



МЕНТАЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

ПРОХОРОВА А.О.

Институт психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ), г. Казань, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>, e-mail: alprokhor1011@gmail.com

В статье представлены аналитический обзор теорий и исследований регуляции психических состояний в аспекте самопроцессов — саморегуляции и, в частности, анализ механизмов и роли структур сознания в регуляторном процессе. Специфика протекания регуляторных процессов и действия механизмов саморегуляции рассматривается в рамках таких концепций, как системно-деятельностная, системно-функциональная и структурно-функциональная. Также отмечается, что наименее разработанным аспектом динамики развития и протекания регуляторных процессов является ментальная составляющая регуляции: недостаточно рассмотрен вклад структур сознания в регуляцию состояний, их значение и функции в регуляторном процессе, специфика влияния отдельных структур на регуляцию и их синергия в ходе саморегуляции и др. Именно структуры сознания являются составной частью ментального субъективного опыта и оказывают значительное влияние на особенности регуляции субъектом собственных действий и состояний. Субъективный ментальный опыт интегрирует значения с категориальными структурами сознания, целевые особенности, смысловые структуры сознания (личностный смысл, ценности, смысловые установки и др.), рефлекссию и ее виды, переживания, ментальные репрезентации (образные характеристики), систему Я. Анализ основных аспектов взаимодействия различных структур сознания в процессе регуляции психических состояний указывает на их интеграцию как основное средство достижения цели регуляции психического состояния субъекта. Операциональная сторона регуляторного процесса связана с действиями субъекта, направленными на изменение состояния, обратной связью и временными характеристиками.

Ключевые слова: регуляция, психическое состояние, сознание, ментальный опыт, значение, смысл, рефлексия, репрезентация, система Я.

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках проекта № 20-113-50199.

Для цитаты: Прохорова А.О. Ментальные механизмы регуляции психических состояний // Экспериментальная психология. 2021. Том 14. № 4. С. 182—204. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140410>

MENTAL MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL STATES REGULATION

ALEXANDER O. PROKHOROV

Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>, alprokhor1011@gmail.com



The article presents the analytical review of theories and studies of the psychological state regulation through the “self-processes – self-regulation” aspect. The main objective of the article is the analysis of concepts, mechanisms and the role of consciousness structures in the regulatory process. The theories of mental states self-regulation are analyzed: system-activity, system-functional and structures-functional. The specificity of each approach to the regulatory process is shown. It was found that the less developed area in presented theoretical constructions is the mental component of regulation: the contribution of the consciousness structures to the regulation of states, their significance and functions in the regulatory process, the specificity of the influence of individual structures on regulation and their synergy during self-regulation, etc. Review of the concepts of the mental states regulation’s mechanisms points the key role of the consciousness structures in the regulatory process. The consciousness structures are an integral part of the individual’s mental subjective experience. Subjective mental experience integrates meanings with categorical structures of consciousness, goal features, semantic structures of consciousness (personal meaning, values, semantic attitudes, etc.), reflection and its types, experiences, mental representations (imaginative characteristics), the self-system. The relationship between the consciousness structures in the process of mental states regulation is considered. It is shown that the integration of the consciousness components is aimed at the goal achieving – the regulation of the subject’s mental state. The operational side of the regulatory process is associated with the actions of the subject, aimed at changing the state, feedback and time characteristics.

Keywords: regulation, mental state, consciousness, mental experience, meaning, semantic, reflection, representation, self-system.

Funding. The reported study was funded by RFBR, project number 20-113-50199.

For citation: Prokhorov A.O. Mental Mechanisms of Psychological States Regulation. *Eksperimental'naya psikhologiya = Experimental Psychology (Russia)*, 2021. Vol. 14, no. 4, pp. 182–204. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140410> (In Russ.).

Введение

Изучение психических состояний человека закономерно «приводит» исследователя к проблеме их регуляции. Эта область исследований является одной из самых востребованных направлений современной психологической науки и практики: актуальная, повседневная жизнь человека и имеющие место «трудные» обстоятельства жизнедеятельности требуют от субъекта совершенствования навыков саморегуляции состояний, а, следовательно, оптимизации различных механизмов регуляции, начиная от социальных и заканчивая психофизиологическими и физиологическими. В психологических исследованиях саморегуляции акценты в большей степени смещены к описанию результатов регуляции, «опорой» которых являются психологические качества субъекта, а вектором процесса регуляции считаются деятельность или поведение. В то же время ведущими в «осознанном» регуляторном процессе являются ментальные механизмы и структуры сознания: невозможно представить направленного целевого действия без участия сознания в саморегуляции. Но эти структуры и механизмы чаще всего остаются за рамками анализа в исследованиях саморегуляции.

Предлагаемый в этой статье аналитический обзор проблемы ментальной регуляции состояний посвящен рассмотрению ментальной организации регуляторного процесса: анализу структур сознания, участвующих в регуляции, и их роли, а также взаимоотношениям в этом процессе.



Концепции саморегуляции состояний

В отечественной психологии, в рамках традиционных подходов, субъект включен в «формулу» саморегуляции как носитель мотивационных, целевых и операционных компонентов регуляции. Результатом исследований является разработка структурно-функциональных моделей регуляции, раскрывающих наиболее общие принципы строения (компоненты, уровни) и функции системы психической регуляции деятельности [30; 35].

В настоящее время исследования в большей степени сосредоточены на изучении индивидуальных особенностей осознанной регуляции, а также на анализе ситуативных факторов, связанных со спецификой саморегуляции в различных условиях деятельности: исследуется влияние личностных характеристик на процессы регуляции, изучается «индивидуальный стиль саморегуляции», роль обратной связи, иерархия целей и социального контекста, выделены регуляторно-личностные свойства, оказывающие влияние на всю систему психической саморегуляции (гибкость, самостоятельность и др.) [40; 62; 63; 70].

В области регуляции психических состояний основными, на наш взгляд, являются концептуальные труды Л.Г. Дикой [18] и А.Б. Леоновой [34], направленные на изучение саморегуляции функциональных (психофизиологических) состояний. Специфика саморегуляции состояний, согласно взглядам авторов концепций, заключается в оценке взаимосвязи саморегуляции с функциональными блоками контроля и коррекции тех характеристик состояния, которые определяют его качество: специфику, длительность, полярированность и интенсивность. Так, по мнению Л.Г. Дикой (системно-деятельностная концепция), психическая саморегуляция функциональных (психофизиологических) состояний 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 др. 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, сознаваемость/неосознаваемость, целенаправленность. Выделено 4 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-функциональный подход) базируются на деятельностной парадигме А.Н. Леонтьева. «Структурно-функциональный подход к изучению функциональных состояний (ФС) предполагает анализ динамики ФС как вариантов развития системной реакции, в процессе развития которой происходят структурные трансформации в целостной системе обеспечения выполняемой деятельности. Центральную роль в изучении ФС играет анализ структурных характеристик взаимосвязей между элементами этой системы, которая соответствует особенностям складывающихся в конкретной ситуации механизмов регуляции деятельности» [34, с. 41]. Саморегуляция ею рассматривается на уровнях операционально-технического обеспечения деятельности (операции); изменений в целевой структуре деятельности (действия); смены доминирующей мотивационной направленно-



сти 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.

С точки зрения другой парадигмы саморегуляции психических состояний (системно-функциональный подход), в основании регуляторного процесса находятся функциональные механизмы саморегуляции отдельного состояния [46]. Это базовый уровень саморегуляции. Следующий уровень связан со спецификой функциональных комплексов (блоков), включающих состояния, образующиеся в диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся ситуаций жизнедеятельности, а также с более сложной организацией механизмов регуляции. Более высокий уровень — целостная функциональная структура регуляции. Она включает в себя предыдущие уровни. Отношения между уровнями — отношения включения, где качественные характеристики нижележащего уровня включены в компоненты вышестоящего уровня. Иерархическая система регуляции состояний обеспечивает адаптацию субъекта к социальным условиям функционирования и требованиям предметно-профессионального характера деятельности.

Сопоставление вышеизложенных концепций свидетельствует об общности их принципов с точки зрения системного характера рассматриваемых явлений, в то время как различия касаются как объекта изучения — состояния как психического явления, так и теоретических моделей анализа психологических механизмов, регуляторных средств, специфики их структурно-уровневой организации, особенностей функционирования, включенности в регуляторный процесс и его динамику.

К наименее разработанной в этих теоретических построениях, при всех достоинствах представленных взглядов, является ментальная составляющая регуляции — недостаточно рассмотрен вклад структур сознания в регуляцию состояний, их роль, значение и функции в регуляторном процессе, специфика влияния отдельных структур на регуляцию, их синергия и взаимоотношения в ходе саморегуляции и др.

Отметим, что в отдельных работах отмечается роль ментальных структур в регуляторном процессе: в контексте данных концепций в ряде работ указывается на роль и значение саморегуляции психических состояний [17; 31]. Анализируются модели регуляции эмоций и эмоциональных состояний [68]. Регуляция включает в себя разные стратегии и стадии. Выделяют три основных типа регуляции эмоций: а) интегративную регуляцию эмоций, которая фокусируется на эмоциях как на переносе информации; б) контролируруемую регуляцию эмоций, которая направлена на уменьшение эмоций посредством избегания, подавления или принудительного выражения или переоценки; в) амотивированную регуляцию эмоций, при которой эмоции не контролируются или не регулируются [73].

Осознанность саморегуляции

Б.В. Зейгарник с соавторами, анализируя предложенную О.А. Конопкиным модель осознанной саморегуляции, приходят к заключению, что данная модель может быть отнесена к модели первого уровня саморегуляции — операционально-технической (связанной с сознательной организацией действия с помощью средств, направленных на его оптимизацию) [24].



