

Ментальная регуляция динамики психических состояний в диапазоне «повседневная — напряженная ситуация»*

А. О. Прохоров^а, А. В. Чернов, Л. А. Шимрова

Казанский (Приволжский) федеральный университет,
Российская Федерация, 420008, Казань, ул. Кремлевская, 18

Для цитирования: Прохоров А. О., Чернов А. В., Шимрова Л. А. Ментальная регуляция динамики психических состояний в диапазоне «повседневная — напряженная ситуация» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14. Вып. 4. С. 622–637.
<https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.404>

Статья посвящена изучению роли ментальных структур в регуляции психических состояний в динамике изменения напряженности ситуаций деятельности. Проведенное исследование опирается на разрабатываемую нами концептуальную модель ментальной регуляции психических состояний, которая основывается на системных позициях и концепциях самоорганизации. Цель исследования — выявить характер взаимосвязей способов саморегуляции, ментальных структур и эффективности саморегуляции психических состояний в динамике деятельности от повседневной ситуации к напряженной. Исследование осуществлялось в ходе трех видов деятельности в группах, состоящих из студентов (34 чел.), спортсменов (35 чел.) и офисных работников (30 чел.), из них мужчин — 47, женщин — 52, средний возраст — 23 года, всего — 99 человек. Применялись методики диагностики ментальных структур (рефлексии, системы Я, смысловых ориентаций), способов саморегуляции и регуляторных свойств, а также психических состояний и эффективности их регуляции. Исследование проводилось в несколько этапов: на первом этапе в каждой из трех групп диагностировались психические состояния, эффективность и способы их регуляции в повседневной ситуации, на втором этапе то же — в напряженной ситуации деятельности. Ментальные структуры респондентов диагностировались отдельно от ситуаций деятельности. В результате было установлено, что независимо от специфики деятельности структуры ментальной регуляции способствуют повышению числа позитивных состояний (средоточенность, радость, вовлеченность) и снижению негативных состояний (гнев, тревога, усталость, скука). Показано, что от повседневной к напряженной ситуации деятельности снижается количество взаимосвязей ментальных структур и эффективности саморегуляции состояний, что в большей степени характерно для спортивной деятельности и в меньшей — для учебной и трудовой. Увеличение числа негативных состояний в напряженных ситуациях деятельности, наряду со снижением включенности ментальных структур в регуляцию психических состояний, может свидетельствовать о ключевой роли последних в целостной системе регуляции состояний.

Ключевые слова: психическое состояние, саморегуляция, ментальная структура, динамика, рефлексия, напряженность ситуации.

* Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда, проект № 23-18-00232 «Ментальная регуляция психических состояний».

^а Автор для корреспонденции.

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2024

Введение

Субъектно-процессуальный подход к изучению психических состояний предполагает исследование психологических механизмов актуализации состояний, их изменений и процессуальных характеристик в динамике субъекта (Сергиенко, 2023). При этом важнейшей характеристикой динамической системы является самоорганизация, которая понимается как достижение новых состояний через собственное функционирование (активность, деятельность) (Принцип развития..., 2016).

В этом контексте личность рассматривается «как живая подвижная системная целостность, которая развертывает, изменяет, преобразует и развивает себя в социально значимой совокупности деятельности, реализуя многообразные общественные отношения» (Харламенкова, 2023, с. 471). По мнению Л. И. Анцыферовой, изучение динамики психологической организации личности предполагает «раскрытие работы психологических механизмов осуществления личностью себя, не только ее изменения, но и воспроизведения, утверждения достигнутого» (Анцыферова, 1990, с. 8).

Ведущим понятием процессуального подхода к психологии личности является изменчивость. Н. В. Гришина и С. Н. Костромина (2023) отмечают, что понятие «динамика» выступает как характеристика движения, в то время как процессуальность является особым свойством непрерывной изменчивости системы во времени, ее способностью к перманентному преобразованию себя. В рамках данного подхода устойчивость понимается «как динамическая тенденция диалектического сопряжения стабильности и изменчивости, направленная на поддержание целостности личности за счет сохранения оптимальных для текущего момента структур и порождения новых, обеспечивающих новые возможности адаптации, эффективного функционирования и продуктивной жизни человека» (Костромина, Гришина, 2023, с. 39).

Важный фактор процессуальности субъекта — психическая регуляция произвольной активности (Конопкин, 1980). В отечественной психологии психическая саморегуляция трактуется как целесообразная активность по организации и управлению поведением, деятельностью, психическими процессами и состояниями человека (Моросанова, 2021). Подчеркивается важность осознания составляющих саморегуляции в формировании субъектного регуляторного опыта (Осницкий, 2007). Согласно взглядам автора, составляющие саморегуляции в сознании представлены в виде целей, освоенных умений и образов управляющих воздействий, привычных оценок переживания успеха и ошибочности действий, а механизмами их осознания выступают рефлексия и переживание.

В современной зарубежной психологии саморегуляция понимается как интегративное образование и важный аспект функционирования человека, который помогает достижению личных целей (Inzlicht et al., 2021), является необходимым условием для психологического благополучия личности (Heller et al., 2007), а также условием для успешного взаимодействия с внешним социальным миром (Thornton et al., 2023).

Предлагаемая нами концептуальная модель ментальной регуляции психических состояний основывается на системных позициях и концепциях самооргани-

зации (синергетики) (Прохоров, 2021). На наш взгляд, в структуре субъективного ментального опыта осуществляется интеграция составляющих сознания (значения с категориальными структурами сознания, целевые особенности, смысловые и рефлексивные структуры сознания, переживания, ментальные репрезентации, система Я и другие структуры) и их взаимодействие, направленное на достижение цели — регуляцию психического состояния субъекта. Операциональная сторона регуляторного процесса связана с регуляторными действиями субъекта, обратной связью, временными характеристиками.

В контексте предлагаемой концептуальной модели наиболее эффективным подходом является изучение функционально-структурной организации регуляторного процесса, которая обусловлена ситуативно-событийным, деятельностным и временными факторами, а также задачами и целью регуляции. Функциональные структуры включают в себя инвариантные и динамические аспекты проявления функций структур сознания во взаимоотношениях с психическими состояниями, характеристиками предметной и социальной среды. Их операционализация осуществляется через регуляторные действия субъекта.

