

СИБИРСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

SIBERIAN JOURNAL OF PSYCHOLOGY

№ 93

Зарегистрирован Министерством Российской Федерации по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций
(свидетельство о регистрации ПИ № 77-12789 от 31 мая 2002 г.)

Журнал включен в «Перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны
быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученой
степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук»,
Высшей аттестационной комиссии

Томск
2024

16+

Учредитель – Томский государственный университет

«Сибирский психологический журнал» является научно-практическим изданием, публикует оригинальные статьи по различным отраслям психологии. «Сибирский психологический журнал» публикует результаты завершённых оригинальных исследований в различных областях современной психологии, ранее нигде не публиковавшиеся и не представленные к публикации в другом издании. Решение о публикации принимается научной редакцией после рецензирования, учитывая соответствие тематике журнала, актуальность проблемы, научную и практическую новизну и значимость, профессионализм выполнения работы, качество подготовки и оформления материала. Официальные языки журнала: русский и английский. Средний срок рассмотрения рукописи 3–6 месяцев.

«Сибирский психологический журнал» выходит ежеквартально. Публикации осуществляются на некоммерческой основе. Все опубликованные материалы находятся в свободном доступе.

Журнал индексируется: eLIBRARY.RU; Web of Science Core Collection's Emerging Sources Citation Index; Scopus

Адрес редакции и издателя: 634050, г. Томск, пр. Ленина, 36, Томский государственный университет, сайт <http://journals.tsu.ru/psychology>

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Главный редактор – **Лукьянов О.В.** (Томский государственный университет, Томск). E-mail: lukuyanov7@gmail.com

Алексеевская Е.О. – ответственный секретарь редакции журнала (Томский государственный университет, Томск). E-mail: sibjornpsy@gmail.com

Богомаз С.А. (Томский государственный университет, Томск); **Бохан Т.Г.** (Томский государственный университет, Томск); **Кабрин В.И.** (Томский государственный университет, Томск); **Карнышев А.Д.** (Иркутский государственный университет, Иркутск); **Красноярцева О.М.** (Томский государственный университет, Томск); **Серый А.В.** (Кемеровский государственный университет, Кемерово)

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Асмолов А.Г. (МГУ имени М.В. Ломоносова, федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования», Москва, Россия); **Бохан Н.А.** (Томский национальный исследовательский медицинский центр Российской академии наук, Томск, Россия); **Вассерман Л.И.** (Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт имени В.М. Бехтерева, Санкт-Петербург, Россия); **Галажинский Э.В.** (Томский государственный университет, Томск, Россия); **Гарбер И.Е.** (Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов, Россия); **Зинченко Ю.П.** (МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия); **Знаков В.В.** (Институт психологии РАН, Москва, Россия); **Ковас Ю.** (Голдсмита, Университет Лондона, Лондон, Великобритания); **Лаги Ф.** (Римский университет Ла Сапиенца, Рим, Италия); **Ломбардо К.** (Римский университет Ла Сапиенца, Рим, Италия); **Лучиди Ф.** (Римский университет Ла Сапиенца, Рим, Италия); **Малых С.Б.** (Психологический институт РАО, Москва, Россия); **Такушян Г.** (Фордхемский университет, Нью-Йорк, США); **Тхостов А.Ш.** (МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия); **Ушаков Д.В.** (Институт психологии РАН, Москва, Россия)

Издательство: Издательство Томского государственного университета

Редактор Шумская Е.Г.; редакторы-переводчики: Лукьянова Е.О., Стайпек А.А., Горенинцева В.Н.; оригинал-макет Шумской Е.Г.; дизайн обложки: Кривцова Л.Д.

Подписано в печать **17.06.2024** г. Формат 70x100^{1/16}. Усл.-печ. л. 15,4. Тираж 50 экз. Заказ № **5947**. Цена свободная.

Дата выхода в свет **20.06.2024** г.

Журнал отпечатан на полиграфическом оборудовании Издательства Томского государственного университета. 634050, пр. Ленина, 36, Томск, Россия

Тел.: 8(382-2)–52-98-49; 8(382-2)–52-96-75. Сайт: <http://publish.tsu.ru>. E-mail: rio.tsu@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Общая психология и психология личности

| | |
|---|-----|
| Мазилов В.А., Слепко Ю.Н. Интеллект в психологии: от «исчезновения» к коммуникации и интеграции знания | 6 |
| Терешенко С.Ю., Горбачева Н.Н. Валидация русскоязычной версии опросника оценки зависимости от компьютерных игр у подростков (Game Addiction Scale for Adolescents) | 22 |
| Белашева И.В., Ермаков П.Н. Эмоционально-личностные детерминанты субъективного благополучия военнослужащих, участвовавших в боевых действиях | 37 |
| Павлова Н.С. Исследование субъективного возраста людей позднего онтогенеза, постоянно проживающих в учреждениях социального обслуживания | 61 |
| Прохоров А.О., Артищева Л.В. Ментальная регуляция динамики психических состояний в профессиональной деятельности (на примере специалистов помогающих профессий) | 79 |
| Шейнов В.П., Карпиевич В.А. Взаимосвязи проблемного пользования социальными сетями с прокрастинацией, академической мотивацией и самоконтролем в общении | 102 |
| Пустовик В.А., Храмцова Л.М., Куликова С.П., Яйлы М. Склонность к риску при решении социальной дилеммы в условиях коллективного взаимодействия | 114 |
| Алмазова О.В., Бухаленкова Д.А., Веракса А.Н., Гаврилова М.Н., Асланова М.С. Развитие регуляторных функций у детей 5–9 лет | 130 |

Социальная психология

| | |
|--|-----|
| Гуриева С.Д., Защирина О.В., Шумская Е.О., Карпова Е.А. Интеллектуальный концепт переговорных процессов | 155 |
|--|-----|

Медицинская психология

| | |
|--|-----|
| Бохан Т.Г., Лещинская С.Б., Силаева А.В., Шабаловская М.В. Связь показателей когнитивного и физического развития детей 5-летнего возраста, зачатых с помощью экстракорпорального оплодотворения | 170 |
|--|-----|

УДК 159.9.07

МЕНТАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ДИНАМИКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ)¹

А.О. Прохоров¹, Л.В. Артищева¹

¹ Казанский (Приволжский) федеральный университет, Россия, 420008, Казань, ул. Кремлевская, 18