Авторы предлагают выделить второй уровень саморегуляции — мотивационный. В него они включают две формы: саморегуляцию как волевое поведение и саморегуляцию как одну из составляющих деятельности переживания. Специфика второй формы саморегуляции (ее основное отличие от воли) заключается в направленности на гармонизацию последней, устранение конфликтов и противоречий на основе сознательной перестройки и порождения смыслов. В состав этого уровня входят рефлексия и смысловое связывание.

Исследованиями И.В. Блинниковой и В.В. Матюшиным было установлено, что чем выше осознанность (*mindfulness*), тем более благоприятно функциональное состояние работников в начале и конце рабочего дня, тем лучше они используют свои когнитивные ресурсы при нарастании утомления, тем слабее проявляются такие состояния сниженной работоспособности, как утомление, пресыщение и стресс [6].

Ментальный (субъективный) опыт

Продуктивной теоретической позицией, интегрирующей структуры сознания, связанные с регуляцией, является концепция ментального опыта, предложенная М.А. Холодной [59]. Концепция содержательно описывает структуры сознания и их взаимоотношения, обеспечивающие поступление, преобразование и управление процессами переработки информации. Ментальные структуры отвечают за актуализацию субъективного пространства отражения, составляют основу индивидуального ментального опыта; выстраиваются, накапливаются, видоизменяются в опыте субъекта в ходе его взаимодействия с предметным миром, миром других людей и миром человеческой культуры в целом [59, с. 95]. Очевидно, что такой опыт субъективен и индивидуален «...субъективный опыт — это структуры, организующие и хранящие историю индивидуальных деятельностей» [4, с. 313]. К нему относятся фиксированные формы опыта (то, что субъект усвоил в прошлом), оперативные формы опыта (то, что происходит в ментальном опыте в настоящем) и потенциальные формы опыта (то, что появится в ментальном опыте субъекта в качестве новообразований в ближайшем или отдаленном будущем).

В регуляторный опыт субъекта А.К. Осницким включены опыт рефлексии и ценностно-мотивационный опыт, опыт привычной активизации, операциональный опыт и опыт сотрудничества [43]. В сознании составляющие саморегуляции представлены в виде целей, освоенных умений саморегуляции и образов управляющих воздействий, привычных оценок переживания успеха и ошибочности действий. Механизмом, способствующим синтезу в сознании непосредственно-чувственных оценок и логических интерпретаций, выступает рефлексия, а сам процесс — переживание. Переживание связано с осознанием составляющих саморегуляции, попытками оценки возможностей и результатов использования способов и приемов саморегуляции. Процесс саморегуляции представляет собой реализацию совокупности регуляторных умений, объединенных в комплексы, соответствующие основным регуляторным функциям (по О.А. Конопкину). Их взаимодействие составляет содержание процесса осознанного саморегулирования деятельности. Ю.А. Миславский, в эмпирическом исследовании творческой активности учащихся старших классов и саморегуляции, добавляет в эту модель ценности и цели, идеалы и образ «Я», а также уровень притязаний и самооценивание (самооценку) [38].

Оценка перцептивного, семантического, понятийного компонентов субъективного (ментального) опыта указывает на следующие тенденции: аффективные ассоциации свойственны в большей степени для состояний высокого уровня психической активности, по-



веденческие — для состояний среднего уровня, а когнитивные и физиологические — для состояний низкого уровня активности [50]. Компоненты субъективного (ментального) опыта переживания психических состояний (перцептивный, семантический, понятийный) связаны между собой. Роль ментальной активности в саморегуляции подчеркивают исследователи De Bruin L., Jongepier F., Strijbos D [67].

Актуализация опыта в ситуациях жизнедеятельности проявляется в возникновении 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 (смысловых, рефлексивных и др.), образующих функциональный комплекс, «настроенных» на регуляцию состояний определенного качества, модальности и интенсивности [49]. Организация опыта и его актуализация осуществляются на основании формирования индивидуально специфических комплексов (блоков), состоящих из состояний, средств регуляции и ментальных структур, в диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся ситуаций жизнедеятельности.

Цель как составляющая ментального (субъективного) опыта регуляции состояний

Включение «цели» как составляющей субъективного (ментального) опыта связано с тем, что цель является системообразующим фактором: организация ментальных структур осуществляется сообразно цели регуляторного процесса [30; 35]. В саморегуляции психических состояний целью является желаемое состояние [46]. Отметим, что и в зарубежных концепциях саморегуляции подчеркивается роль цели. Саморегуляция рассматривается как сложный механизм, обеспечивающий планирование и реализацию субъектом произвольной активности в соответствии с принятой целью [71; 77].

К целям относят персональные завоевания, жизненные задачи, личные проекты и др. Цель связана с ресурсами, привлеченными для достижения цели, самоконтролем поведения, волевыми процессами, обратной связью и регуляцией состояний [61; 69]. Выявлены индивидуальные различия на пути к достижению цели [72].

Цель, как атрибут саморегуляции, соотносится с ментальной организацией субъекта, пониманием цели и условий ее достижения, эмоциональной оценкой и значением цели, возможностей ее достижения и программированием исполнительного компонента.

Семантические характеристики регуляции психических состояний

Описание субъективного ментального опыта становится возможным благодаря выделению семантического слоя, являющегося связующим звеном между модальностями перцептивного мира и структурами сознания субъекта (ментальными репрезентациями, смысловыми, рефлексивными и др.) [4; 5]. Этот слой в виде значений отражает организацию субъективного опыта человека, в нем следы деятельностей зафиксированы в виде многомерных отношений. В значениях стабилизируются «нормы» регуляции деятельности, «нормы» связей содержания ее структурных составляющих, не требующих постоянного личностного отношения. Операциональным аналогом субъективного опыта выступают семантические пространства. По мере накопления опыта саморегуляции происходит изменение субъективной семантики состояний и регуляторной деятельности. Использование психосемантических моделей в описании функциональных состояний позволило устано-



вить, что семантические универсалии как модель репрезентации опыта увязывают в единый конструкт особенности переживаний и предшествующий им опыт, что позволяет описывать более тонкие различия в субъективном образе состояния, а психосемантика функциональных состояний отражает специфику самих состояний [1].

В работе Л.Г. Жедуновой, Л.А. Пузыревой показано, что в переживание личностного кризиса вовлечены семантический, а также ядерный (внемодальный) слои субъективного опыта [23], и поскольку эти слои содержат не образы объектов, а образы отношения к объектам, переживание личностного кризиса приобретает индивидуальный характер. Кроме того, исследователи отмечают зависимость субъективной семантики кризисных переживаний от ведущих (смыслообразующих) конструктов, составляющих содержание семантического слоя субъективного опыта.

Результаты исследований указывают на тот факт, что в ходе регуляторного процесса — применения приемов и способов регуляции — происходит перестройка семантических пространств, что соответственно отражает динамические изменения состояний субъекта. Процесс саморегуляции представляет собой цепь переходных состояний, обязательным звеном которых является переход через относительно равновесные состояния. Ключевым механизмом саморегуляции, обеспечивающим переходные процессы, являются «перекрывающиеся» составляющие (операнты), характерные для семантических пространств состояний, близких по модальности, качеству и энергетическому уровню [47].

Смысловые структуры в ментальной регуляции психических состояний

Смысловая система сознания является звеном, опосредующим влияние разнообразных факторов бытия субъекта. Данная система представляет собой «осознаваемую детерминанту» психического состояния, через которую преломляются любые воздействия на личность. Актуализация смысловых структур в регуляции состояний зависит от специфики ситуации, которая в данном контексте рассматривается уже как психологическое образование. Актуализированный в сознании образ ситуации или пребывание в данной ситуации влияют на возникновение определенного психического состояния в зависимости от ее осмысления и оценки. Личностные смыслы и смысловые установки способствуют формированию в сознании устойчивых «связок» ситуаций жизнедеятельности с состояниями; в основе этих связей находятся имплицитные ассоциативные эффекты [2], а выбор способов регуляции зависит от личностного смысла: факторы — категории «оценка», «комфортность» и «сила» являются наиболее значимыми в этом процессе [51]. В исследовании специфики психосемантического анализа смыслов саморегуляции психических состояний студентов было показано, что регуляция состояний в различных ситуациях (учебной и внеучебной) деятельности имеет сходные субъективные смысловые характеристики [41]. Кроме того, данные других исследований указывают на взаимосвязь смыслообразования и ценностей с психическими состояниями.

Установлено, что в ситуации «выделяется» не весь объективный мир, а лишь та его часть, которая удовлетворяет смысловую сферу субъекта. Отраженная психикой совокупность элементов ситуации (объектов, условий, обстоятельств и т. д.) становится значимой для субъекта, только приобретя для него определенный смысл: лишь после акта личностного смыслообразования сформировавшаяся актуальная психологическая ситуация начинает детерминировать активность субъекта и ее проявления [48].

Исследованиями Н.Е. Водопьяновой и А.Н. Густелевой обнаружено, что высокий уровень смысложизненных ориентаций и актуальных смысловых состояний является



фактором противодействия развитию синдрома выгорания [12]. К когнитивно-смысловым ресурсам относятся также локус контроля — Я и локус контроля своей жизни, выступающие как смысловые конструкты убежденности в возможности взаимовлияний в системе «человек—ситуация».

На важную роль ценностно-мотивационных и личностно-смысловой структур, а также рефлексии в успешном преодолении посттравматических стрессовых состояний участниками военных действий указывают результаты исследования [26]. В качестве механизмов личностно-смыслового уровня саморегуляции рассматриваются смысловое связывание и рефлексия, а специфика смысловой саморегуляции личности определяется эмоциональным дискомфортом, субъективным неблагополучием, адаптивностью, осознанным планированием деятельности, что отражается на профессиональном здоровье [53]. В работе Н.И. Наенко показано, что различный личностный смысл выполняемой деятельности обуславливает разные формы психической напряженности [42]. М.В. Ермолаевой была обнаружена зависимость изменения эмоциональной стороны функциональных состояний от смысловых характеристик при изменении мотива деятельности и условий ее протекания [22].

