

Научная статья / Research Article

<https://doi.org/10.11621/TEP-24-17>

УДК/UDC 159.95

Особенности ментальной регуляции познавательных состояний школьников в зависимости от уровня стрессогенности ситуации

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

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Российская Федерация

 alprokhor1011@gmail.com

Резюме

Актуальность данного исследования обусловлена недостаточной изученностью вклада структур, составляющих сознание (в частности, рефлексивно-смысловых структур и самоотношения), в регуляцию познавательных состояний в различных по степени напряженности ситуациях жизнедеятельности. Теоретической базой работы выступила авторская концепция ментальной регуляции психических состояний.

Цель. Выявить особенности взаимосвязей между показателями ментальной регуляции и частотой переживания различных познавательных состояний в четырех ситуациях с разным уровнем стрессогенности.

Выборка. Выборку исследования составили 70 учащихся 11-х классов (31 юноша и 39 девушек, $M_{\text{возраст}} = 17,7$ лет) средних общеобразовательных учреждений.

Методы. В исследовании применялись авторские анкеты «Оценка частоты переживаний психических состояний» и «Способы саморегуляции состояний» (М.Е. Валиуллина). В инструкциях респондентам предъявлялись четыре типа ситуаций с различным уровнем стрессогенности — от слабого с нейтральным контекстом до сильного с отрицательным эмоциональным фоном. Тестирование проводилось с использованием известных психологических тестов: «Методика исследования системы жизненных смыслов» (В.Ю. Котляков), «Тест-опросник самоотношения» (С.Р. Пантлеев), «Методика диагностики рефлексивности» (А.В. Карпов, В.В. Пономарева). Статистическая обработка данных осуществлялась при помощи частотного анализа и корреляционного анализа по Спирмену.

Результаты. Показано, что с увеличением вектора напряженности ситуации уменьшается частота переживания продуктивных познавательных состояний и возрастает вероятность возникновения непродуктивных состояний, при этом растет количество используемых методов регуляции. Кроме того, с повышением напряженности ситуации усиливается включенность показателей смысловой сферы, рефлексии и самоотношения в ментальную регуляцию познавательных состояний, возрастает степень интеграции взаимосвязей, выделяются структурообразующие показатели.



Выводы. Полученные результаты позволяют утверждать, что уровень стрессогенности ситуации существенно влияет на качественный состав характеристик, входящих в системы «ментальная регуляция — познавательное состояние — метод регуляции» и «ментальная регуляция — метод регуляции — познавательное состояние».

Ключевые слова: познавательные состояния, саморегуляция, смысл, рефлексия, самоотношение, регуляторные средства

Финансирование. Работа выполнена при финансовой поддержке Российского научного фонда (РНФ), проект № 23-18-00232.

Для цитирования: Прохоров, А.О., Валиуллина, М.Е., Юсупов, М.Г. (2024). Особенности ментальной регуляции познавательных состояний школьников в зависимости от уровня стрессогенности ситуации. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 17(2), 144–157. <https://doi.org/10.11621/TEP-24-17>

Features of mental regulation of schoolchildren cognitive states depending on the level of stress situation

Alexander O. Prokhorov ✉, Marina E. Valiullina, Mark G. Yusupov

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

✉ alprokhor1011@gmail.com

Abstract

Background. The relevance of the study is due to insufficient knowledge of the influence of the structures of consciousness on the self-regulation of cognitive states in various stressful situations. The author's concept of mental regulation of psychological states served as a theoretical basis for empirical research.

Objective. To identify the features of the relationship between indicators of mental regulation and the frequency of experiencing cognitive states in four situations with different stress levels.

Study Participants. The study sample consisted of 70 schoolchildren (31 boys and 39 girls, $M_{age} = 17.7$ years) from secondary education schools.

Methods. The study implemented the author's questionnaires "Assessment of the frequency of experiencing mental states" and "Methods of self-regulation of mental states" (M.E. Valiullina). In the instructions, the respondents were presented with four types of situations characterized by different stress levels — from the weak level with a neutral context to the strong level with a negative emotional background. Apart from that, the study participants were tested by means of well-known psychological questionnaires: "Method for Studying the System of Life Meanings" (V.Yu. Kotlyakov), "Self-attitude Questionnaire" (S.R. Pantileev), "Method for Diagnosing Reflexivity" (A.V. Karpov, V.V. Ponomareva). Statistical data processing was carried out using frequency analysis and nonlinear correlation analysis according to Spearman.

