

## Взаимосвязь положительных психических состояний со свойствами личности в учебной деятельности студентов

**Климанова Алла Владленовна**

аспирант, ассистент кафедры общей психологии, Казанский (Приволжский) федеральный университет.  
Россия, г. Казань. E-mail: alla@ukagroup.ru

**Аннотация.** В современных вузах прослеживается недостаточное внимание мониторингу и регуляции психических состояний студентов. Основное противоречие заключается в том, что, с одной стороны, положительные психические состояния играют важную роль в учебной деятельности, а с другой стороны, данное явление мало изучено. Знание переживаемых положительных психических состояний, их взаимосвязи с личностными и регуляторными свойствами являются актуальной проблемой общей психологии. Цель исследования: установить взаимосвязи положительных психических состояний и свойств личности студентов. Для решения задач исследования были использованы следующие диагностические методики и авторские анкеты: авторская анкета «Оценка положительных психических состояний» (А. О. Прохоров, А. В. Климанова), авторская анкета «Оценка регуляторных свойств личности студентов» (А. О. Прохоров), тест Кеттелла 16 PF (Форма А), пятифакторный опросник личности 5PFQ Хийджиро Тсуйи (Heijiro Tsuji), опросник PEN Г. и С. Айзенка, методика Я. Стреляу. В качестве метода математической статистики использовался коэффициент корреляции Пирсона. Во время лекции выявлены взаимосвязи положительных психических состояний с коммуникативными, интеллектуальными, эмоциональными свойствами личности. В условиях экзамена обнаружены взаимосвязи положительных психических состояний с коммуникативными свойствами личности. Установлено три регуляторных свойства, которые встречаются во всех ситуациях учебной деятельности, и также взаимосвязаны с положительными психическими состояниями: стрессоустойчивость, выносливость, адаптивность. Практическая значимость исследования задается тем, что выявление того, какие положительные психические состояния и свойства личности необходимы в ходе учебной деятельности, может стать основой построения более эффективного процесса обучения. Результаты, полученные в проведенном исследовании, могут быть необходимы для психологического консультирования и сопровождения студентов в ходе обучения, могут быть использованы психологами, педагогами высших учебных заведений, в консультационных центрах для мониторинга и регуляции положительных психических состояний студентов, при создании диагностических средств, в процессе проведения тренинговых мероприятий для преподавателей и студентов.

**Ключевые слова:** положительные психические состояния, свойства личности, регуляторные свойства, лекция, семинар, экзамен, учебная деятельность, студенты.

**Введение.** Современная психологическая наука богата исследованиями, которые посвящены психическим состояниям: представлено системное описание психических состояний (В. А. Ганзен) [1], рассмотрена психофизиология состояний человека (Е. П. Ильин) [3], определены технологии управления состоянием человека (А. Б. Леонова) [8], исследован образ психического состояния, описан класс неравновесных состояний, ментальная регуляция психических состояний (А. О. Прохоров) [13], функциональных состояний (Л. Г. Дикая) [2], повседневных трансовых состояний (А. О. Прохоров, М. Г. Юсупов) [12]. Несмотря на множества исследований феноменологических особенностей психических состояний, отдельных классов психических состояний, в психологической науке лишь фрагментарно упоминается класс положительных психических состояний.

Упоминание о положительных психических состояниях было сделано отечественным ученым А. О. Прохоровым. Им были описаны интенсивность, модальность и уровень психической активности положительных психических состояний [13]. М. Г. Юсуповым, А. В. Черновым был изучен класс познавательных состояний, которые можно разделить на положительно и отрицательно окрашенные. Было установлено, что переживание положительно окрашенных познавательных состояний благоприятно влияет на активизацию процессов памяти, мышления, внимания в процессе обучения, а также позволяет качественнее усваивать материал во время учебной деятельности [14; 19].

В отечественной психологии были совершены попытки исследования положительно окрашенных функциональных состояний. Функциональным состояниям была посвящена ра-

бота Е. П. Ильина, где было обнаружено влияние переживания положительно окрашенных состояний на следующие параметры: работоспособность человека, успешность выполнения деятельности, сохранение психического и физического здоровья, поиск оптимального способа выполнения деятельности [4].

Зарубежные ученые Diener E., Thapa S., Tay L. также исследовали переживание положительных состояний в ходе труда. Исследователи установили, что положительные психические состояния влияют на позитивные убеждения, креативность действий, вовлеченность в работу, позитивное преодоление трудностей, командную работу, сотрудничество, лидерство и производительность [20].