Итак, механизм смыслового обуславливания психических состояний в той или иной ситуации может быть определен следующим образом: субъект выделяет характерные для актуальной ситуации черты с целью ее общей и детальной оценки. Поскольку оценка всегда связана с осмыслением, на этом этапе начинает формироваться смысл ситуации. При осмыслении выделяются ключевые факторы, связанные со смысловыми установками, значимость которых соотносится с ценностями и определяется конструктами и личностными смыслами субъекта. Последние, в свою очередь, соединены с потребностями и целями индивида. В результате действия данного механизма актуализируется соответствующее психическое состояние, а изменение любой составляющей в системе «ситуация—смысл» приводит к последующей его трансформации [48].

Взаимодействие ситуации и смысловых структур приводит к формированию корреляционных психических образований (констелляций) из отдельных «ведущих» смысловых структур сознания и значимых составляющих (объектов) ситуации. Такого рода образования оказывают воздействие на процесс формирования отношения субъекта к различным жизненным ситуациям (переживание), регулируют протекание психических процессов, вегетативных реакций и другие характеристики психического реагирования субъекта; эти изменения актуализируются в виде психического состояния, которое, в свою очередь, объективируется через деятельность, общение и поведение субъекта, обеспечивая соответствие субъекта актуальной ситуации жизнедеятельности

Рефлексивные структуры в ментальной регуляции психических состояний

Вовлеченность рефлексивных механизмов определяется целью регуляции — потребностью изменения психического состояния как несоответствующего ситуации и условиям жизнедеятельности. 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. Показана роль рефлексии как опосредующего звена между психическими состояниями и регуляторными действиями субъекта [37]. По мнению Е.В. Кузьминой, механизмом саморегуляции как иерархической структуры является рефлексия; в основании же регуляции находится интегрирующая функция психических состояний, благодаря которой происходит образование психологической структуры



из процессов и свойств [33]. Необходимость изменения психического состояния и процесс самопознания субъектом состояний осознается благодаря рефлексии.

Исследованиями М.Г. Юсупова установлено, что рефлексия влияет на процессы переработки информации, выполняя метакогнитивные действия в процессе регуляции когнитивных процессов [60]. Рефлексируя свое состояние, субъект получает возможность вовремя и эффективно использовать различные способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием, тонусом мышц, воздействием образа и слова. В исследовании Л.Н. Молчановой, посвященном взаимосвязи рефлексии и саморегуляции и психического состояния врачей различных специальностей, показаны различия во влиянии рефлексии на состояние психического выгорания, как на его возникновение, так и на его специфику [39]. Неоднозначное значение ауторефлексии в саморегуляции состояний отмечают также [65; 76].

Роль рефлексивных механизмов в саморегуляции психических состояний подростков показана в исследовании [3]. Были обнаружены взаимосвязи уровня рефлексии и применения конструктивных стратегий регуляции состояния тревоги [57], преодоления страха неудачи [44] у студентов. Выявлены особенности рефлексивной регуляции психических состояний у спортсменов и спецификой переработки ими телесного опыта [13]. В исследовании А.В. Макарчевой показано, что у спортсменов саморегуляция психических состояний зависит от уровня выраженности рефлексии, защитных механизмов и квалификации спортсмена [36]. По мнению Г.Ш. Габдреевой, эффективность рефлексивной регуляции состояний определяется эмоциональным интеллектом субъекта, а также зависит от выраженности когнитивных процессов: мышления, внимания и памяти [14]. Выявлены особенности влияния рефлексии на динамику познавательных состояний [52].

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 [52]. Как отмечает Л.А Савинкина, рефлексивная саморегуляция психических состояний человека представляет собой систему воздействий на психическое состояние, особенностью которой являются ее осознанность, вербализованность и системный характер [54].

Представленный анализ работ показывает, что рефлексия 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.

Переживание в структуре ментальной регуляции состояний

Другой составляющей, связанной с рефлексией и смысловыми структурами в ментальной регуляции психических состояний, является переживание. Л.М. Веккер связывает переживание с непосредственным отражением самим субъектом своих собственных состояний [9]. Однако, по мнению В.К. Сафонова, переживание есть не отражение субъектом своего психического состояния, а причина того в каком психическом состоянии он окажется [55]. В свою очередь, последнее позволяет говорить о связи между объективной



и субъективной составляющими психического состояния: именно субъективное отражение внешнего и внутреннего мира запускает приспособительную реакцию, которая актуализируется в виде состояния.

Переживание представляет собой накопленное обобщение во внутреннем мире субъекта, своими основаниями переживание связано с системой отношений человека. Ф.Е. Василюк выстраивает типологию «жизненных» миров», основанную на выделении внешнего и внутреннего аспектов [8]. Переживание, с одной стороны, презентует человеку его психические состояния, а с другой — участвует как некоторая внутренняя работа субъекта в формировании психического образа окружающей действительности. Суть переживания заключается и в производстве смысла. Переживание, являясь внутренней деятельностью по перестройке психологического мира личности и производству смыслов, изменяет динамическую смысловую систему, формируя новые смыслы. Последние, соответственно, влияют на регуляцию состояний. Именно через переживание субъект актуализирует реальность своих психических состояний.

По мнению Л.Р. Фахрутдиновой, переживание и психическое состояние вступают в разнообразные, разномерные и разноаспектные взаимоотношения, взаимопроникают в структуру друг друга, изменяют, усиливают или трансформируют друг друга [58]. Пути влияния переживания следующие. Первый путь — «прямой»: изменение структуры переживания приводит к изменению всей системы психического состояния субъекта. Второй путь — «интерактивный»: переживание представляет собой промежуточное звено, «буферную зону», опосредующую взаимодействие психических процессов и состояний. Третий путь — «результативный», где изменение психического состояния, его динамика, смена являются результатом «переработки» впечатлений в системе «переживание—рефлексия».

Переживание активно преобразует психологическую ситуацию, устанавливая смысловое соответствие между бытием и сознанием. Как показывают исследования Т.Л. Крюковой, переживания влияют на эмоционально-когнитивную сферу в процессе совладания со стрессовыми ситуациями [32]. По представлению Л.Р. Фахрутдиновой, переживание, как деятельность по производству смыслов, присутствует постоянно, отражая динамическую связь состояний субъекта и смысловых структур, опосредующих влияние ситуаций внешнего мира [58]. Экзистенциальный опыт человека может порождаться в результате напряженной «внутренней работы» самопереживания и далее служить основанием для рефлексивной регуляции психических состояний. Аналогичной точки зрения придерживается Г.Ш. Габдреева, которая отмечает, что характер взаимосвязи переживаний и процессов рефлексивной регуляции свидетельствует в большей степени в пользу участия переживаний в рефлексивной, нежели метакогнитивной, регуляции [14].

Переживания, таким образом, презентуют субъекту данность его состояния, того, что является им самим, в отличие от объективно внешнего мира, представленного образами объектов и отношения к ним.

Репрезентации психических состояний в регуляторном процессе. Образ состояния

Практика саморегуляции имплицитно предполагают опору на образ собственного состояния. Образ репрезентируется в сознании субъекта как представленность самому себе переживаемого состояния. Содержание образа представляет собой результат отражения накопленного субъективного опыта переживания данного состояния при различных обстоя-



ательствах, ситуациях и событиях, в которых находился субъект [4]. Субъект, опираясь на внутренние процессы и внешние проявления состояния — физиологические изменения, протекание психических процессов, поведенческие реакции и т. д., — может интроспективно охарактеризовать его, описать и использовать для их регуляции [19]. При воспроизведении образа из структур опыта сначала восстанавливается общее эмоциональное отношение к нему, затем, на основе прошлого опыта, реконструируются и отчасти конструируются детали [10].

Психическое состояние, раскрываясь непосредственно человеку, находящемуся в нем, осознается и идентифицируется им. Образ психического состояния это как бы презентация состояния субъекту, психический образ переживаемого состояния. И он сугубо субъективен и индивидуален, так как никто другой не сможет точно, с мельчайшими подробностями или деталями, описать то или иное состояние, как сам человек, находящийся в нем. Этот процесс связан с активностью сознания субъекта, имеет личностный смысл, носит индивидуальный характер [47]. Установлено, что четкий образ желаемого состояния, в отличие от абстрактного, обеспечивает большую эффективность саморегуляции, позволяя включать в этот процесс оптимальные копинг-стратегии совладающего поведения [45].

Исследования показывают, что образы состояний, переживаемых в прошлом, отличаются усложнением структур во времени, устойчивостью связей характеристик, их низкой вариативностью [45]. Устойчивость во времени позволяет адекватно строить образы актуального и желаемого состояний. Образ психического состояния существует в трех проекциях: прошлое, настоящее и будущее. Опираясь на способность интегрировать временной континуум, субъект развертывает актуальный образ состояния и в прошлом, и в будущем, оперирует им в настоящем, благодаря чему становится возможным процесс регуляции состояния. Образ психического состояния, фиксируясь в структурах памяти, обуславливает формирование индивидуального опыта переживания состояния.

Благодаря рефлексии, образу актуального и желаемого состояния осуществляется оценка, сличение актуального состояния с искомым и, соответственно, в случае необходимости, вносится коррекция в применяемые способы и приемы саморегуляции.

