

7. Плешко В.И., Сулейманов Р.Ф. Реабилитация эмоционально-волевой сферы у лиц с алкогольной и наркотической зависимостью / В.И. Плешко, Р.Ф. Сулейманов. – Казань: Изд-во «Познание», 2021. – 171 с.

Авторы: **Плешко Венера Ивановна**, РТ, г. Набережные Челны, ГАУЗ «Городская поликлиника № 7», медицинский психолог, plechkovenera@mail.ru.

**Сулейманов Рамиль Фаилович**, РТ, г. Казань, ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова (ИЭУП)», доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии, souleimanov@ieml.ru.

## **МЕНТАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

### **MENTAL BASES FOR THE REGULATION OF PSYCHOLOGICAL STATES**

Прохоров А.О.  
Prokhorov A.O.

**Аннотация.** В статье представлен анализ механизмов и роль структур сознания в регуляторном процессе. Отмечается, что именно структуры сознания являются составной частью ментального субъективного опыта и оказывают значительное влияние на особенности регуляции субъектом собственных действий и состояний. 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.

**Ключевые слова:** регуляция, психическое состояние, структуры сознания, субъективный ментальный опыт, психологические механизмы

**Abstract.** The article presents an analysis of the mechanisms and the role of consciousness structures in the regulatory process. It is noted that it is the structures of consciousness that are an integral part of the mental subjective experience and have a significant impact on the features of the regulation of the subject's own actions and states. 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 psychological state.

**Keywords:** regulation, state, structures of consciousness, subjective mental experience, psychological mechanisms.

Изучение психических состояний человека закономерно «приводит» исследователя к проблеме их регуляции. 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.

**Концепции саморегуляции состояний.** В области регуляции психических состояний основными, на наш взгляд, являются концептуальные труды [8; 11; 15]. 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.

Рассмотрим ментальные основания регуляторного процесса.

**Осознанность саморегуляции.** Б.В. Зейгарник с соавторами, анализируя предложенную О.А. Конопкиным модель осознанной саморегуляции [10], 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) [9]. 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.

**Ментальный (субъективный) опыт.** Продуктивной теоретической позицией, интегрирующей структуры сознания, связанные с регуляцией, является

концепция ментального опыта, предложенная М.А. Холодной [23]. 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.

В регуляторный опыт субъекта А.К. Осницким включены опыт рефлексии и ценностно-мотивационный опыт, опыт привычной активизации, операциональный опыт и опыт сотрудничества [13]. 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.

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 [18]. 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) 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 [10; 12]. В саморегуляции психических состояний целью является же-

лаемое состояние [15]. 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 [25].

### **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.) [3]. Этот слой в виде значений отражает организацию субъективного опыта человека, в нем следы деятельности 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.

**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 [1], а выбор способов регуляции зависит от личностного смысла: факторы – категории «оценка», «комфортность» и «сила» являются наиболее значимыми в этом процессе [20].

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 приобретая для него определенный смысл: лишь после акта личностного смыслообразования сформировавшаяся актуальная психологическая ситуация начинает детерминировать активность субъекта и ее проявления [17].

**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 происходит 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 [21]. Необходимость изменения психического состояния и процесс самопознания субъектом состояний осознается благодаря рефлексии.

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.** Переживание представляет собой накопленное обобщение во внутреннем мире субъекта, своими основаниями переживание связано с системой отношений человека. Переживание, с одной стороны, презентрует 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 [4]. 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 переживания субъекту актуализируется реальность его 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 [22]. Переживание, как деятельность по производству смыслов, присутствует постоянно, отражая динамическую связь состояний субъекта и смысловых структур, опосредующих влияние ситуаций внешнего мира. Экзистенциальный опыт человека может порождаться в результате напряженной «внутренней работы» самопереживания и далее служить основанием для рефлексивной регуляции психических состояний.

**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 обстоятельствах, ситуациях и событиях, в которых находился субъект [2]. 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 [8]. При воспроизведении образа из структур опыта сначала восстанавливается общее эмоциональное отношение к нему, затем, на основе прошлого опыта, реконструируются и, отчасти, конструируются детали [5].

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, т. к. 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 [16]. Установлено, что четкий образ желаемого состояния, в отличие от абстрактного, обеспечивает большую эффективность саморегуляции, позволяя включать в этот процесс оптимальные копинг-стратегии совладающего поведения [15].

**Система Я в ментальной регуляции психических состояний.** Система Я рассматривается как экзистенциальное ядро личности, обеспечивающее ее внутреннюю самоорганизацию и саморегуляцию [24]. Это влияние, как считают авторы, опосредуется субъективными ценностями.

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, наработанные или выработанные в ходе онтогенеза и включенные в ментальный (субъективный) опыт [19].

**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.) вкупе с операцио-

нальными 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.) [18].

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 осуществляется 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. Важным 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 [19].

