

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 6 / 2024, Vol. 12, Iss. 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/60PSMN624.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Макарчева, А. В. Специфика взаимосвязи системы Я и ситуативных факторов психических состояний, на примере учебной деятельности / А. В. Макарчева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/60PSMN624.pdf>

For citation:

Makarcheva A.V. Specifics of the relationship between the self-system and situational factors of mental states, using the example of educational activities. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(6): 60PSMN624. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/60PSMN624.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.942.5

Макарчева Анастасия Владимировна

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Казань, Россия

Аспирант кафедры «Общей психологии»

E-mail: fdry_anastasia@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1221-6992>

Специфика взаимосвязи системы Я и ситуативных факторов психических состояний, на примере учебной деятельности

Аннотация. Регуляторный процесс психических состояний обеспечивает адекватность поведения человека, соответствие его ситуативным условиям и продуктивную деятельность. Согласно структурно-функциональной модели ментальной регуляции, процесс регуляции представляет собой структуру взаимоотношений между психическими состояниями, характеристиками сознания (рефлексия, смысловые структуры, переживания, репрезентации) и внешними факторами (ситуация, образ жизни, социальная среда). При этом, ключевую функцию организации включения структур сознания в саморегуляцию состояний выполняет система Я, влияющая на выбор способов, приемов и регуляторных действий. В статье представлено исследование, основная цель которого заключается в анализе взаимосвязи компонентов системы Я и ситуативных факторов, обуславливающих психические состояния, на примере учебной деятельности студентов. Исследование проводилось на примере учебной деятельности студентов, в ситуации лекции и экзамена. Выборку составили 114 респондентов, все студенты гуманитарных специальностей, средний возраст 21 год. Выявлено, что взаимосвязь таких компонентов системы Я, как «Внутренняя конфликтность», «Самообвинение» и ситуативных факторов «Телесные проявления», «Ситуации жизнедеятельности», обуславливают регуляцию психических состояний в ситуации лекции. В условиях экзамена, на ситуативную регуляцию психических состояний влияет взаимосвязь компонентов «Уверенность в себе», «Саморуководство», «Самопривязанность» и таких внешних факторов как «Социальное взаимодействие», «Ситуации жизнедеятельности», «Действие и поведение», «Внешнее воздействие». Практическая значимость — результаты могут быть полезны при разработке комплекса регуляционных и саморегуляционных методов, с учетом выявленных результатов, обуславливающих психическое состояние студентов в учебных ситуациях.

Ключевые слова: система Я; ситуативная регуляция; психическое состояние; внутренний фактор; внешний фактор; ситуация учебной деятельности; лекция; экзамен

Введение

В многих подходах изучения психического состояния, ключевым предстает ситуативный аспект. В зависимости от оценки и осмысления ситуации, в которой находится субъект, возникает соответствующее психическое состояние. При возникновении потребности в изменении состояния в соответствии с требованиями возникшей ситуации, активизируются структуры сознания, опосредующие выбор операциональных средств регуляции. В процессе регуляции психических состояний происходит образование функциональных структур «ситуация — ментальные структуры — регуляторные средства — психические состояния» [1]. Существенным звеном в ментальной регуляции является система Я, выполняющая узловую регулируемую функцию в организации включения структур сознания в саморегуляцию состояний, влияющая на выбор способов, приемов и регуляторных действий. При этом, вопрос вклада компонентов системы Я в изменение состояния субъекта, и их роли в процессе регуляции, остается дискуссионным [2].

Цель — рассмотреть взаимосвязь компонентов системы Я и ситуативных факторов, обуславливающих психические состояния, на примере учебной деятельности студентов.

Гипотезой выступило предположение о существовании специфики проявлений ситуативных факторов, обуславливающих психические состояния, в зависимости от компонентов системы Я.

Литературный обзор

Обращаясь к пониманию концепта «ситуации», отмечается, что оно формировалось в русле проблемы двойной детерминации деятельности внешними условиями и личностными особенностями, решение которой связывается с идеей взаимодействия человека со средой. Понятие ситуации, предполагает не только интерпретацию актуальных условий среды в субъективный образ, но и ее оценку в актуальный момент деятельности. Важно отметить, что личностная оценка выходит за пределы влияния индивидуально-личностных особенностей; она требует анализа собственного состояния, что позволяет сопоставлять и интегрировать детерминирующие переменные. Ситуация для субъекта предстает в форме оценки отношений интерпретируемых внешних условий и внутренних ресурсов, что предполагает более высокий — рефлексивный уровень регуляции деятельности, а для психологического анализа определяется как рефлексивная оценочная «модель» отношений объективных условий и внутреннего состояния [3].

В виде многоуровневой системы в ходе жизнедеятельности человека, представлены регуляторные процессы в концепции Г.Ш. Габдреевой [4]. Представленная автором система состоит из внешнего блока регуляции и внутреннего. Внешний блок определяет характер действий, поведения, актуального психического состояния, а также осуществление межличностных отношений, таким образом, представляя собой открытую часть системы. В свою очередь в закрытой части осуществляются внутренние процессы, благодаря которым сохраняется гомеостаз и происходит адаптация организма.

Система регуляции жизнедеятельности представляет собой целостную структуру взаимосвязей всех уровней. За каждым изменением любого из уровней целостной системы регуляции жизнедеятельности следует неизбежное изменение всей системы в целом. Своеобразной буферной зоной сложных взаимоотношений между различными факторами среды и личностью является уровень психических состояний. Благодаря целенаправленной регуляции психических состояний, возможна оптимизация состояния всей системы.

А.Н. Костин, Ю.Я. Голиков определяют психическую регуляцию как непрерывный процесс организации психической активности по содержанию и во времени в зависимости от меняющихся объективных и субъективных условий [5].

А.О. Прохоров, отмечает, что ситуация (внешняя, предметная и социальная среда) и её воздействие, а также взаимодействие с субъектом являются важными факторами, запускающим процесс саморегуляции психических состояний. Ситуация представляет собой фрагмент действительности с характерным набором элементов и их свойств, с определенным объемом и границами. Актуальная ситуация жизнедеятельности за счёт энергоинформационной насыщенности и составляющих её содержания оказывает воздействие на субъекта, обуславливая его активность и границы реализации [6].