Система Я в ментальной регуляции психических состояний

Важной составляющей субъективного (ментального) опыта является система Я. В поле Я, как сплошной среде ментального пространства, Я характеризуется интеграциями различных субмодальностей [21]. Система Я рассматривается как экзистенциальное ядро личности, обеспечивающее ее внутреннюю самоорганизацию и саморегуляцию [16; 64]. Это влияние, как считают авторы, опосредуется субъективными ценностями. По мнению С.Ф. Смехова, способы совладания со стрессом определяются особенностями Я-концепции, системой ценностей и другими внутриличностными структурами [56].

Исследования взаимоотношений системы Я и психических состояний в основном сосредоточены на стыке медицины и психологии: показана роль «Я-системы» в лечении депрессии [75], в задержке психического развития у младших школьников [29], в психологическом благополучии студентов-психологов [28], в Я-концепции женщин в период проживания кризиса среднего возраста [20] и др. Результатами исследований Н.Е. Водопьяновой, А.Н. Густелевой установлено, что позитивное самоотношение противодействует развитию профессионального выгорания [11]. Анализ взаимосвязей показателей, характеризующих систему Я и неравновесные состояния, свидетельствует об их взаимодействии с разными слоями субъективного опыта переживания состояний (аффективными, когнитивными, фи-



зиологическими, поведенческими, перцептивными, семантическими, понятийными) с наибольшей выраженностью в случае крайних по уровню психической активности состояний (восторг, ярость, утомление и одиночество) [50].

М.Е. Валиуллиной, М.И. Карташевой рассмотрены взаимоотношения системы Я и особенностей переживания учащимися познавательных состояний во время экзаменов [7]. Результаты исследования указывают на существование общепсихологических механизмов воздействия структур системы Я на регуляцию познавательных и эмоциональных состояний студентов. В исследованиях Д.В. Иноземцевой было обнаружено влияние настроения на имплицитную самооценку [27]. В работе М.Е. Зеленовой выявлена взаимосвязь индивидуально-личностных характеристик (самооценки, смысложизненных ориентаций и т. д.) и уровня проявления признаков негативных психических состояний: тревоги, депрессии, симптомов посттравматического стрессового расстройства (PTSR) у участников военных действий [25].

Исследования позволяют полагать, что при планировании и оценке своих регуляторных действий субъект отображает самого себя как «Я-систему» (Я-образ, Я-концепция), актуализируя, таким образом, внутренние регуляторные схемы, ресурсы и процессы, неразработанные или выработанные в ходе онтогенеза и включенные в ментальный (субъективный) опыт.

Взаимодействия структур сознания в процессе регуляции психических состояний

В структуре субъективного ментального опыта осуществляется интеграция составляющих сознания и их взаимодействие, направленное на достижение цели — регуляцию психического состояния субъекта.

Ментальная регуляторная система выполняет управляющую функцию по отношению к состояниям субъекта; процесс ее влияния опосредуется внешними факторами (ситуациями/событиями, пространством культуры, образом жизни, половыми и возрастными особенностями, факторами времени и пр.) вкпе с операциональными действиями и обратной связью, а также с психологическими свойствами личности (темпераментом, характером, способностями и др.) и особенностями протекания психических процессов (когнитивными и метакогнитивными, мотивационными и др.).

Отношения между компонентами модели ментальной регуляции, на наш взгляд, представляют собой следующую организацию: субъективный (ментальный) опыт интегрирует смысловые структуры сознания, отражающие значимость для субъекта ситуаций жизнедеятельности. 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 осуществляются благодаря рефлексии и образу собственного состояния. Переживание, включенное в ментальный опыт, изменяет смысловые структуры и психическое состояние. Регуляторный процесс опосредуется ситуациями жизнедеятельности, пространством культуры и образом жизни. Операциональная сторона регуляторного процесса связана с действиями субъекта, направленными на изменение состояния, обратной связью и временными характеристиками.

Существенным звеном в ментальной регуляции, на наш взгляд, является система Я, выполняющая узловую регулирующую функцию в организации включения ментальных структур в саморегуляцию состояний, влияющая на выбор операциональных средств (способы, приемы) и регуляторных действий [50].



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 ситуации осуществляется 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 [49].

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/объекты (артефакты), знаковые системы (семиосфера) и модели поведения.

В функциональном плане, в основании саморегуляции 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.) и осуществляется через цепь переходных состояний [46].

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 др. 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.

«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

Настоящий обзор является попыткой смещения исследовательских акцентов с изучения роли психологических свойств личности и отдельных, конкретных свойств в регуляции состояний субъекта на изучение участия ментальных структур в регуляторном процессе.

Обзор концепций и исследований механизмов ментальной регуляции психических состояний свидетельствует о ключевой роли структур сознания в регуляторном процессе. Ментальные структуры представляют собой организацию, входящую в ментальный субъективный опыт человека. Субъективный (ментальный) опыт интегрирует значения с категориальными структурами сознания, целевые особенности, смысловые структуры сознания (личностный смысл, ценности, смысловые установки и ориентации и др.), рефлексии и ее виды, переживания, ментальные репрезентации (образные характеристики), систему Я. Их интеграция и синергия обеспечивают регуляцию состояний субъекта и его адаптивные возможности.



Изучение ментальных механизмов и, в целом, ментальной регуляции состояний имплицитно предполагает использование системного подхода и его различных вариантов (системно-субъектный, системно-деятельностный, системно-структурный и др.), предполагающего целостное изучение включенности структур сознания в регуляторный процесс. В контексте подхода наиболее эффективным, на наш взгляд, является изучение функционально-структурной организации регуляторного процесса, образование которой обусловлено деятельностным, ситуативно-событийным и временным факторами, а также задачами и целью регуляции. Функциональные структуры включают в себя инвариантные и динамические аспекты участия структур сознания во взаимоотношениях с психическими состояниями, характеристиками предметной и социальной среды, и операционализируются посредством регуляторных действий субъекта. Актуализация функциональных структур обусловлена целью регуляции: потребностью в изменении состояния. Достижение цели регуляции приводит к перестройке функциональной регуляторной структуры и оптимизации адаптационных процессов. Следовательно, основное направление изучения включенности структур сознания в регуляцию состояний связано с анализом функциональных структур сознания и их перестроек в процессе регуляции состояний. Такой подход позволит выявить закономерности и особенности ментальной регуляции состояний субъекта в зависимости от их модальности, знака, интенсивности, длительности в динамике и обстоятельствах жизнедеятельности человека.

Результаты изучения ментальных механизмов регуляции состояний позволят выявить устойчивые регуляторные функциональные комплексы, выполняющие управляющую функцию в процессе жизнедеятельности и возникающих проблемных ситуациях. Структура функционального комплекса может быть рассмотрена с позиций устойчивости/неустойчивости в событийно-ситуационных обстоятельствах жизнедеятельности наряду с выделением инвариантных и вариативных составляющих регуляторного процесса, описанием основных функций комплекса, связанных с консолидацией и упрочиванием структур, которые и обеспечивают собственно регуляторный процесс в тех или иных формах деятельности и др.

Другой аспект изучения заключается в анализе и описании функциональных ментальных регуляторных комплексов, характерных для определенных форм и видов деятельности, для разных возрастных групп и в случае регуляции отдельных состояний, например, тревоги, утомления и др. В динамическом плане могут исследоваться проекции развития и изменений ментальных регуляторных систем в процессе жизнедеятельности, возрастнополовые особенности становления и развития, социально-культуральное обусловливание ментальной регуляции и др., выделены и описаны закономерности изменений со стороны включенности составляющих структур сознания, устойчивости/изменчивости, трансформаций в операциональных средствах регуляции и пр.

Литература

1. *Абдуллаева М.М.* Особенности психосемантического описания функциональных состояний // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2019. № 1. С. 34–50.
2. *Алексеева Е.М.* Исследование смысловой детерминации психических состояний с использованием имплицитного ассоциативного теста (IAT) // Психология психических состояний: сб. статей. Вып. 6. / Под ред. проф. А.О. Прохорова. Казань: изд-во «Казанский университет», 2006. С. 172–192.
3. *Антилозова Л.Н., Черкевич Е.А.* Саморегуляция психических состояний личности в подростковый период // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2017. № 3. С. 12–23.
4. *Артемьева Е.Ю.* Основы психологии субъективной семантики. М.: Смысл, 1999. 350 с.



