учитываются следующие критерии:

1) Степень осознанности психической саморегуляции, т. е. насколько субъект сознательно отдает себе отчёт обо всех моментах регуляции (условиях, целях, результатах и др.), а на автоматизированном уровне – удерживает в сознании преимущественно текущие и конечные цели, сравнивая их с результатами психорегулирующих действий [4].

2) Качественное своеобразие психических процессов, участвующих в саморегуляции на каждом из уровней познавательного отражения: восприятия, представлений и речемыслительных процессов [9].

3) Класс проблем, которые определяют уровень саморегуляции, необходимый для их решения. Например, в число проблем включаются вопросы, связанные со стабилизацией психического состояния (уровень регуляции – эмоциональное овладение), изменения морально-этических и нравственных норм (уровень регуляции – личностно-нормативных изменений) и коррекция системы знаний и убеждений (уровень регуляции – мировоззренческие коррекции) [3].

Структурно-уровневый подход используется Г.Ш. Габдреевой [2]. В многоуровневой системе регуляции жизнедеятельности выделяются следующие уровни:

- социально-психологический (регуляция межличностных отношений);
- личностный (регуляция поведения личности);
- уровень психических процессов (управление и регуляция деятельности);
- уровень психических состояний (регуляция психических уровней реагирования, проявляющихся в виде переживаний);
- уровень регуляции функциональных состояний.

Чем выше уровень, тем более интегрированы его свойства, тем больший «вес» он имеет в целостной системе. Близкие уровни тесно связаны прямыми «нисходящими» и «восходящими» влияниями. Связи между отдаленными уровнями могут быть как прямыми, так и опосредованными промежуточными уровнями системы.

Следует отметить, что выделение функциональных блоков и установление уровней саморегуляции не решает полностью проблему исследования регуляторов, обеспечивающих устойчивую направленность человека на достижение поставленных целей. Необходимо выяснить, какие психические процессы, состояния и свойства, и в каком сочетании обеспечивают внутреннюю организацию блоков системы регуляции, раскрыть их взаимосвязь с различными уровнями саморегуляции, выявить соотношение уровневых и структурных характеристик саморегуляции [10].

Тем не менее, теоретические модели строения и функционирования системы психической саморегуляции позволяют решать задачи практической направленности. Осуществляя целенаправленную саморегуляцию процессов на любом из уровней системы, можно оптимизировать состояние всей системы. При этом наиболее эффективным путем оптимизации системы жизнедеятельности субъекта является сфера управления психическими состояниями, которые в этом случае приобретают функцию регулятора отношений, поведения, деятельности и даже функционального состояния организма. Изменения в психические состояния можно вносить непосредственно прямым путем и опосредованно – через близкие уровни, благодаря их нисходящим и восходящим влияниям.

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.

В отечественной научной литературе механизмы регуляции состояний наиболее полно представлены в работах Л.Г. Дикой [4] и А.О. Прохорова [12].

В системно-деятельностной концепции Л.Г. Дикой саморегуляция рассматривается как подсистема выполняемой деятельности. В обычных условиях саморегуляция протекает автоматически, осознание несоответствия актуального состояний требованиям деятельности приводит к превращению саморегуляции в самостоятельную деятельность со своим мотивом, целью, образом состояния. Основной мотив деятельности по саморегуляции состояний – избегание негативных и стремление к позитивным психическим состояниям.

Становление системы саморегуляции осуществляется в переходе от неосознаваемых автоматических процессов в план сознания, а затем их переводе в план вторичной автоматизации. Тем самым обеспечивается включение психической регуляции состояния в единую систему психической регуляции деятельности, что позволяет выполнять задачи деятельности при одновременной регуляции функционального состояния.

В системно-функциональной концепции А.О. Прохорова саморегуляция психических состояний осуществляется на трёх уровнях: уровня регуляции единичного состояния (базовый уровень), уровня функциональных комплексов (формирующихся в повторяющихся ситуациях жизнедеятельно-

сти) и общего (целостная функциональная структура регуляции). В основании регуляции находятся механизмы изменения отдельного психического состояния. Переход от одного состояния к другому осуществляется при помощи различных методов регуляции, при этом информация о достижении или не достижении желаемого состояния поступает через механизм обратной связи (самоконтроль).

Составляющими модели являются система «Я», ментальный (субъективный) опыт, смысловые структуры, рефлексия, переживания, ментальные репрезентации, целевые характеристики, ситуации, пространство культуры, образ жизни, регуляторные действия, обратная связь, временные факторы. Структуры сознания, интегрированные в ментальный (субъективный) опыт, характеризуются спецификой влияния на психические состояния, а также специфическими отношениями между собой. Центральным интегрирующим образованием ментальной регуляции является ментальный (субъективный) опыт человека, в котором система «Я» выступает ведущей структурой. В ментальном опыте осуществляется интеграция составляющих сознания, направленная на достижение цели – регуляцию психического состояния субъекта.

*Научная новизна* настоящего исследования связана с эмпирической верификацией отдельных положений концепции саморегуляции психических состояний А.О. Прохорова [12]. В частности, нами показано, что показатели самоотношения являются ведущими в организации взаимосвязей между составляющими сознания, эмоциональными состояниями и регуляторными средствами, независимо от уровня стрессогенности ситуации.

*Предмет исследования:* особенности ментальной регуляции эмоциональных состояний различной модальности у студентов в различных по стрессогенности ситуациях.

*Цель исследования:* выявить особенности организации взаимосвязей между психологическими характеристиками, отнесенными к факторам ментальной регуляции, способами саморегуляции и частотой переживаний эмоциональных психических состояний различной модальности в трёх ситуациях, различающихся по уровню стрессогенности.

