

МЕНТАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ: СИТУАЦИОННО-ДИНАМИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Александр Октябринович Прохоров

доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии
Казанский (Приволжский) федеральный университет
alprokhor1011@gmail.com

Аннотация. Рассматривается концептуальная модель ментальной регуляции психических состояний и её структурные составляющие: ментальный (субъективный) опыт, система Я, целевые характеристики, репрезентации, рефлексия, переживания, смысловые структуры и др. В контексте концепции представлено обобщение результатов исследований влияния ситуационных факторов на ментальную регуляцию и динамику состояний вследствие осознанной саморегуляции.

Ключевые слова: психическое состояние, ментальные структуры, регуляция, ситуация, динамика

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

MENTAL REGULATION OF MENTAL STATES: SITUATIONAL-DYNAMIC ASPECT

A.O. Prokhorov

doctor of psychology, professor, professor of the Department of General Psychology
Kazan Federal University
alprokhor1011@gmail.com

Abstract. The article considers a conceptual model of mental regulation of mental states and its structural components: mental (subjective) experience, the I system, target characteristics, representations, reflection, experiences, semantic structures, etc. In the context of the concept, a generalization of the results of studies of the influence of situational factors on mental regulation and the dynamics of states due to conscious self-regulation is presented.

Key words: mental state, mental structures, regulation, situation, dynamics

The research was supported by Russian Science Foundation (project No. 23-18-00232 Mental regulation of states).

Изучение психических состояний человека закономерно «приводит» исследователя к проблеме их регуляции. Функция регуляции настолько важна, что невозможно представить направленное целевого действия без участия сознания в регуляторном процессе – осознанная регуляция (саморегуляция) влияет на когнитивные процессы, состояния, поведение и деятельность субъекта [1].

Обращаясь к психическим состояниям, отметим, что жизнедеятельность человека актуализирует состояния различной модальности, длительности, интенсивности и знака. Необходимость в регуляции собственных состояний возникает, как правило, у человека в случае неадекватности его состояния
© Прохоров А. О., 2025

обстоятельствам и ситуациям жизнедеятельности. Существенным условием саморегуляции является осознание человеком необходимости в изменении собственного состояния.

В области регуляции психических состояний основными, на наш взгляд, являются работы А.Б. Леоновой (2007), Л.Г. Дикой (2003), Е.П. Ильина (2005). В данных концепциях регуляции психических состояний основной «опорой» являются психологические качества субъекта, а вектором процесса регуляции – деятельность или поведение.

К наименее разработанной в теоретических построениях саморегуляции состояний относится ментальная составляющая регуляции: недостаточно изучены отношения структур сознания и регуляции, вклад составляющих сознания в изменения состояний субъекта, их роль и значение в регуляторном процессе и др.

В изучении ментальной регуляции психических состояний мы исходим из следующей концептуальной модели. Модель представляет собой структуру взаимоотношений между психическими состояниями, характеристиками сознания: это внешние факторы (ситуации, пространство культуры, образ жизни, временные факторы и социальная среда) вкуче с операциональными средствами и обратной связью [2].

В структуре субъективного ментального опыта осуществляется интеграция составляющих сознания, их взаимодействие и образование функциональных структур из составляющих сознания, направленных на достижение цели – регуляцию психического состояния. Функциональные структуры операционализируются регуляторными действиями субъекта.

Ментальная регуляторная система выполняет управляющую функцию по отношению к состояниям субъекта. Существенным звеном ментальной регуляции является воплощение смысла в значениях, что приводит к связыванию значения (объекта, предмета, ситуации и пр.) и психического состояния. Осознание субъектом необходимости в регуляции и выбор средств осуществляется благодаря рефлексии и образу собственного состояния. Переживание, включенное в ментальный опыт, изменяет смысловые структуры и психические состояния.

Узловую регулирующую функцию в организации включения ментальных структур в процесс регуляции состояний выполняет система Я. Система Я рассматривается как экзистенциальное ядро личности, обеспечивающее ее внутреннюю самоорганизацию и саморегуляцию. Она опосредует выбор операциональных средств (способы, приемы) и объективацию регуляторных действий, направленных на изменение состояния, вкуче с обратной связью и временными характеристиками.

Не акцентируя внимание на опосредующих факторах, влияющих на ментальную регуляцию состояний, отметим только то, что регуляторный процесс связан с образом жизни субъекта. В свою очередь, связь образа жизни и ситуаций реализуется через пространственно-временные характеристики, в которых жизнедеятельность социальных субъектов осуществляется как единство

условий сознания и деятельности, а «ситуации» понимаются как прошедшие сферу сознания и включенные в повседневную жизнедеятельность людей условия жизни.

Образ жизни через совокупность соответствующих ситуаций влияет на регуляцию психических состояний. Отметим, что ментальная регуляция опосредуется пространством культуры, носителем которой является субъект. Основными формами культуры, посредством которых осуществляется влияние структур сознания, являются вещи (артефакты), знаковые системы (семиосфера) и модели поведения.

Изучение вклада структур сознания в регуляторный процесс привели к созданию обобщенной концептуальной модели регуляции психических состояний. В основании регуляции находятся механизмы регуляции отдельного психического состояния. Достижение цели – желаемого состояния – связано с включенностью в регуляторный процесс означенных выше ментальных структур (смысловых, рефлексивных, переживаний и др.), осуществляется через цепь переходных состояний и обуславливается ситуациями жизнедеятельности субъекта [3].

Регуляторный процесс осуществляется в конкретной социальной среде на фоне культуральных, этнических, профессиональных и прочих влияний, в определенной социальной ситуации жизнедеятельности: экономической, юридической, связанной с местом субъекта в малой группе: его социальными ролями, статусами и пр., связанной с характерным для него образом жизни.

«Развертывание» регуляторного процесса, а также его параметры и их изменения в жизнедеятельности определяются требованиями социального функционирования субъекта, спецификой профессиональной деятельности и субъектно-личностными особенностями человека.

В исследованиях, проведенных нами в рамках верификации концепции, участвовало 1306 чел., представителей разного возраста, пола, видов профессиональной деятельности. Общим итогом исследований является то, что составляющие сознания (смысловые, рефлексивные, репрезентативные, система Я и др.) включены в саморегуляцию состояний субъекта через образование оперативных функциональных структур регуляции: *«ситуация – ментальные структуры – регуляторные средства – психические состояния»*. Последние возникают вследствие особенностей ситуаций жизнедеятельности и последующих регуляторных действий, обусловленных влиянием структур сознания и их перестроек в ходе регуляторного процесса [4; 5; 6].

Библиографический список

1. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М.: Наука, 1980. – 254 с.
2. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. – 2020, Т. 41, № 1. – С. 5-18.
3. Прохоров А.О. Ментальные механизмы регуляции психических состояний // Экспериментальная психология. – 2021, Т. 14, № 4. – С. 182-204.

4. Прохоров А.О., Карташева М.И., Юсупов М.Г. Взаимосвязь системы «Я» и регуляторных качеств студентов в различных ситуациях учебной деятельности // Экспериментальная психология. – 2023, Т. 16, № 3. – С. 139-150.
5. Прохоров А.О., Чернов А.В. Развитие ментальной регуляции психических состояний студентов в процессе обучения // Психологический журнал. – 2024, Т. 45, № 3. – С. 41-53.
6. Прохоров А.О., Артищева Л.В. Ментальная регуляция динамики психических состояний в профессиональной деятельности (на примере специалистов помогающих профессий) // Сибирский психологический журнал. – 2024, № 93. – С.79-102.