Results. The data analysis demonstrated: as the tension in the situation increases, the frequency of experiencing productive cognitive states decreases, the probability of un-

productive states increases, and the number of applied regulation methods increases as well. Besides, as the tension in the situation increases, the involvement of the consciousness components (those of semantic sphere, reflection, and self-attitude) in the mental regulation of cognitive states increases, the degree of relationships integration increases, and the structure-forming indicators are highlighted.

Conclusions. The results obtained show that the level of stress in the situation significantly influences the qualitative composition of the characteristics involved in the systems “mental regulation — cognitive state — regulation method” and “mental regulation — regulation method — cognitive state”.

Keywords: cognitive states, self-regulation, meaning, reflection, self-attitude, regulatory means

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., Valiullina, M.E., Yusupov, M.G. (2024). Features of mental regulation of schoolchildren cognitive states depending on the level of stress situation. *Theoretical and Experimental Psychology*, 17(2), 144–157. <https://doi.org/10.11621/TEP-24-17>

Введение

Исследование саморегуляции познавательных состояний у школьников и студентов является одним из актуальных направлений в психологической науке и практике (Перикова, Бызова, 2021). Развитые навыки саморегуляции обеспечивают стабильное функционирование адаптационных процессов в широком круге жизненных ситуаций, гибкую поддержку работоспособности учащихся в учебном процессе. Индивидуальные ресурсы саморегуляции и их взаимосвязь с индивидуально-психологическими особенностями можно рассматривать как одно из условий эффективной саморегуляции произвольной активности (Морсанова и др., 2021). В этой связи поиск механизмов стимулирования наиболее значимых для жизнедеятельности познавательных состояний (заинтересованность, сосредоточенность, любопытство и др.) является актуальной задачей психологии.

Познавательные состояния в самом широком смысле понимаются как «переживания», сопровождающие интеллектуальную активность человека (Flavell, 1992). Познавательные состояния актуализируются в проблемной ситуации, обеспечивая включение субъекта в решение различных жизненных задач. Значительное число современных работ посвящено исследованию познавательных состояний, возникающих в процессе обучения школьников и студентов, а также практическому применению выявленных закономерностей в педагогической психологии (Blanchette, Richards, 2010).

Следует отметить, что за рамками исследований остались познавательные состояния во «внеучебных» ситуациях. Недостаточное внимание уделяется и вопросам динамики таких состояний, изменению их организации по мере возрастания напряженности ситуаций жизнедеятельности. В то же время

в отечественной психологии сложилась традиция рассматривать актуальную ситуацию и динамику ее развития как основную детерминанту психического состояния.

Исследования саморегуляции познавательных состояний показали, что школьники и студенты младших курсов вузов зачастую не ставят специальную задачу регулировать свое переживание; коррекция нежелательных состояний вплетена в основную деятельность и происходит преимущественно неосознанно, «незаметно» для самих учащихся. В этом случае важную роль регуляторов познавательных состояний выполняют различные личностные качества: индивидуально-психологические особенности, рефлексивность, смысловая направленность и др. (Прохоров, 2023). Так, студенты, демонстрирующие высокий уровень эффективности саморегуляции состояний, используют активные ее способы (повышение собственной мотивации, использование логики, поисковая активность), тогда как у студентов с низким уровнем саморегуляции преобладают ее пассивные способы (пассивная разрядка, избегание контактов, самоуспокоение).

Опыт исследования саморегуляции состояний обобщен и систематизирован в разрабатываемой нами концепции ментальной регуляции состояний, являющейся теоретической базой нашего исследования (Прохоров, 2020). Целостная модель ментальной регуляции состояний представляет собой структуру взаимоотношений между психическими состояниями, характеристиками сознания и внешними социальными факторами вкупе с регуляторными действиями и обратной связью. В ментальном опыте осуществляется интеграция составляющих сознания (рефлексивно-смысловых характеристик и самоотношения), направленная на достижение цели — регуляцию состояния субъекта.

Методы исследования

Цель нашего исследования — выявить особенности взаимосвязей между показателями ментальной регуляции и частотой переживания познавательных состояний в ситуациях с различным уровнем стрессогенности и знаком эмоционального фона (положительным, нейтральным, отрицательным).

Учащимся предлагалось заполнить авторские анкеты «Оценка частоты переживаний психических состояний» и «Способы саморегуляции состояний» (Валиуллина, 2024). В первой анкете респондентам предлагалось оценить частоту переживания познавательных состояний, во второй — частоту применения способов саморегуляции состояний в четырех ситуациях (по шкале от 0 до 5 баллов).