Модель исследований выглядит как схема следующих отношений: ситуация/событие — структуры сознания — операциональные средства саморегуляции — динамика состояний. В функциональном плане в основании саморегуляции находятся механизмы регуляции отдельного психического состояния, а достижение цели, то есть желаемого состояния, связано с включенностью в регуляторный процесс ментальных структур (смысловых, рефлексивных, переживаний и др.) и осуществляется через цепь переходных состояний (Прохоров, 2021). Переход от одного состояния к другому происходит при помощи различных регуляторных приемов и средств.

Результаты исследований свидетельствуют, что в ходе применения способов регуляции происходит перестройка семантических пространств, что отражает динамические изменения состояний субъекта. К примеру, в наших более ранних исследованиях было показано, что частота и интенсивность познавательных состояний, переживаемых студентами в начале, середине и конце учебного занятия, зависят от уровня и направленности рефлексии (Прохоров, Чернов, 2019а).

Методика и организация исследования

Цель исследования — выявить характер взаимосвязей способов саморегуляции, ментальных структур и эффективности саморегуляции психических состояний в динамике деятельности от повседневной ситуации к напряженной. Изучение специфики влияния ментальных структур на саморегуляцию психических состояний в различных видах деятельности проводилось на выборке (99 чел.), состоящей из студентов (34 чел.), спортсменов (35 чел.) и офисных работников (30 чел.), из них мужчин — 47, женщин — 52, средний возраст — 23 года. Выборка стандартизировалась по возрасту действующих спортсменов, в среднем от 18 до 25 лет. В исследовании участвовали студенты 1–3-го курсов, обучающиеся по специальности «Менеджмент». Выборку спортсменов составили профессиональные спортсмены: кандидаты и мастера спорта по волейболу, художественной гимнастике и единоборствам (борьба), активно выступающие на соревнованиях и входящие в сборные

команды. Офисные работники — те, кто занимает должности копирайтеров, дизайнеров, секретарей и курьеров, чей рабочий стаж составил от 1 до 3 лет. Отметим, что студенты и офисные работники не указывали, что они занимаются спортом, а сами выборки были сформированы по виду основной деятельности, на которую приходится основные временные затраты.

Исследование проводилось поэтапно. На первом этапе измерялись психическое состояние и особенности регуляции в повседневной ситуации. Характеру повседневной, рутинной ситуации для спортсменов наиболее соответствовал тренировочный процесс, для студентов — лекционное занятие, а для офисных работников — условия обычного рабочего дня. На втором этапе производились замеры психического состояния и особенностей саморегуляции респондентов в напряженной ситуации. Для спортсменов это была ситуация соревнования, для студентов — экзамен, для офисных работников — годовой отчет. Фактор оценивания повышал напряженность деятельности испытуемых, стоящая перед ними задача — продемонстрировать свой наилучший результат — придавала ситуации личную значимость. Испытуемые отмечали данные ситуации как субъективно напряженные. Из них, согласно опросу, менее 2 % респондентов по совокупной выборке не испытывали напряженности. Подавляющее большинство испытуемых (более 98 %) во всех трех группах рассматривало данные ситуации как субъективно напряженные. Измерения психических состояний в напряженных ситуациях осуществлялись сразу после окончания экзамена, соревнования, годового отчета в индивидуальном порядке, а в повседневной ситуации — непосредственно в середине рабочего дня, лекции, тренировки. На время исследования основная деятельность прерывалась. Методики, измеряющие выраженность свойств личности, заполнялись респондентами отдельно.

Для исследования влияния рефлексии применялась Методика диагностики рефлексивных процессов: распознавания, осознания и идентификации А. О. Прохорова и А. В. Чернова (Прохоров, Чернов, 2019b). Влияние смысловых структур исследовалось с помощью Теста смысловых ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева (Леонтьев, 2000). При оценке влияния характеристик самоотношения использовались Методика исследования самоотношения (МИС) С. Р. Панталева (Панталева, 1993), а также «Глобальный дифференциал — Я» (ГДЯ) Е. В. Гудковой (Гудкова, 2009). Для измерения психических состояний применялась методика «Рельеф психического состояния личности» А. О. Прохорова, М. Г. Юсупова (краткая версия) (Прохоров, Юсупов, 2011).

В ходе изучения саморегуляции и регуляторных свойств применялись: опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В. И. Моросановой (Моросанова, Кондратюк, 2020), методики «Типология саморегуляции психических состояний» и «Эффективность саморегуляции психических состояний» А. О. Прохорова и А. Н. Назарова (Назаров, Прохоров, 2018; Прохоров, Назаров, 2019). Кроме того, эффективность саморегуляции определялась также по показателям «цены деятельности», отражением которой являлись переживаемые субъектом состояния.

В ходе исследования применялись следующие методы математико-статистического анализа данных: анализ средних значений, *t*-критерий Стьюдента, корреляционный анализ (по Пирсону), множественный регрессионный анализ. По результатам анализа взаимосвязей показателей высчитывался индекс организован-

ности структур (ИОС), по: (Карпов, 2004), где связям на уровне статистической значимости $p < 0,05$ приписывался 1 балл, $p < 0,01$ — 2 балла и $p < 0,001$ — 3 балла. Анализ полученных данных проводился с использованием стандартного пакета программ SPSS 27.

Результаты и их обсуждение

Рассмотрим общую картину изменений психических состояний в диапазоне «повседневная — напряженная ситуация». Анализировались 40 показателей состояния (психические процессы, физиологические реакции, переживание, поведение). Сопоставление характеристик психических состояний респондентов ($N = 99$) в условиях напряженной и повседневной ситуаций выявило ряд достоверных различий (использовался t -критерий Стьюдента) по интенсивности переживания состояния ($t = -20,3$, $p = 0,000$) и всем подструктурам состояния: по психическим процессам ($t = -2,27$, $p = 0,025$), физиологическим реакциям ($t = -2,22$, $p = 0,029$), по показателям переживания ($t = -2,87$, $p = 0,005$) и поведению ($t = -4,8$, $p = 0,000$).