5. *Артемьева Е.Ю., Стрелков Ю.К., Серкин В.П.* Структура субъективного опыта: семантический слой и другие // Мышление и субъективный мир. Ярославль: изд-во Ярославск. ун-та, 1991. С. 14–19.
6. *Блишников И.В., Матюшин В.В.* «Осознанность» (mindfulness) как ресурс совладания с деструктивными состояниями на рабочем месте // Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. СПб.: Нестор-История, 2020. С. 435–462.
7. *Валиуллина М.Е., Карташева М.И.* Компоненты системы Я и опыт переживания учащимися познавательных состояний во время экзаменов // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2020. Том 30. Вып. 2. С. 143–155.
8. *Васильев Ф.Е.* Психология переживаний. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
9. *Веккер Л. М.* Психика и реальность: Единая теория психических процессов. М.: Смысл, 1998. 685с.
10. *Величковский Б.М.* Когнитивная наука: основы психологии познания: в 2 т. Т. 1. М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2006. 448 с.
11. *Водопьянова Н.Е., Густелова А.Н.* Смысложизненные ориентации и актуальные смысловые состояния, препятствующие синдрому выгорания // Психология психических состояний. Сборник статей. Вып. 6. / Под ред. проф. А.О. Прохорова. Казань: Отечество, 2009. С. 315–342.
12. *Водопьянова Н.Е., Густелова А.Н.* Устойчивость к синдрому выгорания в аспекте позитивного самоотношения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2010. С. 33–36.
13. *Вошнин А.В.* Рефлексивная регуляция психических состояний спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Научно-теоретический журнал. 2016. № 6(136). С. 214–217.
14. *Габдреева Г.Ш.* Взаимосвязь эмоционального интеллекта как фактора рефлексивной регуляции состояний с стрессоустойчивостью личности // Психология психических состояний: сб. статей. Вып. 9 / Под ред. А.О. Прохорова. Казань: Отечество, 2014. С. 365–378.
15. *Габдреева Г.Ш.* Роль переживаний в рефлексивной регуляции состояний // Ученые записки казанского университета. Том 156. Кн. 6. Гуманитарные науки. 2014. С. 164–177.
16. *Голубь О.В.* Я-концепция как экзистенциальное ядро личности, обеспечивающее ее внутреннюю самоорганизацию и саморегуляцию // Вестник ВолГУ. Серия 11. 2012. № 1(3). С. 94–100.
17. *Гунзунова Б.А.* Концептуальная модель системы саморегуляции эмоциональных состояний в профессиональной педагогической деятельности // Мир науки, культуры, образования. 2012. № 4(35). С.150–155.
18. *Дикая Л.Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. 318 с.
19. *Дикая Л.Г., Семикин В.В.* Регулирующая роль образа функционального состояния в экспериментальных условиях деятельности // Психологический журнал. 1991. Том 12. № 1. С. 55–65.
20. *Долгова В.И., Тимофеева И.В.* Исследование Я-концепции женщин в период проживания кризиса среднего возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. № 7. С. 96–100.
21. *Дорфман Л.Я.* Диверсификация и интеграция поля «Я» в контексте концепции метаиндивидуального мира // Психологический журнал. 2019. Том 40. № 1. С. 38–46. DOI:10.31857/S020595920002247-7
22. *Ермолаева М.В.* Смысловые факторы эмоциональной устойчивости // Компоненты адаптационного процесса / Под ред. В.И. Медведева. Л.: Наука, 1984. С. 87–100.
23. *Жедунова Л.Г., Пузырева Л.А.* Зависимость индивидуальной семантики кризисных переживаний от соотношения временных элементов структуры самосознания // Вестник КГУ. 2005. № 10. С. 8–16.
24. *Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С.* Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. 1989. Том 11. № 2. С. 122–132.
25. *Зеленова М.Е.* Смысложизненные ориентации и самооценка как корреляты преодоления последствий военного стресса // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. С. 81–101.
26. *Зеленова М.Е.* Ценностно-мотивационные ориентации и особенности психических состояний у ветеранов, переживших военный стресс // Психология психических состояний: сб. статей. Вып. 8 / Под ред. А.О. Прохорова. Казань: Казан. ун-т, 2011. С. 306–323.
27. *Иноземцев Д.В.* Влияние настроения на имплицитную самооценку // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2013. Том 6. № 2. С. 34–37.



28. Козьмина Л.Б. Самоотношение и самооценка как предикторы психологического благополучия личности студентов-психологов // Историческая и социально-образовательная мысль. 2013. № 1. С. 193–197.
29. Конева И.А., Кузнецова К.Э. К проблеме образа Я и самооценки младших школьников с задержкой психического развития [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2–3. С. 149–157. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=23668> (дата обращения: 25.01.2020).
30. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980. 294 с.
31. Коноплёва И.Н., Калягин Ю.С. Саморегуляция психических состояний как элемент психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях // Психология и право. 2012. № 4. С. 1–12.
32. Крюкова Т.Л. Совладание с жизненными переменами (работа, здоровье, взаимоотношения) у мужчин как когнитивная адаптация // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы: Материалы Третьей международной научной конференции / Отв. ред.: Б.С. Алишев, А.О. Прохоров, А.В. Чернов (г. Казань, 8–10 ноября 2018 г.). Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. С. 266–270.
33. Кузьмина Е.В. Теоретический анализ подходов к определению феномена саморегуляции // Paradigm of knowledge. 2015. № 2. С. 118–120.
34. Леонова А.Б. Системная методология анализа механизмов регуляции функциональных состояний работающего человека // Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. СПб.: Нестор-История, 2020. С. 37–65.
35. Ломов Б.Ф. Психическая регуляция деятельности: Избранные труды. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. 624 с.
36. Макарьева А.В. Особенности саморегуляции психических состояний, рефлексии и защитных механизмов психики в спорте высших достижений // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы: Материалы Третьей международной научной конференции / Отв. ред.: Б.С. Алишев, А.О. Прохоров, А.В. Чернов (г. Казань, 8–10 ноября 2018 г.) Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. С. 311–314.
37. Мирзиев И.Х., Прохоров А.О. Рефлексия актуальных и желаемых состояний в регуляторном процессе // Материалы 11 Страховских чтений. Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 2002. С. 25–32.
38. Миславский Ю.А. Саморегуляция и творческая активность личности // Вопросы психологии. 1988. № 3. С. 71–78.
39. Молчанова Л.Н. Рефлексия как механизм ценностно-смысловой регуляции состояния психического выгорания у врачей // Известия Саратовского университета. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2012. Вып. 1. Том 12. С. 64–68.
40. Моросанова В.И. Развитие ресурсного подхода к исследованию осознанной саморегуляции достижения целей и саморазвития человека // Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. СПб.: Нестор-История, 2020. С. 11–37.
41. Мухрыгина О.И. Психосемантический анализ смыслов саморегуляции психических состояний студентов технических специальностей вузов // Психология психических состояний: сб. статей. Вып. 6. / Под ред. проф. А.О. Прохорова. Казань: изд-во «Казанский университет», 2006. С. 215–226.
42. Наенко Н.И. Психическая напряженность. М.: МГУ, 1976. 112 с.
43. Осницкий А.К. Регуляция деятельности и направленность личности. М.: Московский экономико-лингвистический ин-т, 2007. 231 с.
44. Павлюченкова Н.В., Кананчук Л.А., Смолева Т.О. Рефлексия как средство преодоления личностью страха неудачи // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Том 5. № 1(14). С. 164–168.
45. Прохоров А.О. Образ психического состояния. М.: Институт психологии РАН, 2016. 245 с.
46. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЕ, 2005. 352 с.
47. Прохоров А.О. Семантические пространства психических состояний. Дубна: Феникс, 2002. 280 с.
48. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. М.: Институт психологии РАН, 2009. 352 с.



49. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. 2020. Том 41. № 1. С. 5–18. DOI:10.31857/S020595920007852-3
50. Прохоров А.О., Карташева М.И. Система Я в субъективном (ментальном) опыте переживания неравновесных психических состояний // Экспериментальная психология. 2020. Том 13. № 3. С. 89–104. DOI:10.17759/expsy.2020130307
51. Прохоров А.О., Мирзиев И.Х. Влияние личностного смысла на регуляцию состояний // Психология психических состояний: сб. статей. Вып. 5 / Под ред. проф. А.О. Прохорова. Казань: Центр инновационных технологий, 2004. С. 123–141.
52. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний. Экспериментальные исследования. М.: Институт психологии РАН, 2019. 191 с.
53. Рябова М.Г. Развитие смысловой саморегуляции как основы профессионального здоровья сотрудников правоохранительных органов // Педагогическое образование в России. 2015. № 11. С. 125–133.
54. Савинкина Л.А. Рефлексивный механизм саморегуляции психических состояний человека: дисс. ... д-ра психол. наук. Новосибирск, 2000. 154 с.
55. Сафонов В.К. Переживание как составляющее психического состояния // Психология психических состояний: теория и практика. Материалы Первой Всероссийской научно-практической конференции. Часть 2. Казань: ЗАО «Новое знание», 2008. С. 258–262.
56. Смахов Ф.В. Стрессовое состояние как системная характеристика субъекта совладания с трудностями // Психология психических состояний: теория и практика. Материалы Первой Всероссийской научно-практической конференции. Часть 2. Казань: ЗАО «Новое знание», 2008. С. 287–295.
57. Троянская А.И., Цвид М.С. Рефлексивная регуляция тревожных состояний студентов с ограниченными возможностями здоровья // Психология психических состояний: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Материалы Второй Всероссийской научной конференции. Часть II. (г. Казань, 14–16 ноября 2013 г.) Казань.: Отечество, 2013. С. 88–94.
58. Фахрутдинова Л.Р. Категории переживания, психического состояния и впечатления // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Сборник статей Третьей Международной научной конференции / Отв. ред.: Б.С. Алишев, А.О. Прохоров (г. Казань, 8–10 ноября 2018 г.) Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. С. 204–218.
59. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования. 2-е изд. СПб.: Питер, 2002. 272 с.
60. Юсупов М.Г. Познавательные психические состояния: феноменология и закономерности. Казань: Изд-во АН РТ, 2020. 212 с.
61. Azevedo R., Cromley J.G. Does training on self-regulated learning facilitate students learning with hypermedia? // Journal of Educational Psychology. 2004. № 96. P. 523–535. DOI:10.1037/0022-0663.96.3.523
62. Baumeister R.F., Vohs K.D. Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. N.Y.: Guilford Press, 2004. P. 84–98.
63. Berger A. Self-Regulation: Brain, Cognition, and Development (Human Brain Development Series) // American Psychological Association. Washington, D.C., 2011. P. 959–964. DOI.org:10.1037/12327-000
64. Berkman, E.T., Livingston J.L., Kahn L.E. Finding The “Self” in Self-Regulation: The Identity-Value Model // Psychological Inquiry. 2017. Vol. 28. Issue 2–3. P. 77–98. DOI:10.1080/1047840X.2017.1323463
65. Brown J., Brown M. Self-reflection and feelings of self-worth: When Rosenberg meets Heisenberg // Journal of Experimental Social Psychology. 2011. P. 1269–1275. DOI.org:10.1016/j.jesp.2011.05.019
66. Calkins S.D., Howe R.B. Individual differences in self-regulation: Implications for childhood adjustment // The regulation of emotion / R. Feldman, P. Philippot (Eds.). Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2004. P. 307–332.
67. De Bruin L., Jongepier F., Strijbos D. Mental agency as self-regulation // Review of philosophy and psychology. 2015. Vol. 6. P. 815–825. DOI:10.1007/s13164-014-0190-7
68. Gross J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects // Psychological Inquiry. An International Journal for the Advancement of Psychological Theory. 2015. Vol. 26. Issue 1. P. 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781