Ситуации, предлагаемые испытуемым: А) необходимость сделать генеральную уборку в своей комнате или квартире (ситуация слабой стрессогенности, с нейтральным контекстом); В) необходимость пойти в гости туда, где будут люди, которым Вам очень хотелось бы понравиться, но Вы не уверены, что все будет так, как хочется (ситуация средней стрессогенности с положительным

эмоциональным контекстом); С) необходимость встретиться и попросить о чем-то важном человека, который Вам очень не нравится и может Вас обидеть, унижить, испугать и т.п. (ситуация средней стрессогенности с отрицательным эмоциональным контекстом); D) необходимость расстаться с кем-то или чем-то очень дорогим (с другом, с животным, с близким человеком, с местом жительства и т.п.), потеря дружбы, любви или сильное разочарование в ком-то или в чем-то (ситуация сильной стрессогенности с отрицательным эмоциональным контекстом). Ситуации подобраны по итогам предварительного опроса школьников.

В исследовании, помимо результатов анкетирования, использовались показатели следующих опросников: «Методика исследования системы жизненных смыслов» (Котляков, 2013), «Методика исследования самоотношения» (Пантилеев, 1993), «Методика диагностики рефлексивности» (Карпов, Скитяева, 2005). Далее в тексте статьи показатели, относящиеся к первой методике, будут обозначаться ЖС, ко второй — МИС и к третьей — РЕФ.

Статистическая обработка данных осуществлялась при помощи частотного анализа и корреляционного анализа по Спирмену в программе SPSS 23.0. *Рассматривались только устойчивые корреляционные связи с высоким уровнем статистической значимости ($p \leq 0,01$).*

Выборка

Выборку исследования составили 70 учащихся 11-х классов (31 юноша и 39 девушек, $M_{\text{возраст}} = 17,7$ лет) средних школ г. Казани.

Результаты

На Рисунке 1 можно видеть, что в ситуации А как наиболее часто возникающее переживание оценивается познавательное состояние *сосредоточенности*; в ситуации В — состояния *открытости новому*, активного *интереса*; в ситуации С — *сосредоточенности* и *озадаченности* (недоумения); в ситуации D — *рассеянности*, *озадаченности*.

Общей закономерностью для всех четырех ситуаций является использование таких методов регуляции, как *самоконтроль эмоций*, *самоконтроль адекватности поведения*, *деятельность здесь и сейчас*, *приемы позитивного мышления*, *стремление к осознанности*, *переключение внимания*. В ситуации В к этим методам добавляется *контроль речи*; в ситуации С — *самовнушение* (поиск ресурсов в себе), *философский подход к ситуации*; в ситуации D — *самовнушение* (поиск ресурсов в себе), *философский подход к ситуации*, *самоанализ*, *водные процедуры*, *сон*, *поиск поддержки у друзей*, *плач*, *компьютерные игры*, *соц. сети*, *просмотр телепередач*, *еда* (передание).

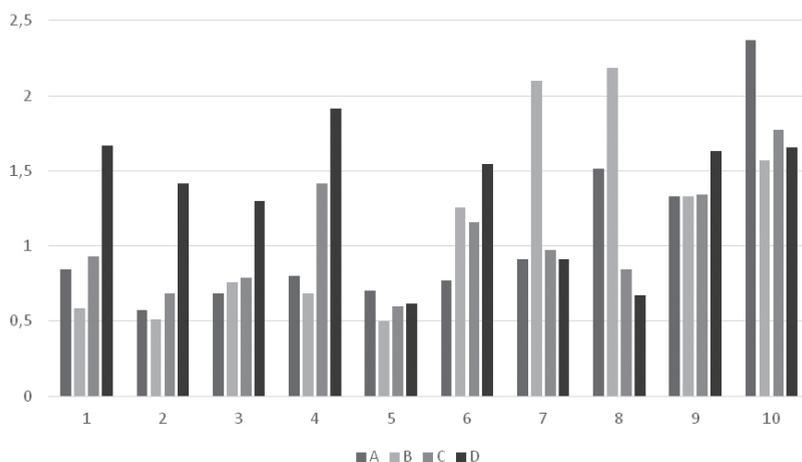


Рисунок 1
Средние оценки частоты переживания познавательных состояний в ситуациях с возрастающим уровнем стрессогенности

Обозначения. Непродуктивные познавательные состояния: 1 — рассеянность, 2 — невосприимчивость к новой информации (отупение), 3 — информационная перегруженность, 4 — озадаченность (недоумение), 5 — информационный голод. Продуктивные познавательные состояния: 6 — удивление, 7 — открытость новому, 8 — активный интерес, 9 — вдумчивость, 10 — сосредоточенность. Примечание: буквами обозначены ситуации, описанные в разделе «Методы исследования».