Резюме

Актуальность. Исследование ментальной регуляции психических состояний является значимым для понимания психологических механизмов и закономерностей изменений и перестроек состояний субъекта в различных ситуациях его профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом. **Цель.** Изучение влияния ментальных структур на динамику психических состояний в профессиональной деятельности на отрезке текущего и длительного времени. **Методы.** Контент-анализ, частотный, корреляционный, регрессионный анализ, структурный и факторный анализ данных. **Выборка.** В исследовании приняли участие 53 специалиста помогающих профессий женского пола в возрасте от 23 до 45 лет. **Результаты.** Выделены типичные психические состояния в профессиональной деятельности (спокойствие, сосредоточенность, активность, усталость). Описаны изменения корреляционной структуры ментальной регуляции психических состояний в текущем и длительном интервалах времени (дневная и недельная динамика): к концу рабочего дня связь психических состояний с ментальными структурами и характеристиками саморегуляции перестраивается, что обусловлено изменениями содержательных характеристик состояний. В текущем и длительном интервалах времени наибольшее число корреляций приходится на середину рабочей недели. Выявлено, что переживание как структура сознания является ведущей в ментальной регуляции психических состояний в конце рабочего дня и к концу рабочей недели. Регрессионный и факторный анализ продемонстрировал, что переживание вкупе с саморегуляцией, смысловыми характеристиками и рефлексией имеет наибольшее влияние на психические состояния в профессиональной деятельности, обуславливая их динамику. **Выводы.** Выявлены закономерности влияния ментальных структур на психические состояния в профессиональной деятельности: особенности вклада отдельных структур в изменения состояний, опосредованность влияния операциональными средствами, темпоральные зависимости, изменения в отношениях ментальные структуры–регуляторные средства–психические состояния и др. Установлено, что структуры сознания дифференцированно влияют на разных этапах рабочего дня и недельного цикла: каждый этап профессиональной деятельности характеризуется спецификой такого влияния.

Ключевые слова: ментальная регуляция; психические состояния; саморегуляция; динамика; структура; помогающие профессии; динамика состояний; ментальные структуры

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке РФФ, проект № 23-18-00232.

Введение

Процессы саморегуляции своими состояниями, эмоциями, поведенческими проявлениями выступают в различных ситуациях бытия отражением жизненной активности личности, ее субъектности. Особенно актуальной саморегуляция психических состояний становится в профессиональной деятельности сферы «человек–человек», где специалисты помогающих профессий тесно взаимодействуют с людьми и требуется максимальная включенность в активизацию регуляторного процесса другого человека.

Саморегуляция активно исследуется многими отечественными учеными, рассматривающими регуляторные процессы в контексте различных научных подходов (системный, межсистемный, системно-деятельностный, функциональный, структурно-функциональный, структурно-интегративный и др.) (Конопкин, 1995; Дикая, 2003; Карпов 2004; Леонова, 2007; Моросанова, 2012; Сергиенко, 2018; Прохоров, 2020). Зарубежные ученые рассматривают саморегуляцию как навык к самообладанию, как способность, которая развивается в течении жизни, как модель исполнительных функций или процессуальную модель (Muraven & Slessareva, 2003; Berger, 2011; Gross, 2015; Hofmann, Vohs, 2016; Berkman, Livingston, Kahn, 2017).

Регуляция жизнедеятельности обеспечивается управлением своими поведением, мышлением, эмоциями, психическими состояниями, физиологическими и психическими процессами. Все это возможно благодаря включению в регуляторные процессы биологического (физиологический покой, лабильность) (Ухтомский, 2002) и психологического факторов (рефлексия, эмпатия, волевые процессы, ментальные структуры и др.). Способность управлять собой развивается при достижении цели, решении жизненных задач (Vohs, Heatherton, 2000; Schmeichel, Baumeister, 2004). Наиболее актуальным становится вопрос осознанной регуляции, позволяющей оперативно и продуктивно запустить регуляторные механизмы и создать благоприятную основу реализации профессиональной деятельности.

Аспект осознанности в процессах саморегуляции отражен в работах ряда ученых. К.А. Абульханова-Славская (1985) пишет об организации своей активности, мобилизации, что возможно при осознании ситуации и своих ресурсов. Как специфический вид деятельности саморегуляция функциональных состояний исследуется Л.Г. Дикой (2002), делающей акцент на трансформации текущего состояния в желаемое. Аспект осознанности в управлении собственным поведением раскрыт Б.В. Зейгарник (Сафонова, Морозова, 2010), В.И. Моросановой (2012). Ментальная обусловленность процессов саморегуляции психических состояний в различных ситуациях жизнедеятельности активно исследуется в рамках Казанской научной школы состояний человека (Прохоров, 2020; Прохоров 2021). Роль системы Я в самоорганизации человека отражена и в зарубежных работах (Strauman, Eddington, 2017; Rosa-Gonçalves, Bernardes, Costa, 2018; Wehrle, Fasbender, 2019).

К наименее разработанной в этих теоретических построениях, при всех достоинствах представленных взглядов исследователей, является ментальная

составляющая регуляции: недостаточно рассмотрены вклад структур сознания в регуляцию состояний, их роль, значение и функции в регуляторном процессе, специфика влияния отдельных структур на регуляцию и др.

Саморегуляция реализуется на разных уровнях (Габдреева, 1981; Гримак, 1989; Дикая, 2002; Карпов, 2004; Прохоров, 2005; Ожиганова, 2016; Прохоров, 2020; Прохоров, 2021) и представляет собой целостную систему, в которую включены характеристики психических состояний (психические и физиологические процессы, поведение, переживание), сознания (система жизненных смыслов, система Я, рефлексия), внешние факторы (среда, ситуации, условия, время), регуляторные действия и обратная связь, психические процессы и свойства личности (Прохоров, 2020).

Регуляция поведения и состояния в профессиональной деятельности встроена в реализацию трудовых задач, обусловлена рабочими ситуациями и средой, отношением к выполнению профессиональных функций специалистов, личностными качествами, подразумевающими способность к саморегуляции, системой Я, наличием навыков и опыта саморегуляции. Саморегуляция психических состояний может быть обусловлена и временным аспектом, который связан с текущим психическим состоянием и продуктивностью профессиональной деятельности (например, у представителей ряда профессий в конце рабочего дня продуктивность снижается, у других, напротив, повышается, что сопровождается определенными состояниями). В связи с этим очевидна актуальность исследования механизмов, закономерностей ментальной, а значит, осознанной саморегуляции психических состояний, ее динамики в реализации профессиональной деятельности.

