
**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ**

УДК 159.95

СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ МЕНТАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СУБЪЕКТА¹

© 2020 г. А. О. Прохоров

*Казанский (Приволжский) федеральный университет;
420008, г. Казань, Кремлевская наб., д. 18, Россия.*

*Доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей психологии.
E-mail: alprokhor1011@gmail.com*

Поступила 18.03.2019

Аннотация. Рассматривается наименее изученная сторона регуляторного процесса: структуры сознания, их роль и значение в регуляции психических состояний. Представлен анализ основных концепций, описывающих регуляторный процесс: анализируются общепсихологические теории, концепции регуляции поведения и профессиональной деятельности, саморегуляции функциональных состояний и др. Показано, что основной “опорой” данных концепций являются психологические качества субъекта, а вектором процесса регуляции — деятельность или поведение. На основе обобщения результатов исследований взаимоотношений структур сознания и психических состояний предложена модель структурно-функциональной организации ментальной регуляции состояний. Составляющими модели являются: ментальный (субъективный) опыт, смысловые структуры, рефлексия, переживания, ментальные репрезентации, целевые характеристики, ситуации, пространство культуры, образ жизни, регуляторные действия, обратная связь, временные факторы. Описана роль каждого из элементов модели в регуляции психических состояний. Представленная модель структурно-функциональной организации ментальной регуляции психических состояний проиллюстрирована результатами эмпирических и экспериментальных исследований.

Ключевые слова: психическое состояние, регуляция, сознание, опыт, рефлексия, смысл, переживание, репрезентация, структура, функция.

DOI: 10.31857/S020595920007852-3

При взаимодействии с окружающим миром человек непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности в зависимости от социальных условий окружающей его действительности, поставленных целей, собственных индивидуальных особенностей и особенностей лиц, с которыми он общается. В ситуации выбора уменьшение неопределенности возможно лишь средствами регуляции: человек сам исследует ситуацию, программирует свою активность, контролирует и корректирует результаты.

Функция регуляции настолько важна, что невозможно представить направленного целевого действия без участия сознания в регуляторном процессе — саморегуляция пронизывает все психические явления, присущие человеку: психические процессы, состояния и поведение (действия и поступки).

Среди отечественных общепсихологических концепций регуляции, прошедших верификацию временем и практикой, наиболее значимыми, задающими векторы современных исследований, на наш взгляд, являются следующие теории. К ним прежде всего относится концепция осознанного регулирования деятельности О.А. Конопкина — В.И. Моросановой, согласно которой структура регуляторного процесса включает в себя принятую субъектом цель деятельности, субъективную модель значимых условий, программу исполнительских действий, систему субъективных критериев достижения цели, контроль и оценку реальных результатов, а также решения о коррекции системы саморегулирования [7]. В контексте данной теории разрабатывается концепт “индивидуального стиля саморегуляции” [11], выделены регуляторно-личностные свойства, оказывающие влияние на всю систему психической регуляции (гибкость, самостоятельность и др.).

¹ Исследование поддержано РФФИ, проект № 17-06-00057а.

Психологический уровень регуляции поведения, реализующий индивидуальные ресурсы психической организации человека, обеспечивающий соотношение внутренних возможностей и внешних целей, представлен концепцией контроля поведения Е.А. Сергиенко [24; 25]. Контроль рассматривается как единая система, включающая три подсистемы регуляции: когнитивный контроль, эмоциональную регуляцию, волевой контроль, интеграция которых создает индивидуальный паттерн саморегуляции. Последнее "...предполагает наличие определенных ресурсов, способностей индивида: его интеллектуальный потенциал, способность предвосхищать события, извлекать и упорядочивать **ментальный опыт** (выделено нами. — А.П.), планировать решение и моделировать исполнение, способность к когнитивной гибкости, сравнение предполагаемого и реального результата, эмоциональность..." [25, с. 193].

Отдельно отметим фундаментальные труды, выполненные в профессиональной и организационной психологии [2; 9; 10]. Так, А.Н. Костиным и Ю.Я. Голиковым [8] с позиций организационно-процессуального подхода была разработана обобщенная модель регуляции сложной профессиональной деятельности, ключевым звеном которой является концепция проблемностей. В модель входят текущая, ситуативная и долгосрочная регуляции, включенные соответственно в проблемные моменты, проблемные ситуации и в проблемы. Классы проблемностей являются средством содержательного анализа особенностей психической активности и регуляции субъекта.

Регуляторный процесс может быть рассмотрен в плане гармонизации функциональных систем организма и психики как связанный с уменьшением рассогласования функциональных связей [2]. В операторской деятельности регуляторная структура включает в себя следующие функциональные звенья: критерии успешности, заданные программы и образ-прогноз, предвосхищающие схемы и оперативные образы, концептуальную модель, принятие решения, планирование и коррекцию исполнительных действий.

В зарубежной психологии проблема саморегуляция рассматривается как способность или навык, который развивается по мере выполнения соответствующих упражнений или естественным образом, в ходе достижения различных целей жизнедеятельности [30; 42; 44]. В исследованиях применяются различные подходы: нейрокогнитивный, психоанализ, социобиохевиоризм, кибернетика, теория динамических систем, теория хаоса и катастроф и др. [31]. Также как и в отечественной психологии,

в качестве основных концептов в регуляции выступают "обратная связь" (*feedback*) и "иерархия целей" индивида, а в последних работах по саморегуляции прослеживается тенденция учитывать индивидуальные различия и социальный контекст [30].

Модели саморегуляции основаны на идее, что внутренние, личностные процессы являются первичными детерминантами поведения. Эти процессы связаны с чувством собственного достоинства [29], вниманием к себе, к своему здоровью [33; 34], навыками самообладания [36]. Активно развивается концепция саморегулирующего обучения [38]. Этот процесс включает в себя мотивационные характеристики, постановку целей, выбор стратегии обучения, регулирование собственного поведения [32].

В последние годы XX в. были разработаны популярные в мировой психологии теории контроля за действием [35], модель регуляции поведения и эмоциональных состояний [37–39; 40 и др.], в последней когнитивный самоконтроль рассматривается с учетом характеристик темперамента; когнитивно-мотивационная концепция совладания [34], основанная на понятии когнитивной оценки трудных ситуаций.