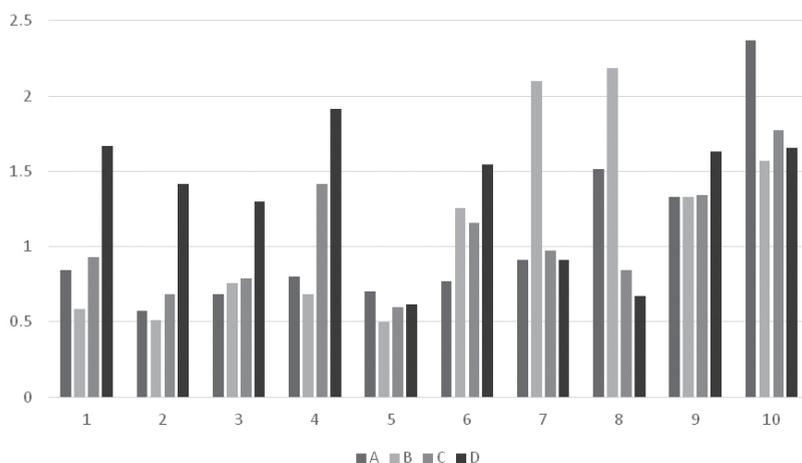


Figure 1
Mean values of the frequency of experiencing cognitive states in situations with different stress levels

Designations. Unproductive cognitive states: 1 — absent-mindedness, 2 — insensitivity to new information (dullness), 3 — information overload, 4 — bewilderment, 5 — information hunger. Productive cognitive states: 6 — surprise, 7 — openness to new things, 8 — active interest, 9 — thoughtfulness, 10 — concentration. Note: letters indicate situations described in the “Research Methods” section.

Далее рассматривались корреляционные связи показателей ментальной регуляции (жизненных смыслов, самоотношения и рефлексивности) с оценками частоты переживания познавательных состояний и оценками частоты применения методов саморегуляции в четырех смоделированных ситуациях. Для каждой ситуации были сформированы две таблицы: в первой показаны взаимосвязи оценок частоты переживания познавательных состояний с характеристиками ментальной регуляции, с одной стороны, и с оценками частоты выбора определенных методов регуляции — с другой стороны; во второй — корреляции оценок частоты использования методов регуляции с показателями ментальной регуляции, с одной стороны, и с оценками частоты переживания познавательных состояний — с другой. В качестве примера рассмотрим Таблицы 1 и 2, в которых представлены взаимосвязи показателей ментальной регуляции для ситуации со слабым уровнем стрессогенности и нейтральным эмоциональным фоном (тип А).

Таблица 1

Коэффициенты корреляции Спирмена ($p \leq 0,01$) между показателями ментальной регуляции, средней оценкой частоты переживания познавательных состояний и средней оценкой частоты использования способов саморегуляции состояний в ситуации «А»

Ситуация	Показатели ментальной регуляции	r ↔	Состояние	r ↔	Способ саморегуляции
А	коммуникативный смысл (ЖС)	-0,31	активный интерес		
	когнитивный смысл (ЖС)	0,39	вдумчивость	-0,35	открытая агрессия
	рефлексия общения (РЕФ)	-0,33	активный интерес		

Table 1

Relationships between indicators of mental regulation, frequency of experiencing cognitive states and frequency of using regulation methods in situation “A”

Situation	Indicators of mental regulation	r ↔	State	r ↔	Regulation method
A	communicative meaning	-0.31	active interest		
	cognitive meaning	0.39	thoughtfulness	-0.35	aggression
	reflection of communication	-0.33	active interest		

В ситуации А обнаружены отрицательные взаимосвязи между оценками частоты возникновения *активного интереса* и показателями «коммуникативный смысл», «рефлексия общения», а также между оценками частоты возникновения состояния *вдумчивости* и использованием метода регуляции «*открытая агрессия*» (Таблица 1). Актуализация коммуникативных смыслов и рефлексии общения, по-видимому, приводит к снижению частоты переживаний *активного*

интереса к предлагаемой деятельности. Также можно предположить, что актуализация когнитивных смыслов повышает частоту переживания состояния *вдумчивости*, которое, в свою очередь, снижает вероятность использования такого метода регуляции, как *открытая агрессия*. Тем самым, состояние *вдумчивости* выступает промежуточным звеном в механизме воздействия когнитивных смыслов на регуляторные действия.

