

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

2026, Том 14, № 2 / 2026, Vol. 14, Iss. 2 <https://mir-nauki.com/issue-2-2026.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/76PSMN226.pdf>

5.12.1. Междисциплинарные исследования когнитивных процессов (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Динкелакер, Л. А. Когнитивное моделирование саморегуляции в стрессовой ситуации: теоретические подходы / Л. А. Динкелакер, Н. В. Грушко // Мир науки. Педагогика и психология. — 2026. — Т. 14. — № 2. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/76PSMN226.pdf>.

For citation:

Dinkelaker L.A., Grushko N.V. Cognitive modeling of self-regulation in a stressful situation: theoretical approaches. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2026;14(2): 76PSMN226. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/76PSMN226.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.99

Динкелакер Лиана Алексеевна

ФГАОУ ВО «Омский государственный университет имени Ф.М. Достоевского», Омск, Россия

Старший преподаватель

E-mail: la.dinkelaker@gmail.com

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1194600

Грушко Наталья Викторовна

ФГАОУ ВО «Омский государственный университет имени Ф.М. Достоевского», Омск, Россия

Доцент

Кандидат психологических наук

E-mail: natvic2000@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4018-4441>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=304852

Когнитивное моделирование саморегуляции в стрессовой ситуации: теоретические подходы

Аннотация. Статья посвящена теоретическому анализу когнитивных моделей осознанной саморегуляции как одного из важнейших ресурсов совладания со стрессом. Осознанная саморегуляция выступает высокоуровневым механизмом регулирования, благодаря которому субъект инициирует, организует и поддерживает свою деятельность для достижения целей. Показано, что когнитивный подход рассматривает стресс как результат взаимодействия личности со средой, опосредованный процессами восприятия, интерпретации и оценки. В статье анализируются фундаментальные зарубежные и отечественные концепции, послужившие основой когнитивного подхода к исследованию стрессовых реакций: транзактная теория стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолкман, когнитивная модель психопатологии А. Бека, информационная теория П.В. Симонова. В числе рассматриваемых моделей саморегуляции отмечаются кибернетическая модель Ч. Карвера и М. Шейера, модель саморегуляции здоровья Х. Левентала. В обеих моделях саморегуляция состоит из двух компонентов: когнитивного (сравнение, планирование, образ стрессора) и эффективного (эмоциональное переживание может происходить параллельно оценке, а также эмоция может выступать сигналом о продвижении к цели). Представлены отечественные подходы: структурно-функциональная модель осознанной саморегуляции О.А. Конопкина, исследования В.И. Моросановой. Отмечается, что саморегуляция выполняет компенсаторную функцию, что позволяет адаптироваться к внешним требованиям. В заключении сформулированы

перспективы эмпирического исследования детерминант осознанной саморегуляции при неадаптивном стрессе, включающих когнитивный, аффективный и регулятивный компоненты. Данное исследовательское направление обосновано спецификой влияния на когнитивные функции острого и хронического стресса.

Ключевые слова: саморегуляция; когнитивное моделирование; стресс; когнитивные модели саморегуляции; регуляция стрессовых состояний; когнитивный подход; когнитивные процессы

Введение

Практически каждое десятилетие характеризуется специфическим набором стрессовых факторов, которые предстают в виде экономических кризисов, пандемий, противоречий в межнациональных взаимоотношениях, природных и техногенных катастроф и прочее. Темп общественного развития, в который современная личность должна уметь включаться, является быстрым, следовательно, не всегда предсказуемым. Американский ученый Нассим Талеб отмечает частое появление «черных лебедей», т. е. аномальных событий с огромной силой воздействия на мировые процессы [1]. Помимо мировых событий, которые становятся ощутимым стрессором, современное общество постоянно развивается с цифровой и технологической точек зрения. Возникает проблема, которую М. Чиксентмихайи назвал «вызовом сложности» — мир становится сложнее с каждым годом и тем самым ставит перед личностью задачу, суть которой заключается в возможности с этой сложностью справиться [2]. Для отдельно взятого человека список стрессоров увеличивается, однако не всегда пропорционально навыкам саморегуляции, совладания и индивидуальному опыту. Личность оказывается в условиях необходимого приспособления, поиска соответствующих и действующих стратегий решения стрессовых ситуаций. Мир задает высокий уровень сложности, характеризуясь при этом ощутимой неопределенностью во многих аспектах общественной жизни.