*Гипотеза исследования:* в ситуациях с различным уровнем стрессогенности будут наблюдаться существенные различия как в частоте переживаний различных состояний и в частоте использования различных способов саморегуляции, так и в структуре взаимосвязей между характеристиками ментальной регуляции, способами саморегуляции эмоциональных состояний и частотой переживаний эмоциональных состояний.

## **Организация исследования и методика исследования**

*Выборку* составили студенты третьего курса Казанского федерального университета, обучающиеся по гуманитарным (50 %) и естественнонаучным направлениям (50 %). Всего 44 человека ( $M_e=19,7$  лет), из них 25 девушек и 19 юношей.

*Методы и методики.* В рамках проводимого исследования использовались методы анкетирования и тестирования с использованием авторских анкет и известных психологических тест-опросников. Далее проводился сравнительный анализ данных с использованием *t*-критерия Стьюдента для связанных выборок и корреляционный анализ по Спирмену с помощью пакета прикладных программ SPSS 23.0.

Авторские анкеты «Оценка частоты переживаний эмоциональных состояний» и «Способы саморегуляции состояний» (М.Е. Валиуллина, М.Г. Юсупов). В анкете «Оценка частоты переживаний эмоциональных состояний» респондентам предлагалось оценить по шкале от 0 до 5 баллов частоту переживания определённых психических состояний в предлагаемых смоделированных внеучебных ситуациях с различным уровнем стрессогенности. В анкете «Способы саморегуляции состояний» по такой же шкале (от 0 до 5 баллов) предлагалось оценить, насколько часто использовались определённые способы саморегуляции состояний в этих же ситуациях.

Ситуации, предлагаемые испытуемым: А) необходимость сделать генеральную уборку в своей комнате или квартире (ситуация слабой стрессогенности, по оценкам большинства респондентов); Б) необходимость встречи с неприятным человеком по неприятному поводу (ситуация средней стрессогенности); В) потеря близкого человека – смерть, расставание, глубокое разочарование (ситуация сильной стрессогенности). Предлагалось вспомнить такие ситуации из своей жизни и оценить их ретроспективно.

В исследовании, помимо данных анкет, использовались: методика В.Ю. Котлякова [7], предназначенная для изучения степени предпочтения определённых жизненных смыслов, тест-опросник МИС

С.Р. Панталева [11], измеряющий выраженность различных компонент самоотношения, и методика А.О. Прохорова, А.В. Чернова [13], оценивающая степень проявления рефлексивных процессов.

## Результаты и их обсуждение

Результаты исследования представлены на рисунках (рис. 1–4), в которых отражена частота переживаний различных состояний и частота использования различных способов саморегуляции, и в таблицах (табл. 1–9), показывающих специфику корреляций частоты переживаний эмоциональных состояний различной модальности с частотой применения способов саморегуляции, а также с показателями ментальной регуляции в трёх исследуемых ситуациях.

Результаты сравнительного анализа частоты переживания эмоциональных состояний в ситуациях с различной стрессогенностью представлены на рис. 1.

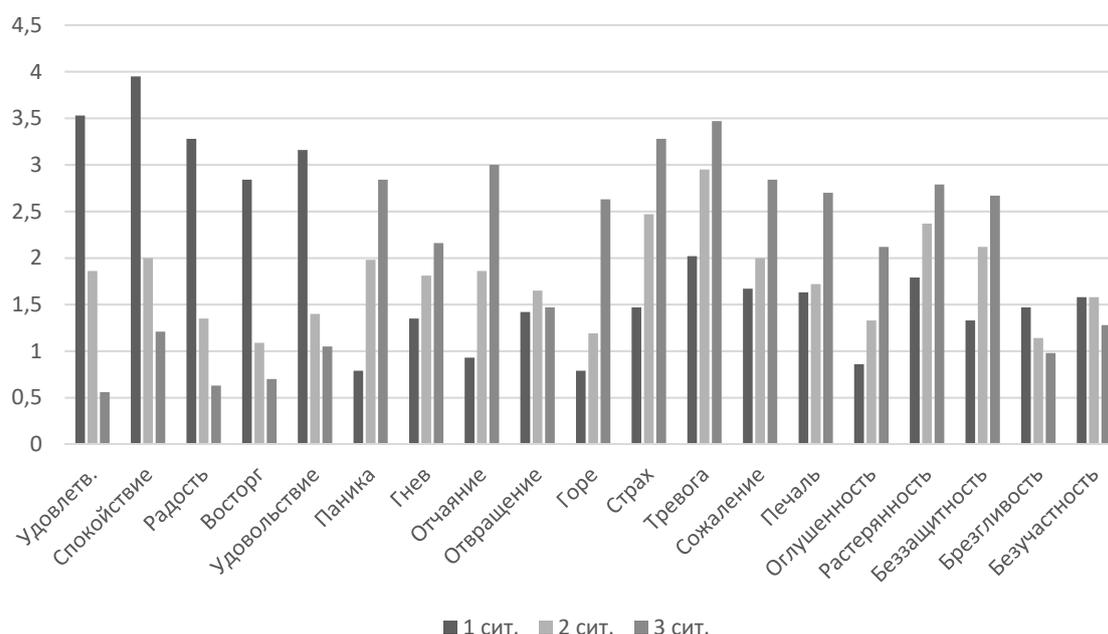


Рис. 1. Частота переживания эмоциональных психических состояний различной интенсивности и модальности в трех ситуациях

Сюжет для ситуации с малой стрессогенностью «А» не предполагал необходимости социального взаимодействия, большинство респондентов отнеслись к ней положительно. Особенно часто переживаются равновесные состояния удовлетворения, спокойствия, удовлетворенности, а состояния радости и восторга заняли позицию выше среднего уровня.