Tugade M. M., Fredrickson B. L. в ходе эксперимента обнаружили, что переживание положительных психических состояний способствует достижению эффективного регулирования эмоций, поиску положительного смысла в негативных обстоятельствах [22].

Также Fredrickson B. L. установил взаимосвязь между переживанием положительных психических состояний и психологической устойчивостью. Им было выявлено, что чем выше интенсивность переживаний положительных состояний, тем шире репертуар мыслей и действий человека, что, в свою очередь, способствует формированию устойчивых физических, интеллектуальных, социальных и психологических ресурсов [21].

Таким образом, человек переживает обширную палитру психических состояний в ходе учебной, профессиональной и других деятельностей. Особенно важно для качественного освоения информации в период обучения при получении будущей профессии переживать положительные психические состояния. Также немаловажным является проявление личностных и регуляторных свойств личности в учебной деятельности, что также способствует эффективному обучению, преодолению повседневных и напряженных учебных ситуаций. Придерживаясь позиции В. А. Ганзена [1], Н. Д. Левитова [7], что психическое состояние является выражением свойств личности, а также может влиять на данное свойство, отметим также, что, по мнению А. О. Прохорова, актуализация положительных психических состояний увеличивает интенсивность и величину связей со свойствами личности [16]. Соответственно, статья будет посвящена проявлениям взаимосвязей положительных психических состояний студентов со свойствами личности в разных учебных ситуациях.

Цель исследования: установить взаимосвязи положительных психических состояний и свойств личности студентов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Рассмотреть проблему положительных психических состояний в отечественной и зарубежной литературе.

2. Установить взаимосвязь между положительными психическими состояниями и свойствами личности.

Таким образом, взгляд на положительные психические состояния сквозь призму их взаимосвязи с свойствами личности обогащает теоретическое представление и существенно дополняет представления психологии психических состояний. Результаты исследования могут быть использованы при мониторинге положительных психических состояний студентов психологами и педагогами, а также при создании диагностических средств.

**Методы исследования.** Гипотезой исследования выступило предположение о том, что существуют взаимосвязи положительных психических состояний и свойств личности как в повседневной, так и в напряженной ситуации учебной деятельности. Лекция и семинар рассматриваются в качестве повседневной ситуации, а экзамен в качестве напряженной ситуации учебной деятельности. В исследовании приняли участие студенты вузов гуманитарных и технических направлений в количестве 108 человек в возрасте от 18 до 25 лет. Студентам были заранее даны инструкции к диагностическим методикам и авторской анкете, были даны бланки заполнения ответов. Испытуемые были предупреждены, что ответы будут использованы в обобщенном виде, также была гарантирована анонимность. Исследования проводились во время лекционных, семинарских занятий, во время экзамена (занятия велись по профильным предметам, соответствующим специальности студентов), а именно в типичных условиях и ситуации учебной деятельности. В середине лекционных и семинарских занятий в одно и то же время, в период активного включения в процесс обучения студентам предлагалось принять участие в исследовании. Во время экзамена исследование проходило после получения студентами экзаменационных вопросов. Им предлагалось на время отложить билет. Регистрация оценки положительных психических состояний проводилась в реальных усло-

виях вузовской деятельности. Для выявления взаимосвязей между положительными психическими состояниями и свойствами личности в повседневных и напряженных ситуациях учебной деятельности были взяты ранее установленные часто встречающиеся положительные психические состояния (готовность, оживление, инсайт, заинтересованность, бодрость) в разных учебных ситуациях (лекция, семинар, экзамен) [6], а также шкалы методик, направленных на выявление свойств личности. Были использованы следующие методики и авторские анкеты: для исследования положительных психических состояний использовалась авторская анкета «Оценка положительных психических состояний» (А. О. Прохоров, А. В. Климанова), уточняющая часто переживаемые положительные психические состояния в учебной деятельности, а также дающая возможность оценить степень выраженности состояния. Для исследования свойств личности: тест Кеттелла 16 PF (Форма А) [5], состоящий из 16 факторов, направленных на выявление коммуникативных, интеллектуальных, эмоциональных, регуляторных свойств личности; пятифакторный опросник личности 5PFQ Хийджири Тсуйи (Heijiro Tsuji) известный как «Большая пятерка» [18], характеризующий свойства личности и особенности поведения человека; опросник PEN Г. и С. Айзенка [9], направленный на диагностику темпераментных характеристик личности; методика Я. Стреляу [17], характеризующая основные характеристики типа нервной системы. Для исследования регуляторных свойств личности: авторская анкета «Оценка регуляторных свойств личности студентов» А. О. Прохорова, оценивающая регуляторные свойства, позволяющие регулировать состояния, возникающие в ходе учебной деятельности. В качестве метода математической статистики использовался  $\chi^2$ -критерий Пирсона. Для математико-статистической обработки данных использовался программный пакет IBM SPSS Statistics v.23.