Перед психологической наукой и практикой встает ряд задач, связанных с поиском способов профилактики и коррекции стресса. Одним из важнейших психологических ресурсов для совладания со стрессом является осознанная (сознательная) саморегуляция, которая определяется как высокоуровневый механизм регулирования, с помощью которого человек инициирует, организует и поддерживает свою деятельность для решения проблем [3]. Способность субъекта регулировать активность является системным свойством, обеспечивающим мобилизацию психологических ресурсов для достижения цели. Также исследователи отмечают, что высокий уровень саморегуляции позволяет эффективно организовывать деятельность для преодоления тревоги, вызванной ситуациями, связанными с неопределенностью.

Таким образом, существует необходимость в систематическом анализе феномена саморегуляции, а также выявлении детерминант, оказывающих влияние на формирование данного субъектного свойства. Для решения данной задачи используется когнитивный подход, в частности метод когнитивного моделирования, который позволяет представить регулятивные процессы в виде знаковых моделей. Целью данной работы выступает описание существующих когнитивных моделей осознанной саморегуляции и обозначение возможностей интегративного подхода к проблеме развития саморегуляции.

Теоретические основы когнитивного подхода к исследованию стрессовых состояний

Когнитивный подход объединяет ряд теоретических моделей, в которых центральным звеном выступают процессы восприятия, интерпретации, оценки и переработки информации.

Стресс рассматривается не как прямое следствие воздействия внешних факторов, а как результат взаимодействия личности со средой, опосредованный когнитивными структурами.

Когнитивный подход к изучению стресса также позволяет преодолеть ограничения физиологических теорий, которые не учитывают роль субъективных факторов.

До середины 20-го века в психологии сохранялось представление о том, что объективные стрессоры вызывают предсказуемые реакции. Однако ряд исследований опровергали данную идею, обнаруживая различия в эмоциональных реакция на одни и те же стимулы.

Фундаментальной для когнитивного подхода является транзактная теория стресса и копинга, разработанная Ричардом Лазарусом и его коллегами. Ключевое положение этой теории состоит в том, что стресс возникает не из-за самого стрессора, а из-за когнитивной оценки человеком соотношения между требованиями среды и его возможностями справиться с ними.

Лазарус и Фолкман выделяют два основных типа когнитивной оценки. Первичная оценка (primary appraisal) направлена на определение значимости происходящего: является ли ситуация благоприятной или стрессовой. В последнем случае возможны три варианта: оценка ущерба/потери (уже наступивший вред), угрозы (ожидаемый вред) и вызова (потенциальная возможность роста). Вторичная оценка связана с анализом доступных ресурсов и возможностей совладания — человек оценивает, может ли он повлиять на ситуацию и какие стратегии для этого применимы [4].

Важнейшей характеристикой модели является её транзактный характер: стресс рассматривается как динамический процесс непрерывного взаимообмена между человеком и средой, при котором оценка и переоценка ситуации происходят постоянно. Именно эта динамика отличает транзактный подход от более статичных моделей, где стрессор и реакция связаны линейно. Введение понятия «копинг» как постоянно меняющихся когнитивных и поведенческих усилий по управлению специфическими внешними и внутренними требованиями позволило Лазарусу и Фолкман преодолеть представление о стрессовой реакции как о пассивном состоянии.