Различия в поведении и переживании оказались наиболее выраженными. В напряженной ситуации поведение становится менее последовательным ($t = -2,93$, $p = 0,004$), обдуманым ($t = -2,63$, $p = 0,010$), управляемым ($t = -2,97$, $p = 0,004$), адекватным ($t = -3,07$, $p = 0,003$), расслабленным ($t = -3,25$, $p = 0,002$), устойчивым ($t = -3,91$, $p = 0,000$), уверенным ($t = -4,08$, $p = 0,000$), открытым ($t = -3,12$, $p = 0,002$). Уменьшаются веселость ($t = -2,82$, $p = 0,006$), оптимистичность ($t = -2,42$, $p = 0,017$), раскрепощенность ($t = -4,57$, $p = 0,000$), легкость ($t = -3,57$, $p = 0,001$), раскованность ($t = -3,98$, $p = 0,000$) переживаний. В напряженной ситуации на уровне физиологических реакций проявляются напряженность мышечного тонуса ($t = -2,95$, $p = 0,004$), наличие неприятных ощущений со стороны желудочно-кишечного тракта ($t = -3,87$, $p = 0,000$) и сухость слизистой оболочки полости рта ($t = -2,09$, $p = 0,039$).

Ухудшение показателей психического состояния свидетельствует о сложности саморегуляции в напряженной ситуации, причем труднее всего регулируются поведение и переживание в структуре психического состояния, что проявляется в значительных его изменениях.

Для понимания характера взаимоотношений психических состояний с регуляторными свойствами и особенностями применения регуляторных средств был проведен корреляционный анализ по Пирсону. Выявленные взаимосвязи между состояниями, типичными способами саморегуляции и регуляторными свойствами демонстрируют наличие различий в диапазоне «повседневная — напряженная ситуация» (рис. 1).

Так, было обнаружено наличие высокой плотности взаимосвязей показателей состояний, регуляторных свойств и саморегуляции в повседневной ситуации. Выявлены отрицательные связи психических состояний со способами саморегуляции пассивного типа: пассивный отдых и пассивная разрядка негативно влияют на интенсивность переживаемых состояний. Рутинность текущих задач повседневной деятельности требует актуализации произвольной активности субъекта, а не наоборот. По этой же причине моделирование, планирование и настойчивость способствуют активной саморегуляции переживаемых состояний под задачи деятельности и общения.

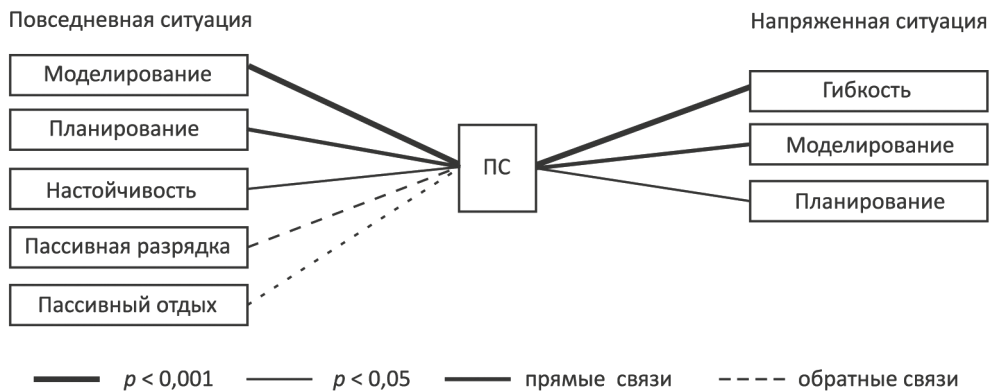


Рис. 1. Взаимосвязь состояний с типичными способами саморегуляции и регуляторными свойствами в повседневной и напряженной ситуациях ($N = 99$)

Примечание: ПС — интенсивность психического состояния.

В напряженной ситуации уменьшается число операциональных средств саморегуляции, что, по-видимому, является отражением недостаточности регуляторных возможностей состояний субъектов. Актуализация регуляторного свойства «гибкость» свидетельствует об адаптивных процессах, проявляющихся в диапазоне «повседневная — напряженная ситуация».

Рассмотрим переживаемые респондентами психические состояния в повседневной и напряженной ситуациях деятельности и эффективность саморегуляции. В соответствии с ситуацией, специфичной для каждого вида деятельности, были сформированы выборки спортсменов, офисных работников и студентов с высоким и низким уровнем эффективности саморегуляции. Наиболее распространенные актуальные состояния для каждой из групп с указанием процента частоты встречаемости приведены в табл. 1.

Как видно из таблицы, студенты с низкой эффективностью саморегуляции испытывают более широкий спектр переживаемых состояний, чем студенты с высокой эффективностью, о чем свидетельствует более высокий процент состояний, отнесенных к категории «другое». Несмотря на то что с повышением уровня саморегуляции ($N = 11$) растет количество позитивных состояний в повседневной ситуации, а в напряженной у таких студентов ($N = 9$) снижается число отрицательных, экзаменационные условия актуализируют типичные для напряженной ситуации состояния — страх, тревогу, возбуждение. Кроме того, у низкоэффективных студентов среди доминирующих состояний не зафиксировано переживание состояний, способствующих успешной познавательной деятельности: заинтересованности — на лекции ($N = 8$) и сосредоточенности — на экзамене ($N = 9$). Такая картина частотного распределения состояний говорит о слабой результативности учебной деятельности для студентов с низкой эффективностью саморегуляции.