Цель нашего исследования – изучение влияния ментальных структур на динамику психических состояний в профессиональной деятельности в интервале текущего и длительного времени.

Материалы и методы

Выборка. В исследовании приняли участие специалисты помогающих профессий (дефектологи, логопеды, специальные психологи, воспитатели). Выборку составили 53 специалиста женского пола в возрасте от 23 до 45 лет. Профессиональная деятельность испытуемых ориентирована на работу с детьми, имеющими различные нарушения в развитии, включает в себя индивидуальные и групповые занятия с детьми, подготовку к занятиям, консультации родителей и взаимодействие с другими специалистами.

Методы и дизайн исследования. Для определения динамики ментальной регуляции психических состояний в деятельности использовался комплекс методик. Все опросники были переведены в Яндекс-форму.

Методики:

1. Был создан опросник, в котором испытуемые называли свое типичное состояние в различных ситуациях профессиональной деятельности (начало рабочего дня, середина рабочего дня, конец рабочего дня, начало рабочей недели, середина рабочей недели, конец рабочей недели) и способы, приемы

регуляции, оптимизации данного состояния или его поддержания. То есть для каждого временного отрезка респонденты указывали свое типичное для данной ситуации психическое состояние, описывали ситуацию (рабочие задачи, трудовые функции и пр.), раскрывали свои приемы, способы поддержания психического состояния, если оно оптимально, и преодоления, если оно не оптимально для данной трудовой ситуации.

2. Психические состояния измерялись методикой «Рельеф психического состояния» (краткий вариант) (Прохоров, 2005). Опросник включает в себя 18 вопросов, оценивающих интенсивность переживания, протекания психических и соматических процессов, поведенческих реакций.

3. Процессы саморегуляции исследовались с помощью следующих методик:

– «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ-2020» (7 шкал: планирование целей, моделирование значимых условий, программирование действий, оценивание результатов, гибкость, надежность, настойчивость) (Моросанова, Кондратьев, 2020);

– «Типология саморегуляции психических состояний» (8 шкал: пассивный отдых, актуализация позитивных образов и воспоминаний, самовнушение–самоприказы, активная разрядка, размышление–рассуждение, отключение–переключение, общение, пассивная разрядка) (Прохоров, Назаров, 2019);

– «Эффективность саморегуляции психических состояний» (5 шкал: психические процессы, физиологические реакции, переживания, поведение, общий уровень эффективности саморегуляции) (Назаров, Прохоров, 2018).

4. Ментальные характеристики изучались следующими методиками:

– «Диагностика рефлексивных процессов: распознавания, осознания, идентификации» (6 шкал: распознавание своих переживаний, мышления, чувств, осознание своих переживаний, мышления, чувств, идентификация своих переживаний, мышления, чувств, распознавание переживаний, эмоций других людей, осознание других людей, идентификация других людей) (Прохоров, Чернов, 2015);

– «Методика исследования самоотношения», МИС (8 шкал: закрытость, самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самооценочность, самопривязанность, внутренняя конфликтность, самообвинение) (Пантелеев, 1993);

– «Система жизненных смыслов» (8 шкал: смыслы альтруистические, экзистенциальные, гедонистические, самореализация, статусные, коммуникативные, семейные, когнитивные) (Котляков, 2013).

– «Самооценка переживаний» включает в себя полярные шкалы, отражающие выраженность переживаний психических состояний (Прохоров, 2005).

Дизайн исследования

На первом этапе измерялись психические состояния на различных временных отрезках, связанные с выполнением трудовых задач: *начало рабочего дня, середина рабочего дня и конец рабочего дня*. Также измерялись

психические состояния в более длительные интервалы времени: *начало рабочей недели, середина рабочей недели и конец рабочей недели*. Испытуемые ретроспективно называли типичные психические состояния, переживаемые при выполнении профессиональных задач. На втором этапе изучались приемы, стили, типы и эффективность саморегуляции психических состояний. На третьем этапе были исследованы такие характеристики сознания, как рефлексия, самоотношение, система жизненных смыслов и переживания.

Обработка данных

Для обработки данных использовались контент-анализ, частотный, корреляционный, регрессионный анализ, структурный и факторный анализ. Применялись следующие программы для статистической обработки данных: SPSS 22.0 и StatPlus: macLE, версия 8. Также вычислялся индекс организованности структуры по А.В. Карпову (Карпов, 2004).

Все полученные данные были собраны в сводный протокол для каждого временного отрезка отдельно (6 протоколов). Проводился анализ средних значений по каждой методике, что позволило увидеть общую картину сформированности у респондентов регуляторных навыков, рефлексивных процессов, выраженность смысловых структур, переживаний и системы Я. Частотный и контент-анализ результатов респондентов позволил выделить типичные для каждого временного периода профессиональной деятельности психические состояния.

Далее анализировались средние значения характеристик психических состояний и самого психического состояния (19 показателей), 18 из них распределены по шкалам «переживания», «активность когнитивных процессов», «активность поведения», «активность соматических процессов», 19-й показатель – среднее средних, он является общей характеристикой психического состояния. Была рассмотрена динамика психических состояний в интервалах текущего и длительного времени.

Для каждого временного отрезка был проведен структурный, регрессионный и факторный анализ (вводились данные психических состояний, саморегуляции и ментальных структур). Подсчитывался индекс организованности структуры, а также структурообразующие показатели по А.В. Карпову (2004). Применение программного анализа SPSS 22.0 и StatPlus: macLE (версия 8) позволило построить регрессионную модель и выделить факторы, определяющие включенность ментальных структур в динамику психических состояний и процессы саморегуляции.

Результаты исследования

Общая картина ментальной регуляции психических состояний в профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий

Специалистам помогающих профессий свойственны такие стилевые предпочтения, как «планирование целей» (13,5; здесь и далее в скобках представлены средние значения измеряемых показателей), «программиро-

вание действий» (15,9), «гибкость» (14,2), «настойчивость» (15,4). То есть саморегуляция запускается когнитивно-регуляторными процессами и личностно-регуляторными свойствами. При саморегуляции психических состояний большинство применяют приемы самовнушения и самоприказов (11,3), актуализируют позитивные образы или воспоминания (12,1). Также общение (10,1) применяют как способ саморегуляции состояния. Наиболее эффективно удается управлять и выводить на оптимальный уровень такие характеристики психических состояний, как психические процессы (30,6), переживание (31,6). Респонденты обладают способностью к рефлексии, в основном обращенной на других (25,4). Система жизненных смыслов предстает на достаточном уровне, наиболее выраженными можно назвать статусные (14,2), когнитивные (13,7) и гедонистические (13,0) смыслы. Система Я представлена в основном характеристиками самоуверенности (10,6), самооценности (10,0), самопринятия (8,6) и саморуководства (7,9).