Параллельно с транзактной теорией развивалась когнитивная модель психопатологии Аарона Бека, которая также внесла существенный вклад в понимание стрессовых состояний, особенно в аспекте их трансформации в хронические эмоциональные нарушения.

Бек предложил концепцию дисфункциональных когнитивных схем — устойчивых структур знаний, формирующихся на основе прошлого опыта и определяющих избирательную переработку информации. В стрессовых ситуациях эти схемы активируются, порождая автоматические мысли — быстрые, нерелексивные оценки, которые часто содержат систематические искажения (катастрофизация, сверхобобщение, избирательное абстрагирование и др.).

Согласно Беку, именно эти автоматические мысли и лежащие в их основе дисфункциональные убеждения являются непосредственной причиной негативных эмоциональных реакций (тревоги, депрессии, гнева) в ответ на стрессоры.

Важно, что сам по себе стрессор может быть объективно незначительным, но его интерпретация через призму ригидных, неадаптивных схем приводит к выраженному дистрессу [5].

Модель Бека внесла вклад в понимание индивидуальных различий в реагировании на стресс: люди с разными когнитивными профилями по-разному интерпретируют одни и те же события.

Когнитивная парадигма со временем не только укрепила свои позиции, но и существенно трансформировалась под влиянием новых эмпирических данных. Таким образом, среди современных направлений, которые основываются на классических когнитивных теориях, выделяются метакогнитивная модель А. Уэллса [6], модель когнитивной уязвимости к стрессу С. Холлона [7].

Среди отечественных подходов к когнитивным концепциям относят информационную теорию П.В. Симонова. Симонов объясняет валентность (знак) эмоций соотношением необходимой информации для удовлетворения потребности и той информации, которой владеет человек. Согласно данному положению, стресс является результатом информационного дефицита при высоком уровне напряжения от невозможности удовлетворить актуальную потребность. Чем больше разрыв между прогнозируемой и реально доступной информацией, тем интенсивнее негативная эмоциональная реакция и выше вероятность стресса. При этом положительные эмоции возникают тогда, когда объем имеющейся информации превышает необходимый для достижения цели. Таким образом, Симонов фактически ввел когнитивный компонент в физиологическую теорию эмоций, предвосхитив многие идеи западных когнитивных моделей стресса (например, оценку «ресурсы — требования»). Важно, что в данной концепции акцент делается не на объективной сложности ситуации, а на субъективном прогнозе возможностей ее преодоления [8].

В отечественных исследованиях проблема когнитивных факторов стресса и стрессоустойчивости встречается в биологической теории П.К. Анохина [9], работах А.Б. Холмогоровой [10], А.Б. Леоновой [11], Е.И. Рассказовой [12] и др. Таким образом, когнитивный подход в изучении стрессовых состояний представлен как в зарубежных, так и отечественных исследованиях, что указывает на его актуальность и методологическую применимость.

Когнитивные модели саморегуляции

Одной из наиболее влиятельных когнитивных моделей является кибернетическая модель саморегуляции, разработанная Чарльзом Карвером и Майклом Шейером. Она базируется на принципах кибернетики и теории контроля, где саморегуляция понимается как непрерывный цикл обратной связи, сравнивающий текущее состояние организма или поведения с референтным значением (целью).

Центральный элемент модели — контрольный цикл с обратной связью (ТОТЕ — Test-Operate-Test-Exit). На этапе «тест» субъект сравнивает текущее состояние с целью; если обнаруживается рассогласование, запускается этап «операция» — действие, направленное на уменьшение рассогласования; после этого тест повторяется; когда рассогласование устранено, цикл завершается (exit). Карвер и Шейер выделяют иерархическую организацию таких циклов: на высших уровнях находятся абстрактные цели, связанные с самоопределением («быть хорошим специалистом»), на средних — конкретные поведенческие программы, на низших — исполнительные действия.