Спортивная деятельность в ситуации низкой напряженности в целом сопряжена с переживанием более позитивных состояний, что особенно характерно для спортсменов с высокой эффективностью саморегуляции (вовлеченность, радость). В условиях соревнования у таких спортсменов ($N = 9$) частота переживания мобилизованности значительно выше и составляет 37%, в то время как у спортсменов

Таблица 1. Психические состояния у лиц с разной эффективностью саморегуляции в различных видах деятельности в динамике «повседневная — напряженная ситуация»

ЭФ СР	Вид деятельности/ напряженность ситуации	Учебная (34 чел.)	Спортивная (35 чел.)	Трудовая (30 чел.)
Низкая эффективность саморегуляции	Повседневная ситуация	Вялость, скука (28 %)	Бодрость (40 %)	Усталость (32 %)
		Спокойствие (24 %)	Радость (30 %)	Апатия (29 %)
		Воодушевление, радость (23 %)	Безразличие (8 %)	Уверенность (28 %)
		Другие (25 %)	Другие (22 %)	Другие (1 %)
	Напряженная ситуация	Тревога (27 %)	Страх (32 %)	Гнев (44 %)
		Усталость (27 %)	Уныние (23 %)	Тревога (29 %)
		Возбуждение, радость (18 %)	Сосредоточенность (18 %)	Нерешительность (14 %)
		Другие (27 %)	Другие (27 %)	Другие (13 %)
Высокая эффективность саморегуляции	Повседневная ситуация	Спокойствие (39 %)	Вовлеченность (30 %)	Подъем (37 %)
		Воодушевление, радость (36 %)	Подъем (25 %)	Усталость (28 %)
		Сосредоточенность (13 %)	Радость (20 %)	Сосредоточенность (22 %)
		Другие (12 %)	Другие (25 %)	Другие (13 %)
	Напряженная ситуация	Мобилизованность (50 %)	Мобилизованность (37 %)	Мобилизованность (43 %)
		Страх (37 %)	Страх (25 %)	Равнодушие, скука (29 %)
		Тревога (13 %)	Спокойствие (14 %)	Усталость (15 %)
		–	Другие (24 %)	Другие (13 %)

Примечание: ЭФ СР — эффективность саморегуляции психических состояний.

с низкой эффективностью ($N=10$) данное состояние встречается значительно реже. В повседневной ситуации наиболее типичным состоянием спортсменов с высокой эффективностью саморегуляции ($N=11$) выступает вовлеченность, которая практически не представлена в группе низкоэффективных ($N=9$) и составляет менее 8 %.

Как видно из табл. 1, независимо от степени напряженности ситуации наиболее распространенным состоянием офисных работников является усталость. В напряженной ситуации они демонстрируют неготовность решать трудные задачи, при низком уровне саморегуляции ($N=8$) у них преобладает гнев, а при высоком уровне саморегуляции ($N=7$) — скука и усталость. В повседневной ситуации обнаружено, что с повышением уровня эффективности саморегуляции количество позитивных состояний увеличивается (повышается частота переживания сосредоточенности, подъема). При низком уровне эффективности саморегуляции (ситуация годового отчета) у офисных работников ($N=8$) преобладают гнев и тревога, а при высоком ($N=8$) — мобилизованность и равнодушие.

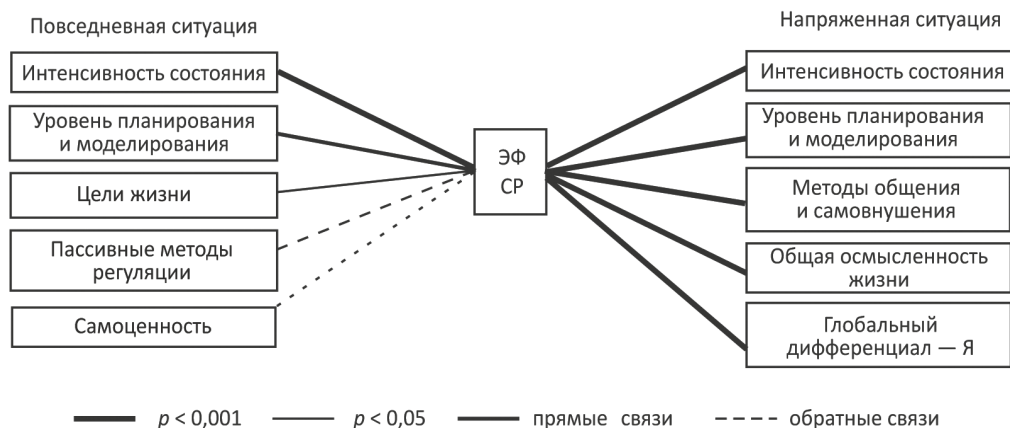


Рис. 2. Взаимосвязь эффективности саморегуляции, психических состояний и ментальных структур студентов в динамике «повседневная — напряженная ситуация» ($N = 34$)

Далее для выявления динамики ментальной регуляции состояний в различных видах деятельности (учебная, спортивная, трудовая) в континууме повседневной — напряженной ситуаций был осуществлен корреляционный анализ. Изучались взаимосвязи эффективности саморегуляции состояний с интенсивностью их переживания, со структурами сознания (рефлексией, самоотношением, смысложизненными ориентациями), регуляторными свойствами и приемами саморегуляции.

Рассмотрим наиболее значимые взаимосвязи обозначенных структур с эффективностью саморегуляции состояний в повседневной и напряженной ситуациях деятельности. Обратимся к ситуациям учебной деятельности. Как видно из рис. 2, эффективность саморегуляции в повседневной ситуации (лекция) тесно связана с интенсивностью психического состояния, уровнем планирования и моделирования значимых условий достижения целей, а также с наличием целей в жизни. Немаловажно также и ощущение студентами ценности собственной личности. В то же время использование пассивных методов саморегуляции (отдыха и разрядки), наоборот, приводит к снижению эффективности саморегуляции состояний.

В напряженной ситуации экзамена сохраняется плотность взаимосвязей, что свидетельствует об устойчивости системы ментальной регуляции состояний. Соотношение значимости взаимосвязей эффективности саморегуляции с ментальными структурами, регуляторными свойствами и методами остается прежним. Однако для эффективности саморегуляции в напряженной ситуации, наряду с высокими показателями планирования, требуется еще и настойчивость в достижении поставленных целей. Позитивную роль в регуляции состояний на экзамене играют высокий уровень общей осмысленности жизни и позитивное самоотношение. Выявлены специфические для данной ситуации способы саморегуляции, положительно влияющие на эффективность регуляции — самовнушение и общение.

Далее рассмотрим динамику ментальной регуляции состояний в спортивной деятельности. Как показано на рис. 3, в повседневной для спортсменов ситуации тренировки представлено большее количество взаимосвязей эффективности саморегуляции состояний и ментальных структур, нежели в ходе напряженной ситуации соревнования.