Согласно концептуальной модели ментальной регуляции психических состояний автора, структурно-функциональная организация саморегуляции психических состояний представляет собой систему взаимоотношений между психическими состояниями, структурами сознания (система Я, репрезентации, рефлексия, переживания, смысловые структуры) и внешними факторами (ситуации, пространство культуры, образ жизни, социальная среда). Регуляция совершается при активном участии психических процессов и с опорой на психологические свойства личности (темперамент, характер, способности и пр.) Центральное интегрирующее образование в модели — субъективный (ментальный) опыт, в структуре которого осуществляется интеграция составляющих сознания, направленная на достижение цели – регуляцию психического состояния субъекта. Взаимодействие составляющих представлено регуляторными действиями и обратной связью. При этом, существенным звеном в ментальной регуляции является система Я, выполняющая узловую регулируемую функцию в организации включения структур сознания в саморегуляцию состояний, влияющая на выбор операциональных средств (способы, приемы) и регуляторных действий [7].

Феномен Я и его вклад в психическую активность личности остается предметом внимания многих отечественных и зарубежных исследователей. Наиболее распространенным является представление о структуре системы Я, включающей три основных компонента: когнитивный (самооценка, как совокупность представлений индивида о себе, процесс самопознания), аффективный (эмоционально-ценностное отношение к себе) и регуляторный компоненты (Р. Бернс, И.С. Кон, Е.Т. Соколова). Таким образом, практически во всех концептуальных подходах к феномену Я, исследователи называют одной из основных функций системы Я психическую регуляцию. Являясь эпицентром сознания, система Я обеспечивает внутреннюю самоорганизацию и саморегуляцию психической активности, выступает детерминантой поведения (В.С. Агапов, В.В. Столин, И.И. Чеснокова).

По мнению Ю.А. Миславского система регуляторных процессов включает цели, смысловые структуры (ценности и идеалы), а также компоненты системы Я (образ Я, самооценку, уровень притязаний), находящиеся во взаимодействии [8].

Многие исследователи считают, что в регуляторном компоненте системы Я ключевая роль отводится связи самооценки и самоотношения с поведенческими реакциями, действиями. В.В. Столин отмечает, что контроль и регуляция собственной деятельности возможны для личности лишь на основании имеющихся определенных представлений о себе в совокупности с эмоциональным отношением к ним. Содержание регуляторного (поведенческого) компонента системы Я проявляется в различных аспектах поведения и формах саморегуляции, которые соответствуют уровням самосознания, а также в интеграции волевых качеств личности, таких как самоконтроль, самообладание, самодисциплина, организация собственного поведения и взаимодействия с другими [9].

В исследовании С.М. Петровой, Я-концепция личности определяется как регулятивная система психики, которая задает стратегическую линию развития личности. Мотивационные установки, являясь более оперативным регулятором, обеспечивают выбор стратегии поведения на уровне конкретной ситуации [10].

В зарубежных исследованиях, отмечается, что саморегуляция — это способность человека регулировать аффекты, познание и поведение; это способность изменять мысли, чувства, желания и действия с точки зрения более высоких целей, и она представляет собой одну из наиболее адаптивных переменных человеческого поведения. Было обнаружено, что способность саморегуляции играет ключевую роль в развитии психологического благополучия, поскольку высокая способность саморегуляции укрепляет взаимосвязь между потребностями и поведением. Это позволяет человеку подавлять нежелательные поведенческие реакции. Исследования показывают, что способность к саморегуляции положительно связана с психологическим благополучием и его аспектами: личностный рост, позитивные отношения с другими, цель в жизни и самопринятие [11].

Касательно регуляции психических состояний, в зарубежных исследованиях отмечается, что в процесс саморегуляции включены исполнительные функции (постановка целей, мониторинг их достижения), когнитивные функции (самооценка и самоэффективность) и эмоциональное реагирование на внутренние и внешние стрессоры (контроль и выражение эмоций). Делается акцент, что регулирование эмоций требует метакогнитивного осознания своего текущего эмоционального состояния и предполагает внедрение эффективных стратегий решения проблем или принятия/преодоления трудностей. Способность эмоциональной регуляции существует в диапазоне от полного эмоционального контроля до полной неспособности регулировать реакции. В исследованиях отмечается, что слабый уровень эмоциональной регуляции приводит к повышенной тревоге, депрессии, употреблению психоактивных веществ и т. д. [12]. В данном контексте, при рассмотрении ситуативной регуляции психических состояний, отмечается роль проявлений эмоций в текущей ситуации. При этом, интенсивность эмоций влияет на выбор стратегий регуляции психического состояния [13].

Методы

Основой выборки эмпирического исследования стала группа студентов Казанского федерального университета, в количестве 114 человек (2–3 курс): 94 девушки и 20 юношей, средний возраст которых составил 21 год. Исследование проводилось в ситуации реальной учебной деятельности (в ситуации лекции и экзамена), где, перед началом занятий, респондентам предлагалось ответить на вопросы методик.

Был использован следующий диагностический комплекс:

- «Рельеф психических состояний личности» А.О. Прохорова [14].
- Авторский опросник «Факторы психических состояний человека» А.О. Прохорова, А.В. Макаревой.¹ В данной методике выделены и описаны следующие факторы: внутренние факторы: «Эмоции и чувства» — здесь включены описательные характеристики протекания психических состояний и чувств человека; «Телесные проявления» — описаны характеристики

¹ Прохоров, А.О., Макарева, А.В. Опросник «Факторы психических состояний» // Психология психических состояний: сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов (24–25 февраля 2022 г.) / сост. А.В. Климанова; под общ. ред. М.Г. Юсупова, А.В. Чернова. — Казань: Изд-во Казанского университета, 2022. — С. 364–372.