В то же время, вторая ситуация «Б» большинством студентов воспринималась как нежелательная. Средние арифметические значения частоты переживания спокойствия и удовлетворения снижаются до двух и менее баллов, и становятся сопоставимыми по частоте переживания с неравновесными отрицательными состояниями паники, гнева, отчаяния и с отрицательными равновесными состояниями сожаления и беззащитности. Наиболее частым в ситуации «Б» становится отрицательное состояние тревоги.

В ситуации «В», как и в ситуации «Б», наиболее часто переживаемым является состояние тревоги. Высока частота переживаний неравновесных негативных состояний паники, отчаяния, страха. Выше – частота переживаний равновесных отрицательных состояний сожаления, печали, растерянности и беззащитности.

В категорию «сознательная работа со своим телом, познавательными процессами и эмоциями» (СР) в нашем исследовании вошло 17 различных видов саморегуляции. Эти способы можно отнести к продуктивной саморегуляции, поскольку их использование предполагает улучшение психического состояния респондентов.

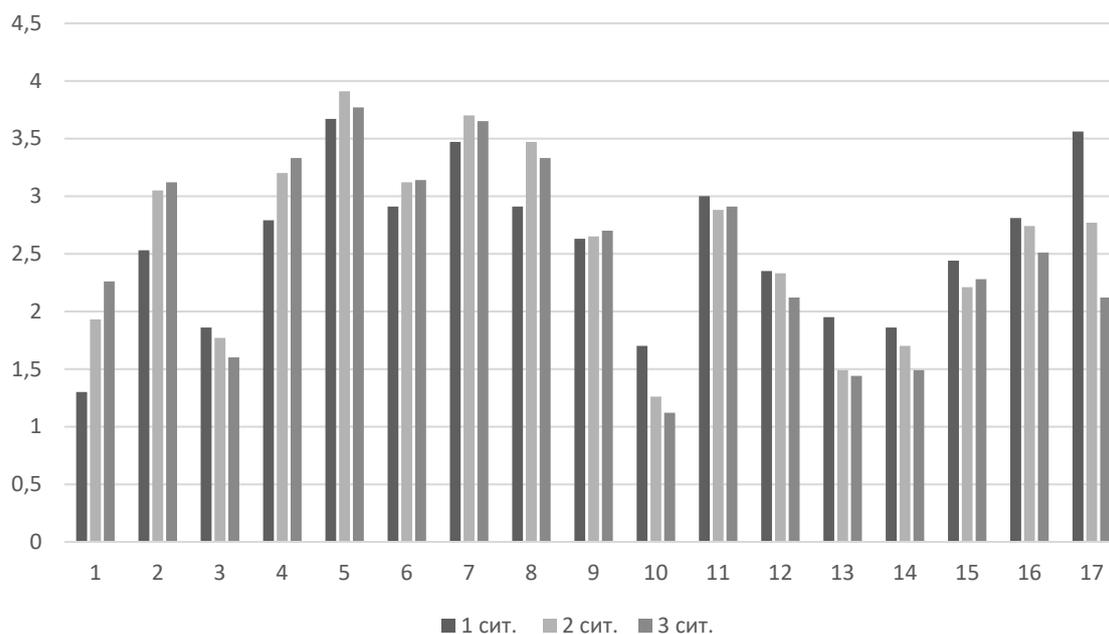


Рис. 2. Частота использования способов саморегуляции из категории «сознательная работа со своим телом, познавательными процессами и эмоциями» (СР) в трёх исследуемых ситуациях.  
*Примечание:* 1 – саморегуляция дыхания, 2 – самовнушение, 3 – самоконтроль мышечного тонуса, 4 – самоконтроль эмоций, 5 – самоконтроль адекватности, 6 – деятельность «здесь и сейчас», 7 – стремление к осознанности, 8 – контроль речи, 9 – философский подход к ситуации, 10 – занятия спортом, 11 – самоанализ, 12 – использование водных процедур, 13 – творчество, 14 – сон, 15 – прогулка, 16 – приёмы позитивного мышления, 17 – сознательное отвлечение от ситуации на занятия, не требующие творческих усилий

Как показано на рис. 2, наиболее часто используемыми способами саморегуляции во всех трёх ситуациях являются самоконтроль адекватности поведения (волевые усилия для того, чтобы «держать себя в руках»), стремление к осознанности. На достаточно высоком уровне во всех ситуациях оказались деятельность «здесь и сейчас» и самоанализ. Во всех ситуациях редко используются самоконтроль мышечного тонуса, занятия спортом, творчество и сон как способы саморегуляции.

Можно отметить, что существуют и очевидные различия в частоте применения некоторых способов саморегуляции в зависимости от уровня стрессогенности ситуаций. Так, в ситуации «А» значительно чаще применяется сознательное отвлечение от стрессовой ситуации на приятные занятия, не требующие творческих усилий. Несмотря на то, что, в целом, занятия спортом и творчество используются редко, тем не менее в ситуации «А» частота использования этих способов саморегуляции выше, по сравнению с другими ситуациями. В ситуациях «Б» и «В» чаще, по сравнению с «А», используются такие способы, как саморегуляция дыхания, самовнушение и поиск в себе ресурсов для преодоления, самоконтроль эмоций, контроль речи.

На рис. 3 представлены способы саморегуляции во всех трёх выделенных категориях.

Если говорить о способах саморегуляции категории «поиск поддержки в окружающем мире» (ППМ), то обнаруживается некий средний уровень частоты использования как общения с окружающими людьми, так и поиска выхода из ситуации в интернете во всех предлагаемых ситуациях. Примерно на этом же уровне проявляется частота использования таких способов саморегуляции, как плач и открытая агрессия из категории «сознательный выплеск эмоций» (СВЭ). Однако, в ситуации «В» плач и агрессия используются чаще, особенно плач. Порча имущества, крик, готовность на любые действия ради разрешения стрессовой ситуации используются редко, особенно в ситуации «А».