Таблица 2

Коэффициенты корреляции Спирмена ($p \leq 0,01$) между показателями ментальной регуляции, средней оценкой частоты использования способов саморегуляции состояний и средней оценкой частоты переживания познавательных состояний в ситуации «А»

Ситуация	Показатели ментальной регуляции	r ↔	Способ саморегуляции	r ↔	Состояние
А	рефлексии будущей деятельности (РЕФ)	-0,40	прием снотворного	0,49	удивление
	внутренняя конфликтность (МИС)	0,31	готовность пойти на все ради разрешения ситуации в свою пользу	0,34	озадаченность
	самообвинение (МИС)	0,34			

Table 2

Relationships between indicators of mental regulation, frequency of using self-regulation methods and frequency of experiencing cognitive states in situation "A"

Situation	Indicators of mental regulation	r ↔	Regulation method	r ↔	State
A	reflections on future activities	-0.40	taking sleeping pills	0.49	surprise
	internal conflict	0.31	willingness to do whatever to resolve situation in one's favor	0.34	bewilderment
	self-accusation	0.34			

Возможно, в ситуациях, подобных ситуации А, определенные методы регуляции могут выступать промежуточным звеном между характеристиками ментальной регуляции и познавательными состояниями (Таблица 2). Так, высокие показатели «рефлексии будущей деятельности» отрицательно коррелируют с оценками частоты *стремления принимать снотворные и успокаивающие препараты* и частоты переживания познавательного состояния удивления. Высокая внутренняя конфликтность и склонность к самообвинению, вероятно, приводят к большей частоте использования «*готовности пойти на все ради избегания переживания стресса*», связанного с ситуацией, что, в свою очередь, может приводить к более частому переживанию состояния *озадаченности*.

Ситуации В и С связаны с коммуникативной деятельностью, но различаются знаком эмоционального фона.

В ситуации В обнаружены взаимосвязи, в которые входят все рассматриваемые категории ментальной регуляции (смыслы, рефлексия, самоотношение): экзистенциальный смысл (ЖС) — *информационный голод* ($r = -0,32$); гедонистический смысл (ЖС) — *рассеянность* ($r = -0,31$); рефлексия будущей деятельности (РЕФ) — *открытость новому* ($r = 0,32$); *открытость новому* — *сознательное отвлечение от ситуации* ($r = 0,31$); внутренняя конфликтность (МИС) — *информационная перегруженность* ($r = 0,34$); склонность к самообвинениям (МИС) — *информационная перегруженность* ($r = 0,39$); *информационная перегруженность* — *ритуальные действия* ($r = 0,56$); отраженное самоотношение (МИС) — *ритуальные действия* ($r = -0,39$); самооценности (МИС) — *регрессивные привычки* ($r = -0,31$); *регрессивные привычки* — *активный интерес* ($r = -0,33$). Полученные корреляции показывают, что различные характеристики ментальной регуляции не связаны между собой посредством познавательных состояний или способов саморегуляции. Здесь можно отметить некоторые характерные закономерности. Так, актуализация экзистенциальных смыслов может снижать частоту переживания состояния *информационного голода*, гедонистических смыслов — *рассеянности*, а усиление рефлексии будущего может приводить к более частому переживанию состояния *открытости новому* и применению такого метода регуляции, как *сознательное отвлечение на приятные занятия*. Можно также ожидать, что высокий уровень внутренней конфликтности и склонности к самообвинениям будет увеличивать частоту переживания состояния *информационной перегруженности* и частоту применения различных *ритуальных, мистических действий* для нейтрализации этого состояния.

При высоком уровне развития отраженного самоотношения вероятность использования в качестве саморегуляции *ритуальных действий* снижается и частота переживаний *информационной перегруженности* уменьшается. Более высокий уровень самооценности способствует менее частому проявлению *регрессивных привычек* как методов регуляции, что способствует уменьшению *активного интереса* к ситуациям типа В.