69. Kanfer R. Regulatory focus theory // In P.A. Van Lange, A.W. Kruglanski, E.T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology*. SAGE Publications Ltd, 2012. Vol. 1. P. 483–504. DOI:10.4135/9781446249215.n24
70. Koole S.L. The psychology of emotion regulation: An integrative review // *Cognition and Emotion*. 2009. № 23. P. 4–41. DOI:10.1080/02699930802619031
71. Kruglanski A.W., Shah J.Y., Fishbach A., Friedman R., Chun W.Y.; Sleeth-Keppler D. Advances in experimental social psychology. 1992. Vol. 34. P. 331–378.
72. Ludwig R.M., Srivastava S., Berkman E.T. Planfulness: A Process-Focused Construct of Individual Differences in Goal Achievement // *Collabra-psychology*. 2018. Vol. 1. № 28. P. 1–54. DOI:10.1525/collabra.136
73. Roth G., Vansteenkiste M., Ryan R.M. Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective // *Development and psychopathology*. 2019. Vol. 31. Issue 3. P. 945–956. DOI:10.1017/S0954579419000403
74. 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.: Guilford Press, 2004. P. 84–98.
75. Strauman T.J., Eddington K.M. Treatment of Depression from a Self-Regulation Perspective: Basic Concepts and Applied Strategies in Self-System Therapy // *Cognitive Therapy Research*. 2017. Vol. 41(1). P. 1–15. DOI:10.1007/s10608-016-9801-1
76. Takano K., Tanno Y. Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection // *Behaviour Research and Therapy*. 2009. Vol. 47. Issue 3. P. 260–264. DOI:10.1016/j.brat.2008.12.008
77. Tice D.M., Baumeister R.F., Shmueli D., Muraven M. Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion // *Journal of Experimental Social Psychology*. 2007. P. 379–384. DOI:10.1016/j.jesp.2006.05.007

References

1. Abdullaeva M.M. Osobennosti psikhosemanticheskogo opisaniya funktsional'nykh sostoyanii. [Features of the psychosemantic description of functional states]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psikhologiya [Moscow University Bulletin. Series 14: Psychology]*, 2019, no 1, pp. 34–50. (In Russ.).
2. Alekseeva E.M. Issledovanie smyslovoi determinatsii psikhicheskikh sostoyanii s ispol'zovaniem implitsitnogo assotsiativnogo testa (IAT) [Investigation of the semantic determination of mental states using an implicit associative test (IAT)]. In Prokhorov A.O. (ed.) *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii: sb. statei. Vyp. 6. [Psychology of mental states: collection of articles]*. Kazan: publishing house “Kazan University”, 2006, pp. 172–192. (In Russ.).
3. Antilogova L.N., Cherkevich E.A. Samoregulyatsiya psikhicheskikh sostoyanii lichnosti v podrostkovyi period. [Self-regulation of mental states of the personality in adolescence]. *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya «Psikhologiya»*. [Bulletin of Omsk University. Series “Psychology”], 2017, no 3, pp. 12–23. (In Russ.).
4. Artem'eva E.Yu. Osnovy psikhologii sub"ektivnoi semantiki. [Fundamentals of the Psychology of Subjective Semantics] Moscow: Smysl, 1999, 350 p. (In Russ.).
5. Artem'eva E.Yu., Strelkov Yu.K., Serkin V.P. Struktura sub"ektivnogo opyta: semanticheskii sloi i drugie [The structure of subjective experience: the semantic layer and others]. *Myshlenie i sub"ektivnyi mir [Thinking and the subjective world]*. Yaroslavl: publ. Yaroslavsk. un-ta, 1991, pp. 14–19. (In Russ.).
6. Blinnikova I.V., Matyushin V.V. «Osoznannost'» (mindfulness) kak resurs sovladaniya s destruktivnymi sostoyaniyami na rabochem meste [Mindfulness as a resource for coping with destructive states in the workplace]. In Zinchenko Yu. P., Morosanova V. I. (ed.) *Psikhologiya samoregulyatsii: evolyutsiya podkhodov i vyzovy vremeni [Psychology of self-regulation: evolution of approaches and challenges of the time]* / Saint-Petersburg: Nestor-Istoriya, 2020, pp. 435–462. (In Russ., abstr. in Engl.).
7. Valiullina M.E., Kartasheva M.I. Komponenty sistemy Ya i opyt perezhivaniya uchashchimisya poznavatel'nykh sostoyanii vo vremya ekzamenov [Components of the self-system and cognitive states experience of students during examinations]. *Vestnik Udmurtskogo Universiteta. Seriya filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika*. [Bulletin of the Udmurt University. Philosophy series. Psychology. Pedagogy.] 2020, T. 30, Vyp. 2, pp.143–155. (In Russ., abstr. in Engl.).



8. Vasilyuk F.E. *Psikhologiya perezhivaniy. Analiz preodoleniya kriticheskikh situatsii* [Psychology of emotions. Analysis of overcoming critical situations]. Moscow: Publ. Mosk. un-ta, 1984. 200 p. (In Russ.).
9. Vekker L. M. *Psikhika i real'nost': Edinaya teoriya psikhicheskikh protsessov* [Psyche and reality: Unified theory of mental processes]. Moscow: Smysl, 1998, 685 p. (In Russ.).
10. Velichkovskii B.M. *Kognitivnaya nauka: osnovy psikhologii poznaniya. V 2t. T.1.* [Cognitive Science: Foundations of the Psychology of Cognition. In 2 vol. Vol. 1]. Moscow: Publ. centre «Akademiya», 2006, 448 p. (In Russ.).
11. Vodop'yanova N.E., Gusteleva A.N. *Smyslo-zhiznennye orientatsii i aktual'nye smyslovye sostoyaniya, prep'yatstvuyushchie sindromu vygoraniya* [Life meaning orientations and actual semantic states that prevent burnout syndrome]. In Prokhorov A.O. (ed.) *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii. Sbornik statei. Vyp.6.* [Psychology of mental states. Collection of articles.]. Kazan: Otechestvo, 2009, pp. 315–342. (In Russ.).
12. Vodop'yanova N.E., Gusteleva A.N. *Ustoichivost' k sindromu vygoraniya v aspekte pozitivnogo samootnosheniya* [Resistance to burnout syndrome in terms of positive self-attitude]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Sotsiologiya.* [Bulletin of St. Petersburg University. Sociology.], 2010, pp. 33–36. (In Russ.).
13. Voshchinin A.V. *Refleksivnaya regulyatsiya psikhicheskikh sostoyanii sportsmenov* [Reflexive regulation of mental states of athletes]. *Nauchno-teoreticheskii zhurnal «Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta»* [Scientific-theoretical journal “Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft “], no. 6 (136), 2016, pp. 214–217. (In Russ., abstr. in Engl.).
14. Gabdreeva G.Sh. *Vzaimosvyaz' emotsional'nogo intellekta kak faktora refleksivnoi regulyatsii sostoyanii s stressoustoichivost'yu lichnosti* [The relationship of emotional intelligence as a factor of reflexive regulation of states with stress resistance of the personality]. In Prokhorov A.O. (ed.) *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii: sb. statei Vyp. 9.* [Psychology of mental states. Collection of articles]. Kazan: Otechestvo, 2014, pp. 365–378. (In Russ.).
15. Gabdreeva G.Sh. *Rol' perezhivaniy v refleksivnoi regulyatsii sostoyanii* [The role of experiences in the reflexive regulation of states]. *Uchenye zapiski kazanskogo universiteta. T. 156, Kn. 6.* [Scientific notes of Kazan University]. Kazan: Gumanitarnye nauki, 2014, pp. 164–177. (In Russ.).
16. Golub' O.V. *Ya-kontseptsiya kak ekzistentsial'noe yadro lichnosti, obespechivayushchee ee vnutrennyuyu samoorganizatsiyu i samoregulyatsiyu* [Self-conception as a personality's existential kernel, providing one's inner self-organisation and self-regulation]. *Vestnik VolGU. Seriya 11.* [VolGU Bulletin, Series 11], 2012, no. 1 (3), pp. 94–100. (In Russ.).
17. Gunzunova B.A. *Kontseptual'naya model' sistemy samoregulyatsii emotsional'nykh sostoyanii v professional'noi pedagogicheskoi deyatel'nosti* [Conceptual model of system of self-control of emotional conditions in professional pedagogical activity]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [The world of science, culture, education.]. no. 4 (35), 2012, pp. 150–155. (In Russ., abstr. in Engl.).
18. Dikaya L.G. *Psikhicheskaya samoregulyatsiya funktsional'nogo sostoyaniya* [Mental self-regulation of the functional state]. Moscow: IP RAN Publ., 2003. 318 p. (In Russ.).
19. Dikaya L.G., Semikin V.V. *Reguliruyushchaya rol' obraza funktsional'nogo sostoyaniya v eksperimental'nykh usloviyakh deyatel'nosti* [Regulatory role of the functional state image in experimental conditions of activity]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 1991, T.12, no.1, pp.55–65. (In Russ.).
20. Dolgova V.I., Timofeeva I.V. *Issledovanie Ya-kontseptsii zhenshchin v period prozhivaniya krizisa srednego vozrasta* [Investigation of the Self-Concept of Women in the Period of Midlife Crisis]. *Nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal «Kontsept»* [Scientific-methodical electronic journal “Concept”]. 2016, no. 7, pp. 96–100. (In Russ.).
21. Dorfman L.Ya. *Diversifikatsiya i integratsiya polya “Ya” v kontekste kontseptsii metaindividual'nogo mira* [Diversification and integration of the “self” field in the context of meta-individual world]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal]. Vol. 40, no. 1, 2019, pp.38-46. DOI:10.31857/S020595920002247-7. (In Russ., abstr. in Engl.).
22. Ermolaeva M.V. *Smyslovye faktory emotsional'noi ustoychivosti* [Semantic factors of emotional stability] *Komponenty adaptatsionnogo protsessa* [Components of the adaptation process]. Leningrad: Nauka, 1984. p. 87–100. (In Russ.).