Если рассматривать регуляцию состояний способами из категории «обращение к высшим или мистическим силам» (ОВМ), то из трёх способов наиболее частый во всех ситуациях – ритуальные действия, хотя, в целом, частота использования этого способа существенно ниже среднего уровня.

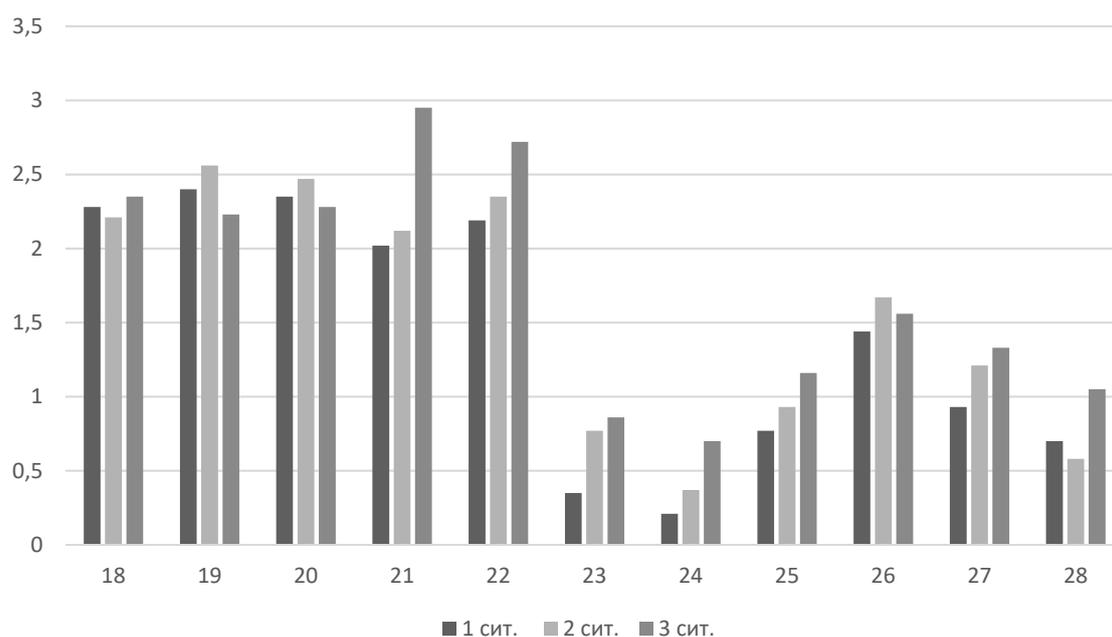


Рис. 3. Частота использования способов саморегуляции из категорий «поиск поддержки в окружающем мире» (ППМ), «сознательный выплеск эмоций» (СВЭ), «обращение к высшим или мистическим силам» (ОВМ) в трёх исследуемых ситуациях.

*Примечание:* ППМ: 18 – поиск поддержки у друзей, 19 – поиск выхода в интернете, 20 – обсуждение ситуации с другими; СВЭ: 21 – плач, 22 – открытая агрессия, 23 – порча имущества, 24 – крик, 25 – готовность пойти на всё ради разрешения стрессовой ситуации; ОВМ: 26 – ритуальные действия, 27 – обращение к мистическим силам, 28 – доверие Воле Бога

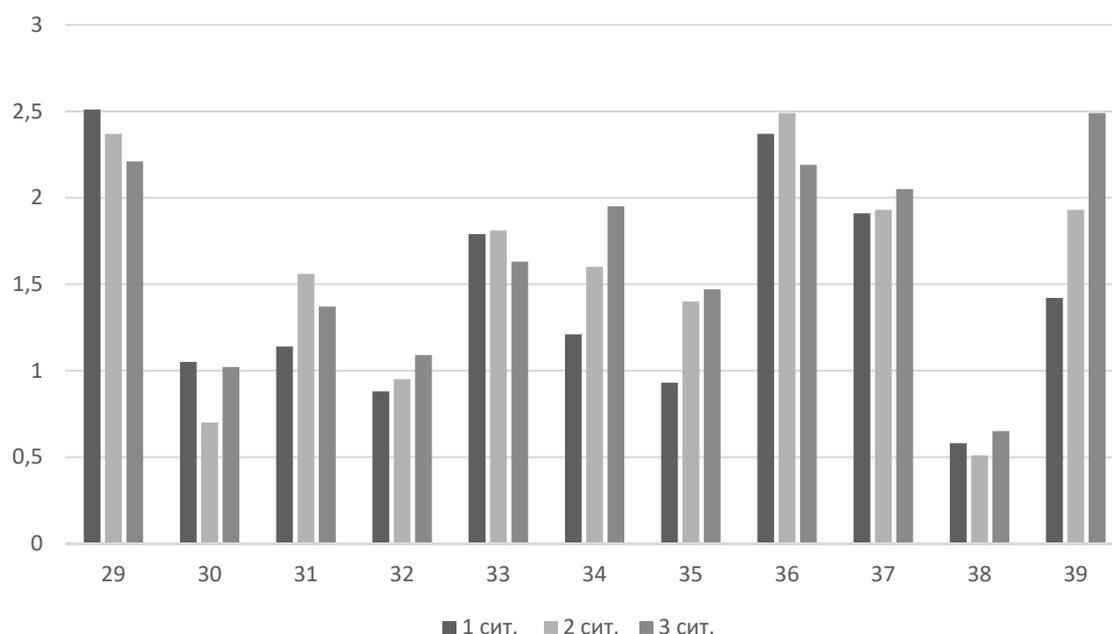


Рис. 4. Частота использования способов саморегуляции из категории «избегание или регрессия» (И/Р) в трёх исследуемых ситуациях.