В ситуациях типа С увеличивается число взаимосвязей показателей ментальной регуляции с оценками частот познавательных состояний и методов регуляции. Получены следующие корреляции: когнитивные смыслы (ЖС) — *вдумчивость* ($r = -0,38$); когнитивные смыслы (ЖС) — *компьютерные игры и соц. сети* ($r = 0,35$); ретроспективная рефлексия (РЕФ) — *компьютерные игры и соц. сети* ($r = 0,42$); *озадаченность* — *компьютерные игры и соц. сети* ($r = 0,33$); рефлексия будущей деятельности (РЕФ) — *ритуальные действия* ($r = 0,31$); *информационная перегруженность* — *ритуальные действия* ($r = 0,31$); рефлексия общения (РЕФ) — *прием энергетиков* ($r = 0,34$); *недоумение* — *прием энергетиков* ($r = 0,39$); закрытость (МИС) — *ритуальные действия* ($r = -0,33$); закрытость (МИС) — *просмотр телепередач* ($r = -0,31$); *информационная перегруженность* — *ритуальные*

действия ($r = 0,44$); недоумение — просмотр телепередач ($r = 0,37$); информационный голод — просмотр телепередач ($r = 0,36$).

Наблюдаются стабильные взаимосвязи между всеми компонентами системы «ментальная регуляция — познавательные состояния — способы саморегуляции». Есть лишь одна изолированная структура, в которой всего два компонента — предпочтение когнитивных смыслов может приводить к переживанию состояния *вдумчивости*.

Можно предположить, что определенные методы регуляции занимают роль посредников между показателями ментальной регуляции и частотой переживания ряда познавательных состояний. Усиление значимости когнитивных смыслов и ретроспективной рефлексии деятельности, по-видимому, приводит к более частому обращению к компьютерным играм и соц. сетям, что усиливает переживание состояния *озадаченности (недоумения)*. Актуализация рефлексии будущей деятельности может приводить к более частому использованию *ритуальных действий*, что учащает переживание информационной перегруженности. Усиление рефлексии общения связано с более частым употреблением *веществ, повышающих физическую активность*, и это, возможно, способствует повышению частоты переживания состояния *недоумения*.

Среди рассматриваемых характеристик самоотношения, которые выделял С.Р. Пантिलеев, «закрытость», по сути, можно также отнести к показателю рефлексивности. Высокий уровень закрытости означает отказ от самоанализа, нежелание погружаться в свой внутренний мир. Чем меньше респонденты склонны к самоанализу, тем реже они используют такие способы саморегуляции, как *ритуальные действия и просмотр телепередач*, что, по-видимому, приводит к снижению частоты переживания состояний *информационной перегруженности, недоумения и информационного голода*.

Ситуации типа D, как правило, сопровождаются негативным эмоциональным фоном. Это наиболее травматичные стрессовые ситуации, которые надолго могут снизить уровень психологического здоровья респондентов. Результаты исследования показывают, что именно в такого рода ситуациях все показатели ментальной регуляции непосредственно связаны как с некоторыми познавательными состояниями, так и с рядом способов саморегуляции. Рассмотрим полученные корреляции: альтруистический смысл (ЖС) — удивление ($r = 0,31$); статусный смысл (ЖС) — удивление ($r = 0,33$); статусный смысл (ЖС) — *сосредоточенность* ($r = 0,32$); самообвинение (МИС) — *рассеянность* ($r = 0,39$); внутренняя конфликтность (МИС) — *водные процедуры* ($r = 0,39$); конфликтность (МИС) — *еда* ($r = 0,41$); *ритуальные действия* — *рассеянность* ($r = 0,37$); *контроль дыхания* — *рассеянность* ($r = 0,42$); *контроль дыхания* — *информационная перегруженность* ($r = 0,51$); *контроль дыхания* — *невосприимчивость к новой информации* ($r = 0,32$); *употребление психоактивных веществ* — *рассеянность* ($r = 0,38$); обращение к мистическим силам — *рассеянность* ($r = 0,34$); смысл самореализации (ЖС) — *водные процедуры* ($r = -0,31$); экзистенциальный смысл (ЖС) — *плач* ($r = 0,32$);

рефлексия будущей деятельности (РЕФ) — *контроль дыхания* ($r = 0,32$). Обращает на себя внимание тот факт, что с познавательными состояниями и методами регуляции коррелируют разные характеристики ментальной регуляции. В отличие от предыдущей ситуации, где в корреляционные связи включены только три непродуктивных познавательных состояния, в ситуации D присутствуют все состояния, кроме *информационного голода, интереса и открытости новому*. Также можно заметить, что в рассматриваемых взаимосвязях значительно больше показателей жизненных смыслов и меньше показателей самоотношения. Можно полагать, что в ситуациях типа D актуализация альтруистических и статусных смыслов вызывает рост переживания состояний *удивления* и *сосредоточенности*, усиление склонности к самообвинению может приводить к учащению переживания состояния *рассеянности*, повышение показателей внутренней конфликтности — к применению пассивных методов регуляции (*водные процедуры, еда*).