"Передовой край" исследований по саморегуляции представлен в большом руководстве за 2016 г. — "*Handbook of self-regulation: research, theory, and applications*" под редакцией К. Вох и Р.Ф. Баумайстер [43]. В его содержание входят статьи наиболее авторитетных исследователей по нейрологическим, физиологическим, когнитивным, аффективным, социальным, культуральным и другим измерениям саморегуляции, вопросам автоматической и осознанной регуляции, индивидуально-психологическим аспектам саморегуляции, по развитию саморегуляции в онтогенезе.

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 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 Л.Г. Дикой [5] и А.Б. Леоновой [10]. По мнению Л.Г. Дикой, психическая саморегуляция функциональных состояний (психофизиологических) представляет собой специфический вид деятельности

субъекта, для которой характерны определенные отношения с профессиональной деятельностью и развитие которой обуславливает становление адаптивных личностных свойств субъекта, обеспечивающих эффективность, надежность, работоспособность и другие характеристики профессиональной деятельности. Психическая саморегуляция не только обусловлена взаимодействием с личностными и деятельностными механизмами регуляции, но одновременно и сама является важной “внутренней” детерминантой деятельности субъекта. Уровни саморегуляции состояния определяются Л.Г. Дикой по их отношению к таким характеристикам активности, как произвольность/непроизвольность, осознаваемость/неосознаваемость, целенаправленность. Выделено четыре уровня саморегуляции, для каждого из которых определены ведущий компонент структуры саморегуляции и способы саморегуляции, отнесенные к тому или иному компоненту психологической структуры деятельности.

Концептуальные позиции саморегуляции функциональных состояний А.Б. Леоновой (структурно-интегративный подход) базируются на деятельностной парадигме А.Н. Леонтьева. Саморегуляция ею рассматривается на уровнях операционально-технического обеспечения деятельности (операции); изменений в целевой структуре деятельности (действия); смены доминирующей мотивационной направленности субъекта труда (деятельность в целом). Соответственно каждый уровень характеризуется спецификой саморегуляции. По мнению А.Б. Леоновой, эта схема удобна для анализа механизмов регуляции деятельности в двух плоскостях: вертикальной, при рассмотрении взаимосвязей между иерархическими уровнями “деятельность—действие—операция”, и горизонтальной, как соотношение “ситуация — нагрузки — условия — текущие адаптационные перестройки” внутри каждого из названных иерархических уровней [10].

В литературе по саморегуляции состояний широко представлены различные методы оптимизации психических состояний (включая адаптированные зарубежные технологии): аутогенная и психомышечная тренировка (И.Г. Шульц, А.Т. Филатов, Л.Д. Гиссен, А.В. Алексеев, В.Л. Маришук и др.), методы активной релаксации (Дж. Эверли, Р. Розенфельд, Э. Джекобсон и др.), идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция, медитация (Г.Ш. Габдреева, Н.М. Пейсахов, Р. Бэндлер, Дж. Гриндер и др.), методы вербально-музыкальной саморегуляции (Г.Д. Горбунов, В.Н. Некрасов) и др. Разработаны комплексные программы обучения навыкам саморегуляции (А.Б. Леонова,

А.С. Кузнецова), включающие нервно-мышечную релаксацию, цветомузыкальные средства, позотоническую гимнастику и самомассаж (см. обзор А.О. Прохорова [18]).

При всех достоинствах представленных взглядов исследователей на регуляцию состояний, в которых основной “опорой” являются психологические качества субъекта, а вектором процесса регуляции — деятельность или поведение, наименее разработана в этих концепциях ментальная составляющая регуляторного процесса: недостаточно изучены отношения регуляторного процесса и структур сознания, не изучены вклад последних в изменения состояний субъекта, их роль и значение в регуляторном процессе.

В контексте предмета нашего исследования — психических состояний обратимся к предлагаемой нами модели структурно-функциональной организации ментальной регуляции психических состояний субъекта (рис. 1).

Модель представляет собой структуру взаимоотношений между психическими состояниями, характеристиками сознания (репрезентации, рефлексия, переживания, смысловые структуры, ментальный (субъективный) опыт) и внешними факторами (ситуации, пространство культуры, образ жизни, временные факторы и социальная среда вкуче с регуляторными действиями и обратной связью).

Рассмотрим составляющие этой модели и их взаимодействия.

В совокупности весь регуляторный комплекс является составляющей частью субъективного (ментального) регуляторного опыта человека. Включенность опыта в ситуациях жизнедеятельности проявляется в актуализации психического состояния определенного качества, в использовании наиболее часто употребляемых способов и приемов регуляции состояний, “наработанных” или “выработанных”, или стихийно сложившихся в ходе освоения деятельности и жизнедеятельности в целом, а также в организации “упорядоченных” структур сознания, образующих функциональный комплекс “настроенных” на регуляцию состояний определенного качества, модальности и интенсивности. Она (организация) формируется в связи со спецификой комплексов (блоков), состоящих из состояний, средств регуляции и ментальных структур, образующихся в диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся ситуаций жизнедеятельности.