физиологических ощущений, реакций человека, чаще негативных; «Интеллектуальные характеристики» — представлены описательные характеристики когнитивных процессов (интеллектуальной деятельности) человека; «Значимые обстоятельства» — представлены характеристики ценностной сферы человека. Внешние факторы: «Социальное взаимодействие» — описание ситуаций, связанных с общением, взаимодействием с другими людьми; «Ситуации жизнедеятельности» — в данный фактор включено описание характеристик непредвиденных ситуаций, которые требуют быстрого разрешения; «Природный фактор» — представлены параметры погодных условий; «Действие и поведение» — здесь объединены описательные характеристики действий человека, его поведение и поведение окружающих людей, по отношению к нему, в короткий промежуток времени; «Деятельность» — описаны характеристики деятельности человека в длительном промежутке времени; «Внешнее воздействие» — здесь описаны ощущения человека, чаще неприятные, возникающие в результате раздражающих факторов в ситуации, на которые сам человек не может повлиять (шум, неприятные запахи и т. д.);

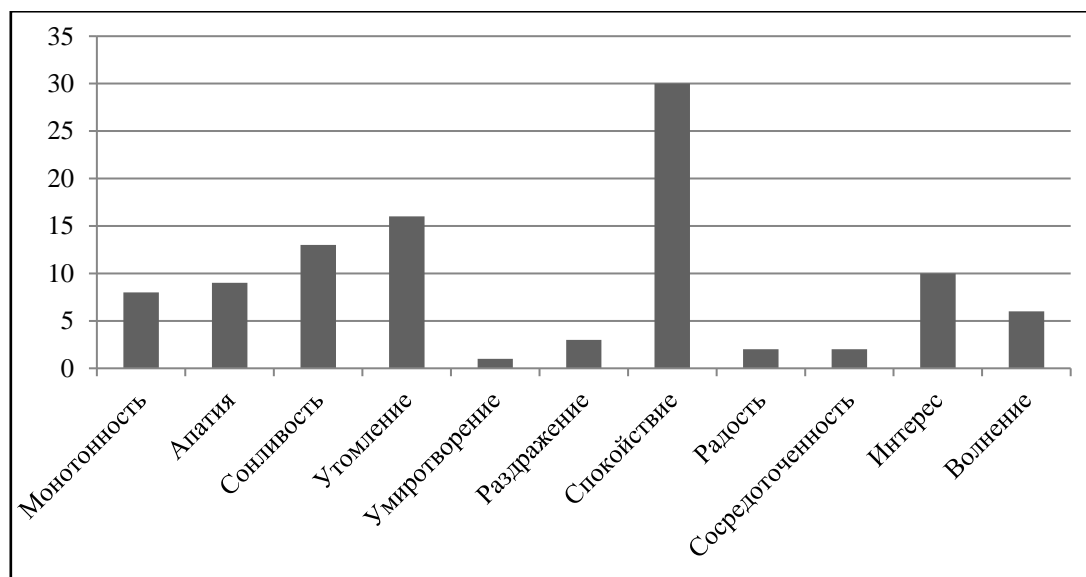
- методика исследования «Системы Я» (МИС) С.Р. Панталева [15].

К полученным данным был применен корреляционный анализ Пирсона, множественный линейный регрессионный анализ, метод описательной статистики. Обработка данных выполнена при помощи статистического пакета SPSS Statistics 22.0.

Результаты

Основные результаты проведенного исследования психических состояний студентов, в ситуациях учебной деятельности, представлены на диаграммах:

- В ситуации лекции, чаще фиксируются состояния: спокойствие, утомление, сонливость, апатия и др. (рис. 1):

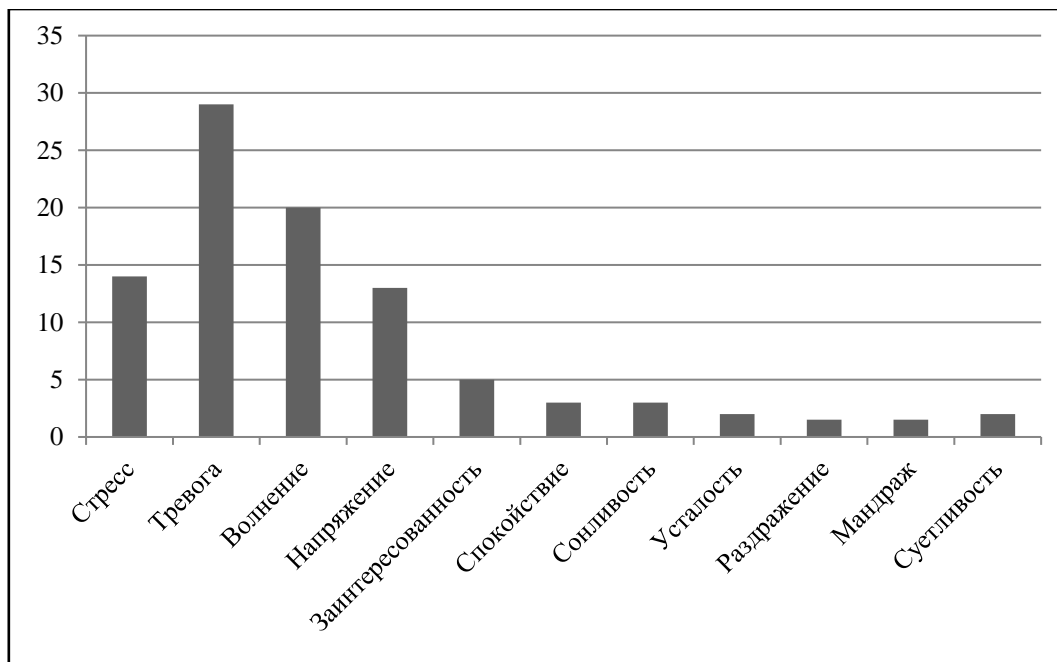


На вертикальной шкале отражено процентное соотношение выявленных состояний у респондентов

Рисунок 1. Психические состояния студентов в ситуации лекции (составлен автором)

Можно говорить о том, что лекция воспринимается респондентами как спокойная, относительно повседневная форма обучения, что выражается в состояниях низкого уровня психической активности.