Если в ситуациях А и В затруднительно выделить структурообразующие показатели, то в ситуации С наибольшее количество связей приходится на состояние *недоумения* и метод регуляции *ритуальные действия* (придание своей деятельности символического значения как способ решения своих проблем); в ситуации D наибольшее количество корреляций у метода регуляции *контроль дыхания* и состояния *рассеянность*.

Обсуждение

В данной работе рассматривались взаимосвязи между показателями ментальной регуляции, измеряемыми с помощью психологических тестов-опросников, способами саморегуляции как субъективной составляющей ментальной регуляции и частотой переживания познавательных состояний в ситуациях, различающихся по уровню стрессогенности и по знаку эмоционального фона. Предлагаемые типы ситуаций также отличались и по степени необходимости внешней коммуникации школьников. Столь разные ситуации были выбраны для того, чтобы показать, что в зависимости от характеристики того или иного события в жизни респондентов, искомые взаимосвязи будут различаться, то есть система «ментальные характеристики — познавательные состояния — методы саморегуляции» в каждом типе ситуации будет иметь специфические взаимосвязи.

Полученные результаты поддерживают предположение о том, что определенные характеристики ментальной регуляции могут способствовать актуализации или, наоборот, снижению частоты переживаний определенных познавательных состояний, которые, в свою очередь, влияют на частоту применения определенных способов саморегуляции. Возможен и другой регуляторный механизм — характеристики ментальной регуляции влияют на частоту выбора тех или иных способов саморегуляции, а последние, в свою очередь, определяют частоту переживания познавательных состояний.

Дальнейшая проверка этих положений имеет практический смысл, поскольку актуализация познавательных состояний в стрессовых условиях

способствует более осознанному восприятию ситуации и выбору адекватных регуляторных действий.

Выводы

Результаты исследования позволяют выделить ряд особенностей ментальной регуляции познавательных состояний в ситуациях с различной напряженностью.

1. В диапазоне ситуаций от низкого к высокому уровню напряженности уменьшается частота переживания продуктивных познавательных состояний (*сосредоточенность, удивление, открытость новому, интерес, вдумчивость*) и возрастает вероятность возникновения контрпродуктивных состояний (*рассеянность, невосприимчивость к новой информации, озадаченность, состояние информационной перегруженности*). Чем выше степень стрессогенности ситуации, тем больше познавательных состояний включено в целостную систему взаимосвязей между показателями ментальной регуляции.

2. С увеличением уровня стрессогенности ситуации возрастает количество используемых методов регуляции познавательных состояний. Инвариантными методами регуляции, наиболее часто используемыми во всех четырех ситуациях, являются *самоконтроль эмоций, самоконтроль адекватности поведения, действия здесь и сейчас, приемы позитивного мышления, стремление к осознанности, переключение внимания*. Эти способы представляют собой активные сознательные регуляторные действия.

3. В ситуациях с высоким уровнем стрессогенности увеличивается включенность составляющих сознания (компонентов смысловой сферы, рефлексии и самоотношения) в ментальную регуляцию познавательных состояний, усложняется характер взаимосвязей, возрастает количество корреляционных связей, выделяются структурообразующие показатели. В ситуациях средней стрессогенности ведущую роль выполняют компоненты самоотношения, в ситуациях с высоким уровнем стрессогенности — смысловые характеристики.

Практическое применение

Выявленные в ходе исследования устойчивые взаимосвязи могут служить практическим инструментом для актуализации продуктивных познавательных состояний школьников с учетом уровня напряженности ситуации.

Список литературы

Валиуллина, М.Е. (2024). Опыт разработки анкет для изучения динамики психических состояний и способов саморегуляции в контексте временной перспективы. Психология психических состояний: сб. материалов 18-й Всеросс. науч.-практич. конф. (С. 34–41). Казань: Изд-во Казанск. ун-та.

Карпов, А.В., Скитяева, И.М. (2005). Психология метакогнитивных процессов личности. Москва: Институт психологии РАН.

Котляков, В.Ю. (2013). Методика «Система жизненных смыслов». *Вестник Кемеровского государственного университета*, 2(1), 148–153.