**Результаты и их обсуждение.** Для определения характера связей между положительными психическими состояниями и свойствами личности был проведен корреляционный анализ. Представлены результаты корреляционного анализа, включающие положительные состояния, параметры которых показали статистически значимые корреляции со свойствами личности на уровне значимости  $p \leq 0,01$  и  $p \leq 0,05$ . Данные взаимосвязи были рассмотрены в трех учебных ситуациях: лекция, семинар, экзамен. Обратимся к основным результатам корреляционного анализа и рассмотрим их на рисунках 1–3.

Обратимся к рисунку 1, обобщая полученные результаты, можно выделить личностные свойства, параметры которых сходным образом связаны с переживаемыми положительными психическими состояниями (готовность, инсайт, заинтересованность, бодрость, оживление) на лекции. Во время лекции студенты проявляют в качестве личностных свойств эмоциональную устойчивость, привязанность, напряженность, общительность, дипломатичность, активность в социальных контактах, низкий уровень самоконтроля, психотизма, тревожности, восприимчивости к новому.

На рисунке 2 во время семинара обнаруживается меньшее количество взаимосвязей между положительными психическими состояниями (готовность, инсайт, заинтересованность, бодрость, оживление) и личностными свойствами. Обнаружены взаимосвязи со следующими личностными свойствами: экстраверсия, самоконтроль, сила процессов возбуждения и низкая тревожность. Это можно объяснить тем, что на семинаре поступающая информация уже знакома студентам, степень новизны информации значительно мала.

На рисунке 3 во время экзамена студенты при переживании положительных психических состояний (готовность, инсайт, заинтересованность, бодрость, оживление) проявляют следующие взаимосвязанные личностные свойства: экстраверсия, психотизм, активность в социальных контактах, доминантность, общительность, низкий уровень нейротизма и силы процессов торможения.

Наибольший интерес для исследования взаимосвязи личностных свойств с положительными психическими состояниями представляют лекция и экзамен. На лекции поступающая информация новая, для правильного понимания и уточнения полученного материала у студентов актуализируется интеллектуальное свойство личности («дипломатичность»), для установления контакта и взаимной передачи информации актуализируются коммуникативные свойства личности («общительность», «активность в социальных контактах»), в связи с необходимостью быть собранным, мотивированным на лекционном занятии актуализируется эмоциональное свойство личности («напряженность»). На лекции студенты проявляют самодостаточность, комфортность, стабильность, доверие к преподавателю, готовность к совместному сотрудничеству, низкую конфликтность, что выражается в «эмоциональной

устойчивости», «привязанности», низком уровне «психотизма» и «тревожности». При сиюминутном схватывании сути во время лекции студенты слабо контролируют свои реакции на поступающую информацию, что проявляется в «низком уровне самоконтроля» и «восприимчивости к новому».