По мнению Е.Ю. Артемьевой, субъективный опыт — это “структуры, организующие и хранящие

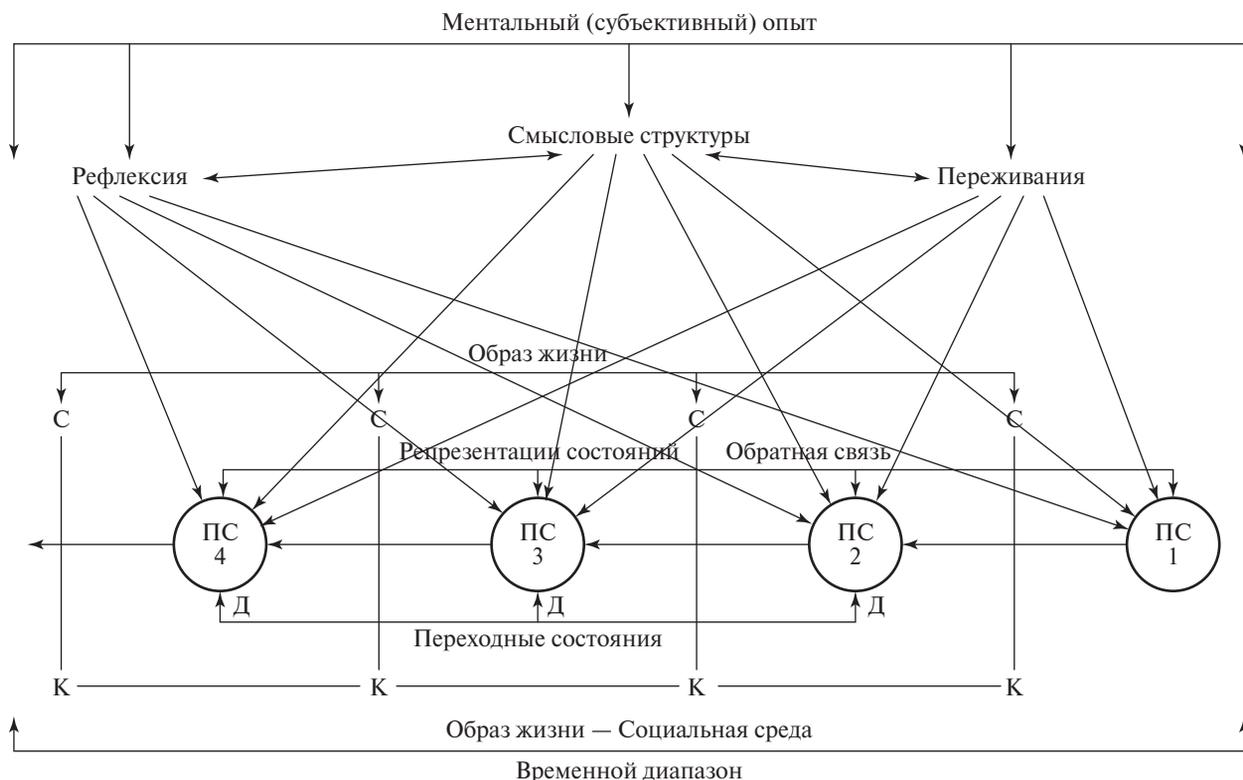


Рис. 1. Структура ментальной регуляции психических состояний субъекта:

ПС 1 — ПС 4 — психические состояния; Д — регуляторные действия; С — ситуация; К — пространство культуры

историю индивидуальных деятельностей” [1, с. 313]. В опыт входят фиксированные формы опыта (то, что человек усвоил в прошлом), оперативные формы опыта (то, что происходит в ментальном опыте этого человека в настоящем) и потенциальные формы опыта (то, что появится в его ментальном опыте в качестве новообразований в ближайшем или отдаленном будущем). Отметим, что феномен опыта является ключевым звеном “связи времен” внутри субъекта [28].

Психологическим механизмом организации опыта является память, представляющая процесс самоорганизации индивидуального опыта. Согласно модели Г.К. Середы [23], память выполняет две функции относительно опыта: организацию элементов, т.е. упорядоченное размещение их во времени, а также организацию элементов по признаку их жизненной значимости. Опыт не хранится в памяти, а непрерывно циркулирует в ней.

Память организует, упорядочивает поступающую информацию, тем самым формируя структуру опыта. Как пишет Ю.К. Стрелков, “память обеспечивает проникновение в настоящее связей, исходящих из обширного круга событий прошлого и будущего” [26, с. 154]. Структуры опыта, накапливаемого в ходе жизнедеятельности субъекта, обеспечивают взаимосвязь между составляющими

сознания, состояниями и обстоятельствами бытия человека в широком смысле этого слова.

Включение “цели” как составляющей субъективного (ментального) опыта связано с тем, что цель является системообразующим фактором: организация ментальных структур осуществляется сообразно цели регуляторного процесса [7; 9]. Как отмечает Е.А. Сергиенко, «...цель как атрибут субъекта должна быть результатом ее соотнесения с внутренним миром, ментальной организацией субъекта, куда входят “понимание” цели и условий ее достижения, эмоциональная “оценка” значения цели и возможностей ее достижения и программирование исполнительного компонента» [24, с. 266]. Отметим, что и в зарубежных концепциях саморегуляции подчеркивается роль цели. К цели относят персональные завоевания, жизненные задачи, личные проекты и др. Цель связана с ресурсами, привлеченными для достижения цели, самоконтролем поведения, волевыми процессами, обратной связью и др. [29; 34; 37].

Субъективный (ментальный) опыт интегрирует смысловые структуры сознания (личный смысл, ценности, конструкты, смысловые установки и ориентации и др.), ментальные репрезентации, входящие в структуру знаний (ассоциативные, оценочные, понятийные, образные характеристики),

ситуации и мужчинам, и женщинам свойственно переживание равновесных (оптимальных) психических состояний. В конфликтной же ситуации у мужчин актуализируются неравновесные состояния низкого энергетического уровня, у женщин — высокого [Там же, с. 95]. В свою очередь, за этими устойчивыми связями закрепляются способы саморегуляции состояний, выбор, актуализация и проявление которых зависят от смысловых структур сознания.

Существенным звеном ментальной регуляции является воплощение смысла в значениях. “Окрашивание” смыслом значения приводит к своеобразному связыванию значения (объекта, предмета, ситуации и пр.) и психического состояния. Те или иные значения приобретают “пристрастность”, которая впоследствии выражается в состоянии субъекта. Причем есть основания полагать, что за определенными значениями (объектами, предметами) в повторяющихся ситуациях в ходе онтогенеза и накопления жизненного опыта закрепляются также типичные по знаку, модальности, интенсивности, длительности психические состояния. То есть чаще всего в таких ситуациях и обстоятельствах, при одинаковом или близком личностном смысле может быть актуализировано определенное психическое состояние [20]. Поэтому, видимо, не случайно изучение семантических пространств психических состояний показывает, что семантические пространства включают в себя следы переживаний, поведения, физиологических реакций и др. Это следы “сцепления” семантических пространств состояний с предметами, ситуациями и обстоятельствами жизнедеятельности субъекта.