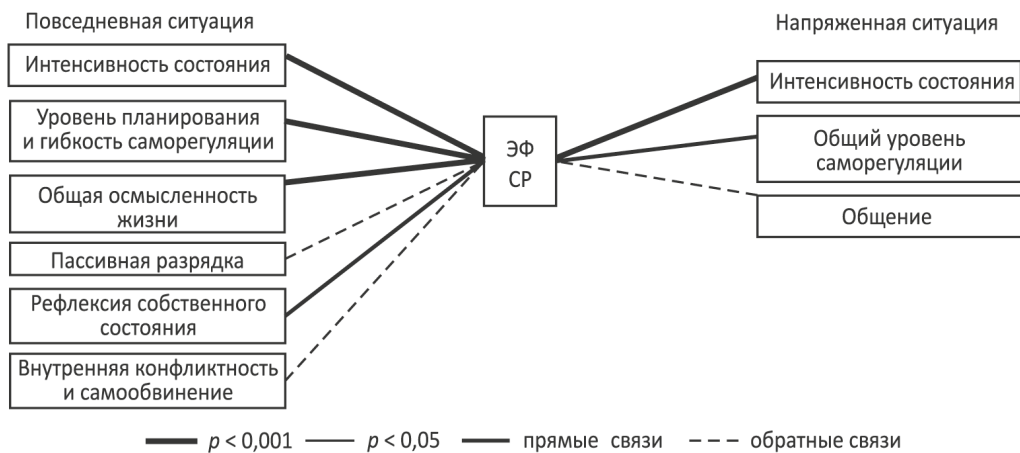


Рис. 3. Взаимосвязь эффективности саморегуляции, психических состояний и ментальных структур спортсменов в динамике «повседневная — напряженная ситуация» ($N = 35$)

Необходимо отметить, что по сравнению с учебной в спортивной деятельности в тренировочной ситуации значительно возрастает активность структур сознания, участвующих в регуляции состояний. Как показано на рис. 3, усиливается роль смысловой и рефлексивной регуляции состояний, сохраняется высокая значимость позитивного самоотношения спортсменов при низких показателях самообвинения и внутренней конфликтности. В свою очередь большое значение здесь имеют все подструктуры смысложизненных ориентаций: осмысленность и управляемость жизни, ее эмоциональная насыщенность и результативность порождают вовлеченность спортсменов в тренировочный процесс. Рефлексивная регуляция представлена в виде осознания и идентификации собственного психического состояния. Среди способов саморегуляции зафиксировано отрицательное влияние пассивной разрядки на эффективность регуляции. Регуляторные качества спортсменов, обеспечивающие эффективность саморегуляции состояний, представлены уровнем гибкости и планирования.

В отличие от повседневной, в напряженной ситуации соревнования система ментальной регуляции претерпевает существенные изменения. Экспоненциальный рост физического и психического напряжения спортсменов в условиях соревнования приводит к перестройке имеющихся взаимосвязей с ментальными структурами: сохраняется лишь значимость высокой активности всех подструктур состояния, а на первый план выходит уровень развития регуляторных свойств личности. Отметим, что все составляющие регуляторных свойств положительно коррелируют с эффективностью саморегуляции состояний спортсменов на соревнованиях. Напряжение, вызванное соревновательной деятельностью, препятствует применению специальных регуляторных приемов, более того, общение как способ регуляции оказывает негативное влияние на эффективность саморегуляции. Отметим отсутствие взаимосвязей ментальных структур и эффективности саморегуляции состояний в напряженной ситуации соревнования, что снижает регуляторные возможности спортсменов.

Рассмотрим особенности ментальной регуляции психических состояний в деятельности офисных работников (рис. 4). В повседневной ситуации у служащих, по сравнению с участвующими в учебной и спортивной деятельности, наблюда-

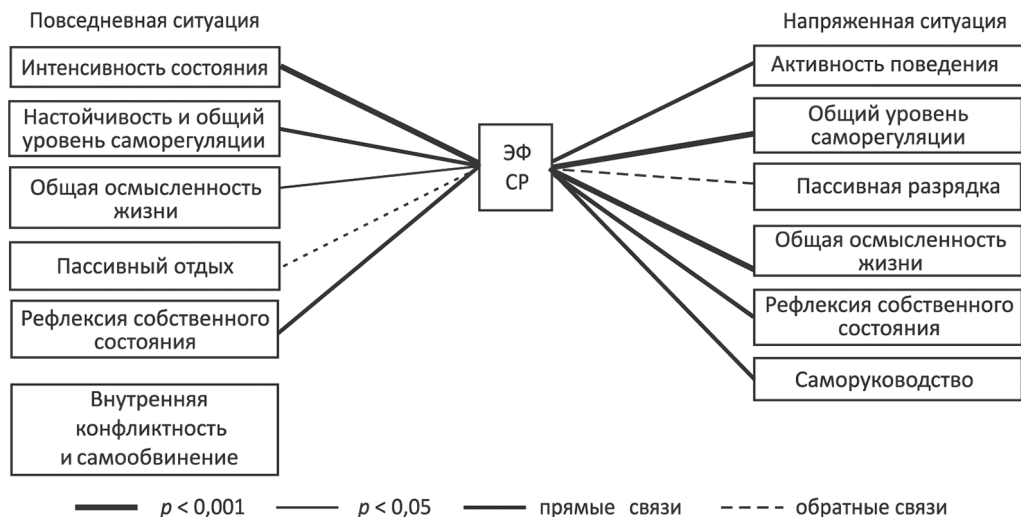


Рис. 4. Взаимосвязь эффективности саморегуляции, психических состояний и ментальных структур офисных работников в динамике «повседневная — напряженная ситуация» ($N = 30$)

ется рост числа взаимосвязей структур сознания (смысловых, рефлексивных, системы-Я) и эффективности регуляции состояний.

Как показано на рис. 4, эффективность саморегуляции состояний в повседневной ситуации в наибольшей степени связана с проявлением ментальных структур: низким уровнем внутренней конфликтности и самообвинения при высоком уровне позитивного самоотношения, сформированностью смысловых структур, а также рефлексией собственного состояния. Кроме того, эффективность саморегуляции состояний при выполнении офисными сотрудниками рутинных задач во многом зависит от развития регуляторных свойств, касающихся всех сторон и этапов профессиональной деятельности: планирования целей, моделирования значимых условий, программирования действий, оценки результатов, гибкости, надежности и в особенности настойчивости в достижении целей. Кроме того, пассивный отдых отрицательно сказывается на эффективности регуляции состояний в повседневной деятельности офисных работников.