Рассмотрим, какие психические состояния сопровождают профессиональную деятельность испытуемых в континууме текущего и длительного времени и какие приемы, способы саморегуляции они используют для оптимизации своего состояния и эффективного выполнения трудовых задач.

Контент-анализ данных опросника позволил нам выделить те психические состояния, которые специалисты помогающих профессий чаще переживают в различных трудовых ситуациях (табл. 1). В таблице отражены психические состояния, которые были названы более двух раз, единичные случаи в нее не вошли.

Таблица 1

Динамика психических состояний в профессиональной деятельности, %

| Психические состояния | Временной континуум | | | | | |
|---------------------------|---------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | НРД (13) | СРД (20) | КРД (12) | НРН (18) | СРН (15) | КРН (14) |
| Сосредоточенность | 13 | | | 7 | | |
| Активность (энергичность) | 13 | | | 10 | | |
| Спокойствие | 20 | 10 | 10 | 7 | 20 | 7 |
| Позитивный настрой | 7 | | 7 | | | |
| Усталость | | 7 | 30 | | 10 | 33 |
| Утомление | | 7 | | | | |
| Умиротворение | | 7 | | | | |
| Напряженность | | 7 | | | | |
| Бодрость | | 7 | | 13 | | |
| Радость | | | 7 | | | 13 |
| Тревожность | | | | 7 | | |
| Удовлетворенность | | | | | | 7 |

Примечания. НРД – начало рабочего дня; СРД – середина рабочего дня; КРД – конец рабочего дня; НРН – начало рабочей недели; СРН – середина рабочей недели; КРН – конец рабочей недели. Пустые ячейки обозначают, что данные состояния на определенных временных отрезках встречались у одного испытуемого либо не назывались никем. Цифровые обозначения в скобках – общее количество различных названных состояний в определенный временной промежуток, в процентах – частота встречаемости психических состояний в ответах респондентов на каждый временной интервал

При реализации профессиональной деятельности испытуемым свойственно переживать состояния различной модальности, уровня психической активности и различного качества (от эмоциональных до функциональных). Наблюдается следующая динамика. В интервалах текущего времени одного рабочего дня (начало, середина и конец рабочего дня) спокойствие, сосредоточенность, активность (энергичность) трансформируются в спокойное уравновешенное состояние. Некоторые отмечали к середине рабочего дня бодрость, напряженность, усталость, утомление, умиротворение. На этот период, как правило, приходится основная рабочая нагрузка. Данные показывают, что середина рабочего дня сопровождается широким спектром психических состояний (20 названных состояний), что свидетельствует об индивидуальности в переживании психических состояний при выполнении трудовых задач. К концу рабочего дня в основном отмечаются усталость и спокойствие, что вполне естественно, учитывая высокую включенность в работу.

В интервалах длительного времени (недельный срез) динамика состояний имеет схожесть с динамикой состояний текущего времени, но разброс состояний отмечается не в середине временного континуума, а в начале. В основном начало рабочей недели сопровождается положительными состояниями высокого уровня психической активности (активность (энергичность), бодрость). Также отмечаются состояния сосредоточенности, спокойствия и тревожности. К середине рабочей недели весь спектр психических состояний трансформируется в спокойствие и усталость. В конце рабочей недели большинством отмечается усталость. Часть испытуемых еще переживают радость, что они связывают с ожиданиями выходных или полученными результатами работы.

Итак, начало рабочего дня и рабочей недели сопряжено с психическими состояниями, которые требуют затрат психической энергии (активность, энергичность, бодрость, сосредоточенность). Многие специалисты на протяжении всего рабочего дня и рабочей недели сохраняют спокойствие, усталость начинается с середины дневного и недельного временного интервала. Выделяя различия в динамике психических состояний дневного и недельного интервала, отметим, что наибольший спектр психических состояний приходится на середину рабочего дня и начало рабочей недели. Чувство удовлетворенности наступает только в конце рабочей недели.

Специалисты для оптимизации своего психического состояния чаще всего активно погружаются в профессиональную деятельность, используют приемы медитации, самовнушения, позитивного настроя, в середине и конце рабочего дня регулируют свое психическое состояние планированием работы, делают перерыв или переключаются на другую активность.

Рассмотрим интенсивность психических состояний во временном континууме, выделяя динамические характеристики (рис. 1).

Интенсивность характеристик психических состояний в интервале начало–середина рабочего дня высокая, спад интенсивности наблюдается в конце рабочего дня. Наибольшую интенсивность во всем временном континууме

имеют когнитивные, соматические процессы и поведение. В интервалах длительного времени (в течение одной рабочей недели) выявлена схожая с дневным интервалом динамика интенсивности психических состояний, линии психических состояний в интервалах середина–конец дня и середина–конец недели сливаются.

Более детально динамику рассмотрим на рис. 2.

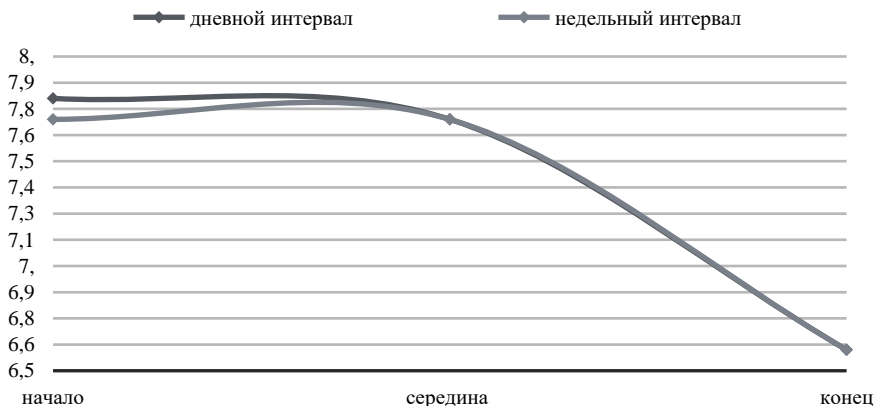


Рис. 1. Общая картина динамики психических состояний в континууме текущего и длительного времени (дневной и недельный интервалы): дневной интервал – начало, середина, конец рабочего дня; недельный интервал – начало, середина, конец рабочей недели; по оси Y – средние значения всех исследуемых внутренних характеристик психических состояний (18 показателей)