*Примечание:* 29 – компьютер. игры, соц. сети, 30 – просмотр телепередач, 31 – занятие отстранённой позиции, 32 – разрыв со всем, что связано со стрессовой ситуацией, 33 – переедание, 34 – проявление регрессивных привычек, 35 – приём лекарств, 36 – приём энергетиков, 37 – употребление психоактивных веществ, 38 – приём снотворного, 39 – актуализация курения (вейпы, сигареты)

Отдельную категорию способов саморегуляции представляют непродуктивные способы, которые чаще всего используются без участия волевых усилий и рефлексии (см. рис. 4). Эта категория была названа «избегание или регрессия», поскольку внешнее проявление этих способов саморегуляции соответствуют описанию действия копинг-стратегии «избегание» и защитного механизма «регрессия» [14]. На рис. 4 видно, что наиболее часто во всех ситуациях используются такие способы, как «компьютерные игры, соц. сети», «переедание», «приём энергетиков для поддержания активности», «употребление психоактивных веществ для достижения изменённых состояний сознания».

Результаты корреляционного анализа структуры взаимосвязей частоты переживания эмоциональных психических состояний различной модальности с частотой использования способов саморегуляции и характеристиками, отнесёнными к ментальной регуляции состояний, представлены в таблицах ниже.

В таблицы включены корреляции с высоким уровнем достоверности ( $p \leq 0,01$ ,  $p \leq 0,001$ ). Для обозначения категорий способов саморегуляции в таблицах выбраны следующие сокращения: сознательная работа со своим телом, познавательными процессами и эмоциями – СР, поиск поддержки в окружающем мире – ППМ, сознательный выплеск эмоций – СВЭ, обращение к высшим или мистическим силам – ОВМ, избегание или регрессия – И/Р. Рядом с показателями методики В.Ю. Котлякова указаны буквы ЖС. Показателям методики С.Р. Пантлеева соответствует обозначение СО и для показателей рефлексии – РФ. Названия психических состояний, представленных в рис. 1, заменены в таблицах цифровыми обозначениями от 1 до 19 соответственно.

Таблица 1

**Взаимосвязи способов саморегуляции и показателей ментальной регуляции с частотой переживаний положительных эмоциональных состояний с различным уровнем интенсивности в ситуации слабой стрессогенности (А)**

Условные обозначения	Способы саморегуляции и характеристики ментальной регуляции (СС и МР)	1	3	4
ОВМ	доверие воле Бога	-0,47		
И/Р	компьют. игры, соц. сети		-0,49	-0,49
И/Р	приём снотворного		-0,41	
СВЭ	крик	-0,41		
СО	самообвинение		-0,39	

Таблица 2

**Взаимосвязи способов саморегуляции и показателей ментальной регуляции с частотой переживаний положительных эмоциональных состояний с различным уровнем интенсивности в ситуации средней стрессогенности (Б)**

Условные обозначения	СС и МР	2
СР	деятельность «здесь и сейчас»	-0,39
СО	самоуверенность	0,39

Таблица 3

**Взаимосвязи способов саморегуляции и показателей ментальной регуляции с частотой переживаний положительных эмоциональных состояний с различным уровнем интенсивности в ситуации сильной стрессогенности (В)**

Условные обозначения	СС и МР	1	2	3	4
СР	самоконтроль мышечного тонуса	0,42		0,45	0,43
ОВМ	ритуальные действия		-0,42		
ЖС	гедонистические смыслы		-0,39		
ЖС	экзистенциальные смыслы		-0,40		
ЖС	альтруистические смыслы		0,41	0,39	0,42
СО	закрытость		0,40		
СО	саморуководство		0,46		

Сравнительный анализ корреляций частоты переживания положительных эмоциональных состояний со способами саморегуляции и характеристиками ментальной регуляции в трёх ситуациях (табл. 1–3) позволил выявить ряд закономерностей.

В ситуации «А» в структуру взаимосвязей между исследуемыми показателями не вошло состояние спокойствия, в то время, как только оно оказалось включённым в ситуации «Б», и оно же явилось системообразующим показателем в ситуации «В».

Если в ситуации «А» нет достоверных связей с продуктивными способами саморегуляции, то в ситуациях «Б» и «В» имеется только одна. Так, в ситуации «Б» актуализация деятельности «здесь и сейчас», то есть концентрация на настоящем моменте, приводит к снижению уровня спокойствия, но высокий уровень самоуверенности, как одного из факторов ментальной регуляции, наоборот, усиливает частоту переживания этого состояния в подобных ситуациях.

Обращает на себя внимание тот факт, что только в ситуации «Б» обнаруживается связь частоты переживания состояния спокойствия с частотой использования способа саморегуляции из категории СР и одновременно с фактором ментальной регуляции из категории самоотношения (СО).

В ситуации «В» частота переживания спокойствия зависит только от одного способа регуляции – ритуальные действия (категория ОВМ), и от целого ряда жизненных смыслов (ЖС) и характеристик самоотношения (СО).

Таблица 4

**Взаимосвязи способов саморегуляции и показателей ментальной регуляции с частотой переживаний отрицательных эмоциональных состояний со средним и слабым уровнем интенсивности в ситуации слабой стрессогенности (А)**

Условные обозначения	СС и МР	12	13	14	15	16	17	19
СР	использование водных процедур				0,44			
ППМ	поиск поддержки у друзей	0,39						0,41
ППМ	поиск выхода в Интернете	<b>0,53</b>				0,43		
ППМ	обсуждение ситуации с другими	0,39						
СВЭ	открытая агрессия	<b>0,50</b>	0,40			0,41		
СВЭ	порча имущества				0,44			
И/Р	компьют. игры, соц. сети							<b>0,48</b>
И/Р	регрессивные привычки	<b>0,52</b>			<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>0,58</b>	<b>0,54</b>
И/Р	приём снотворного	0,45	0,40	<b>0,51</b>	<b>0,53</b>	0,39	0,46	0,40
И/Р	актуализация курения (вейпы, сигареты)				<b>0,52</b>		0,45	<b>0,60</b>
СО	самопринятие				-0,39	-0,39		
СО	внутренняя конфликтность		0,39					

Обращаясь к табл. 4, мы видим, что системообразующими показателями в ситуации «А» оказались частота переживания состояний тревоги и оглушенности, а также – частота проявления регрессивных привычек и приёма снотворного в качестве способов саморегуляции.