В свою очередь, в условиях напряженной ситуации годового отчета система ментальной регуляции офисных работников претерпевает изменения: снижается роль системы-Я при неизменной доле участия в регуляции смысловых, рефлексивных структур, регуляторных свойств и способов саморегуляции. Большое значение для эффективности саморегуляции имеет высокий уровень саморуководства, выступающий регулятором достижений и успехов. Отметим, что слабеет и взаимосвязь с параметрами психического состояния: с ростом напряженности ситуации только активность поведения сохраняет свою значимость для эффективности саморегуляции. Как видно из рис. 4, смысловая и рефлексивная регуляция имеют приоритетное значение для эффективности саморегуляции в высокосignificant ситуации годового отчета. В напряженной ситуации, как и в повседневной, высокий уровень развития регуляторных свойств офисных работников сохраняет значение для эффективности саморегуляции. Обнаружены значимые обратные связи с применением офисными работниками методов пассивной разрядки (сон, слезы).

Таблица 2. Индексы организованности структур взаимосвязей эффективности саморегуляции состояний и ментальных структур, регуляторных свойств и способов саморегуляции в различных ситуациях деятельности

ЭФ СР	Учебная		Спортивная		Трудовая	
	повседневная	напряженная	повседневная	напряженная	повседневная	напряженная
Рефлексия	0	0	4	0	3	7
Самоотношение	12	6	14	0	27	8
Смысловые структуры	4	4	13	0	18	14
Способы саморегуляции	2	2	3	1	2	4
Регуляторные свойства	7	3	5	11	10	15
Итого	25	15	39	12	60	48

Отметим, что в целом применяемые способы и приемы оказываются недостаточными для эффективной регуляции состояний.

Далее был осуществлен подсчет индексов организованности структур (ИОС) в каждом из видов деятельности в различных по напряженности ситуациях (методом А. В. Карпова) по следующей формуле: ИОС (индекс организованности структуры) = ИКС + ИДС; где ИКС — индекс когерентности структуры, который определяется как сумма положительных корреляционных связей с учетом их значимости. Связям, значимым на 5-процентном уровне ($p < 0,05$), приписывался 1 балл; связям, значимым на 1-процентном уровне ($p < 0,01$), приписывалось 2 балла; связям, значимым на 0,1-процентном уровне ($p < 0,001$), приписывалось 3 балла (табл. 2).

Как показано в табл. 2, независимо от вида деятельности по мере повышения уровня напряженности снижается индекс организованности структур. Последнее свидетельствует о недостаточной включенности ментальных структур в процесс регуляции в напряженных ситуациях деятельности. Наибольшее снижение ИОС отмечено в спортивной деятельности: у спортсменов эффективность саморегуляции состояний практически исключительно связана с регуляторными качествами. Рефлексия собственных состояний, самоотношение и смысловые структуры в значительно меньшей степени включены в саморегуляцию состояний в напряженной ситуации, в отличие от регуляторных свойств, взаимосвязь с которыми в спортивной и трудовой деятельности растет. Отметим, что рост переживания негативных состояний в напряженных ситуациях деятельности, наряду со снижением включенности ментальных структур в регуляцию психических состояний, может свидетельствовать о ключевой роли последних в целостной системе регуляции состояний.

Заключение

Исследование ментальной регуляции психических состояний в динамике «повседневная — напряженная ситуация» позволило выделить ряд характерных особенностей.

1. Показаны особенности влияния ментальной регуляции состояний в различных видах деятельности в повседневной и напряженной ситуациях. В учебной деятельности от повседневной ситуации к напряженной растет роль смысловых структур и позитивного самоотношения. В спортивной деятельности по мере повышения напряженности деятельности на первый план выходит сформированность регуляторных свойств, в то время как ментальные структуры оказываются практически не включенными. В трудовой деятельности офисных работников ментальные структуры больше задействованы в регуляции состояний: с увеличением напряженности растет роль рефлексии собственного состояния и регуляторных свойств личности.

2. Обнаружены общие закономерности влияния ментальных структур на эффективность саморегуляции психических состояний в повседневной и напряженной ситуациях. Установлено, что, независимо от вида деятельности, по мере повышения уровня напряженности ситуации снижается роль ментальных структур в регуляции состояний. Ментальные структуры (рефлексия, смыслы, система Я) в значительно меньшей степени включены в регуляцию состояний в напряженной ситуации, нежели в повседневной. Рост переживания негативных состояний в напряженных ситуациях деятельности, наряду со снижением включенности ментальных структур в регуляцию психических состояний, свидетельствует о ключевой роли последних в целостной системе регуляции состояний.

3. Обнаружены достоверные различия изменений показателей подструктур психических состояний (психические процессы, физиологические реакции, переживание, поведение) в диапазоне от повседневной к напряженной ситуации. Общая направленность изменений свидетельствует об ухудшении состояния респондентов в напряженных ситуациях, что в наибольшей степени проявляется в переживании и поведении. Актуализация системы ментальной регуляции повышает долю позитивных (сосредоточенность, вовлеченность) и снижает число негативных состояний (гнев, тревога, усталость), независимо от специфики деятельности.

4. В динамике изменений психических состояний обнаружены различия в отношениях между психическими состояниями и использованием регуляторных средств в разных по напряженности ситуациях жизнедеятельности. Специфика проявления регуляторных свойств, способствующих улучшению психического состояния, заключается в том, что, если в повседневной ситуации это настойчивость, то в напряженной — гибкость.

5. Выявлено, что лица с высокой эффективностью саморегуляции в напряженной ситуации чаще переживают волевое состояние мобилизованности, тогда как респонденты с низким уровнем — тревогу, усталость, гнев. У лиц с низкой эффективностью саморегуляции в повседневной ситуации преобладают негативные состояния усталости, скуки, в то время как респонденты с высокой эффективностью чаще демонстрируют позитивные состояния вовлеченности и подъема. Установлено, что высокая эффективность саморегуляции спортсменов связана с переживанием вовлеченности и подъема — на тренировке, мобилизованности — на соревновании. Высокая эффективность офисных работников сопровождается более частым переживанием сосредоточенности и подъема в обыденной ситуации и состоянием мобилизованности в напряженной деятельности. В повседневной ситуа-

ции учебной деятельности для студентов с высокой эффективностью саморегуляции более характерны переживания спокойствия и воодушевления, тогда как в напряженной — состояние мобилизованности.