Ключевое понятие модели — аффективный мониторинг: эмоции (например, тревога или удовлетворенность) интерпретируются как сигналы о скорости продвижения к цели. Если субъект оценивает прогресс как слишком медленный или вовсе отсутствующий, возникает негативный аффект, который, в свою очередь, может инициировать либо усиление усилий, либо пересмотр цели (дезинвестирование). Таким образом, модель объединяет когнитивные (сравнение, планирование) и аффективные компоненты саморегуляции [13].

Также стоит отметить модель саморегуляции здоровья, предложенную Ховардом Левенталем. Эта модель, изначально созданная для объяснения того, как люди реагируют на угрозы здоровью, впоследствии была расширена на общую саморегуляцию поведения.

Отличительная черта модели — акцент на когнитивных репрезентациях угрозы или ситуации. Левенталь выделил пять измерений, по которым люди формируют образ (репрезентацию) болезни или стрессора: идентичность (симптомы и ярлык), причину (этиологические представления), временную линию (ожидаемую длительность), последствия (возможные исходы) и контролируемость (возможность управлять ситуацией). Эти репрезентации, а также эмоциональные реакции, возникающие параллельно, определяют выбор стратегий совладания (копинга) [14].

Важная особенность модели — параллельная обработка когнитивных и эмоциональных каналов. Левенталь показал, что люди одновременно строят «когнитивную карту» угрозы и переживают эмоциональный дистресс, причем эти два канала могут быть относительно независимыми. Например, человек может когнитивно понимать, что заболевание неопасно, но продолжать испытывать страх. Эффективная саморегуляция требует согласования обоих каналов.

Одни из первых, кто представил когнитивную модель саморегуляции, среди отечественных концепций является О.А. Конопкин. Еще в 60-х годах 20 века он заявил об исследовании психологической саморегуляции как самостоятельной задачи, благодаря чему стал считаться основоположником психологии саморегуляции.

В модели Конопкина представлена структура функциональных компонентов осознанной саморегуляции активности: цель деятельности, модель значимых условий, программа исполнительских действий, критерии успешности, оценка результатов и коррекция действий. Отмечается, что независимо от вида деятельности ее успешность основывается на сформированности данной структуры: недостаточная реализация какого-либо компонента или неразвитость связей между ними существенно ограничивает достижение цели [15].

Моросанова В.И. и группа исследователей в своих работах подчеркивают, что осознанная саморегуляция выполняет компенсаторную функцию при дефиците отдельных когнитивных способностей, позволяя человеку эффективно адаптироваться к требованиям среды [16]. Это положение имеет принципиальное значение для понимания индивидуальных траекторий совладания со стрессом.

В основе когнитивных моделей саморегуляции лежит представление о многоуровневой архитектуре регуляторных процессов:

- операциональный уровень, включающий автоматизированные когнитивные процессы;
- тактический уровень, связанный с выбором и реализацией конкретных стратегий действия;
- стратегический уровень, обеспечивающий целеполагание и долгосрочное планирование;
- метакогнитивный уровень, отвечающий за мониторинг и контроль собственной познавательной деятельности.

Ключевым компонентом осознанной саморегуляции выступают исполнительные функции — набор высших когнитивных процессов, включающих рабочую память, когнитивную гибкость и тормозной контроль. Люди с высоким уровнем исполнительного контроля демонстрируют большую устойчивость к стрессовым воздействиям и способность к конструктивной переоценке ситуации.

Современные когнитивные модели выделяют несколько базовых механизмов регуляции стрессовых состояний:

- когнитивная переоценка (reappraisal) — переинтерпретация значения стрессового события для снижения его эмоционального воздействия;
- подавление экспрессии (suppression) — контроль внешних проявлений эмоциональных реакций;
- отвлечение внимания — переключение фокуса внимания со стрессора на нейтральные или позитивные стимулы;
- проблемно-ориентированное совладание — активные действия по изменению стрессовой ситуации;
- поиск социальной поддержки — мобилизация внешних ресурсов для преодоления стресса.