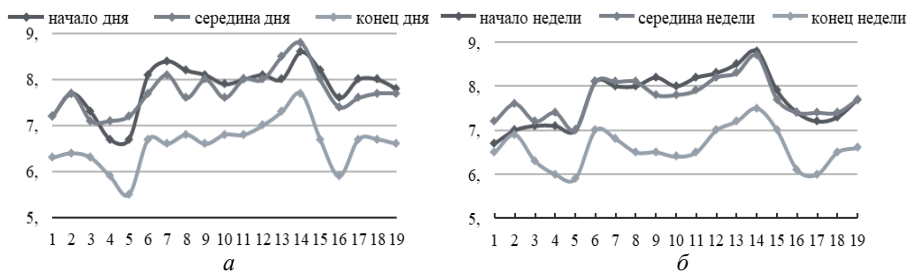


Рис. 2. Динамика активности основных характеристик психических состояний в диапазоне одного дня (а) и недели (б):

по оси Y – средние значения каждой внутренней характеристики психических состояний; по оси X – шкала переживаний: 1 – тоскливость–веселость, 2 – грустность–оптимистичность, 3 – печаль–задорность, 4 – сонливость–бодрость, 5 – вялость–бойкость; шкала активности когнитивных процессов: 6 – четкость, осознанность восприятия, 7 – особенности представлений, 8 – память, 9 – мышление, 10 – воображение; шкала активности поведения: 11 – непоследовательность–последовательность, 12 – необдуманность–продуманность, 13 – неуправляемость–управляемость, 14 – неадекватность–адекватность; шкала активности соматических процессов: 15 – координация движений, 16 – двигательная активность, 17 – сердечно-сосудистая система, 18 – проявления со стороны органов дыхания; 19 – показатель психического состояния (среднее всех значений внутренних характеристик состояний)

Анализируя рис. 2, отметим, что в интервалах текущего и длительного времени динамика характеристик психических состояний имеет общие черты. В каждом временном срезе наименьших значений достигают характеристики переживаний и протекания соматических процессов. Наибольшую интенсивность демонстрируют характеристики когнитивных процессов и поведения.

Рассмотрим динамику более подробно. Начало и середина рабочего дня сопровождаются оптимистичностью переживаний, но в начале дня выражены сонливость, вялость, которые нивелируются в процессе работы. Характеристики когнитивных процессов и поведенческих реакций имеют близкие значения в начале дня и изменяются к его середине: ухудшается память, возникают трудности в мышлении. Соматические процессы в интервале начало–середина рабочего дня имеют близкие значения, лишь показатель двигательной активности снижен. В конце рабочего дня отмечается сниженная интенсивность всех характеристик психических состояний. Выражены апатия, вялость, нежелание двигаться.

Далее рассмотрим динамику состояний в интервале длительного времени (начало, середина и конец рабочей недели). Начало недели сопровождается высокой интенсивностью характеристик поведения: управляемостью, адекватностью. Снижена интенсивность характеристик переживания, все они варьируют в пределах средних значений. В середине рабочей недели почти все характеристики психических состояний сохраняют свою интенсивность, лишь отмечается большая веселость, оптимистичность переживаний. В конце рабочей недели интенсивность психических состояний снижена, но сохраняются оптимистичность. Наименьшую интенсивность демонстрируют некоторые характеристики переживаний и соматических процессов, т.е. испытуемые проявляют сонливость, вялость переживаний, снижение двигательной активности и неприятные ощущения со стороны сердца.

Таким образом, анализ интенсивности психических состояний в интервалах текущего и длительного времени позволяет выделить динамические характеристики психических состояний. Изменение психических состояний обеспечивается динамикой внутренних составляющих состояний: в течение рабочего дня к ним можно отнести сонливость–бодрость, вялость–бойкость переживаний, активность памяти, неуправляемость–управляемость поведения; в течение недельного интервала – сонливость–бодрость переживаний, изменений мыслительных процессов.

Для определения ментальной обусловленности изменения психических состояний и динамики саморегуляции проведен корреляционный анализ. Проанализировав общую плеяду взаимосвязей изучаемых характеристик (показатели саморегуляции, психических состояний и ментальные характеристики), мы подсчитали индекс организованности структуры по А.В. Карпову (2004). Наибольшее количество связей выявлено на уровне $p < 0,05$, они менее устойчивы, быстро распадаются. Но значимых связей достаточно, чтобы структура сохраняла свою организованность. Индекс организован-

ности структуры во временном континууме изменяется мало (варьирует в границах от 588 до 601). То есть в каждом периоде выполнения профессиональной деятельности у испытуемых при изменении интенсивности состояний сохраняется их структурная целостность. Индекс организованности включал в себя когерентные и дивергентные связи. Когерентные связи говорят о сходстве, сближении измеряемых показателей, стремлении их к единству. Наличие отрицательных связей позволяет говорить об изменчивости структуры, расхождении ее характеристик, которые близки по смыслу к другим показателям.

Рассмотрим далее, как меняются взаимосвязи структуры ментальной регуляции психических состояний. В интервалах одного рабочего дня ментальные структуры и характеристики саморегуляции имеют лишь одну взаимосвязь с психическими состояниями. Интенсивность психических состояний в начале рабочего дня имеет обратную взаимосвязь с системой жизненных смыслов. Анализ выраженности исследуемых характеристик показал, что семейные смыслы слабо представлены у испытуемых, что, в свою очередь, обуславливает повышение или стабилизацию интенсивности состояний (сосредоточенность, активность, позитивный настрой) в начале рабочего дня. В середине и конце рабочего дня интенсивность психических состояний, их модальность и уровень психической активности детерминированы другими характеристиками личности.

В более длительном временном континууме наблюдается иная динамика. В начале рабочей недели психические состояния испытуемых имеют положительную связь с характеристиками саморегуляции и обратную с системой жизненных смыслов. Специфика протекания психических состояний (сосредоточенность, активность, спокойствие, бодрость, тревожность и др.) специалистов в начале рабочей недели обусловлена регуляторно-личностным свойством «надежность», т.е. устойчивостью осознанной саморегуляции, и слабой представленностью семейных смыслов. К середине рабочей недели выявленные корреляции сохраняются. При этом взаимосвязь психических состояний с ментальными характеристиками усиливается за счет включения в корреляционную структуру показателей рефлексии и самооценки переживаний. Чаще переживаемое состояние в этом интервале – усталость, обусловленная слабой сформированностью рефлексии своих состояний и пассивностью переживаний. К концу рабочей недели все связи распадаются, динамика переживаемых состояний (спокойствие, усталость, радость и удовлетворенность) обусловлена типом саморегуляции (размышления).