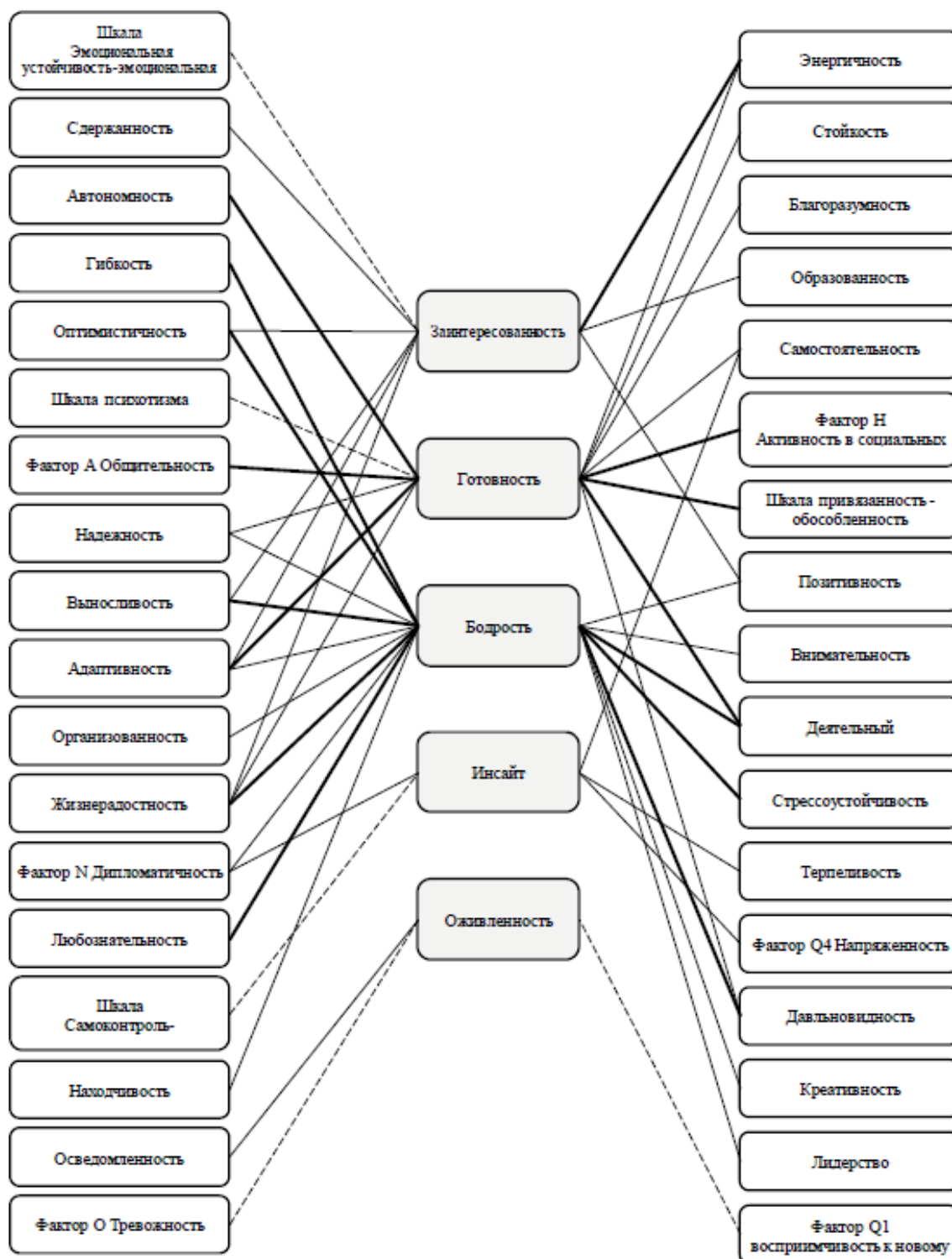


Рис. 1. Корреляции положительных психических состояний и свойств личности на лекции<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Условные обозначения: жирным шрифтом выделены статистически значимые взаимосвязи при  $p \leq 0,01$ , слабым нажатием статистически значимые взаимосвязи при  $p \leq 0,05$ .