- В ситуации экзамена, фиксируются состояния: тревога, волнение, стресс, напряжение и др. (рис. 2):



На вертикальной шкале отражено процентное соотношение выявленных состояний у респондентов

Рисунок 2. Психические состояния студентов в ситуации (составлен автором)

Экзамен, в сравнении с лекцией, является наиболее тревожной формой учебной деятельности, где оценивается уровень приобретенных знаний. Эти особенности приводят к высокой информационной загруженности данной формы обучения, что способствует переживанию респондентами состояний высокого уровня психической активности.

Регрессионный анализ позволяет определить вид связи, а именно, зависимость одной переменной (зависимой) от другой (независимой), а также сделать прогноз изменения одной переменной (зависимой) от значения другой (независимой). В качестве зависимой переменной выступают компоненты системы Я; были выбраны параметры из методики «МИС», а именно «Закрытость», «Уверенность в себе», «Саморуководство», «Отраженное самоотношение» или «Зеркальное Я», «Самоценность», «Самопринятие», «Самопривязанность», «Внутренняя конфликтность» и «Самообвинение».

В качестве независимых переменных выступали внутренние («Эмоции и чувства», «Телесные проявления», «Интеллектуальные характеристики», «Значимые обстоятельства») и внешние («Социальное взаимодействие», «Ситуации жизнедеятельности», «Природный фактор», «Действие и поведение», «Деятельность» и «Внешнее воздействие») факторы авторского опросника «Факторы психических состояний человека». Регрессионная модель строилась по отдельным зависимым переменным в условиях учебной деятельности (лекция и экзамен).

В ситуации лекции, при построении регрессионных моделей, достоверную значимую удалось построить только со следующими зависимыми переменными: «Внутренняя конфликтность» и «Самообвинение». По данным параметрам значение статистики F-критерия Фишера не превышало $p \leq 0,05$, следовательно, по этим параметрам можно судить о достоверности построенной связи переменных (табл. 1).

Таблица 1

Обобщенная модель свойств компонентов системы Я «Внутренняя конфликтность» и «Самообвинение»

Параметр	R	R ²	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки	Дарбин-Уотсон	F	Значимость
Внутренняя конфликтность	0,41	0,168	0,87	1,751	1,777	2,083	0,032
Самообвинение	0,431	0,185	0,106	2,097	1,739	2,343	,0016

Составлено автором

Как видно из таблицы, коэффициент множественной детерминации R² составляет 0,168. Это свидетельствует, что 16,8 % дисперсии зависимой переменной «Внутренней конфликтности» объясняется влиянием независимыми переменными. У параметра «Самообвинение», коэффициент множественной детерминации R² = 0,185, что говорит, о том, что 18,5 % дисперсии зависимой переменной объясняется влиянием независимыми переменными. Значение статистики Дарбина-Уотсона, по двум параметрам, не выходит за границы [0–4], следовательно, автокорреляции нет.

Таблица демонстрирует результаты F (2,083) = 0,032, при p ≤ 0,05, по параметру «Внутренняя конфликтность» и F (2,343) = 0,016, при p ≤ 0,05, по параметру «Самообвинение». Исходя из этого, данные модели можно считать достоверно значимыми, как и было описано ранее.

По результатам регрессионного анализа было выявлено, что независимыми переменными, влияющих на внутреннюю конфликтность, является параметр «Телесные проявления» из внутренних факторов и «Ситуация жизнедеятельности» из внешних факторов (табл. 2):

Таблица 2

Коэффициенты прогностической модели влияния ситуативных факторов на компонент «Внутренняя конфликтность»

Модель	Нестандартизированные коэффициенты		Стандартизированные коэффициенты	t	Значимость
	β	Стандартная ошибка			
Константа	6,664	1,123	Beta	5,935	0,000
Эмоции и чувства	0,246	0,306	0,093	0,804	0,423
Телесные проявления	-0,937	0,318	-0,337	-2,947	0,004
Интеллектуальные характеристики	0,36	0,323	0,15	1,113	0,268
Значимые обстоятельства	0,057	0,259	0,03	0,219	0,827
Социальное взаимодействие	0,11	0,357	0,044	0,308	0,758
Ситуации жизнедеятельности	0,699	0,312	0,309	2,238	0,027
Природный фактор	0,319	0,214	0,175	1,491	0,139
Действие и поведение	-0,54	0,428	-0,219	-1,26	0,211
Деятельность	-0,609	0,364	-0,234	-1,674	0,097
Внешнее воздействие	-0,206	0,32	-0,083	-0,646	0,52

Составлено автором

Уравнение линейной регрессии, можно выразить следующим образом:

$$\text{Внутренняя конфликтность} = 6,664 - 0,937X_1 + 0,699X_2,$$

где:

X1 — телесные проявления;

X2 — ситуации жизнедеятельности.

Данные таблицы демонстрируют два значимых независимых параметра, достоверно влияющие на переменную «Внутренняя конфликтность»: «Телесные проявления» с отрицательным значением во внутренних факторах и «Ситуации жизнедеятельности» во внешних факторах. Стоит обратить внимание, что коэффициент показателя «Телесные проявления» значительно выше коэффициента «Ситуации жизнедеятельности», что определяет ведущую роль данного показателя.

Таким образом, респонденты с высоким уровнем внутренней конфликтности склонны к влиянию параметров, входящих в фактор «Ситуация жизнедеятельности». Следовательно, при их изменении, уровень внутренней конфликтности будет повышаться, что обуславливает изменение психического состояния респондентов.

Также, уровень внутренней конфликтности будет тем выше, чем в меньшей степени будет влияния параметров, входящие в фактор «Телесные проявления». То есть, при возникновении внутренних ощущений со стороны тела, уровень несогласия с собой, будет снижаться. При этом, данное влияние обуславливает изменение психического состояния студентов в ситуации лекции.