23. Zhedunova L.G., Puzyreva L.A. Zavisimost' individual'noi semantiki krizisnykh perezhivaniy ot sootnosheniya vremennykh elementov struktury samosoznaniya [Dependence of the individual semantics of crisis experiences on the ratio of the temporal elements of the structure of self-awareness]. *Vestnik KGU [Bulletin of KGU]*. 2005, №10, pp. 8–16. (In Russ.).
24. Zeigarnik B.V., Kholmogorova A.B., Mazur E.S. Samoregulyatsiya povedeniya v norme i patologii [Self-regulation of behavior in health and disease] *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological Journal]*, 1989. T. 11, no. 2, pp. 122–132. (In Russ.).
25. Zelenova M.E. Smyslozhiznennyye orientatsii i samoootsenka kak korrelyaty preodoleniya posledstviy voennogo stressa [Life-meaning orientations and self-esteem as correlates of overcoming the consequences of military stress]. In Zhuravleva A.L., Sergienko E.A. (ed.) *Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste [Stress, burnout, coping in a modern context]*. Moscow: IP RAN Publ., 2011, pp. 81–101. (In Russ.).
26. Zelenova M.E. Tsennostno-motivatsionnyye orientatsii i osobennosti psikhicheskikh sostoyanii u veteranov, perezhivshikh voennyi stress [Value-motivational orientations and peculiarities of mental states in veterans who survived military stress]. In Prokhorov A.O. (ed.) *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii: sb. statei. Vyp. 8. [Psychology of mental states. Collection of articles.]*. Kazan: Kazan. un-t, 2011, pp. 306–323. (In Russ.).
27. Inozemtsev D.V. Vliyaniye nastroyeniya na implitsitnyuyu samoootsenku [The effect of mood on implicit self-esteem]. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya. [Bulletin of the South Ural State University. Series: Psychology.]*. 2013, T. 6, no. 2, pp. 34–37. (In Russ.).
28. Koz'mina L.B. Samoootnosheniye i samoootsenka kak prediktory psikhologicheskogo blagopoluchiya lichnosti studentov-psikhologov [Self-attitude and self-esteem as predictors of the psychological well-being of the personality of psychology students]. *Istoricheskaya i sotsial'no-obrazovatel'naya mysl' [Historical and socio-educational thought]*, 2013, no. 1, pp. 193–197. (In Russ.).
29. Koneva I.A., Kuznetsova K.E. K probleme obraza Ya i samoootsenki mladshikh shkol'nikov s zaderzhkoi psikhicheskogo razvitiya [Elektronnyi resurs] [To the problem of self-image and self-esteem of junior pupils with mental retardation] *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya [Modern problems of science and education]*, 2015, no. 2-3, pp.149–157. Available at: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=23668> (Accessed: 25.01.2020). (In Russ., Abstr. in Engl.).
30. Konopkin O.A. Psikhologicheskie mekhanizmy regulyatsii deyatelnosti [Psychological mechanisms of activity regulation.]. Moscow: Nauka, 1980. 294 p. (In Russ.).
31. Konopleva I.N., Kalyagin Yu.S. Samoregulyatsiya psikhicheskikh sostoyanii kak element psikhologicheskoi gotovnosti k deyatelnosti v ekstremal'nykh usloviyakh [Self-regulation of psychic conditions as an element of psychological readiness to act in extreme conditions] *Psikhologiya i pravo [Psychology and Law]*, 2012, no. 4, pp. 1–12. (In Russ., Abstr. in Engl.).
32. Kryukova T.L. Sovladaniye s zhiznennymi peremenami (rabota, zdorov'e, vzaimootnosheniya) u muzhchin kak kognitivnaya adaptatsiya [Coping with life changes (work, health, relationships) in men as a cognitive adaptation]. In Alishev B.S., Prokhorov A.O., Chernov A.V. (ed.) *Psikhologiya sostoyanii cheloveka: aktual'nye teoreticheskie i prikladnye problemy. Materialy Tret'ei Mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii. (g. Kazan', 8–10 noyabrya 2018 g.) [Psychology of human states: topical theoretical and applied problems. Proceedings of the Third International Scientific Conference.]*. Kazan: Kazan. un-t Publ., 2018, pp. 266–270. (In Russ.).
33. Kuz'mina E.V. Teoreticheskii analiz podkhodov k opredeleniyu fenomena samoregulyatsii [Theoretical analysis of approaches to defining the phenomenon of self-regulation]. *Paradigm of knowledge*, 2015, no. 2, pp. 118–120. (In Russ.).
34. Leonova A.B. Sistemnaya metodologiya analiza mekhanizmov regulyatsii funktsional'nykh sostoyanii rabotayushchego cheloveka [Systematic methodology for the analysis of mechanisms of regulation of functional states of a working person]. In Zinchenko Yu.P., Morosanova V.I. *Psikhologiya samoregulyatsii: evolyutsiya podkhodov i vyzovy vremeni [The psychology of self-regulation: evolution of approaches and challenges of the time]*. Saint-Petersburg: Nestor-Istoriya, 2020, pp. 37–65. (In Russ.).
35. Lomov B.F. Psikhicheskaya regulyatsiya deyatelnosti: Izbrannyye trudy. [Mental regulation of activity: Selected works.] Moscow: IP RAN Publ., 2006. 624 p. (In Russ.).
36. Makarcheva A.V. Osobennosti samoregulyatsii psikhicheskikh sostoyanii, refleksii i zashchitnykh mekhanizmov psikhiki v sporte vysshikh dostizhenii [Features of self-regulation of mental states, reflection



- and defense mechanisms of the psyche in sports of highest achievements]. In Alishev B.S., Prokhorov A.O., Chernov A.V. (ed.) *Psikhologiya sostoyanii cheloveka: aktual'nye teoreticheskie i prikladnye problemy. Materialy Tre'tei Mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii. (g. Kazan', 8–10 noyabrya 2018 g.)* [Psychology of human states: topical theoretical and applied problems. Proceedings of the Third International Scientific Conference.] Kazan: Kazan. un-t Publ., 2018, pp. 311–314. (In Russ.).
37. Mirziev I.Kh., Prokhorov A.O. Refleksiya aktual'nykh i zhelaemykh sostoyanii v regul'yatornom protsesse [Reflection of actual and desired states in the regulatory process]. *Materialy 11 Strakhovskikh chtenii. [Proceedings of 11-th Strachov Readings]*. Saratov: Publ. Saratovskogo un-ta, 2002, pp. 25–32. (In Russ.).
38. Mislavskii Yu. A. Samoregulyatsiya i tvorcheskaya aktivnost' lichnosti [Self-regulation and creative activity of the individual]. *Voprosy psikhologii [Questions of psychology]*. 1988, no. 3, pp. 71–78. (In Russ.).
39. Molchanova L.N. Refleksiya kak mekhanizm tsennostno-smyslovoi regul'yatsii sostoyaniya psikhicheskogo vygoraniya u vrachei [Reflection as a mechanism of value-semantic regulation of the state of mental burnout in doctors]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Ser. Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika. [Bulletin of the Saratov University. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy.]*, 2012, T. 12, Vyp. 1, pp. 64–68. (In Russ.).
40. Morosanova V.I. Razvitie resursnogo podkhoda k issledovaniyu osoznannoi samoregulyatsii dostizheniya tselei i samorazvitiya cheloveka [Development of a resource approach to the study of conscious self-regulation of achieving goals and human self-development]. In Zinchenko Yu.P., Morosanova V.I. (ed.) *Psikhologiya samoregulyatsii: evolyutsiya podkhodov i vyzovy vremeni [The psychology of self-regulation: evolution of approaches and challenges of the time]*. Saint Petersburg: Nestor-Istoriya, 2020, pp. 11–37. (In Russ.).
41. Mukhrygina O.I. Psikhosemanticheskii analiz smyslov samoregulyatsii psikhicheskikh sostoyanii studentov tekhnicheskikh spetsial'nostei vuzov [Psychosemantic analysis of the meanings of self-regulation of mental states of students of technical specialties of universities]. In Prokhorov A.O. (ed.) *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii. Sbornik statei. Vyp.6. [Psychology of mental states. Collection of articles.]*. Kazan: Publ. «Kazanskii universitet», 2006, pp. 215–226. (In Russ.).
42. Naenko N.I. Psikhicheskaya napryazhennost' [Mental tension]. Moscow: MGU, 1976. 112 p. (In Russ.).
43. Osnitskii A.K. Regul'yatsiya deyatelnosti i napravlennost' lichnosti [Regulation of activity and orientation of the personality]. Moscow: Moskovskii ekonomiko-lingvisticheskii in-t, 2007. 231 p. (In Russ.).
44. Pavlyuchenkova N.V., Kananchuk L.A., Smoleva T.O. Refleksiya kak sredstvo preodoleniya lichnost'yu strakha neudachi [Reflection as a means of overcoming the fear of personal failure] *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya [Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology]*, 2016, T. 5, no. 1(14), pp. 164–168. (In Russ., Abstr. in Engl.).
45. Prokhorov A.O. Obraz psikhicheskogo sostoyaniya [Mental state image]. Moscow: IP RAN Publ., 2016. 245 p. (In Russ.).
46. Prokhorov A.O. Samoregulyatsiya psikhicheskikh sostoyaniya: fenomenologiya, mekhanizmy, zakonomernosti [Self-regulation of mental states: phenomenology, mechanisms, patterns]. Moscow: PER SE, 2005. 352 p. (In Russ.).
47. Prokhorov A.O. Semanticheskie prostranstva psikhicheskikh sostoyanii [Semantic spaces of mental states]. Dubna: Feniks, 2002. 280 p. (In Russ.).
48. Prokhorov A.O. Smyslovaya regul'yatsiya psikhicheskikh sostoyanii [Semantic regulation of mental states]. Moscow: IP RAN Publ., 2009. 352 p. (In Russ.).
49. Prokhorov A.O. Strukturno-funktional'naya model' mental'noi regul'yatsii psikhicheskikh sostoyanii sub"ekta [Structure-functional model of mental regulation of subject's psychic states]. *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological journal]*. 2020, T. 41, no. 1, pp. 5–18. DOI:10.31857/S020595920007852-3. (In Russ., Abstr. in Engl.).
50. Prokhorov A.O., Kartasheva M.I. Sistema Ya v sub"ektivnom (mental'nom) opyte perezhivaniya neravnovesnykh psikhicheskikh sostoyanii [Self-System in Subjective Experience of Unbalanced Mental States]. *Ekspериментальная психология [Experimental psychology]*. 2020, T. 13, no. 3, pp. 89–104. DOI:10.17759/exppsy.2020130307. (In Russ., Abstr. in Engl.).