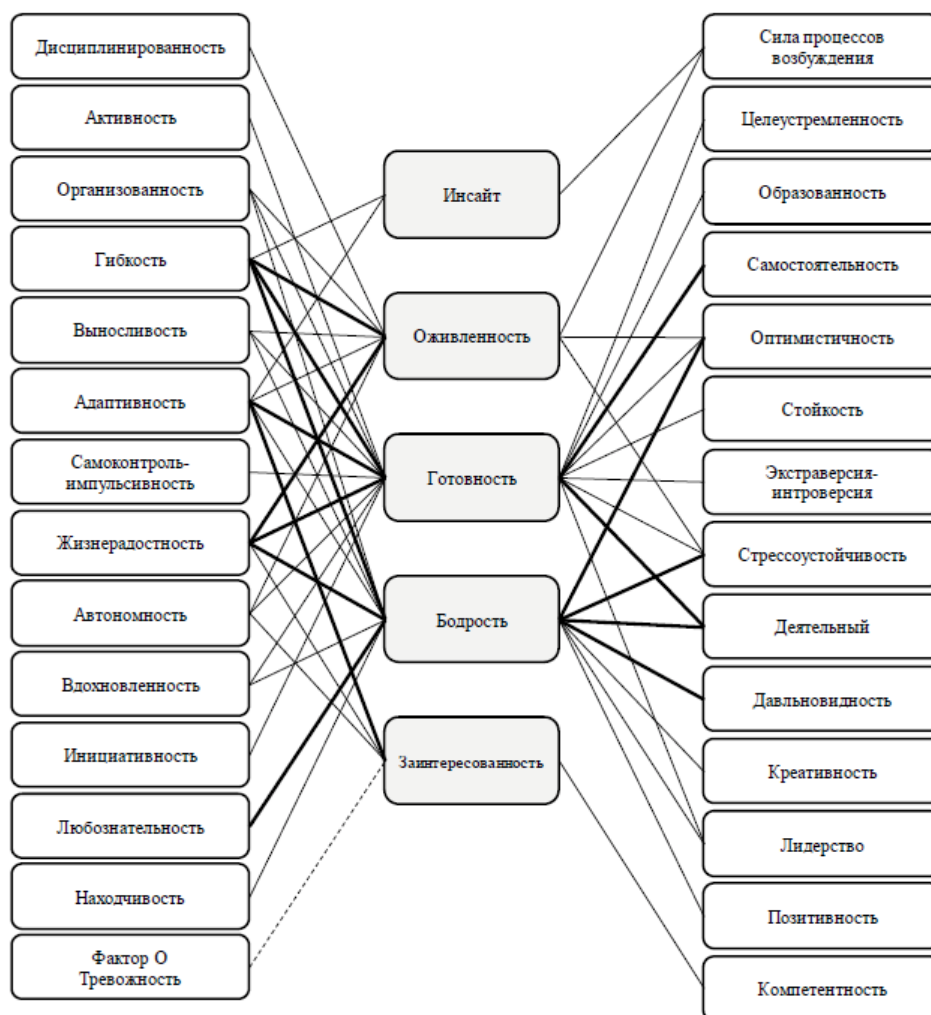


Рис. 2. Корреляции положительных психических состояний и свойств личности на семинаре<sup>2</sup>

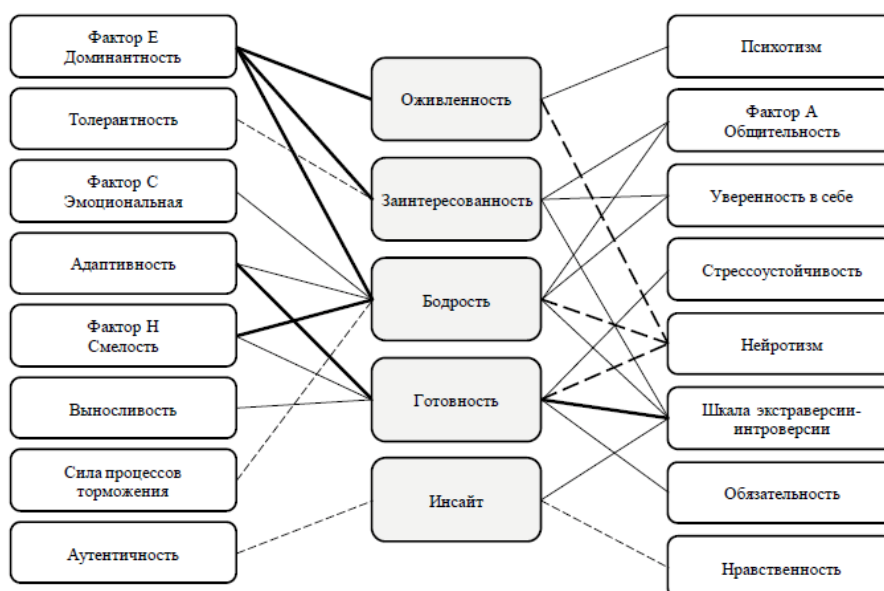


Рис. 3. Корреляции положительных психических состояний и свойств личности на экзамене<sup>3</sup>

<sup>2</sup> Условные обозначения: жирным шрифтом выделены статистически значимые взаимосвязи при  $p \leq 0,01$ , слабым нажатием статистически значимые взаимосвязи при  $p \leq 0,05$ .

<sup>3</sup> Условные обозначения: жирным шрифтом выделены статистически значимые взаимосвязи при  $p \leq 0,01$ , слабым нажатием статистически значимые взаимосвязи при  $p \leq 0,05$ .