В ситуации «Б» частота переживаний тревоги и оглушенности также является системообразующим показателем, как и в ситуации «А». Помимо этого, системообразующим является показатель частоты переживаний состояния беззащитности. Большое количество взаимосвязей (по 4) имеют такие виды саморегуляции, как «поиск поддержки у друзей», «поиск выхода из ситуации в Интернете», «актуализация курения (вейпы, сигареты)».

В отличие от структур взаимосвязей с положительными эмоциональными состояниями во всех ситуациях и от взаимосвязей с отрицательными эмоциональными состояниями со средним и слабым уровнем энергозатрат в ситуации слабой стрессогенности (А), в описываемую нами в данный момент структуру взаимосвязей в ситуациях «Б» и «В» включено довольно много компонентов ментальной регуляции. Это и смыслы, и факторы самоотношения, и показатели рефлексии на определённых этапах её формирования. Таким образом, в ситуации «Б» переживание тревоги приводит к более частому использованию следующих способов саморегуляции: самовнушение, поиск поддержки у друзей, ак-

тивность в Интернете, плач, открытая агрессия, курение (вейпы, сигареты), а также поиск экзистенциальных смыслов, снижение самоуверенности и закрытости.

Таблица 5

**Взаимосвязи способов саморегуляции и показателей ментальной регуляции с частотой переживаний отрицательных эмоциональных состояний со средним и слабым уровнем интенсивности в ситуации средней стрессогенности (Б)**

Условные обозначения	СС и МР	12	13	14	15	16	17	18	19
СР	самовнушение	0,41					0,4		
СР	самоконтроль эмоций								-0,40
ППМ	поиск поддержки у друзей	0,461				0,44	<b>0,53</b>		0,48
ППМ	поиск выхода в Интернете	0,41			0,44	<b>0,54</b>	0,46		
СВЭ	плач	<b>0,55</b>					0,46		
СВЭ	открытая агрессия	<b>0,62</b>	0,40				0,46		
И/Р	компьют. игры, соц. сети					0,46	0,40		
И/Р	регрессивн. привычки		0,41			0,44	0,47		
И/Р	отстранённая позиция						0,44		0,39
И/Р	приём лекарств							0,39	
И/Р	употребление психоактивных веществ			<b>0,51</b>	0,42				
И/Р	курение (вейпы, сигареты)	0,43			<b>0,48</b>	<b>0,49</b>	0,40		
ЖС	гедонистические смыслы			0,41					
ЖС	экзистенциальные смыслы	<b>0,50</b>							
ЖС	семейные смыслы							-0,38	
СО	закрытость	<b>-0,591</b>							
СО	самоуверенность	-0,465			-0,39				
СО	внутренняя конфликтность				0,401				
РФ	распознавание чувств других людей							<u>-0,36</u>	

Таблица 6

**Взаимосвязи способов саморегуляции и показателей ментальной регуляции с частотой переживаний отрицательных эмоциональных состояний со средним и слабым уровнем интенсивности в ситуации сильной стрессогенности (В)**

Условные обозначения	СС и МР	13	14	15	16	17	18
ППМ	поиск поддержки у друзей					0,45	
ППМ	поиск выхода в Интернете					0,40	
И/Р	компьютерные игры, соц. сети					<b>0,49</b>	
И/Р	регрессивн. привычки	0,40	0,41	0,48	0,41	<b>0,51</b>	
И/Р	разрыв со всем, что связано со стрессовой ситуацией						0,39
И/Р	приём снотворного			0,40		0,43	
ЖС	гедонистические смыслы	0,39	<b>0,48</b>	0,43			
ЖС	семейные смыслы			-0,40			
СО	закрытость					-0,39	
СО	внутренняя конфликтность			0,39			
СО	самообвинение					0,42	
РФ	распознавание переживаний, мышления, чувств других людей						<u>-0,37</u>

Таблица 7

**Взаимосвязи способов саморегуляции и показателей ментальной регуляции с частотой переживаний отрицательных эмоциональных состояний с высоким уровнем интенсивности в ситуации слабой стрессогенности (А)**

Условные обозначения	СС и МР	6	7	8	9	10	11
ППМ	поиск поддержки у друзей					0,40	
ППМ	поиск выхода в Интернете						<b>0,48</b>
СВЭ	плач						0,41
СВЭ	открытая агрессия		0,44				
И/Р	компьют. игры, соц. сети			0,42			
И/Р	просмотр телепередач	0,39					
И/Р	регрессивн. привычки		0,44				0,41
И/Р	приём лекарств	<b>0,56</b>					
И/Р	приём снотворного				0,39		
И/Р	актуализация курения (вейп, сигареты)		0,43	0,44			
СО	самоуверенность			-0,42			
СО	саморуководство			-0,44			
СО	отраженное самоотношение			-0,41			
СО	самоценность			<b>-0,49</b>			

Таблица 8

**Взаимосвязи способов саморегуляции и показателей ментальной регуляции с частотой переживаний отрицательных эмоциональных состояний с высоким уровнем интенсивности в ситуации средней стрессогенности (Б)**