Построенная регрессионная модель по параметру «Самообвинение», демонстрирует следующие данные (табл. 3):

Таблица 3

**Коэффициенты прогностической модели влияния
ситуативных факторов на компонент «Самообвинение»**

Модель	Нестандартизированные коэффициенты		Стандартизированные коэффициенты	t	Значимость
	β	Стандартная ошибка	Beta		
Константа	7,106	1,345		5,283	0,000
Эмоции и чувства	0,484	0,367	0,152	1,32	0,19
Телесные проявления	-1,131	0,381	-0,336	-2,97	0,004
Интеллектуальные характеристики	0,303	0,387	0,104	0,782	0,436
Значимые обстоятельства	0,02	0,31	0,009	0,063	0,95
Социальное взаимодействие	-0,163	0,427	-0,054	-0,381	0,704
Ситуации жизнедеятельности	1,14	0,374	0,416	3,048	0,003
Природный фактор	0,173	0,257	0,078	0,672	0,503
Действие и поведение	-0,594	0,513	-0,199	-1,157	0,25
Деятельность	-0,797	0,436	-0,253	-1,828	0,07
Внешнее воздействие	-0,123	0,383	-0,041	-0,321	0,749

Составлено автором

Уравнение линейной регрессии, можно выразить следующим образом:

$$\text{Самообвинение} = 7,106 - 1,131X1 + 1,14X2,$$

где:

X1 — телесные проявления;

X2 — ситуации жизнедеятельности.

Данные таблицы показывают два значимых независимых параметра, которые достоверно оказывают влияние на компонент системы Я «Самообвинение»: это параметр «Телесные проявления» с отрицательным значением во внутренних факторах и «Ситуации жизнедеятельности» во внешних факторах. Значимость коэффициентов данных параметров, примерно, находится на одном уровне, следовательно, ведущую роль не выделить. При этом, можно отметить, влияние параметра «Деятельность» на уровне тенденций. Таким образом, в ситуации лекции, у респондентов будут возрастать негативные эмоции в адрес своего Я, при повышении влияния параметров фактора «Ситуации жизнедеятельности», и снижаться, при возникновении ощущений со стороны тела.

В целом, можно отметить, схожесть параметров «Внутренняя конфликтность» и «Самообвинение». Данные компоненты системы Я характеризуют наличие отрицательных эмоций в адрес собственного «Я», сомнений, несогласие с собой, выраженность тенденций к «самокопанию». Как следствие, предикторы, которые будут влиять на изменение психического состояния и степень их влияния, у людей, с высокими показателями по данным параметрам, оказались схожи.

В ситуации экзамена, при построении регрессионных моделей, достоверно значимые модели удалось построить со следующими зависимыми переменными — «Уверенность в себе», «Саморуководство», «Самопривязанность».

По данным параметрам, значение статистики F-критерия Фишера не превышает $p \leq 0,05$, следовательно, можно судить о достоверности построенной связи переменных (табл. 4):

Таблица 4

Обобщенная модель свойств компонентов системы Я «Уверенность в себе», «Саморуководство», «Самопривязанность»

Параметр	R	R ²	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки	Дарбин-Уотсон	F	Значимость
Уверенность в себе	0,433	0,187	0,108	1,74344	1,974	2,37	0,014
Саморуководство	0,409	0,167	0,087	1,70405	1,896	2,071	0,033
Самопривязанность	0,409	0,167	0,087	1,70405	2,051	2,33	0,016

Составлено автором

Коэффициент множественной детерминации параметра «Уверенность в себе», $R^2 = 0,187$, что говорит, о том, что 18,7 % дисперсии зависимой переменной объясняется влиянием независимыми переменными. По данному параметру, результат $F(2,37) = 0,014$, при $p \leq 0,05$. Исходя из этого, данную модель можно считать достоверно значимой.

Коэффициент множественной детерминации параметра «Саморуководство», $R^2 = 0,167$. Это свидетельствует, что 16,7 % дисперсии зависимой переменной объясняется влиянием независимыми переменными. При этом, результат $F(2,071) = 0,033$, при $p \leq 0,05$, что говорит о достоверности модели.

Коэффициент множественной детерминации параметра «Самопривязанность», $R^2 = 0,167$, что говорит, о том, что 16,7 % дисперсии зависимой переменной объясняется влиянием независимыми переменными. При этом, результат $F(2,33) = 0,016$, при $p \leq 0,05$, что говорит о достоверности модели.

Значение статистики Дарбина-Уотсона по всем параметрам не выходит за границы [0–4], следовательно, можно говорить о том, что автокорреляции нет.

Построенная регрессионная модель компонента «Уверенность в себе», демонстрирует следующие данные (табл. 5):

Таблица 5

**Коэффициенты прогностической модели влияния
ситуативных факторов на компонент «Уверенность в себе»**

Модель	Нестандартизированные коэффициенты		Стандартизированные коэффициенты	t	Значимость
	β	Стандартная ошибка	Beta		
Константа	8,204	0,991		8,281	0,000
Эмоции и чувства	0,01	0,281	0,004	0,036	0,972
Телесные проявления	-0,023	0,257	-0,011	-0,088	0,93
Интеллектуальные характеристики	0,296	0,333	0,114	0,890	0,376
Значимые обстоятельства	0,106	0,235	0,061	0,449	0,655
Социальное взаимодействие	-0,687	0,282	-0,359	-2,435	0,017
Ситуации жизнедеятельности	-0,708	0,281	-0,287	-2,523	0,013
Природный фактор	-0,007	0,18	-0,004	-0,036	0,971
Действие и поведение	0,527	0,395	0,269	1,336	0,184
Деятельность	0,009	0,288	0,005	0,033	0,974
Внешнее воздействие	0,297	0,267	0,16	1,112	0,269

Составлено автором

Уравнение линейной регрессии, можно выразить следующим образом:

$$\text{Уверенность в себе} = 8,204 - 0,687X_1 - 0,708X_2,$$

где:

X₁ — социальное взаимодействие;

X₂ — ситуации жизнедеятельности.