Литература

- Анцыферова Л. И. Личность с позиций динамического подхода // Психология личности в социальном обществе: личность и ее жизненный путь / отв. ред. Б. Ф. Ломов, К. А. Абульханова. М.: Наука, 1990. С. 7–17.
- Гудкова Е. В. Валидизация методик изучения глобальных отношений личности к себе и к миру // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2009. № 11-2. С. 33–44.
- Карпов А. В. Метасистемная организация уровневых структур психики. М.: Институт психологии РАН, 2004.
- Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980.
- Костромина С. Н., Гришина Н. В. Процессуальный подход в психологии личности // Научные подходы в современной отечественной психологии / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленская. М.: Институт психологии РАН, 2023. С. 504–524.
- Леонтьев Д. А. Тест смысловых ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000.
- Моросанова В. И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2021. № 1. С. 3–37. <https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.01>.
- Моросанова В. И., Кондратюк Н. Г. Опросник В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ 2020» // Вопросы психологии. 2020. № 4. С. 155–167.
- Назаров А. Н., Прохоров А. О. Методика изучения эффективности саморегуляции психических состояний // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы: материалы Третьей международной научной конференции / под ред. Б. С. Алишева, А. О. Прохорова, А. В. Чернова. Казань: Казанский университет, 2018. С. 361–364.
- Осницкий А. К. Регуляция деятельности и направленность личности. М.: Московский экономико-лингвистический институт, 2007.
- Пантилеев С. Р. Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993.
- Принцип развития в современной психологии / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2016.
- Прохоров А. О. Ментальные механизмы регуляции психических состояний // Экспериментальная психология. 2021. Т. 14, № 4. С. 182–204. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140410>
- Прохоров А. О., Чернов А. В. Динамика познавательных состояний студентов с разным уровнем и направленностью рефлексии // Сибирский психологический журнал. 2019а. № 74. С. 110–125. <https://doi.org/10.17223/17267080/74/7>
- Прохоров А. О., Чернов А. В. Рефлексивная регуляция психических состояний. М.: Институт психологии РАН, 2019б.
- Прохоров А. О., Назаров А. Н. Методика исследования типологии методов саморегуляции психических состояний // Психология психических состояний: сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых / под ред. А. В. Чернова, М. Г. Юсупова. Казань: Казанский университет, 2019. С. 274–279.
- Прохоров А. О., Юсупов М. Г. Методика измерения психического состояния в учебной деятельности студентов (краткий вариант) // Психология психических состояний: сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых / под ред. А. О. Прохорова. Казань: Казанский университет, 2011. С. 277–288.
- Сергиенко Е. А. Системно-субъектный подход в психологии // Научные подходы в современной отечественной психологии / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленской. М.: Институт психологии РАН, 2023. С. 241–272.
- Харламенкова Н. Е. Динамический подход Л. И. Анцыферовой к психологическому исследованию личности: новые грани проблемы // Научные подходы в современной отечественной психологии / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленской. М.: Институт психологии РАН, 2023. С. 461–477.

- Heller D., Komar J., Lee W. The dynamics of personality states, goals, and well-being // *Personality & Social Psychology Bulletin*. 2007. Vol. 33. P. 898–910. <https://doi.org/10.1177/0146167207301010>.
- Inzlicht M., Werner K. M., Briskin J. L., Roberts B. W. Integrating models of self-regulation // *Annual Review of Psychology*. 2021. Vol. 72, no. 1. P. 319–345. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>
- Thornton M. A., Rmus M., Vyas A. D., Tamir D. I. Transition dynamics shape mental state concepts // *Journal of Experimental Psychology: General*. 2023. Vol. 152, no. 10. P. 2804–2829. <https://dx.doi.org/10.1037/xge0001405>

Статья поступила в редакцию 3 апреля 2024 г.;
рекомендована к печати 25 июля 2024 г.

Контактная информация:

Прохоров Александр Октябринович — д-р психол. наук, проф.;
<https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>, alprokhor1011@gmail.com

Чернов Альберт Валентинович — канд. психол. наук, доц.; <https://orcid.org/0000-0002-6490-8400>,
albertprofit@mail.ru

Людмила Алексеевна Шимрова — магистр психологии; lshimrova@yandex.ru

Mental regulation of psychological states' dynamics in the range of “everyday — stressful situation”*

A. O. Prokhorov^a, A. V. Chernov, L. A. Shimrova

Kazan (Volga Region) Federal University,
18, ul. Kremlevskaya, Kazan, 420008, Russian Federation

For citation: Prokhorov A. O., Chernov A. V., Shimrova L. A. Mental regulation of psychological states' dynamics in the range of “everyday — stressful situation”. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2024, vol. 14, issue 4, pp. 622–637. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.404> (In Russian)

The article is devoted to the study of mental structures' role in the regulation of mental states in the dynamics of changes in the intensity of situations. The conducted research based on our conceptual model of mental states' regulation, which based on systemic positions and concepts of self-organization. The purpose of the study is to identify the nature of the relationships between methods of self-regulation, mental structures and the effectiveness of mental states' self-regulation in the dynamics of activity from everyday situations to stressful ones. The study carried out during three types of activities in three groups: consisting of students (34 people), athletes (35 people) and office workers (30 people), 47 men, 52 women, the average age — 23 years, 99 people. We used methods for diagnosing mental structures (reflection, self-system, life-meaning orientations), methods of self-regulation and regulatory properties, as well as mental states and the effectiveness of their regulation. The study carried out in several stages: at the first stage, mental states, effectiveness and methods of their regulation in everyday situations we diagnosed in each group, at the second stage, the same in a tense situation of activity. The mental structures of the respondents diagnosed regardless of the activity situations. As a result, found that, regardless of the specifics of the activity, the structures of mental regulation contribute to an increase in the number of positive states (concentration, joy, involvement) and a decrease in negative states (anger, anxiety, fatigue, boredom). Shown that from every day to stressful situations of activity, the number of relationships between

* The study was supported by a grant from the Russian Science Foundation no. 23-18-00232 “Mental regulation of psychological states”.