Эмпирические исследования последних лет демонстрируют неоднозначную эффективность различных стратегий эмоциональной регуляции [17]. Когнитивная переоценка в большинстве случаев связана с более адаптивными исходами по сравнению с подавлением эмоций, которое требует значительных когнитивных ресурсов и может приводить к парадоксальному усилению эмоционального дистресса.

Особое значение в процессе саморегуляции имеет метакогнитивная компетентность — способность осознавать и контролировать собственные когнитивные процессы. Метакогнитивный мониторинг позволяет своевременно обнаруживать признаки стрессового состояния и инициировать компенсаторные регуляторные стратегии до развития выраженного дистресса [18].

Важным аспектом когнитивного моделирования является учет временной динамики стрессовых реакций. Острый стресс и хронический стресс оказывают различное влияние на когнитивные функции и требуют дифференцированных регуляторных стратегий. В острой стрессовой ситуации может наблюдаться кратковременное улучшение некоторых когнитивных функций (эффект «мобилизации»), тогда как хроническое стрессовое воздействие неизменно приводит к когнитивному истощению.

Практические аспекты применения когнитивного моделирования

Когнитивное моделирование саморегуляции открывает широкие перспективы для разработки эффективных программ психологической помощи и профилактики стрессовых расстройств. Понимание механизмов когнитивной регуляции позволяет создавать целенаправленные интервенции, ориентированные на развитие конкретных регуляторных компетенций.

Одним из перспективных направлений является тренинг исполнительных функций, направленный на повышение когнитивного контроля и гибкости мышления. Метаанализ исследований показывает, что систематические тренировки рабочей памяти и когнитивной гибкости способствуют улучшению показателей стрессоустойчивости [19]. Такие программы особенно эффективны для профессиональных групп, работающих в условиях повышенного стресса (врачи, спасатели, педагоги).

Когнитивно-поведенческая терапия, основанная на принципах когнитивного моделирования, демонстрирует высокую эффективность в коррекции дезадаптивных стратегий совладания со стрессом. Центральным элементом такой терапии является обучение навыкам когнитивной переоценки и формирование репертуара адаптивных копинг-стратегий.

Перспективным направлением представляется интеграция традиционных психологических методов с технологиями биологической обратной связи и нейрофидбека. Такой подход позволяет клиентам в режиме реального времени отслеживать физиологические маркеры стресса и осваивать эффективные техники саморегуляции.

Цифровизация открывает новые возможности для мониторинга стрессовых состояний и оказания своевременной помощи. Мобильные приложения на основе алгоритмов машинного обучения способны анализировать паттерны поведения пользователя, выявлять признаки стресса и предлагать релевантные регуляторные стратегии [20].

Однако следует учитывать и ограничения существующих подходов к когнитивному моделированию. Редукция сложного феномена саморегуляции к формализованным моделям неизбежно упрощает реальность. Человеческое поведение в стрессовых ситуациях определяется не только когнитивными факторами, но и личностными особенностями, мотивационными установками, социокультурным контекстом.

Заключение

Основные результаты проведенного анализа свидетельствуют о том, что эффективность саморегуляции в стрессовых условиях определяется комплексом факторов, включающих развитие исполнительных функций, метакогнитивную компетентность, репертуар копинг-стратегий и нейрофизиологические особенности функционирования регуляторных систем мозга. Индивидуальные различия в этих параметрах обуславливают вариативность траекторий адаптации к стрессовым воздействиям.

Практическая значимость когнитивного моделирования определяется возможностью разработки научно-обоснованных программ развития саморегуляции и повышения стрессоустойчивости. Тренинг исполнительных функций, обучение навыкам когнитивной переоценки, применение биологической обратной связи — все эти методы доказали свою эффективность в многочисленных эмпирических исследованиях.