Сравним динамику выявленных корреляций (рис. 3).

Наибольшее число корреляций с психическими состояниями и их составляющими имеет система жизненных смыслов (семейные смыслы), являющихся сквозными во всем временном континууме текущего и длительного времени. Психические состояния и их составляющие в середине рабочей недели имеют наибольшую взаимосвязанность с ментальными структурами. Типы саморегуляции обуславливают интенсивность состояний лишь в конце рабочей недели. Стилиевые предпочтения коррелируют с психическими

состояниями в начале недели, а с характеристиками состояний – практически во всем временном континууме, кроме завершения дня.

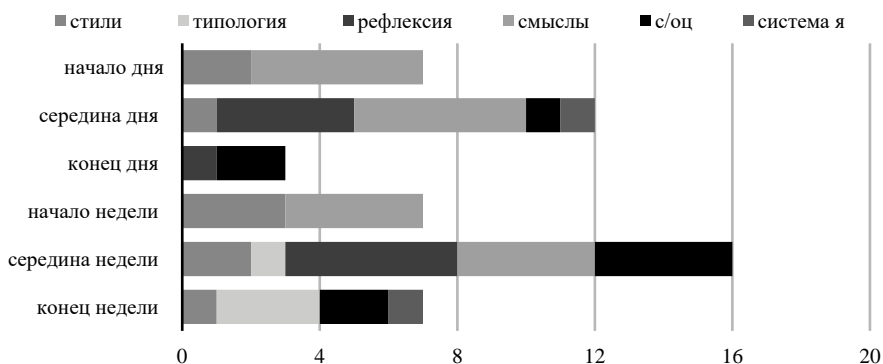


Рис. 3. Динамика числа корреляций психических состояний и их внутренних характеристик с ментальными структурами и саморегуляцией: по оси X – число корреляций; по оси Y – временные интервалы

Диаграмма отчетливо демонстрирует, что в начале дня и недели смысловые структуры личности и стилевые предпочтения в саморегуляции обусловливают интенсивность и специфику составляющих психических состояний. К середине дня и недели спектр включенности ментальных структур и характеристик саморегуляции расширяется, что приходится на периоды активности в профессиональной деятельности. К концу рабочего дня психические состояния менее управляемые, в их динамику включены рефлексивные процессы и переживания. К концу недели же, напротив, состояния более регулируемые, что обеспечивается различными составляющими сознания и саморегуляции.

Рассмотрим далее взаимосвязь составляющих компонентов саморегуляции с ментальными характеристиками (табл. 2).

Наибольшее скопление корреляций выявлено между показателями эффективности саморегуляции и самооценки переживаний, между стилем «настойчивость» и показателями самооценки переживаний. Способность к адекватной самооценке своего психического состояния обуславливает все аспекты эффективности саморегуляции, они обуславливают упорство и решительность в достижении цели деятельности. Показатели системы Я определяют стилевые предпочтения в саморегуляции. Статусные смыслы являются ведущими, они обратно взаимосвязаны с эффективностью саморегуляции, т.е. изменение (снижение статуса) позволит улучшить качество психических состояний, переживаемых в профессиональной деятельности. Характеристика Я «самоценность» и стиль саморегуляции «гибкость» выражены, сформированы и коррелируют между собой, т.е. обращенность к своему Я, ощущение ценности себя обуславливает способность к гибкой перестройке системы саморегуляции в соответствии с внешними и внутренними ситуациями профессиональной деятельности.

Таблица 2

**Корреляции ментальных характеристик и саморегуляции
(связи на уровне $p < 0,001$, $p < 0,01$)**

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 13 | | – | | + | + | + | | | + | | | |
| 14 | | – | | | + | + | | | + | | | |
| 15 | | | | | + | | | | + | | | |
| 16 | | | | | + | + | | | + | | | |
| 17 | | | | | + | + | | | + | | | |
| 18 | – | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | + | | |
| 20 | | | | | | | | | | | + | – |
| 21 | + | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | + | + | + | + | + | + | + | | | – |

Примечания. Ментальные характеристики. Рефлексия: 1 – распознавание чужих переживаний. *Смыслы:* 2 – статусные смыслы. *Самооценка переживаний:* 3 – печаль–задорность; 4 – пассивность–активность; 5 – сонливость–бодрость; 6 – вялость–бойкость; 7 – опускает–поднимает; 8 – напряженность–раскрепощенность, 9 – тяжесть–легкость. *Система Я:* 10 – открытость; 11 – самооценочность; 12 – конфликтность. *Характеристики саморегуляции. Эффективность саморегуляции:* 13 – регуляция психических процессов; 14 – регуляция физиологических проявлений; 15 – регуляция переживаний; 16 – регуляция поведения; 17 – общий уровень эффективности саморегуляции. *Типология саморегуляции:* 18 – самовнушение–самоприказы. *Стили саморегуляции:* 19 – моделирование значимых условий достижения целей; 20 – гибкость; 21 – надежность; 22 – настойчивость. Темно–серый – связи на уровне $p < 0,001$; светло–серый – связи на уровне $p < 0,01$; «+» – положительная связь; «–» – отрицательная связь

Рассмотрим динамику корреляционной структуры в связке ситуация–ментальные структуры–саморегуляция–психические состояния в дневном и недельном интервалах (рис. 4, 5).

На рисунках отражены корреляции психических состояний и их отдельных характеристик (активность переживаний, поведения, когнитивных и соматических процессов) с составляющими саморегуляции и ментальными структурами. Анализ корреляций показал, что интенсивность психических состояний, переживаемых в профессиональной деятельности, обусловлена как ментальными структурами, так и характеристиками саморегуляции во всем континууме текущего и длительного времени.

Установлено, что в начале и середине рабочего дня динамика психических состояний обусловлена ментальными структурами, выстраивается функциональная структура ситуация–ментальные структуры–регуляторные средства–психические состояния.

В конце рабочего дня наблюдается иная картина, ментальные структуры становятся опосредующим звеном между психическими состояниями и саморегуляцией либо взаимосвязаны только с характеристиками саморегуляции.