По результатам регрессионного анализа было выявлено, что независимыми переменными, влияющих на уверенность в себе, являются параметры: «Социальное взаимодействие» и «Ситуации жизнедеятельности» с отрицательным значением.

При этом, значимость коэффициента параметра «Ситуации жизнедеятельности» выше, что отражает его ведущую роль. Можно предположить, что у респондентов, при влиянии параметров, входящие в данные факторы, в условиях экзамена, уверенность в себе будет снижаться.

Построенная регрессионная модель компонента «Саморуководство», демонстрирует следующие данные (табл. 6).

Уравнение линейной регрессии, можно выразить следующим образом:

$$\text{Саморуководство} = 8,067 - 0,923X_1,$$

где:

X₁ — социальное взаимодействие.

Данные таблицы демонстрируют значимый независимый параметр, который достоверно оказывает влияние на переменную «Саморуководство».

Это «Социальное взаимодействие» с отрицательным значением. Таким образом, саморуководство будет тем выше, чем ниже будет оказываться влияние параметров, входящие в фактор «Социальное взаимодействие».

Таблица 6

**Коэффициенты прогностической модели влияния
ситуативных факторов на компонент «Саморуководство»**

Модель	Нестандартизированные коэффициенты		Стандартизированные коэффициенты	t	Значимость
	β	Стандартная ошибка			
Константа	8,067	0,968		8,331	0,000
Эмоции и чувства	0,087	0,275	0,039	0,316	0,753
Телесные проявления	-0,075	0,251	-0,038	-0,3	0,765
Интеллектуальные характеристики	-0,133	0,326	-0,053	-0,41	0,683
Значимые обстоятельства	-0,192	0,23	-0,115	-0,833	0,407
Социальное взаимодействие	-0,923	0,276	-0,499	-3,345	0,001
Ситуации жизнедеятельности	-0,255	0,274	-0,107	-0,931	0,354
Природный фактор	0,101	0,176	0,068	0,572	0,569
Действие и поведение	0,588	0,386	0,310	1,525	0,130
Деятельность	0,120	0,281	0,061	0,428	0,67
Внешнее воздействие	0,243	0,261	0,135	0,929	0,355

Составлено автором

Построенная регрессионная модель компонента «Самопривязанность», демонстрирует следующие данные (табл. 7):

Таблица 7

**Коэффициенты прогностической модели влияния
ситуативных факторов на компонент «Самопривязанность»**

Модель	Нестандартизированные коэффициенты		Стандартизированные коэффициенты	t	Значимость
	β	Стандартная ошибка			
Константа	7,792	0,957		8,145	0,000
Эмоции и чувства	-0,041	0,272	-0,019	-0,152	0,879
Телесные проявления	-0,104	0,248	-0,053	-0,417	0,678
Интеллектуальные характеристики	-0,098	0,322	-0,039	-0,303	0,762
Значимые обстоятельства	-0,142	0,227	-0,085	-0,624	0,534
Социальное взаимодействие	-0,702	0,272	-0,38	-2,576	0,011
Ситуации жизнедеятельности	-0,396	0,271	-0,166	-1,46	0,147
Природный фактор	-0,238	0,174	-0,161	-1,37	0,174
Действие и поведение	0,83	0,381	0,439	2,178	0,032
Деятельность	-0,0401	0,278	-0,202	-1,443	0,152
Внешнее воздействие	0,545	0,258	0,305	2,111	0,037

Составлено автором

Уравнение линейной регрессии, можно выразить следующим образом:

$$\text{Самопривязанность} = 7,792 - 0,702X_1 + 0,83X_2 + 0,545X_3,$$

где:

X_1 — телесные проявления;

X2 — ситуации жизнедеятельности;

X3 — внешнее воздействие.

Данные таблицы демонстрируют значимые независимые параметры, которые достоверно оказывают влияние на переменную «Самопривязанность»: «Социальное взаимодействие» с отрицательным значением; «Действие и поведение» и «Внешнее воздействие» с положительными значениями. При этом, значимость коэффициента «Ситуации жизнедеятельности» выше, что отражает его ведущую роль. Таким образом, самопривязанность будет тем выше, чем ниже будет оказываться влияние параметров, входящие в фактор «Социальное взаимодействие».

Корреляционный анализ Пирсона между компонентами системы Я и внутренними, внешними факторами, демонстрирует достоверно значимые связи на уровне 0,05 и 0,01:

В ситуации лекции. Внешние факторы:

- фактор «Телесные проявления» коррелирует с такими показателями как «Внутренняя конфликтность» $r = -0,194$, при $p \leq 0,05$, «Самообвинение» $r = -0,19$, при $p \leq 0,05$;
- фактор «Значимые обстоятельства» коррелирует с показателями: «Закрытость» $r = 0,204$, при $p \leq 0,05$, «Самоценность» $r = 0,214$, при $p \leq 0,05$.

Внешние факторы:

- фактор «Ситуации жизнедеятельности» коррелирует с показателем «Саморуководство» $r = -0,233$, при $p \leq 0,05$.

Анализируя полученные данные, можно отметить, что отрицательные корреляции параметров, подтверждают построенные выше регрессионные модели об влиянии внутреннего фактора «Телесные проявления» на параметр «Внутренняя конфликтность» и «Самообвинение». Следовательно, при воздействии внутренних факторов, а именно проявлений ощущений со стороны организма, снижается внутренняя конфликтность и уменьшается количество отрицательных эмоций, направленных на себя.

Так же, в ситуации лекции, положительные связи имеют компоненты системы Я, которые благоприятно сказываются на респондентах (самоценность), и данные параметры взаимосвязаны с ценностной сферой.

В ситуации экзамена. Внутренние факторы:

- фактор «Эмоции и чувства» коррелирует с показателем «Закрытость» $r = -0,29$, при $p \leq 0,05$;
- фактор «Телесные проявления» коррелирует с показателями: «Закрытость» $r = -0,328$, при $p \leq 0,01$, «Саморуководство» $r = -0,286$, при $p \leq 0,05$.