^a Author for correspondence.

mental structures and the effectiveness of self-regulation of states decreases, which is more typical for sports activities and to a lesser extent for educational and work activities. An increase in the number of negative states in stressful situations of activity, along with a decrease in the involvement of mental structures in the regulation of mental states, may indicate the key role of the latter in the system of state regulation.

Keywords: mental state, self-regulation, mental structure, reflection, dynamics, tension of the situation.

References

- Antsyferova, L.I. (1990). Personality from the perspective of a dynamic approach. In: B.F.Lomov, K.A. Abulkhanova (eds). *Psikhologiya lichnosti v sotsialisticheskoy obshchestve: lichnost' i ee zhiznennyi put'* (pp. 7–17). Moscow, Nauka Publ. (In Russian)
- Gudkova, Ye. V. (2009). Validation of methods for studying global relationships of the individual to himself and to the world // *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, 11 (2), 33–44. (In Russian)
- Heller, D., Komar, J., Lee, W. (2007). The dynamics of personality states, goals, and well-being. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 33, 898–910. <https://doi.org/10.1177/0146167207301010>
- Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., Roberts, B. W. (2021). Integrating models of self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 72 (1), 319–345. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>
- Kharlamenkova, N. E. (2023). Dynamic approach L. I. Antsyferova to the psychological study of personality: new facets of the problem. In: A. L. Zhuravlev, E. A. Sergienko, G. A. Vilenskaya (eds). *Nauchnyye podkhody v sovremennoy otechestvennoy psikhologii* (pp. 461–477). Moscow, Institute of Psychology RAS Press. (In Russian)
- Karpov, A. V. (2004). *Metasystematic organization of levelled structures of psycho*. Moscow, Institute of psychology RAS Press. (In Russian)
- Konopkin, O. A. (1980). *Psychological mechanisms of regulation of activity*. Moscow, Nauka Publ. (In Russian)
- Kostromina, S. N., Grishina, N. V. (2023). Process approach in personality psychology. In: A. L. Zhuravlev, E. A. Sergienko, G. A. Vilenskaya (eds). *Nauchnyye podkhody v sovremennoy otechestvennoy psikhologii* (pp. 504–524). Moscow, Institute of Psychology RAS Press. (In Russian)
- Leontyev, D. A. (2000). *Test of life-meaning orientations*. 2nd ed. Moscow, Smysl Publ. (In Russian)
- Morosanova, V. I. (2021). Conscious self-regulation as a meta-resource for achieving goals and solving life problems. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psikhologiya*, 1, 3–37. <https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.01> (In Russian)
- Morosanova, V. I., Kondratyuk, N. G. (2020). Questionnaire of V. I. Morosanova “Style of self-regulation of behavior — SSPM 2020”. *Voprosy psikhologii*, 4, 155–167. (In Russian)
- Nazarov, A. N., Prokhorov, A. O. (2018). Methodology for studying the effectiveness of self-regulation of mental states. In: B. S. Alishev, A. O. Prokhorov, A. V. Chernov (eds). *Psikhologiya sostoianii cheloveka: aktual'nye teoreticheskie i prikladnye problemy: materialy Tre'tei Mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii* (pp. 361–364). Kazan, Kazan University Press. (In Russian)
- Osnitsky, A. K. (2007). *Regulation of activity and orientation of personality*. Moscow, Moscow Institute of Economics and Linguistic Press. (In Russian)
- Pantileev, S. R. (1993). *Methodology for studying self-attitude*. Moscow, Smysl Publ. (In Russian)
- Prokhorov, A. O. (2021). Mental mechanisms of regulation of mental states. *Eksperimental'naya psikhologiya*, 14 (4), 182–204. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140410> (In Russian)
- Prokhorov, A. O., Chernov, A. V. (2019). Dynamics of cognitive states of students with different levels and directions of reflection. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal*, 74, 110–125. <https://doi.org/10.17223/17267080/74/7> (In Russian)
- Prokhorov, A. O., Chernov, A. V. (2019). *Reflexive regulation of mental states*. Moscow, Institute of psychology RAS Press. (In Russian)
- Prokhorov, A. O., Nazarov, A. N. (2019). Methodology for studying the typology of methods of self-regulation of mental states. In: A. V. Chernov, M. G. Yusupov (eds). *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii:*

- sbornik statei studentov, magistrantov, aspirantov i molodykh uchenykh* (pp. 274–279). Kazan, Kazan University Press. (In Russian)
- Prokhorov, A. O., Yusupov, M. G. (2011). Methodology for measuring the mental state in the educational activities of students (short version). In: A. O. Prokhorov (ed.). *Psikhologiya psikhicheskikh sostoianii: sbornik statei studentov, magistrantov, aspirantov i molodykh uchenykh* (pp. 277–288). Kazan, Kazan University Press. (In Russian)
- Sergienko, E. A. (2023). System-subject approach in psychology. In: A. L. Zhuravlev, E. A. Sergienko, G. A. Vilenskaya (eds). *Nauchnye podkhody v sovremennoi otechestvennoi psikhologii* (pp. 241–272). Moscow, Institute of psychology RAS Press. (In Russian)
- Thornton, M. A., Rmus, M., Vyas, A. D., Tamir, D. I. (2023). Transition dynamics shape mental state concepts. *Journal of Experimental Psychology: General*, 152 (10), 2804–2829. <https://dx.doi.org/10.1037/xge0001405>
- Zhuravlev, A. L., Sergienko, E. A. (eds). *The principle of development in modern psychology* (2016). Moscow, Institute of psychology RAS Press. (In Russian)

Received: April 3, 2024

Accepted: July 25, 2024

Authors' information:

Alexander O. Prokhorov — Dr. Sci. in Psychology; <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>,
alprokhor1011@gmail.com

Albert V. Chernov — PhD in Psychology; <https://orcid.org/0000-0002-6490-8400>, albertprofit@mail.ru
Lyudmila A. Shimrova — Master in Psychology; lshimrova@yandex.ru