В начале рабочей недели выстраивается модель отношений ситуация–ментальные структуры–регуляторные средства–психические состояния и выявлены отдельные случаи, когда ментальные структуры коррелируют

с психическими состояниями без включения в эту взаимосвязь характеристик саморегуляции.

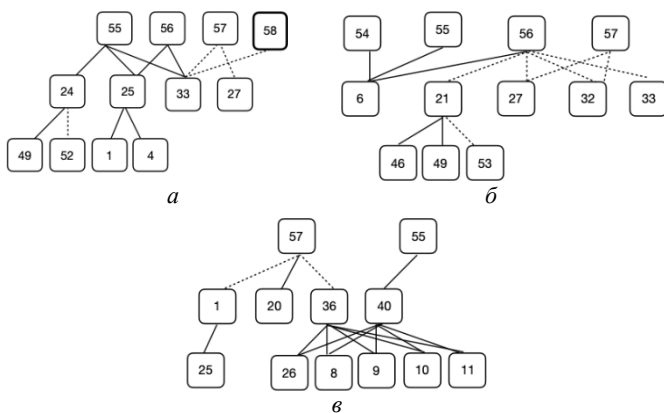


Рис. 4. Дневная динамика корреляционной структуры ментальной регуляции психических состояний:

характеристики саморегуляции: 7–11 – эффективность саморегуляции; 12–16 – типы саморегуляции; 20–26 – стили саморегуляции; *ментальные основания:* 1–6 – рефлексивные процессы; 27–33 – система жизненных смыслов; 35–40 – самооценка переживаний; 46–53 – система я; *характеристики психических состояний:* 54–активность переживаний; 55 – активность когнитивных процессов; 56 – активность поведения; 57 – активность соматических процессов; 58 – среднее всех характеристик психических состояний

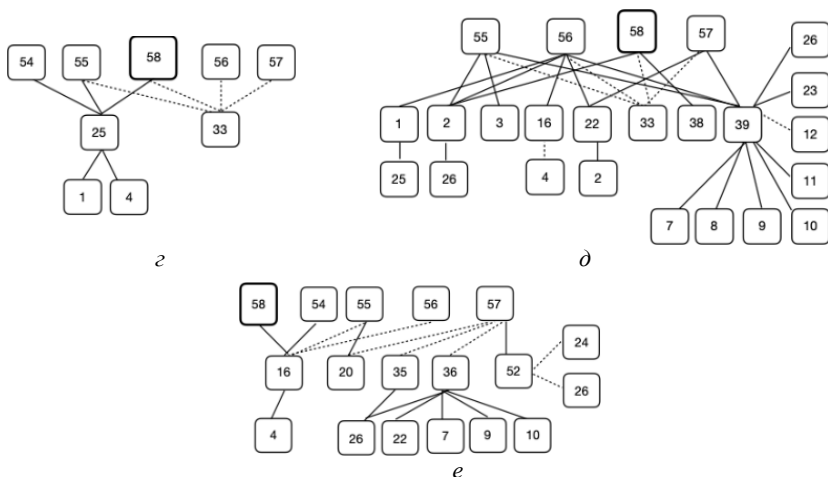


Рис. 5. Недельная динамика корреляционной структуры ментальной регуляции психических состояний:

характеристики саморегуляции: 7–11 – эффективность саморегуляции; 12–16 – типы саморегуляции; 20–26 – стили саморегуляции; *ментальные основания:* 1–6 – рефлексивные процессы; 27–33 – система жизненных смыслов; 35–40 – самооценка переживаний; 46–53 – система я; *характеристики психических состояний:* 54–активность переживаний; 55 – активность когнитивных процессов; 56 – активность поведения; 57 – активность соматических процессов; 58 – среднее всех характеристик психических состояний

В середине рабочей недели обнаружены различные зависимости между компонентами модели ситуация–ментальные структуры–регуляторные средства–психические состояния. Динамика состояний в основном обусловлена ментальными структурами. Наблюдается тенденция к разнопорядковой зависимости, когда отношения выстраиваются в модель ситуация–регуляторные средства–ментальные структуры–психические состояния.

В конце рабочей недели динамика психических состояний соответствует функциональной модели ментальной регуляции ситуация–ментальные структуры–регуляторные средства–психические состояния. Отдельные характеристики состояний образуют иную модель зависимости ситуация–регуляторные средства–ментальные структуры–психические состояния.

В каждом временном интервале выявлены структурообразующие показатели. Динамика психических состояний в начале дня и недели обусловлена выраженностью и значимостью семейных смыслов (обратные корреляции). В середине дня и недели структурообразующим показателем является характеристика состояний «активность поведения», в середине недели связующим звеном выступает самооценка переживаний. В завершение дня и недели специфика психических состояний обусловлена в основном ментальными структурами, обеспечивающими самооценку переживаний.

С помощью модели регрессии нами была проведена оценка зависимой переменной (психические состояния) от ряда независимых переменных (рефлексия, типы, стили и эффективность саморегуляции, система жизненных смыслов, самооценка переживаний, система–Я) (табл. 3).

Коэффициент детерминации (R-квадрат), отражающий точность модели регрессии, достигает значений не более 0,6, что свидетельствует о сложности взаимодействия между исследуемыми переменными. Наибольшего качества (R-квадрат от 0,44 до 0,58) регрессионная модель влияния структуры сознания «переживания» на психические состояния достигает в интервалах середины дня и недели, конца дня и недели, т.е. модель объясняет от 44 до 58% вариаций динамики психических состояний под влиянием точности самооценки переживаний. Таким образом, способность субъекта профессиональной деятельности адекватно точно оценивать свои переживания способствует качественной динамике и регуляции состояний.

F-критерий анализирует комбинированное влияние независимых переменных; небольшое значение p (менее 0,05) свидетельствует о том, что в исследуемой модели есть отношения между комбинированными переменными. Рассмотрим их подробнее. Эффективность саморегуляции влияет ($F = 3,03$, $p = 0,036$) на психические состояния в ситуации середины рабочей недели. Рефлексивные процессы в середине рабочего дня детерминируют актуализацию психических состояний ($F = 2,709$, $p = 0,039$), а самооценка переживаний – в конце рабочей недели ($F = 2,643$, $p = 0,033$). Мы можем говорить, что при выполнении профессиональных задач выведение психических состояний на оптимальный уровень возможно включением в саморегуляцию ментальных структур в интервалах середины рабочего дня и конца рабочей

недели. Эффективность саморегуляции психических состояний выявлена в середине рабочей недели.