Внешние факторы:

- фактор «Социальное взаимодействие» коррелирует с показателем «Закрытость» $r = -0,298$, при $p \leq 0,01$;
- фактор «Природный фактор» коррелирует с показателями: «Закрытость» $r = -0,272$, при $p \leq 0,05$, «Зеркальное Я» $r = -0,281$, при $p \leq 0,05$.

В ситуации экзамена, можно наблюдать обратную зависимость компонентов системы Я и ситуативных факторов. В основном, во всех значимых корреляциях, присутствует компонент «Закрытость». Это может свидетельствовать о том, что в условиях экзамена, при воздействии

внутренних и внешних факторов, респонденты начинают меньше доверять себе, болезненно относиться к замечаниям в свой адрес, становятся более критичны. Возможно, это связано с особенностью ситуации, воздействием стрессовых факторов, где, как правило, единственной актуальной потребностью является сдача экзамена.

В целом, можно отметить, основные компоненты системы Я, которые подвержены воздействию внутренних и внешних факторов, и их частую зависимость: самообвинение, внутренняя конфликтность, закрытость во всех условиях учебной деятельности, в большей степени, имеют обратные связи; самооценку — имеет прямые зависимости. У остальных выявленных компонентов, зависимость изменяется от ситуативного фактора.

Обсуждение

Разумеется, что рассматриваемые формы учебного процесса, такие как лекция и экзамен, обладают разным уровнем значимости для обучающихся, отличаются по качеству и степени вовлеченности студентов. Лекция представляет собой повседневную форму обучения, для которой характерен низкий или средний уровень напряжения. Как следствие, здесь проявляются, в основном, психические состояния низкого уровня психической активности. Экзамен же, представляет собой «трудную» ситуацию учебного процесса, поскольку его результаты имеют большое значение для студентов, что приводит к увеличению стресса и напряженности. При данных условиях, фиксируются состояния высокого уровня психической активности. Данные результаты переключаются с исследованиями, где установлено, что с возрастанием стрессогенности ситуации возрастает частота и интенсивность переживаний отрицательных состояний [16].

В данных условиях учебной деятельности, на изменение психического состояния будут оказывать влияние разные компоненты системы Я. В ситуации лекции, компоненты системы Я будут связаны с наличием негативных эмоций в отношении своего «Я», внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой. При этом, предикторами будут выступать параметры внутренних факторов, связанные с ощущениями тела, тем самым, уменьшая степень влияния негативных эмоций. Воздействие параметров внешнего фактора «Ситуации жизнедеятельности», наоборот, будут усугублять влияние негативных чувств респондентов.

В ситуации экзамена, отмечается, что на изменение психического состояния респондентов, в основном, оказывают влияние компоненты системы Я, связанные с уверенностью в себе, самоуважением, с ощущением самодостаточности. При этом, предикторами выступают внешние факторы, и оказывают, в основном, обратное влияние. Таким образом, в условиях экзамена, влияние факторов «Социальное взаимодействие» и «Ситуации жизнедеятельности», будет уменьшать уверенность в себе респондентов. Параметры факторов «Действие и поведение» и «Внешнее воздействие», наоборот, будут ее повышать.

В похожих исследованиях, была предпринята попытка выявить специфику взаимоотношений показателей системы Я с регуляторными качествами студентов. Авторами было установлено, что показатели системы Я существенно коррелируют с когнитивно-регуляторным фактором саморегуляции состояний и произвольной активностью студентов. Внутренняя конфликтность и самообвинения оказывают негативное влияние на регуляторный процесс; с основным фактором, отражающим общую способность к саморегуляции, они связаны значимыми отрицательными связями. Студенты с выраженным позитивным полюсом самоотношения обладают более высоким уровнем способности к саморегуляции, они характеризуются тесным взаимодействием между составляющими системы Я и различными регуляторными качествами [17].

Более глобально, роль влияния внутренних и внешних факторов на процесс учебной деятельности студентов, представлен в исследованиях, где выявлялась роль влияния внутренних и внешних факторов на студентов. В исследованиях Барановой И.И. были выделены такие внутренние факторы как биопсихические; и внешние — культурные, социальные, педагогические факторы, которые влияют на развитие личности студента [18]. В другом исследовании, также, выделяется зависимость успеваемости студентов от ряда внутренних (взаимодействие с родителями, профильными организациями, вузами-партнерами) и внешних факторов (психологический комфорт) [19].

Выводы

1. Установлено, что у респондентов в ситуации лекции проявляются такие состояния, как спокойствие, утомление, монотонность, сонливость, апатия; в ситуации экзамена — стресс, тревога, волнение, напряжение, усталость, раздражение.
2. Выявлено, что в ситуации лекции, на изменение психического состояния респондентов, с высоким уровнем внутренней конфликтности и самообвинения, влияют факторы «Телесные проявления» и «Ситуации жизнедеятельности». При этом, фактор «Телесные проявления», оказывает обратное влияние.
3. Обнаружено, что в ситуации экзамена, психические состояния респондентов, с высоким уровнем положительной оценки себя (самопривязанность, саморуководство, уверенность в себе), обуславливаются внешним фактором. При этом, фактор «Социальное взаимодействие» всегда оказывает обратное влияние; факторы «Действие и поведение» и «Внешнее воздействие» оказывают прямое влияние.
4. Выявлены достоверно значимые связи между компонентами системы Я и внутренними и внешними факторами. Наиболее значимые отрицательные связи присутствуют между компонентом «Закрытость» и внутренними факторами в ситуации экзамена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Прохоров, А.О. Ситуационные аспекты ментальной регуляции психических состояний // Теоретическая и Экспериментальная Психология. — 2023. — № 4(16). — С. 13–27. DOI: <https://doi.org/10.11621/TEP-23-26>.
2. Прохоров, А.О. Казанская школа психологии состояний: от В.М. Бехтерева до наших дней (направления и результаты исследований) // Ученые записки Института психологии Российской академии наук. — 2024. — № 3(4). — С. 1–14. DOI: 10.38098/proceedings_2024_04_03.
3. Солнцева, Г.Н. Ситуационный подход: типы ситуаций и психологические особенности // Психология. Журнал ВШЭ. — 2021. — № 3. — С. 525–543: <https://cyberleninka.ru/article/n/situatsionnyy-podhod-tipy-situatsiy-i-psihologicheskie-osobennosti> (дата обращения: 06.10.2024).
4. Габдреева, Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием. — Казань: Изд-во КГУ, 1981. — 185 с.