51. Prokhorov A.O., Mirziev I.Kh. Vliyanie lichnostnogo smysla na regulyatsiyu sostoyanii [The influence of personal meaning on the regulation of states]. In Prokhorov A.O. (ed.) *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii. Sbornik statei. Vyp.5. [Psychology of mental states. Collection of articles.]*. Kazan: Tsentr innovatsionnykh tekhnologii, 2004, pp. 123–141. (In Russ.).
52. Prokhorov A.O., Chernov A.V. Refleksivnaya regulyatsiya psikhicheskikh sostoyanii [Reflexive regulation of mental states]. Moscow: IP RAN Publ., 2019. 191 p. (In Russ.).
53. Ryabova M.G. Razvitie smyslovoi samoregulyatsii kak osnovy professional'nogo zdorov'ya sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov [Development of sense self-regulation as a basis of professional health of law enforcement personnel]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii [Pedagogical education in Russia]*. 2015, no. 11, pp. 125–133. (In Russ.).
54. Savinkina L.A. Refleksivnyi mekhanizm samoregulyatsii psikhicheskikh sostoyanii cheloveka. Diss. dokt. psikhol. nauk. [Reflexive mechanism of self-regulation of human mental states. Dr. Sci. (Psychology) diss.]. Novosibirsk, 2000. 154 p. (In Russ.).
55. Safonov V.K. Perezhivanie kak sostavlyayushchee psikhicheskogo sostoyaniya [Experience as a component of the mental state]. *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii: teoriya i praktika. Materialy Pervoi Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. Chast' 2. [Psychology of mental states: theory and practice. Proceedings of the First All-Russian Scientific and Practical Conference.]* Kazan: ZAO «Novoe znanie», 2008. p. 258–262. (In Russ.).
56. Smekhov F.V. Stressovoe sostoyanie kak sistemnaya kharakteristika sub"ekta sovladaniya s trudnostyami [Stress state as a systemic characteristic of the subject of coping with difficulties]. *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii: teoriya i praktika. Materialy Pervoi Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. Chast' 2. [Psychology of mental states: theory and practice. Proceedings of the First All-Russian Scientific and Practical Conference.]* Kazan: ZAO «Novoe znanie», 2008. p. 287–295. (In Russ.).
57. Troyanskaya A.I., Tsvid M.S. Refleksivnaya regulyatsiya trevozhnykh sostoyanii studentov s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya [Reflexive regulation of anxious states of students with disabilities]. *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii: aktual'nye teoreticheskie i prikladnye problemy. Materialy Vtoroi vserossiiskoi nauchnoi konferentsii. (g. Kazan, 14-16 noyabrya, 2013 g.) Chast' II. [Psychology of mental states: actual theoretical and applied problems. Proceedings of the Second All-Russian Scientific Conference.]* Kazan: Otechestvo, 2013, pp. 88–94. (In Russ.).
58. Fakhrutdinova L.R. Kategorii perezhivaniya, psikhicheskogo sostoyaniya i vpechatleniya. Psikhologiya sostoyanii cheloveka: aktual'nye teoreticheskie i prikladnye problemy [Categories of experience, mental state and impression. Psychology of human states: topical theoretical and applied problems]. In Alishev B.S., Prokhorov A.O., Chernov A.V. (ed.) *Psikhologiya sostoyanii cheloveka: aktual'nye teoreticheskie i prikladnye problemy. Materialy Tre'tei Mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii. (g. Kazan', 8–10 noyabrya 2018 g.) [Psychology of human states: topical theoretical and applied problems. Proceedings of the Third International Scientific Conference.]* Kazan: Publ. Kazan. un-ta, 2018, pp. 204–218. (In Russ.).
59. Kholodnaya M.A. Psikhologiya intellekta: Paradoksy issledovaniya [Psychology of Intelligence: Research's paradoxes]. 2nd ed. Saint-Petersburg: Piter, 2002. 272 p. (In Russ.).
60. Yusupov M.G. Poznavatel'nye psikhicheskije sostoyaniya: fenomenologiya i zakonmernosti [Cognitive mental states: phenomenology and patterns]. Kazan: AN RT Publ., 2020, 212 p.
61. Azeverdo R., Cromley J.G. Does training on self-regulated learning facilitate students learning with hypermedia? // *Journal of Educational Psychology*. 2004. № 96. pp. 523–535. DOI:10.1037/0022-0663.96.3.523
62. Baumeister R.F., Vohs K.D. Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications // N.Y.: Guilford Press. 2004. pp.84-98.
63. Berger A. Self-Regulation: Brain, Cognition, and Development (Human Brain Development Series). // American Psychological Association. Washington, D.C. 2011. pp. 959–964. DOI.org:10.1037/12327-000
64. Berkman, E.T., Livingston J.L., Kahn L.E. Finding The “Self” in Self-Regulation: The Identity-Value Model // *Psychological Inquiry*. 2017. Vol. 28. Issue 2–3. pp. 77–98. DOI:10.1080/1047840X.2017.1323463
65. Brown J., Brown M. Self-reflection and feelings of self-worth: When Rosenberg meets Heisenberg // *Journal of Experimental Social Psychology*. 2011. pp. 1269–1275. DOI.org:10.1016/j.jesp.2011.05.019
66. 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, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2004. pp. 307–332.



67. De Bruin L., Jongepier F., Strijbos D. Mental agency as self-regulation // *Review of philosophy and psychology*. 2015. Vol. 6. pp. 815–825. DOI:10.1007/s13164-014-0190-7
68. Gross J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects // *Psychological Inquiry. An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*. 2015. Vol. 26, Issue 1. pp. 1–26. DOI:10.1080/1047840X.2014.940781
69. Kanfer R. Regulatory focus theory // In P.A. Van Lange, A.W. Kruglanski, E.T. Higgins (Eds.) *Handbook of theories of social psychology*. SAGE Publications Ltd, 2012. Vol. 1. pp. 483–504. DOI:10.4135/9781446249215.n24
70. Koole S.L. The psychology of emotion regulation: An integrative review. // *Cognition and Emotion*. 2009. № 23. pp. 4–41. DOI:10.1080/02699930802619031
71. Kruglanski A.W., Shah J.Y., Fishbach A., Friedman R., Chun W.Y.; Sleeth-Keppler D. Advances in experimental social psychology. 1992. Vol. 34. pp. 331–378.
72. Ludwig R.M., Srivastava S., Berkman E.T. Planfulness: A Process-Focused Construct of Individual Differences in Goal Achievement. // *Collabra-psychology*. 2018. Vol.1. № 28. pp. 1-54. DOI:10.1525/collabra.136
73. Roth G., Vansteenkiste M., Ryan R.M. Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective // *Development and psychopathology*. 2019. Vol. 31. Issue 3. pp. 945–956. DOI:10.1017/S0954579419000403
74. 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.: Guilford Press, 2004. pp. 84–98.
75. Strauman T.J., Eddington K.M. Treatment of Depression from a Self-Regulation Perspective: Basic Concepts and Applied Strategies in Self-System Therapy // *Cognitive Therapy Research*. 2017. Vol. 41 (1). pp. 1–15. DOI:10.1007/s10608-016-9801-1
76. Takano K., Tanno Y. Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection // *Behaviour Research and Therapy*. 2009. Vol. 47. Issue 3. pp. 260–264. DOI:10.1016/j.brat.2008.12.008
77. Tice D.M., Baumeister R.F., Shmueli D., Muraven M. Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion // *Journal of Experimental Social Psychology*, 2007. pp. 379–384. DOI:10.1016/j.jesp.2006.05.007

Информация об авторах

Прохоров Александр Октябрьнович, доктор психологических наук, профессор, Институт психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ), г. Казань, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>, e-mail: alprokhor1011@gmail.com

Information about the authors

Alexander O. Prokhorov, Doctor of Psychology, Professor, Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>, e-mail: alprokhor1011@gmail.com

Получена 11.07.2021

Принята в печать 01.12.2021

Received 11.07.2021

Accepted 01.12.2021