А.О. Прохоровым и Д.А. Прохоровой были исследованы феноменологические особенности семантических пространств психических состояний [20]. В исследованиях приняли участие 938 человек. Исследование позволило установить следующее.

Строение семантического пространства психического состояния характеризуется ядерным образованием, слоями разной степени лексической насыщенности, составом с различной выраженностью психологических составляющих и периферией, представленной единичными значениями. Повышение сложности психических состояний сопровождается увеличением числа поведенческих, интеллектуальных и эмоциональных составляющих, усложнением лексических элементов от простых к генеративным, снижением интенсивности и количества физиологических и волевых характеристик. Семантические пространства психических состояний отражают временные характеристики

состояний: с увеличением длительности увеличиваются плотность, объем, состав качественных признаков семантического пространства.

В исследованиях установлено, что между негативным и позитивным состояниями существуют промежуточные состояния, семантические пространства которых “вбирают” в себя лексические характеристики как положительных, так и отрицательных состояний. Это, как правило, равновесные состояния. Они промежуточны как в переходе от отрицательного психического состояния при использовании приемов саморегуляции, так и в обратном направлении, т.е. в любом случае субъекты при переходе к состояниям противоположной модальности проходят этап равновесных состояний. Процесс саморегуляции состояний представляет собой цепь последовательных преобразований состояний, сопровождаемый изменениями семантических пространств. Общие операнты семантических пространств, близкие по знаку, энергетическому уровню и модальности, являются важнейшим механизмом саморегуляции [15, с. 154–155].

Благодаря рефлексии происходят оценка, осознание и сличение актуального состояния с искомым, и далее в случае необходимости субъект вносит коррекцию в используемые способы и приемы регуляции. С помощью рефлексии субъект способен спрогнозировать, “проиграть” возможные варианты и результаты регуляции состояний в различных обстоятельствах и ситуациях жизнедеятельности, изменить сложившиеся способы действий, проанализировать структуру собственных действий, не приводящих к успеху, найти окончательное решение и приступить к исполнительным действиям. Вовлеченность рефлексивных механизмов определяется целью регуляции — потребностью изменения психического состояния как несоответствующего ситуации, взаимодействию субъектов или деятельности. Отметим, что необходимость изменения психического состояния осознается субъектом благодаря рефлексии. Рефлексия также активизирует смысловые структуры сознания, детерминируя их включенность в регуляцию психических состояний [22].

Можно полагать, что в процессах регуляции состояний могут быть выделены уровни рефлексивной активности: на низком уровне отражаются и контролируются отдельные исполнительные действия по регуляции состояний, на более высоком уровне субъект отображает самого себя как “Я-систему” (“Я-образ”, Я-концепцию), производящую планирование и оценку своих действий. Последнее связано с актуализацией внутренних регуляторных

схем и процессов (метакогнитивные стратегии), наработанных или выработанных в ходе онтогенеза (разные по эффективности регуляторные схемы определяют разную качественно-количественную величину активности субъекта в регуляции состояний). Включенность рефлексивных уровней позволяет субъекту переходить от операциональных к ментальным аспектам регуляции состояний и обратно: осуществляется самоконтроль состояний в текущей ситуации, актуализируются приемы регуляции, ретроспективно оцениваются и анализируются операциональные средства и стратегии регуляции состояний в прошлых ситуациях и деятельности, их эффективность при тех или иных обстоятельствах жизни, планируются и прогнозируются вероятные будущие состояния и средства их контроля и пр.

Изучались взаимоотношения между рефлексией и психическими состояниями в деятельности студентов. В исследовании приняли участие 148 студентов. Использовался комплекс методик, направленных на диагностику когнитивной и регулятивной составляющих рефлексии, а также оригинальная методика диагностики рефлексивных процессов.

Было установлено, что взаимоотношения рефлексии и психических состояний студентов в учебной деятельности характеризуются прямыми и обратными влияниями. Функция рефлексии связана с приданием психическому состоянию конкретного значения через его осознание и формирование образа состояния, тогда как роль состояния проявляется в усилении или ослаблении рефлексии. Отношения между рефлексией и психическими состояниями нелинейны. Ведущими структурами психических состояний, взаимодействующими с когнитивными характеристиками рефлексии, являются “переживания” и “физиологические реакции” [22].

В другом исследовании было обнаружено, что с ростом уровня рефлексии возрастает интенсивность кратковременных состояний, а выраженность длительных, наоборот, снижается. Состояния, типичные для повседневной учебной деятельности, наиболее интенсивно переживаются в случае среднего уровня когнитивной рефлексии и высоких показателей регулятивной рефлексии. В напряженной учебной деятельности “высоко-рефлексивные” чаще переживают психические состояния низкой интенсивности, тогда как “низко-рефлексивные” одинаково часто испытывают состояния как высокой, так и низкой интенсивности. Ведущим элементом составляющей структуры состояний выступает “переживание”. Показано, что

наиболее интенсивные психические состояния переживаются лицами с одинаковыми характеристиками регуляторных способностей и рефлексии. Ключевым показателем, влияющим на психические состояния, служит уровень регуляторных способностей, а рефлексия выполняет трансформирующую функцию [21].

Результатом рефлексии и означивания является не только придание психическому состоянию конкретного значения, но и появление его образа, репрезентируемого в сознании субъекта как представленность самому себе переживаемого состояния. Содержание образа представляет собой результат отражения накопленного опыта переживания данного состояния при различных обстоятельствах, ситуациях и событиях, в которых находился субъект. Отраженные компоненты психического состояния закрепляются в сознании в определенном сочетании, формируя структуру. Закрепляясь в структурах памяти, образ становится структурным элементом субъективного опыта переживания состояний [13]. Как составляющая ментальных репрезентаций, образ состояния связан различными отношениями (линейными, нелинейными, комплиментарными и др.) с содержательными структурами сознания (рефлексией, смысловыми характеристиками, переживаниями и др.), когнитивными характеристиками субъекта (когнитивными процессами и стилями), субъектно-личностными особенностями (индивидуально-психологическими характеристиками, свойствами личности, интеллектом и др.).