Экзамен предполагает оценку, проверку знаний, умение систематизировать, структурировать свой ответ на экзаменационный вопрос, устно выступить и защитить свой ответ, что актуализирует коммуникативные свойства личности («общительность», «активность в социальных контактах», «доминантность», «экстраверсия»). Очевидно, что если студент чувствует уверенность в своих знаниях и силах, то при данных обстоятельствах актуализируется эмоциональная стабильность, устойчивость поведения в напряженной ситуации экзамена, адаптивность, что характеризуется низким уровнем «нейротизма». На экзамене актуализируется ускорение мыслительных процессов, быстрое реагирование ответным действиям, высокий самоконтроль, собранность, бдительность, эмоциональная стабильность в поведенческих реакциях, что говорит о низком уровне силы торможения. Однако в период экзамена прослеживается обратная тенденция с параметром «психотизм», который выражается в склонности к неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, неконтактности.

Семинар выступил в качестве нейтральной ситуации, где обнаружено наименьшее количество взаимосвязей. Очевидно, что информация на семинаре не является новой, противоречивой.

Проанализировав полученные результаты корреляционного анализа положительных психических состояний и регуляторных свойств личности в разных учебных ситуациях, можно отметить три регуляторных свойства студентов, которые встречаются во всех ситуациях учебной деятельности и взаимосвязаны с положительными психическими состояниями. К ним относятся следующие регуляторные свойства: стрессоустойчивость, выносливость, адаптивность, которые появляются в эмоциональной стабильности студентов, устойчивости к стрессу, высокой продуктивности в напряженных учебных ситуациях, в приспособляемости к предложенным образовательным обстоятельствам, в способности противостоять утомлению.

**Заключение.** Таким образом, гипотеза нашего исследования подтверждена. Новизна исследования заключается в том, что в статье впервые показаны особенности переживания положительных психических состояний в зависимости от личностных и регуляторных свойств, а также от учебной ситуации.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Во время лекции установлены взаимосвязи между положительными психическими состояниями и интеллектуальными, коммуникативными, эмоциональными свойствами личности, а также эмоциональной устойчивостью, привязанностью, низким уровнем психотизма, тревожности, самоконтроля и восприимчивости к новому.

2. На семинаре выявлены взаимосвязи между часто встречаемыми положительными состояниями и экстраверсией, самоконтролем, силой процессов возбуждения и низкой тревожностью.

3. В условиях экзамена обнаружены взаимосвязи между положительными психическими состояниями и коммуникативными свойствами личности, а также психотизмом, низким уровнем нейротизма и силы процессов торможения.

4. Стрессоустойчивость, выносливость, адаптивность – три регуляторных свойства студентов, которые встречаются во всех ситуациях учебной деятельности и взаимосвязаны с положительными психическими состояниями.

Следует отметить, что данное исследование имеет ограничения, связанные со спецификой выборки. Первое ограничение заключается в том, что существуют гендерные различия среди студентов, и при разделении студентов по группам по гендерному признаку, возможно, мы получим иные результаты. Второе ограничение связано с возрастом испытуемых. Возможно, изменение выборки по возрасту может привести к изменению проявленных взаимосвязей положительных психических состояний и свойств личности. Наиболее перспективными направлениями дальнейших исследований является изучение способов актуализации положительных психических состояний в учебной деятельности.

### Список литературы

1. Ганзен В. А. Описание психических состояний человека // Психические состояния / сост. и ред. Л. В. Куликов. СПб. : Питер, 2001. С. 60–72.
2. Дикая Л. Г. Функциональные состояния в профессиональной деятельности // Логос, 2007. С. 588–596.
3. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. Питер, 2005. 412 с.
4. Ильин Е. П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния. М., 1978. С. 325–346.