### **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 обеспечивает регуляцию состояний субъекта и его адаптивные возможности.

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ  
в рамках проекта № 19-29-07072*

## Литература

1. Алексеева Е.М. Исследование смысловой детерминации психических состояний с использованием имплицитного ассоциативного теста (ИАТ) / Е.М. Алексеева // Психология психических состояний: сб. статей. Вып. 6. / под ред. проф. А.О. Прохорова. – Казань: изд-во «Казанский университет», 2006. – С. 172–192.
2. Артемьева Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики / Е.Ю. Артемьева. – М.: Смысл, 1999. – 350 с.
3. Артемьева Е.Ю., Стрелков Ю.К., Серкин В.П. Структура субъективного опыта: семантический слой и другие / Е.Ю. Артемьева, Ю.К. Стрелок, В.П. Серкин // Мышление и субъективный мир. – Ярославль: изд-во Ярославск. ун-та, 1991. – С. 14–19.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживаний. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
5. Величковский Б.М. Когнитивная наука: основы психологии познания: в 2 т / Б.М. Величковский. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. – Т. 1 – 448 с.
6. Голубь О.В. Я-концепция как экзистенциальное ядро личности, обеспечивающее ее внутреннюю самоорганизацию и саморегуляцию / О.В. Голубь // Вестник ВолГУ. Серия 11. – 2012. – № 1 (3). – С. 94–100.
7. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния / Л.Г. Дикая. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. – 318 с.
8. Дикая Л.Г., Семикин В.В. Регулирующая роль образа функционального состояния в экспериментальных условиях деятельности / Л.Г. Дикая, В.В. Семикин // Психологический журнал. – 1991. – Т. 12. – № 1. – С. 55–65.
9. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова, Е.С. Мазур // Психологический журнал. – 1989. – Т. 11. – № 2. – С. 122–132.
10. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М.: Наука, 1980. – 294 с.
11. Леонова А.Б. Системная методология анализа механизмов регуляции функциональных состояний работающего человека / А.Б. Леонова // Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. – СПб. Нестор-История, 2020. – С. 37–65.
12. Ломов Б.Ф. Психическая регуляция деятельности: Избранные труды / Б.Ф. Ломов. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 624 с.
13. Осницкий А.К. Регуляция деятельности и направленность личности / А.К. Осницкий. – М.: Московский экономико-лингвистический ин-т, 2007. – 231 с.



14. Прохоров А.О. Образ психического состояния / А.О. Прохоров. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – 245 с.
15. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЕ, 2005. – 352 с.
16. Прохоров А.О. Семантические пространства психических состояний / А.О. Прохоров. – Дубна: Феникс, 2002. – 280 с.
17. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А.О. Прохоров. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – 352 с.
18. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41 – № 1. – С. 5–18. – DOI: 10.31857/S020595920007852-3.
19. Прохоров А.О., Карташева М.И. Система Я в субъективном (ментальном) опыте переживания неравновесных психических состояний / А.О. Прохоров, М.И. Карташева // Экспериментальная психология. – 2020. – Т. 13. – № 3. – С. 89–104. – DOI: 10.17759/exppsy.2020130307.
20. Прохоров А.О., Мирзиев И.Х. Влияние личностного смысла на регуляцию состояний / А.О. Прохоров, И.Х. Мирзиев // Психология психических состояний: сб. статей / под ред. проф. А.О. Прохорова. – Казань: Центр инновационных технологий, 2004. – Вып. 5 – С. 123–141.
21. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний. Экспериментальные исследования / А.О. Прохоров, А.В. Чернов. – М.: Институт психологии РАН, 2019. – 191 с.
22. Фахрутдинова Л.Р. Категории переживания, психического состояния и впечатления. Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы / Л.Р. Фахрутдинова // Сборник статей Третьей Международной научной конференции / отв. ред.: Б.С. Алишев, А.О. Прохоров. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. – С. 204–218.
23. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования / М.А. Холодная. – 2-е изд. – СПб. Питер, 2002. – 272 с.
24. Berkman E.T., Livingston J.L., Kahn L.E. Finding the “Self” in Self-Regulation: The Identity-Value Model / E.T. Berkman, J.L. Livingston, L.E. Kahn. – Т. 28. – Vol. 2–3. – Pp. 77–98. – DOI:10.1080/1047840X.2017.1323463.
25. Kruglanski A.W., et al. Advances in experimental social psychology / A.W. Kruglanski, J.Y. Shah, A. Fishbach, R. Friedman, W.Y. Chun, D. Sleeth-Keppler. – 1992. – Vol. 34. – Pp. 331–378.

Автор: **Прохоров Александр Октябринович**, доктор психологических наук, профессор, Институт психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ), г. Казань, Российская Федерация, [alprokhor1011@gmail.com](mailto:alprokhor1011@gmail.com).