С одной стороны, образ является составляющей единицей субъективного опыта, с другой — сам образ хранит в себе опыт, который служит информационной базой для человека. Образ некогда переживаемого состояния можно назвать представлением или образом памяти, функция которого заключается в связывании образа в текущем времени с прошлым и будущим. Память фиксирует все тонкости, нюансы, особенности протекания, переживания состояния, а также и его образ, сформированный с помощью сознания и процессов рефлексии. То есть формирование образа происходит за счет фиксации в памяти временных и пространственных (структурных) особенностей переживаемого состояния. Специфика протекания состояния определяется содержанием опыта переживания данного состояния, т.е. в памяти “всплывает” некогда сформированный образ этого психического состояния. Опираясь на свою способность интегрировать временной континуум, субъект развертывает актуальный образ состояния в прошлом и в будущем, оперирует им в настоящем.

В изучении образа психического состояния приняли участие 765 человек [12; 13].

Анализ феноменологических особенностей показал, что образ психического состояния относительно стабилен, независим от ситуации, в которой он переживается, устойчиво репродуцируется, в том числе и в стрессовых, напряженных ситуациях. В описаниях образа состояния ведущими являются характеристики физических и физиологических проявлений, особенности поведения, а также описание эмоций и чувств, переживаемых при актуализации того или иного образа. В динамике времени образ характеризуется незначительной тенденцией к изменению при сохранении субъективной идентификации состояния.

Исследования дают основания считать, что структура образа состояния представляет собой относительно стабильное образование, интегрирующее различные психологические, физиологические и поведенческие показатели. Образ состояния когерентен и организован, особенно в крайних временных диапазонах. Наиболее организованы структуры образов состояний высокого и низкого уровня психической активности. В структуре образа отражается качественное своеобразие: образы простых состояний более жестко организованы по сравнению с образами сложных. Образ психического состояния характеризуется определенным типом изменений структуры во временном континуме, зависящем от качества состояния.

Наименее устойчивы структуры образов состояний в актуальном времени, что обусловлено, на наш взгляд, потенциальной возможностью изменения — обогащения актуального образа состояния, тогда как вызываемые (представляемые) прошлые и будущие образы — с его репродукцией, т.е. обращенностью к структурам долговременной памяти. Отсюда вследствие репродукции образы прошлых и будущих состояний более устойчивы. Образ психического состояния, являясь результатом накопленного опыта переживания определенного состояния, обогащается в процессе жизнедеятельности. Этот процесс сопровождается увеличением организованности структуры образа.

Другая составляющая, связанная с рефлексией и смысловыми структурами в ментальной регуляции психических состояний, — переживание. Включение переживания в структуру регуляции психических состояний обусловлено тем, что возникновение психического состояния субъекта связано с его бытием, отражением этого бытия, а также отражением его отношения к бытию. Презентация такого отражения в сознании человека осуществляется не в виде образов, а в виде переживаний.

Переживание представляет собой накопленное обобщение во внутреннем мире субъекта, своими основаниями оно связано с системой отношений человека [4]. Переживание, с одной стороны, презентует человеку его психические состояния, а с другой — участвует как определенная внутренняя работа субъекта по его формированию. Переживание включено во взаимоотношения с бытийной и рефлексивной структурами сознания, с полагающей, сравнивающей, определяющей, синтезирующей формами и уровнями рефлексии [27]. Переживание, являясь внутренней деятельностью по производству смыслов, изменяет динамическую смысловую систему, перестраивает психологический мир личности, формируя новые смыслы [3]. Соответственно изменяется и психическое состояние. По мнению Л.Р. Фахрутдиновой, переживание как деятельность по производству смыслов присутствует постоянно, отражая динамическую связь состояний субъекта и смысловых структур, опосредующих влияние ситуаций внешнего мира [27]. Именно в переживании субъекту дается реальность его психических состояний [4].

Не акцентируя внимание на опосредующих факторах, влияющих на ментальную регуляцию состояний (ситуация, пространство культуры и образ жизни), отметим только, что образ жизни нами понимается как система деятельностей, характеризующая жизнь людей в определенных условиях. Связь образа жизни и ситуации осуществляется через пространственно-временные характеристики, в которых жизнедеятельность социальных субъектов осуществляется как единство условий сознания и деятельности, а “ситуация” понимается как прошедшие сферу сознания и включенные в повседневную жизнедеятельность людей условия жизни. Поэтому понятие “ситуация” позволяет анализировать отношение субъекта деятельности к обстоятельствам жизни как целостному феномену, в котором реализуются цели и задачи деятельности (образ жизни субъекта). Другими словами, можно сказать, что “образ жизни” — это близкие или повторяющиеся ситуации. Образ жизни через совокупность соответствующих ситуаций сказывается в регуляции психических состояний. В этом же контексте 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.

Проведенные нами исследования этнокультуральной специфики переживания психических

состояний показали, что она проявляется в различном “весе” отдельных лексических составляющих семантических пространств состояний, их выраженности и интенциях. В частности, было обнаружено, что немцы во всех описаниях дают очень большое количество ситуативных высказываний и ассоциаций, подчеркивая либо причины возникновения состояния, либо конкретную ситуацию его переживания. У русских во многих семантических пространствах наблюдается большое количество физиологических проявлений, возникающих при переживании состояний, у французов — мотивационных и также физиологических. Выявлена идентичность в высказываниях испытуемых разных национальных групп, однако чаще высказывания совпадают по каким-либо двум группам признаков. Наиболее часто совпадают семантические пространства состояний раздумья, утомления, ненависти и озарения.