Условные обозначения	СС и МР	6	7	8	9	10	11
СР	самоконтроль эмоций	-0,46					
СР	использование водных процедур				0,38		
ППМ	поиск поддержки у друзей						0,44
ППМ	поиск выхода в Интернете	<b>0,52</b>		0,47		0,45	<b>0,63</b>
ППМ	обсуждение ситуации с другими	<b>0,49</b>					
СВЭ	плач						0,45
СВЭ	открытая агрессия						<b>0,50</b>
И/Р	переедание		0,48				
И/Р	регрессивн. привычки					<b>0,50</b>	
И/Р	приём лекарств	0,40					
И/Р	употребление психоактивных веществ					0,45	
И/Р	приём снотворного			<b>0,48</b>	0,46	0,45	
И/Р	актуализация курения (вейпы, сигареты)		0,48	<b>0,49</b>			
СО	закрытость					<b>-0,53</b>	
СО	самоуверенность			-0,39		-0,47	
СО	саморуководство					-0,44	
СО	самоценность	-0,45					
СО	самопривязанность	<b>-0,50</b>		0,45			
СО	внутренняя конфликтность				0,40		
СО	самообвинение			0,46			
РФ	идентификация своих чувств				-0,39		

В ситуации «В» при рассмотрении структуры взаимосвязей показателей ментальной регуляции с частотой переживаний отрицательных эмоциональных состояний со средним и слабым уровнем энергозатрат обнаружено, что, в целом, в состав системы входит существенно меньше способов саморегуляции, по сравнению с ситуацией «Б». Также в структуру не вошли состояния тревоги и без-

участности. Системообразующим показателем в ситуации «Б» является частота переживания состояния беззащитности.

Таблица 9

**Взаимосвязи способов саморегуляции и показателей ментальной регуляции с частотой переживаний отрицательных эмоциональных состояний с высоким уровнем интенсивности в ситуации сильной стрессогенности (В)**

Условные обозначения	СС и МР	6	7	8	9
СВЭ	плач	0,42			
ОВМ	ритуальные действия			<b>0,49</b>	
ОВМ	обращение к мистическим силам			<b>0,52</b>	
И/Р	компьют. игры, соц. сети			<b>0,54</b>	
И/Р	регрессивн. привычки			<b>0,49</b>	
И/Р	употребление психоактивных веществ		<b>0,53</b>		
И/Р	актуализация курения (вейпы, сигареты)		0,40	0,40	0,39
ЖС	семейные смыслы		-0,41	<b>-0,49</b>	
СО	закрытость	-0,39			
СО	самоуверенность			-0,39	
СО	внутренняя конфликтность	0,40	0,47	<b>0,54</b>	

Если обратиться к структуре взаимосвязей способов саморегуляции и показателей ментальной регуляции с частотой переживаний отрицательных неравновесных эмоциональных состояний с высоким уровнем интенсивности (табл. 7–9), то и в этом случае мы обнаруживаем интересные закономерности.

В ситуации «А» системообразующим является показатель частоты переживания отчаяния. Причём наибольшее количество связей выявлено с характеристиками самоотношения, а не со способами саморегуляции. Увеличение частоты переживания отчаяния влечёт за собой более частое обращение к компьютерным играм и соц. сетям и к более частому курению в качестве способов саморегуляции, а также учащение переживаний отчаяния ведёт к снижению самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения и самооценности.

К системообразующим показателям в ситуации «Б» в рассматриваемой корреляционной структуре можно отнести частоту переживания паники, отчаяния и горя.

Системообразующим показателем в ситуации «В» при рассмотрении взаимосвязей переживаний отрицательных неравновесных эмоциональных состояний с высоким уровнем интенсивности с частотой использования способов саморегуляции и показателей ментальной регуляции стал показатель частоты переживания отчаяния. При более частом переживании этого состояния учащается использование ритуальных действий, обращения к мистическим силам, компьютерных игр и соц. сетей, регрессивных привычек и курения в качестве саморегуляции. Также снижается опора на семейные смыслы, снижается самоуверенность и увеличивается внутренняя конфликтность.

### Выводы и заключение

Результаты исследования подтвердили наше предположение о существовании различий в частоте переживаний целого ряда эмоциональных состояний. Обнаружено, что в ситуации с низкой стрессогенностью студенты значительно чаще испытывали положительные эмоциональные состояния различной интенсивности, среди которых преобладали состояния спокойствия и удовлетворенности. Состояния страха и тревоги наиболее часто переживались в ситуациях «Б» и «В». Кроме того, в ситуации «В», наряду с упомянутыми состояниями, часто переживались неравновесные состояния высокой интенсивности (паника, отчаяние, горе) и неравновесные состояния средней и малой интенсивности (сожаление, печаль, беззащитность).

Анализ частоты использования различных способов саморегуляции позволил заметить ряд закономерностей. Выяснилось, что, независимо от силы стрессогенности и содержания ситуации, есть типичные способы саморегуляции состояний. К ним относятся волевой самоконтроль собственной адекватности, стремление к осознанности, стремление быть в состоянии «здесь и сейчас», самоана-

лиз. Все эти способы саморегуляции попадают в категорию «сознательная работа со своим телом, познавательными процессами и эмоциями» и могут считаться продуктивными. Наряду с продуктивными способами саморегуляции, направленными на работу со своими физическими и познавательными процессами, во всех трёх ситуациях достаточно важное место занимают социально-обусловленные способы, такие как поиск поддержки у друзей, обсуждение ситуации с другими, поиск выхода в Интернете. На этом же уровне находится и частота использования ряда непродуктивных способов саморегуляции во всех ситуациях – уход из ситуации в компьютерные игры и социальные сети, приём энергетиков, употребление психоактивных веществ, переедание.