5. Капустина А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кэттелла. СПб. : Речь, 2001. 112 с.
6. Климанова А. В. Положительные психические состояния в повседневных и напряженных ситуациях учебно-профессиональной подготовки студентов // Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2022. Т. 32. № 2. С. 154–162.
7. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. Просвещение, 1964. 344 с.
8. Леонова А., Кузнецова А. Психологические технологии управления состоянием человека. М. : Смысл, 2007. 311 с.
9. Личностный опросник PEN (методика Г. Айзенка) // Альманах психологических тестов. М., 1995. С. 217–224.
10. Прохоров А. О. Образ психического состояния / Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт психологии РАН. 2016. 245 с.
11. Прохоров А. О. Неравновесные психические состояния и их характеристики в учебной и педагогической деятельности. 1996. С. 26.
12. Прохоров А. О., Юсупов М. Г. Повседневное трансовое состояние: феноменология и закономерности // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 1. С. 88–100.
13. Прохоров А. О. Классификация психических состояний // Психические состояния и их проявления в учебном процессе / сост. А. О. Прохоров. Казань : Изд-во КГУ, 1991. С. 28–32.
14. Прохоров А. О., Юсупов М. Г. Познавательные состояния в учебной деятельности студентов // Казанский социально-гуманитарный вестник. 2014. № 4. С. 98–109.
15. Прохоров А. О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. 2020. Т. 41. № 1. С. 5–17.
16. Прохоров А. О. Функциональные структуры психических состояний // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 3. С. 9–17.
17. Стреляу Я. Роль темперамента в психологическом развитии. М. : Прогресс, 1982. 231 с.
18. Хромов А. Б. Пятифакторный личностный опросник: тест 5FPQ. 2010. 24 с.
19. Чернов А. В. Феноменология познавательных состояний преподавателей и научных работников / А. В. Чернов, М. Г. Юсупов // Психология психических состояний: юбилейный сборник международной школы : сб. ст. конф. 2016. Вып. 10. С. 91–96.
20. Diener E., Thapa S., Tay L. Positive emotions at work // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. 2020. Т. 7. С. 451–477.
21. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions // *American Psychologist*. № 56 (3). Pp. 218–226. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.218.
22. Tugade M. M., Fredrickson B. L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences // *Journal of personality and social psychology*. 2004. Т. 86. № 2. С. 320.

## Relationship of positive mental states with personality traits in the educational activities of students

**Klimanova Alla Vladlenovna**

postgraduate student, assistant of the Department of General Psychology, Kazan (Volga Region) Federal University.  
Russia, Kazan. E-mail: alla@ukagroup.ru

**Abstract.** In modern universities, there is insufficient attention to monitoring and regulation of students' mental states. The main contradiction lies in the fact that, on the one hand, positive mental states play an important role in educational activities, and on the other hand, this phenomenon is little studied. Knowledge of experienced positive mental states, their relationship with personal and regulatory properties is an urgent problem of general psychology. The purpose of the study: to establish the relationship of positive mental states and personality traits of students. To solve the research tasks, the following diagnostic methods and author's questionnaires were used: the author's questionnaire "Assessment of positive mental states" (A. O. Prokhorov, A. V. Klimanova), the author's questionnaire "Assessment of the regulatory properties of students' personality" (A. O. Prokhorov), the Kettell 16 PF test (Form A), the five-factor personality questionnaire 5PFQ Hijihiro Tsuji (Heijiro Tsuji), PEN questionnaire by G. and S. Aizenka, Ya methodology. I'm shooting. The Pearson correlation coefficient was used as a method of mathematical statistics. During the lecture, the interrelationships of positive mental states with the communicative, intellectual, and emotional properties of the individual were revealed. In the conditions of the exam, the interrelationships of positive mental states with the communicative properties of the individual were found. Three regulatory properties have been established that occur in all situations of educational activity, and are also interrelated with positive mental states: stress resistance, endurance, adaptability. The practical significance of the study is given by the fact that identifying which positive mental states and personality traits are necessary in the course of educational activities can become the basis for building a more effective learning process. The results obtained in the conducted research may be necessary for psycho-

logical counseling and support of students during training, can be used by psychologists, teachers of higher educational institutions, in counseling centers for monitoring and regulating positive mental states of students, when creating diagnostic tools, in the process of conducting training events for teachers and students.

**Keywords:** positive mental states, personality traits, regulatory properties, lecture, seminar, exam, educational activity, students.