5. Голиков, Ю.Я. Организационно-процессуальный анализ психической регуляции сложной деятельности / Ю.Я. Голиков, А.Н. Костин. — Москва: Изд-во Институт психологии РАН, 2014. — 448 с.: URL: <https://www.iprbookshop.ru/51934.html> (дата обращения: 05.09.2024).
6. Прохоров, А.О. Ситуационные аспекты ментальной регуляции психических состояний // Теоретическая и экспериментальная психология. — 2023. — № 4(16). — С. 13–27. DOI: <https://doi.org/10.11621/TEP-23-26>.
7. Прохоров, А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. — 2020. — № 1(41). — С. 5–18. DOI: 10.31857/S020595920007852-3.
8. Миславский, Ю.А. Саморегуляция и творческая активность личности // Вопросы психологии. — 1988. — № 3. — С. 71–78.
9. Столин, В.В. Самосознание личности. — Москва: Просвещение, 1983. — 288 с.
10. Петрова, С.М. К проблеме структурных компонентов самосознания личности: методический аспект // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. — 2007. — № 1: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-strukturnyh-komponentov-samosoznaniya-lichnosti-metodicheskiy-aspekt> (дата обращения: 11.08.2024).
11. Rauthmann, John F., Sherman, Ryne A., Funder View, David C. Principles of Situation Research: Towards a Better Understanding of Psychological Situations / European Journal of Personality. — 1994. — № 3(29): URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1002/per.1994> (дата обращения: 1.10.2024).
12. Arezou Asghari, Rusnani bte Abd. Kadir, Habibah bte Elias, Maznah bte Baba. Personality traits and examination anxiety: Moderating role of gender // Alberta Journal of Educational Research. — 2013. — № 1(59). — С. 45–54: URL: https://www.researchgate.net/publication/287022662_Personality_traits_and_examination_anxiety_Moderating_role_of_gender (дата обращения: 11.08.2024). DOI: 10.55016/ojs/ajer.v59i1.55655.
13. Karolina, M. Lukasik, Otto Waris, Anna Soveri, Minna Lehtonen. The relationship of anxiety and stress with working memory performance in a large non-depressed sample // Frontiers in Psychology. — 2019. — № 4(10): URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00004/full> (дата обращения: 11.08.2024).
14. Прохоров, А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. — Москва: ПЕР СЭ, 2004. — 176 с.: URL: <https://www.iprbookshop.ru/7380.html> (дата обращения: 11.04.2024).
15. Столин, В.В., Пантеев, С.Р. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. — Москва: Изд-во Московского университета Москва, 1988. — С. 123–130.
16. Прохоров, А.О., Валиуллина, М.Е., Юсупов, М.Г. Особенности ментальной регуляции познавательных состояний школьников в зависимости от уровня стрессогенности ситуации // Теоретическая и экспериментальная психология. — 2024. — № 2(17). — С. 144–157. DOI: <https://doi.org/10.11621/TEP-24-17>.
17. Прохоров, А.О., Карташева, М.И., Юсупов, М.Г. Взаимосвязь системы «Я» и регуляторных качеств студентов в различных ситуациях учебной деятельности // Экспериментальная психология. — 2023. — № 3(16). — С. 139–150. DOI: 10.17759/expsy.2023160309.

18. Баранова, И.И. Исследование влияния внешних и внутренних факторов развития личности на студентов инженерно-педагогических специальностей // Инженерно-педагогическое образование в XXI веке: материалы XII Республиканской научно-практической конференции молодых ученых и студентов БНТУ (72-й студенческой научно-технической конференции БНТУ). — Минск: Изд-во Белорусского национального технического университета, 2016. — Ч. 1. — С. 122–124.
19. Пошивайло, Я.Г., Уставич, Г.А. Анализ внешних факторов, влияющих на успеваемость студентов. // Актуальные вопросы образования. Формирование механизмов системы высшего образования в России: сборник материалов. — Новосибирск: СГУГиТ, 2023. — С. 54–58. DOI 10.33764/2618-8031-2023-1.

Makarcheva Anastasia Vladimirovna

Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

E-mail: fdrv_anastasia@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1221-6992>

Specifics of the relationship between the self-system and situational factors of mental states, using the example of educational activities

Abstract. The regulatory process of mental states ensures the adequacy of human behavior, compliance with its situational conditions and productive activity. According to the structural-functional model of mental regulation, the regulation process is a structure of relationships between mental states, characteristics of consciousness (reflection, semantic structures, experiences, representations) and external factors (situation, lifestyle, social environment). At the same time, the key function of organizing the inclusion of consciousness structures in the self-regulation of states is performed by the Self system, which influences the choice of methods, techniques and regulatory actions. The article presents a study, the main purpose of which is to analyze the relationship between the components of the self-system and situational factors that determine mental states, using the example of students' educational activities.

The study was carried out using the example of students' educational activities, in a lecture and exam situation. The sample consisted of 114 respondents, all students of humanities, average age 21 years. It was revealed that the relationship between such components of the self-system as «Internal conflict», «Self-blame» and situational factors «Body manifestations», «Life situations» determines the regulation of mental states in a lecture situation.

Under exam conditions, the situational regulation of mental states is influenced by the relationship between the components «Self-confidence», «Self-leadership», «Self-attachment» and such external factors as «Social interaction», «Life situations», «Action and behavior», «External influence». Practical significance — the results can be useful in developing a set of regulatory and self-regulatory methods, taking into account the identified results that determine the mental state of students in educational situations.

Keywords: self-system; situational regulation; mental state; internal factor; external factor; educational activity situation; lecture; exam