Обнаружены специфические способы саморегуляции, свойственные в большей степени той или иной ситуации. Так, в ситуации «А» чаще по сравнению с «Б» и «В» используются занятия спортом, осознанное отвлечение от стрессовой ситуации на приятные, но не связанные с творчеством занятия, приём лекарственных препаратов. В ситуации «Б» чаще используется принятие отстраненной позиции. Наконец, в ситуации «В» чаще используются плач (открытое проявление эмоций, как способ саморегуляции), открытая агрессия, проявление регрессивных привычек, в том числе и селфхарм и курение (вейпы, сигареты).

Анализ структуры взаимосвязей положительных и отрицательных состояний слабой интенсивности и отрицательных состояний высокой интенсивности со способами саморегуляции и факторами ментальной регуляции показал, что в структурах взаимосвязей во всех трех ситуациях имеются компоненты ментальной регуляции состояний, но их количество и состав существенно различаются. Независимо от уровня стрессогенности ситуации, показатели самоотношения, в отличие от смыслов и рефлексии, включены в корреляционные структуры в качестве ведущих.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что в различных по напряженности ситуациях в качестве регуляторов эмоциональных состояний важную роль играют те или иные показатели ментальной регуляции, а также способы саморегуляции, являющиеся специфическим «маркером» стрессовости ситуации.

Теоретическая значимость исследования определяется вкладом в разработку проблемы саморегуляции психических состояний с точки зрения системно-функционального подхода. В частности, получены убедительные данные, подтверждающие транситуативную роль показателей самоотношения в процессе саморегуляции состояний. Практическая значимость исследования связана с применением полученных результатов в работе психологических служб вузов при планировании и проведении мероприятий, направленных на повышение регуляторных возможностей молодых людей, сталкивающихся с трудностями в повседневной жизни.

Перспектива дальнейших исследований видится в изучении других классов состояний (познавательных, мотивационно-волевых) с учетом ситуативных факторов, а также личностных ресурсов студентов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брушлинский А.В. Психология субъекта. М., 2003.
2. Габдреева Г.Ш. Методы регуляции психического состояния // Психология состояний. Хрестоматия. М., 2004.
3. Голиков Ю.Я., Костин А.Н. Теория и методы анализа проблемностей в сложной операторской деятельности // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. М., 1999.
4. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М., 2003.
5. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. №1.
6. Костин А.Н., Голиков Ю.Я. Психическая регуляция поведения и деятельности: современное состояние и проблемы исследования // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики: сб. науч. трудов. Вып. 4. М., 2012.
7. Котляков В.Ю. Методика «Система жизненных смыслов» // Вестник КемГУ. 2013. Т. 54. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-sistema-zhiznennyh-smyslov> (дата обращения: 08.05.2023).
8. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М., 2007.
9. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М., 1984.
10. Обознов А.А. Психическая регуляция операторской деятельности (в особых условиях рабочей среды). М., 2003.
11. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. М., 1993.

12. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. 2020. Т 41. № 1.
13. Прохоров А.О., Чернов А.В. Методика диагностики рефлексивных процессов: распознавания, осознания и идентификации // Психология психических состояний: сб. статей. Вып. 5. Казань, 2015.
14. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. Мытищи, 1996.
15. Handbook of Self-regulation: Research, Theory, and Applications / Baumeister R.F. & Vohs K.D. (Eds.). New York, 2004.

Поступила в редакцию 25.05.2023

Прохоров Александр Октябринович, доктор психологических наук, профессор,  
профессор кафедры общей психологии Института психологии и образования  
E-mail: alprokhor1011@gmail.com

Валиуллина Марина Евгеньевна, кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры общей психологии Института психологии и образования  
E-mail: marinaval\_63@mail.ru

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

Казанский (Приволжский) федеральный университет  
420008, Россия, Казань, ул. Кремлёвская, 18

*A.O. Prokhorov, M.E. Valiullina, M.G. Yusupov*

#### FEATURES OF MENTAL REGULATION OF EMOTIONAL STATES IN DIFFERENT STRESS SITUATIONS

DOI: 10.35634/2412-9550-2023-33-2-113-126

The article is devoted to the study of the structure of relationships between the characteristics of mental regulation, methods of self-regulation and the frequency of the students' emotional states in situations with different levels of stress. Respondents assessed their emotional states in three situations that differed in the level of stress. The highest level of stress was associated with a significant loss or threat to life. We measured the severity of emotional states, methods of self-regulation using author's questionnaires. The components of mental regulation (reflexive-semantic characteristics, self-attitude) were assessed using standardized methods. The study sample consisted of 44 students of various specialties ( $M_c=19.4$  лет). According to the results of an empirical study, it was found that with an increase in the stressfulness of the situation, the frequency of negative states of panic, despair, and grief rises respectively. For situations characterized by moderate severity of stress, typical are the states of medium and low intensity— regret, sadness, defenselessness. In all three situations, we have revealed both invariant and specific ways of state self-regulation. Most often students use volitional self-control of behavior, self-reflection and introspection. This pattern was manifested in all three situations. The higher the stress level of the situation, the more often unproductive methods of regulation associated with avoidance or regression are used. We have identified the features of the organization of the relationship between indicators of consciousness, emotional states and regulatory means, depending on the stressfulness of the situation. Self-attitude indicators make the greatest contribution to the structures of mental regulation of states in all three situations ( $p<0.01$ ). The results of the study can be used in the work of university psychological services when planning and carrying out activities aimed at increasing the regulatory capacity of young people facing difficulties in everyday life.

*Keywords:* self-regulation, situation, psychological states, regulation methods, meaning, reflection, self-attitude.

Received 25.05.2023

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

Valiullina M.E., Candidate of Psychology, Associate Professor of the General Psychology Department  
E-mail: albertprofit@mail.ru

Yusupov M.G., Candidate in Psychology, Associate Professor of 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