Перспективные направления дальнейших исследований включают детализацию когнитивных моделей с учетом индивидуально-типологических особенностей личности, разработку интегративных подходов к оценке регуляторного потенциала, создание цифровых систем поддержки саморегуляции на основе искусственного интеллекта.

В ходе данного теоретического исследования было обнаружено, что существующие когнитивные модели могут быть недостаточными в условиях острого и хронического стресса. В рамках нашей исследовательской деятельности является важным поиск детерминант осознанной саморегуляции при неадаптивном стрессе, которые выступают элементами когнитивной модели. В перспективе планируется проведение эмпирического исследования с целью установления влияния следующих компонентов возможной модели: когнитивного (иррациональные установки, когнитивный стиль), аффективного (эмоциональное отношение к событию и личная значимость) и регулятивного (ценностно-смысловая сфера личности).

ЛИТЕРАТУРА

1. Талеб Н.Н. Черный лебедь. Под знаком непредсказуемости. 2-е изд., доп. / Пер. с англ. — М.: КоЛибри; Азбука-Аттикус, 2021. URL: <https://mybook.ru/author/nassim-nikolas-taleb/chernyj-lebed-pod-znakom-nepredskazuemosti-sbornik/> (дата обращения: 22.01.2026).
2. Mercer, S., & MacIntyre, P.D. (2014). Introducing positive psychology to SLA. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 4(2), 153–172. DOI: 10.14746/ssl.2014.4.2.2.

3. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2021. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osoznannaya-samoregulyatsiya-kak-metaresurs-dostizheniya-tsелей-i-razresheniya-problem-jizhnedeyatel'nosti> (дата обращения: 21.02.2026).
4. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer Publishing Company, 1984. URL: https://www.academia.edu/39838289/STRESS_APPRAISAL_AND_COPING (дата обращения: 26.01.2026).
5. Beck A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press, 1976. URL: <https://archive.org/details/cognitivetherapy0000beck/q8c8/page/n1/mode/1up> (дата обращения: 15.02.2026).
6. Wells A. Breaking the Cybernetic Code: Understanding and Treating the Human Metacognitive Control System to Enhance Mental Health. Frontiers in Psychology / Frontiers Media SA, 2019. DOI: 10.3389/FPSYG.2019.02621.
7. Hollon S.D., DeRubeis R.J., Andrews P.W., Thomson J. Cognitive Therapy in the Treatment and Prevention of Depression: A Fifty-Year Retrospective with an Evolutionary Coda. Cognitive Therapy and Research, 2021. DOI: 10.1007/s10608-020-10132-1.
8. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. Тексты / М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. URL: https://pedlib.ru/Books/1/0333/index.shtml?from_page=7 (дата обращения: 17.02.2026).
9. Анохин П.К. Социальное и биологическое в природе человека // Материалы симпозиума по соотношению биологического и социального в человеке. — М., 1975. URL: <https://djvu.online/file/ny8psZw2wtCbz> (дата обращения: 17.02.2026).
10. Гаранян, Н.Г. Интегративная психотерапия тревожных и депрессивных расстройств на основе когнитивной модели / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова // Московский психотерапевтический журнал. — 1996. — № 3(13). — С. 112–163. — EDN RIDRCH.
11. Леонова А.Б. Комплексные психологические технологии управления стрессом и оценка индивидуальной стресс-резистентности: опыт интеграции различных исследовательских парадигм // Вестник Московского университета. — Серия 14. Психология. — 2016. — № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnye-psihologicheskie-tehnologii-upravleniya-stressom-i-otsenka-individualnoy-stress-rezistentnosti-opyt-integratsii> (дата обращения: 21.02.2026).
12. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2013. — Т. 10, № 1. — С. 82-118. — EDN QYZBYT.
13. Carver C.S., Scheier M.F. A model of behavioral self-regulation. Handbook of theories of social psychology, Vol. 1, 2012. DOI: 10.4135/9781446249215.n25.
14. Leventhal H., Cameron L.D. The Common-Sense Model of Self-Regulation of Health and Illness, In The Self-Regulation of Health and Illness Behaviour, 2003. URL: https://www.researchgate.net/publication/284686251_The_Common-Sense_Model_of_Self-Regulation_of_Health_and_Illness_The_Self-Regulation_of_Health_and_Illness_Behaviour (дата обращения: 24.02.2026).