Моросанова, В.И., Бондаренко, И.Н., Потанина, А.М., Ишмуратова, Ю.А. (2021). Осознанная саморегуляция в системе предикторов успешности по русскому языку в школе (общая модель и ее модификации), *Национальный психологический журнал*, (3), 15–30.

Пантилеев, С.Р. (1993). Методика исследования самоотношения. Москва: Смысл.

Перикова, Е.И., Бызова, В.М. (2021). Система психической саморегуляции учебной деятельности: метакогнитивный подход. *Сибирский психологический журнал*, (79), 15–29.

Прохоров, А.О. (2020). Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта. *Психологический журнал*, 41(1), 5–17.

Прохоров, А.О. (2023). Ситуационные аспекты ментальной регуляции психических состояний. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 16(4), 13–28.

Blanchette, I., Richards, A. (2010). The influence of affect on higher-level cognition: A review of research on interpretation, judgement, decision making and reasoning. *Cognition and Emotion*, (24), 561–595. <https://doi.org/10.1080/02699930903132496>

Flavell, J.H. (1992). Cognitive development: Past, present, and future. *Developmental Psychology*, 28(6), 998–1005. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.6.998>

References

Valiullina, M.E. (2024). Experience in developing questionnaires to study the dynamics of mental states and methods of self-regulation in the context of a time perspective. In: the Psychology of Mental States: Collection of Materials from the Eighteenth All-Russian Scientific and Practical Conference (pp. 34-41). Kazan: Kazan University Publishing House. (In Russ.).

Blanchette, I., Richards, A. (2010). The influence of affect on higher-level cognition: A review of research on interpretation, judgement, decision making and reasoning. *Cognition and Emotion*, (24), 561–595. <https://doi.org/10.1080/02699930903132496>

Flavell, J.H. (1992). Cognitive development: Past, present, and future. *Developmental Psychology*, 28(6), 998–1005. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.6.998>

Karpov, A.V., Skityaeva, I.M. (2005). Psychology of metacognitive processes of personality. Moscow: Institute of Psychology RAS. (In Russ.).

Kotlyakov, V.Yu. (2013). Methodology “System of life meanings”. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta (Bulletin of Kemerovo State University)*, 2(1), 148–153. (In Russ.).

Morosanova, V.I., Bondarenko, I.N., Potanina, A.M., Ishmuratova, Yu.A. (2021). Conscious self-regulation in the system of predictors of success in the Russian language at school (general model and its modifications). *Natsional'nyi Psikhologicheskii Zhurnal (National Journal of Psychology)*, (3), 15–30. (In Russ.).

Pantileev, S.R. (1993). Methodology for studying self-attitude. Moscow: Smysl. (In Russ.).

Perikova, E.I., Byzova, V.M. (2021). The system of mental self-regulation of educational activity: A metacognitive approach. *Sibirskiy Psikhologicheskii Zhurnal (Siberian Psychological Journal)*, (79), 15–29. (In Russ.).

Prokhorov, A.O. (2020). Structural-functional model of mental regulation of the subject's mental states. *Psikhologicheskii zhurnal (Journal of Psychology)*, 41(1), 5–17. (In Russ.).

Prokhorov, A.O. (2023). Situational aspects of mental regulation of mental states. *Teoreticheskaya i Eksperimental'naya Psikhologiya (Theoretical and Experimental Psychology)*, 16(4), 13–28. (In Russ.).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Александр Октябринович Прохоров, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань, Российская Федерация, alprokhor1011@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0002-8636-2576>

Марина Евгеньевна Валиуллина, кандидат биологических наук, доцент кафедры общей психологии Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань, Российская Федерация, marinaval_63@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-5277-2761>

Марк Геннадьевич Юсупов, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань, Российская Федерация, yusmark@yandex.ru, <http://orcid.org/0000-0001-9618-223X>

ABOUT THE AUTHORS

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

Marina E. Valiullina, Cand. Sci. (Biology), Associate Professor at the Department of the General Psychology of the Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russian Federation, marinaval_63@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-5277-2761>

Mark G. Yusupov, Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor at the Department of the General Psychology of the Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russian Federation, yusmark@yandex.ru, <http://orcid.org/0000-0001-9618-223X>

Поступила: 31.01.2024; получена после доработки: 21.03.2024; принята в печать: 19.04.2024.
Received: 31.01.2024; revised: 21.03.2024; accepted: 19.04.2024.