Что касается этнокультуральных особенностей семантических пространств состояний лиц, исторически длительное время проживающих на одной территории (русских и татар), то в исследованиях было установлено, что семантические пространства состояний радость, страх, злость, заинтересованность, утомление и др. у русских и татар во многом совпадают. В то же время присутствуют и различия. Так, при описании состояний татары в большей степени используют слова и выражения, обозначающие действия, поведенческие проявления, тогда как русские — переживания. То есть вектор проявлений состояния у татар в большей степени “внешний” (различные формы поведенческой активности: акты, действия, поступки и пр.), тогда как у русских — “внутренний” (“уход в себя, в переживания”, во внутреннюю жизнь разной степени глубины и т.п.). Отметим и такой факт: семантические пространства состояний татар и русских ближе, чем татар с представителями Европы и Азии — даже при близости и похожести языка татар и турок (тюркская группа) семантические пространства состояний различны [15, с. 233–249].

В функциональном плане в основании саморегуляции находятся механизмы регуляции отдельного психического состояния [14]. Достижение цели — желаемого состояния связано с включенностью в регуляторный процесс ментальных структур (смысловых, рефлексии, переживаний и др.) и осуществляется через цепь переходных состояний. Переход от состояния к состоянию осуществляется при использовании различных психорегулирующих приемов и средств. Информация о достижении желаемого состояния реализуется при помощи обратной связи. Регуляция совершается

при активном участии психических процессов и с опорой на психологические свойства (темперамент, характер, способности и пр.).

Регуляторный процесс осуществляется в конкретной социальной среде на фоне культуральных, этнических, профессиональных и других влияний в определенной социальной ситуации жизнедеятельности — экономической, юридической, связанной с местом субъекта в малой группе: его социальными ролями, статусами и пр., связан с характерным для него образом жизни [19]. “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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представлена модель структурно-функциональной организации ментальной регуляции психических состояний субъекта, составляющими которой являются взаимоотношения между психическими состояниями, характеристиками сознания (репрезентации, рефлексия, переживания, смысловые структуры, ментальный (субъективный) опыт, целевые характеристики) и внешние факторы (ситуации, пространство культуры, образ жизни, социальная среда) вкуче с регуляторными действиями и обратной связью, осуществляемыми во времени.

Центральным интегрирующим образованием в модели является субъективный (ментальный) опыт человека, в структуре которого осуществляется интеграция составляющих сознания, направленная на достижение цели — регуляцию психического состояния субъекта. Каждая составляющая структуры характеризуется особым, специфическим влиянием на психические состояния и спецификой взаимоотношений с другими структурами сознания в процессе регуляции состояний.

В основании регуляции находятся механизмы изменения отдельного психического состояния, трансформации которого обусловлены включенностью ментальных структур.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Артемова Е.Ю.* Основы психологии субъективной семантики. М.: Наука: Смысл, 1999.
2. *Бодров В.А.* Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2006.

3. *Василюк Ф.Е.* Психология переживаний. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
4. *Ганзен В.А.* Восприятие целостных объектов. Л., 1974.
5. *Дикая Л.Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2003.
6. *Знаков В.В.* Психология понимания мира человека. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2016.
7. *Конопкин О.А.* Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980.
8. *Костин А.Н., Голиков Ю.Я.* Организационно-процессуальный анализ психической регуляции сложной деятельности. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2014.
9. *Ломов Б.Ф.* Психическая регуляция деятельности: Избранные труды. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2006.
10. *Леонова А.Б.* Психологические механизмы саморегуляции функциональных состояний // Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сборник научных трудов / Под ред. В.И. Моросановой. М.: Изд-во ПИ РАО; Ставрополь: СевКавГТУ, 2007. С. 345–370.
11. *Моросанова В.И.* Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2010.
12. *Прохоров А.О.* Образ психического состояния. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2016.
13. *Прохоров А.О.* Образ психического состояния // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 5. С. 108–122.
14. *Прохоров А.О.* Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека // Психологические исследования. 2017. Т. 10. № 56. URL: <http://psystudy.ru>.
15. *Прохоров А.О.* Семантические пространства психических состояний. Дубна: Феникс +, 2002.
16. *Прохоров А.О.* Смысловая регуляция психических состояний. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2009.
17. *Прохоров А.О.* Смысловая регуляция психических состояний // Психологический журнал. Т. 30. № 2. 2009. С. 5–18.
18. *Прохоров А.О.* Технологии психической саморегуляции. Харьков: Изд-во “Гуманитарный Центр”, 2017.
19. *Прохоров А.О., Ларионова И.Г.* Этнокультуральная идентичность и саморегуляция психических состояний (на примере русских и татар) // Психологический журнал. 2007. Т. 28. № 6. С. 59–68.
20. *Прохоров А.О., Прохорова Д.А.* Семантические пространства психических состояний // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 2. С. 14–27.
21. *Прохоров А.О., Чернов А.В.* Влияние рефлексии на психические состояния студентов в процессе учебной деятельности // Экспериментальная психология. 2014. № 2. С. 82–93.
22. *Прохоров А.О., Чернов А.В.* Рефлексия и психические состояния студентов при разных формах учебной деятельности студентов // Психологический журнал. 2016. Т. 37. № 6. С. 47–55.
23. *Серета Г.К.* Теоретическая модель памяти как механизма системной организации индивидуального опыта // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека “Дубна”. 2009. № 2. URL: <http://www.psyanima.ru/>.
24. *Сергиенко Е.А.* Субъект развития, субъект деятельности, субъект жизни: регуляция поведения: Сборник научных трудов / Под ред. В.И. Моросановой. М.: Издательство ПИ РАО; Ставрополь: СевКавГТУ, 2007. С. 256–274.
25. *Сергиенко Е.А.* Контроль поведения с позиций системно-субъектного подхода // Психология саморегуляции в 21 веке / Отв. ред. В.И. Моросанова. СПб.; М.: Нестор-История, 2011. С. 188–204.
26. *Стрелков Ю.К.* Инженерная и профессиональная психология: учебное пособие. М.: Академия, 2001.
27. *Фахрутдинова Л.Р.* Теория переживания. Казань: Изд-во Казан. гос. ун-та, 2009.
28. *Холодная М.А.* Психология интеллекта: парадоксы исследования. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Питер, 2002.
29. *Azeverdo R., Cromley J.G.* Does training on self-regulated learning facilitate students learning with hypermedia? // Journal of Educational Psychology. 2004. № 96. P. 523–535.
30. *Baumeister R.F., Vohs K.D.* In: R.F. Baumeister and K.D. Vohs (Eds). Handbook of self-regulation. Guilford Press. N.Y., 2004.
31. *Berger A.* Self-Regulation: Brain, Cognition, and Development (Human Brain Development Series). Washington, DC: American Psychological Association, 2011.
32. *Carver C.S., Scheier M.F.* On the self-regulation of behavior. N.Y.: Cambridge University Press, 1998.
33. *Calkins S.D., Howse R.B.* Individual differences in self-regulation: Implications for childhood adjustment. In: R. Feldman, P. Philippot (Eds). The regulation of emotion. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2004. P. 307–332.
34. *De Ridder D., de Wit J.* Self-regulation in Health Behavior, 2006.
35. *Lazarus R.S.* Stress and emotion: A new synthesis. N.Y.: Springer, 1999.
36. *Kuhl J.* Action control: The maintenance of motivational states. In: F. Halish, J. Kuhl (Eds). Motivation, intention, and volition. Berlin: Springer, 1987. P. 279–291.
37. *Muraven M., Slessareva E.* Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources // Personality and Social Psychology Bulletin. 2003. № 29 (7). P. 894–906.