15. Конопкин О.А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции // Психология. Журнал ВШЭ. 2005. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strukturno-funktsionalnyy-i-soderzhatelno-psihologicheskiy-aspekty-osoznannoy-samoregulyatsii> (дата обращения: 24.02.2026).
16. Моросанова, В.И., Фомина, Т.Г., Бондаренко, И.Н., Потанина, А.М. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения учебных целей и поддержания школьной вовлеченности. Национальный психологический журнал. — 2026. — 21(1) — С. 133–145. DOI: 10.11621/nprj.2026.0111.
17. Холодная М.А. Когнитивные стили и интеллектуальные способности / М.А. Холодная. // Психологический журнал. — 1992. — Т. 13. — № 3. URL: <https://psy.jes.su/s0205-95920000621-0-1-ru-1572/> (дата обращения: 26.02.2026).
18. Flavell J. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. Am Psychol. 1979. DOI:10.1037/0003-066X.34.10.906.
19. Сергиенко Е.А., Журавлева Е.А. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. URL: https://lib.ipran.ru/upload/papers/paper_20113392.pdf (дата обращения: 26.02.2026).
20. Машечкин И.В., Петровский М.И., Казачук М.А. Методы машинного обучения для анализа и моделирования поведения пользователей компьютерных систем // Вестник Московского университета. Серия 15. Вычислительная математика и кибернетика. 2024. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-mashinnogo-obucheniya-dlya-analiza-i-modelirovaniya-povedeniya-polzovateley-kompyuternyh-sistem> (дата обращения: 26.01.2026).

Dinkelaker Liana Alekseevna

Dostoevsky Omsk State University, Omsk, Russia

E-mail: la.dinkelaker@gmail.com

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1194600

Grushko Natalya Viktorovna

Dostoevsky Omsk State University, Omsk, Russia

E-mail: natvic2000@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4018-4441>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=304852

Cognitive modeling of self-regulation in a stressful situation: theoretical approaches

Abstract. The article is devoted to the theoretical analysis of cognitive models of conscious self-regulation as one of the most important resources for coping with stress. Conscious self-regulation acts as a high-level regulatory mechanism, through which the subject initiates, organizes and supports his activities to achieve goals. It is shown that the cognitive approach considers stress as a result of a person's interaction with the environment, mediated by the processes of perception, interpretation and evaluation. The article analyzes fundamental foreign and domestic concepts that served as the basis for a cognitive approach to the study of stress reactions: the transactional theory of stress and coping by R. Lazarus and S. Folkman, the cognitive model of psychopathology by A. Beck, the information theory by P.V. Simonov. Among the considered models of self-regulation are the cybernetic model of C. Carver and M. Scheyer, the model of self-regulation of health of H. Leventhal. In both models, self-regulation consists of two components: cognitive (comparison, planning, image of the stressor) and effective (emotional experience can occur in parallel with assessment, and emotion can also act as a signal of progress towards the goal). Domestic approaches are presented: O.A. Konopkin's structural and functional model of conscious self-regulation, V.I. Morosanova's research. It is noted that self-regulation performs a compensatory function, which makes it possible to adapt to external requirements. In conclusion, the prospects for an empirical study of the determinants of conscious self-regulation under maladaptive stress, including cognitive, affective, and regulatory components, are formulated. This research direction is justified by the specifics of the effect of acute and chronic stress on cognitive functions.

Keywords: self-regulation; cognitive modeling; stress; cognitive models of self-regulation; regulation of stress states; cognitive approach; cognitive processes