### References

1. Hansen V. A. *Opisanie psichicheskikh sostoyanij cheloveka* [Description of mental states of a person] // *Psichicheskie sostoyaniya – Mental states* / comp. and ed. by L. V. Kulikov. SPb. Piter. 2001. Pp. 60–72.
2. Dikaya L. G. *Funkcional'nye sostoyaniya v professional'noj deyatel'nosti* [Functional states in professional activity] // *Logos – Logos*. 2007. Pp. 588–596.
3. Il'in E. P. *Psihofiziologiya sostoyanij cheloveka* [Psychophysiology of human states.] Piter. 2005. 412 p.
4. Il'in E. P. *Teoriya funkcional'noj sistemy i psihofiziologicheskie sostoyaniya* [Theory of functional system and psychophysiological states]. M. 1978. Pp. 325–346.
5. Kapustina A. N. *Mnogofaktornaya lichnostnaya metodika R. Kettella* [Multifactorial personal methodology of R. Cattell]. SPb. Rech' (Speech). 2001. 112 p.
6. Klimanova A. V. *Polozhitel'nye psichicheskie sostoyaniya v povsednevnyh i napryazhennyh situatsiyah uchebno-professional'noj podgotovki studentov* [Positive mental states in everyday and stressful situations of educational and professional training of students] // *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya: Filosofiya. Psihologiya. Pedagogika – Herald of Udmurt University. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy*. 2022. Vol. 32. No. 2. Pp. 154–162.
7. Levitov N. D. *O psichicheskikh sostoyaniyah cheloveka* [On human mental states]. Prosveshchenie (Enlightenment). 1964. 344 p.
8. Leonova A., Kuznecova A. *Psihologicheskie tekhnologii upravleniya sostoyaniem cheloveka* [Psychological technologies of human condition management]. M. Sense. 2007. 311 p.
9. *Lichnostnyj oprosnik PEN (metodika G. Ajzenka)* – Personal questionnaire PEN (G. Aizenka's methodology) // *Al'manah psichologicheskikh testov – Almanac of psychological tests*. M. 1995. Pp. 217–224.
10. Prohorov A. O. *Obraz psichicheskogo sostoyaniya* [Image of mental state] / Federal State Budgetary Institution of Science Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. 2016. 245 p.
11. Prohorov A. O. *Neravnovesnye psichicheskie sostoyaniya i ih harakteristiki v uchebnoj i pedagogicheskoy deyatel'nosti* [Non-equilibrium mental states and their characteristics in educational and pedagogical activity]. 1996. P. 26.
12. Prohorov A. O., Yusupov M. G. *Povsednevnoe transovoe sostoyanie: fenomenologiya i zakonmernosti* [Everyday trance state: phenomenology and regularities] // *Psihologicheskij zhurnal – Psychological Journal*. 2012. Vol. 33. No. 1. Pp. 88–100.
13. Prohorov A. O. *Klassifikaciya psichicheskikh sostoyanij* [Classification of mental states] // *Psichicheskie sostoyaniya i ih proyavleniya v uchebnom processe – Mental states and their manifestations in the educational process* / comp. A. O. Prokhorov. Kazan. Publishing House of KSU. 1991. Pp. 28–32.
14. Prohorov A. O., Yusupov M. G. *Poznavatel'nye sostoyaniya v uchebnoj deyatel'nosti studentov* [Cognitive states in the educational activity of students] // *Kazanskij social'no-gumanitarnyj vestnik – Kazan socio-humanitarian herald*. 2014. No. 4. Pp. 98–109.
15. Prohorov A. O. *Strukturno-funkcional'naya model' mental'noj regulyacii psichicheskikh sostoyanij sub'ekta* [Structural and functional model of mental regulation of mental states of the subject] // *Psihologicheskij zhurnal – Psychological Journal*. 2020. Vol. 41. No. 1. Pp. 5–17.
16. Prohorov A. O. *Funkcional'nye struktury psichicheskikh sostoyanij* [Functional structures of mental states] // *Psihologicheskij zhurnal – Psychological Journal*. 1996. Vol. 17. No. 3. Pp. 9–17.
17. Strelyau Ya. *Rol' temperamenta v psichologicheskom razvitanii* [The role of temperament in psychological development]. M. Progress. 1982. 231 p.
18. Hromov A. B. *Pyatifaktornyj lichnostnyj oprosnik: test 5FPQ* [Five-factor personality questionnaire: test 5FPQ]. 2010. 24 p.
19. Chernov A. V. *Fenomenologiya poznavatel'nyh sostoyanij prepodavatelej i nauchnyh rabotnikov* [Phenomenology of cognitive states of teachers and researchers] / A. V. Chernov, M. G. Yusupov // *Psihologiya psichicheskikh sostoyanij: yubilejnyj sbornik mezhdunarodnoj shkoly : sb. st. konf. – Psychology of mental states: jubilee collection of the international school : coll. articles of conf*. 2016. Is. 10. Pp. 91–96.
20. Diener E., Thapa S., Tay L. *Positive emotions at work* // *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2020. Vol. 7. Pp. 451–477.
21. Fredrickson B. L. *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions* // *American Psychologist*. No. 56 (3). Pp. 218–226. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.218.
22. Tugade M. M., Fredrickson B. L. *Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences* // *Journal of personality and social psychology*. 2004. Vol. 86. No. 2. P. 320.