38. *Posner M.I., Rothbart M.K.* Developing mechanisms of self-regulation // *Development and psychopathology*. 2000. V. 12. P. 427–441.
39. *Pintrich P.R.* The role of goal orientation in self-regulated learning // *M. Boekaerts, P.R. Pintrich, M. Zeidner* (Eds). *Handbook of self-regulation*. San Diego: Academic Press, 2000. P. 451–502.
40. *Pulkkinen L.* Self-Control and Continuity from Childhood to Late Adolescence // *Life-Span Development and Behaviour*. 1992. V. 4. P. 84–105.
41. *Pulkkinen L.* Life style in personality development. *European Journal of Personality*. 1992. V. 6. 2. P. 139–155.
42. *Schmeichel B.J., Baumeister R.F.* Self-regulatory strength. In *R.F. Baumeister & K.D. Vohs* (Eds). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. N.Y., NY: Guilford Press, 2004. P. 64–82.
43. *Vohs K.D., Baumeister R.F.* (Eds). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. N.Y.: Guilford Publications, 2016.
44. *Vohs K.D., Heatherton T.F.* Self-regulatory failure: a resource-depletion approach // *Psychological Science*. 2000. № 11. P. 243–254.

STRUCTURE-FUNCTIONAL MODEL OF MENTAL REGULATION OF SUBJECT'S PSYCHIC STATES²

A. O. Prohorov

*Kazan (Volga) Federal university;
420008, Kazan, Kremlyovskaya nab., 18, Russia.
ScD (Psychology), Professor, Head of General Psychology Chair.
E-mail: alprokhor1011@gmail.com*

Received 18.03.2019

Abstract. The least explored area of regulatory process — structures of consciousness, their role and meaning in mental states' regulation is considered. The analysis of main conceptions describing regulatory process is presented: general-psychological theories, conceptions of behavior and professional activity regulation, self-regulation of functional states etc. have been analyzed. It is shown that subject's psychological qualities constitute the main "block" of the conceptions while activity or behavior is the vector of regulation process. Structure-functional model of psychic states' mental regulation has been proposed as the result of generalization of the results of study of correlation between consciousness's structures and mental states. Mental (subjective) experience, conceptual structures, reflection, experiences, mental representations, target characteristics, situations, culture environment, style of life, regulatory actions, feedback, temporal factors are the components of the model. The role of the each model component in psychic states regulation is described. Structure-functional model of psychic states' mental regulation is illustrated by the results of empirical and experimental researches.

Keywords: mental states, regulation, consciousness, experience, reflection, meaning, representation, structure, function.

REFERENCES

- Artem'eva E.Ju.* *Osnovy psikhologii sub"ektivnoj semantiki*. Moscow: Nauka; Smysl, 1999. (in Russian)
- Bodrov V.A.* *Psikhologija professional'noj dejatel'nosti. Teoreticheskie i prikladnye problemy*. Moscow: Izd-vo "Institut psikhologii RAN", 2006. (in Russian)
- Vasiljuk F.E.* *Psikhologija perezhivanij. Analiz preodolenija kriticheskikh situacij*. Moscow: Izd-vo Mosk. un-ta, 1984. (in Russian)
- Ganzen V.A.* *Vosprijatie celostnyh ob"ektov*. L., 1974. (in Russian)
- Dikaja L.G.* *Psihicheskaja samoreguljacija funkcional'nogo sostojanija cheloveka*. Moscow: Izd-vo "Institut psikhologii RAN", 2003. (in Russian)
- Znakov V.V.* *Psikhologija ponimaniya mira cheloveka*. Moscow: Izd-vo "Institut psikhologii RAN", 2016. (in Russian)

² The study was supported by the Russian Foundation for Basic Research, project No. 17-06-00057a.

7. *Konopkin O.A.* Psihologicheskie mehanizmy reguljaccii dejatel'nosti. Moscow: Nauka, 1980. (in Russian)
8. *Kostin A.N., Golikov Ju.Ja.* Organizacionno-processual'nyj analiz psihicheskoj reguljaccii slozhnoj dejatel'nosti. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2014. (in Russian)
9. *Lomov B.F.* Psihicheskaja reguljacija dejatel'nosti: Izbrannye trudy. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2006. (in Russian)
10. *Leonova A.B.* Psihologicheskie mehanizmy samoreguljaccii funkcional'nyh sostojanij. Sub"ekt i lichnost' v psihologii samoreguljaccii: Sbornik nauchnyh trudov. Ed. V.I. Morosanova. Moscow: Izd-vo PI RAO; Stavropol': SevKavGTU, 2007. P. 345–370. (in Russian)
11. *Morosanova V.I.* Samoreguljacija i individual'nost' cheloveka. Moscow: Nauka, 2010. (in Russian)
12. *Prohorov A.O.* Obraz psihicheskogo sostojanija. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2016. (in Russian)
13. *Prohorov A.O.* Obraz psihicheskogo sostojanija. Psihologicheskii zhurnal. 2013. V. 34. № 5. P. 108–122. (in Russian)
14. *Prohorov A.O.* Samoreguljacija psihicheskikh sostojanij v povsednevnoj, obydennoj zhiznedejatel'nosti cheloveka. Psihologicheskie issledovanija. 2017. V. 10. № 56. URL: <http://psystudy.ru>. (in Russian)
15. *Prohorov A.O.* Semanticheskie prostranstva psihicheskikh sostojanij. Dubna: Feniks +, 2002. (in Russian)
16. *Prohorov A.O.* Smyslovaja reguljacija psihicheskikh sostojanij. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2009. (in Russian)
17. *Prohorov A.O.* Smyslovaja reguljacija psihicheskikh sostojanij. Psihologicheskii zhurnal. V. 30. № 2. 2009. P. 5–18. (in Russian)
18. *Prohorov A.O.* Tehnologii psihicheskoj samoreguljaccii. Har'kov: Izd-vo "Gumanitarnyj Centr", 2017. (in Russian)
19. *Prohorov A.O., Larionova I.G.* Jetnokol'tural'naja identichnost' i samoreguljacija psihicheskikh sostojanij (na primere russkikh i tatar). Psihologicheskii zhurnal. 2007. V. 28. № 6. P. 59–68. (in Russian)
20. *Prohorov A.O., Prohorova D.A.* Semanticheskie prostranstva psihicheskikh sostojanij. Psihologicheskii zhurnal. 2001. V. 22. № 2. P. 14–27. (in Russian)
21. *Prohorov A.O., Chernov A.V.* Vlijanie refleksii na psihicheskie sostojanija studentov v processe uchebnoj dejatel'nosti. Jeksperimental'naja psihologija. 2014. № 2. P. 82–93. (in Russian)
22. *Prohorov A.O., Chernov A.V.* Refleksija i psihicheskie sostojanija studentov pri raznyh formah uchebnoj dejatel'nosti studentov. Psihologicheskii zhurnal. 2016. V. 37. № 6. P. 47–55. (in Russian)
23. *Sereda G.K.* Teoreticheskaja model' pamjati kak mehanizma sistemnoj organizacii individual'nogo opyta. Psihologicheskij zhurnal Mezhdunarodnogo universiteta prirody, obshhestva i cheloveka "Dubna". 2009. № 2. URL: <http://www.psyanima.ru/>. (in Russian)
24. *Sergienko E.A.* Sub"ekt razvitija, sub"ekt dejatel'nosti, sub"ekt zhizni: reguljacija povedenija: Sbornik nauchnyh trudov. Ed. V.I. Morosanova. Moscow: Izdatel'stvo PI RAO; Stavropol': SevKavGTU, 2007. P. 256–274. (in Russian)
25. *Sergienko E.A.* Kontrol' povedenija s pozicij sistemno-sub"ektnogo podhoda. Psihologija samoreguljaccii v 21 veke. Otv. red. V.I. Morosanova. St. Petersburg, Moscow: Nestor-Istorija, 2011. P. 188–204. (in Russian)
26. *Strelkov Ju.K.* Inzhenernaja i professional'naja psihologija: uchebnoe posobie. Moscow: Akademija, 2001. (in Russian)
27. *Fahrudinova L.R.* Teorija perezhivanija. Kazan': Izd-vo Kazan. gos. un-ta, 2009. (in Russian)
28. *Kholodnaya M.A.* Psihologija intellekta: paradoksy issledovanija. 2-e izd., pererab. i dop. St. Petersburg: Piter, 2002. (in Russian)
29. *Azeverdo R., Cromley J.G.* Does training on self-regulated learning facilitate students learning with hypermedia? Journal of Educational Psychology. 2004. № 96. P. 523–535.
30. *Baumeister R.F., Vohs K.D.* In: R.F. Baumeister and K.D. Vohs (Eds). Handbook of self-regulation. Guilford Press. New York, 2004.
31. *Berger A.* Self-Regulation: Brain, Cognition, and Development (Human Brain Development Series). Washington, D.C. American Psychological Association, 2011.
32. *Carver C.S., Scheier M.F.* On the self-regulation of behavior. New York: Cambridge University Press, 1998.
33. *Calkins S.D., Howse R.B.* Individual differences in self-regulation: Implications for childhood adjustment. In: R. Feldman, P. Philippot (Eds). The regulation of emotion. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2004. P. 307–332
34. *De Ridder D., de Wit J.* Self-regulation in Health Behavior, 2006.
35. *Lazarus R.S.* Stress and emotion: A new synthesis. New York: Springer, 1999.
36. *Kuhl J.* Action control: The maintenance of motivational states. In: F. Halish, J. Kuhl (Eds). Motivation, intention, and volition. Berlin: Springer, 1987. P. 279–291.
37. *Muraven M., Slessareva E.* Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. Personality and Social Psychology Bulletin. 2003. № 29 (7). P. 894–906.
38. *Posner M.I., Rothbart M.K.* Developing mechanisms of self-regulation. Development and psychopathology. 2000. V. 12. P. 427–441.
39. *Pintrich P.R.* The role of goal orientation in self-regulated learning. M. Boekaerts, P.R. Pintrich, M. Zeidner

- (Eds). Handbook of self-regulation, Academic Press. San Diego. 2000. P. 451–502.
40. *Pulkkinen L.* Self-Control and Continuity from Childhood to Late Adolescence. *Life-Span Development and Behaviour*. 1992. V. 4. P. 84–105.
41. *Pulkkinen L.* Life style in personality development. *European Journal of Personality*. 1992. V. 6. 2. P. 139–155.
42. *Schmeichel B.J., Baumeister R.F.* Self-regulatory strength. In: R.F. Baumeister, K.D. Vohs (Eds). Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. New York, NY: Guilford Press, 2004. P. 64–82.
43. *Vohs K.D., Baumeister R.F.* (Eds). Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications. New York: Guilford Publications, 2016.
44. *Vohs K.D., Heatherton T.F.* Self-regulatory failure: a resource-depletion approach. *Psychological Science*. 2000. № 11. P. 243–254.