Таблица 3

Регрессионная модель влияния ментальных характеристик и саморегуляции на психические состояния

| Временные промежутки | Коэффициенты | Характеристики саморегуляции | | | Ментальные характеристики | | | |
|----------------------|--------------|------------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------|----------------|
| | | Эффективность Саморегуляции | Типология саморегуляции | Стили саморегуляции | Рефлексия | Система жизненных смыслов | Самооценка переживаний | Система Я |
| НРД | R-кв. | 0,08920 | 0,13613 | 0,23300 | 0,08443 | 0,32837 | 0,39509 | 0,33798 |
| | F | 0,61211 | 0,41365 | 0,95475 | 0,35348 | 1,28341 | 1,24096 | 1,13452 |
| | p | 0,65780 | 0,89986 | 0,48672 | 0,90051 | 0,30405 | 0,32800 | 0,38497 |
| СРД | R-кв. | 0,25518 | 0,22385 | 0,32882 | 0,41411 | 0,38167 | 0,44358 | 0,27813 |
| | F | 2,14125 | 0,75707 | 1,53976 | 2,70944 | 1,62032 | 1,51468 | 0,85619 |
| | p | 0,10540 | 0,64284 | 0,20591 | 0,03866 | 0,17851 | 0,20916 | 0,57664 |
| КРД | R-кв. | 0,12299 | 0,10503 | 0,15014 | 0,10217 | 0,14977 | 0,53939 | 0,30764 |
| | F | 0,87652 | 0,30805 | 0,55522 | 0,43620 | 0,46240 | 2,22494 | 0,98739 |
| | p | 0,49195 | 0,95445 | 0,78349 | 0,84704 | 0,86862 | 0,06411 | 0,47983 |
| НРН | R-кв. | 0,16113 | 0,31852 | 0,29498 | 0,10600 | 0,40565 | 0,21180 | 0,30022 |
| | F | 1,20050 | 1,22692 | 1,31494 | 0,45452 | 1,79162 | 0,51056 | 0,95337 |
| | p | 0,33523 | 0,33170 | 0,28969 | 0,83432 | 0,13564 | 0,86190 | 0,50392 |
| СРН | R-кв. | 0,32676 | 0,27233 | 0,25857 | 0,18944 | 0,30255 | 0,54077 | 0,14711 |
| | F | 3,03351 | 0,98239 | 1,09608 | 0,89593 | 1,13869 | 2,23736 | 0,38331 |
| | p | 0,03617 | 0,47644 | 0,39949 | 0,51438 | 0,37918 | 0,06282 | 0,92943 |
| КРН | R-кв. | 0,13468 | 0,22823 | 0,29906 | 0,06216 | 0,11826 | 0,58180 | 0,24222 |
| | F | 0,97273 | 0,77629 | 1,34093 | 0,25407 | 0,35206 | 2,64330 | 0,71034 |
| | p | 0,43997 | 0,62776 | 0,27860 | 0,95256 | 0,93414 | 0,03277 | 0,69339 |

Примечания. НРД – начало рабочего дня; СРД – середина рабочего дня; КРД – конец рабочего дня; НРН – начало рабочей недели; СРН – середина рабочей недели; КРН – конец рабочей недели. R-кв. – коэффициент детерминации; F – критерий, анализирующий комбинированное влияние независимых переменных; p – уровень значимости влияния; серое поле – значимые критерии, анализируемые в статье

Рассмотрим результаты факторного анализа (Табл.5). В анализ вошли все исследуемые переменные. Факторный анализ данных позволит нам выявить обобщенную структуру ментальной регуляции психических состояний в динамике текущего и длительного времени. Для каждого временного отрезка с помощью метода главных компонент с вращением Varimax было выделено по шесть факторов. Мы остановимся на анализе ведущих, основных трех факторов.

В начале и середине рабочего дня в первый фактор «Переживания» вошли ментальные характеристики «самооценка переживаний» (8 из 10 показателей; 0,704–0,804), стиль саморегуляции «настойчивость» (0,559), рефлексивный процесс «осознание своих переживаний» (0,500). Он в основном отражает анализ себя, своих состояний.

Во втором факторе – все характеристики эффективности саморегуляции (0,924–0,954) и рефлексивный процесс «осознание себя» (0,305), его можно охарактеризовать как «Эффективность саморегуляции».

**Факторная модель ментальной регуляции психических состояний
в интервалах текущего и длительного времени**

| | НРД | СРД | КРД |
|---|---|--|--|
| Ф1 | Самооценка переживаний (8 показателей) Факторная нагрузка (0,704– 0,804) | Самооценка переживаний (8 показателей) Факторная нагрузка (0,485–0,700) | Эффективность саморегуляции Факторная нагрузка (0,923–0,957) |
| | Стиль саморегуляции «настойчивость» Факторная нагрузка (0,559) | Стиль саморегуляции «настойчивость» Факторная нагрузка (0,555) | |
| | Рефлексия «осознание себя» Факторная нагрузка (0,500) | Рефлексия Факторная нагрузка (0,485) | |
| Ф2 | Эффективность саморегуляции Факторная нагрузка (0,924–0,954) | Эффективность саморегуляции Факторная нагрузка (0,924–0,955) | Самооценка пережива- ний (8 показателей) Факторная нагрузка (0,662–0,815) |
| | Рефлексия «осознание себя» Факторная нагрузка (0,350) | Рефлексия «осознание себя» Факторная нагрузка (0,309) | Стиль саморегуляции «настойчивость» Факторная нагрузка (0,518) |
| Ф3 | Система жизненных смыслов Факторная нагрузка (0,722–0,875) | Система жизненных смыслов Факторная нагрузка (0,720–0,879) | Система жизненных смыслов Факторная нагрузка (0,696–0,872) |
| | НРН | СРН | КРН |
| Ф1 | Самооценка переживаний (8 показателей) Факторная нагрузка (0,697– 0,790) | Самооценка переживаний (8 показателей) Факторная нагрузка (0,703–0,800) | Самооценка пережива- ний (8 показателей) Факторная нагрузка (0,692–0,810) |
| | Стиль саморегуляции «настойчивость» Факторная нагрузка (0,577) | Стиль саморегуляции «настойчивость» Факторная нагрузка (0,563) | Стиль саморегуляции «настойчивость» Факторная нагрузка (0,556) |
| | Рефлексия «осознание себя» Факторная нагрузка (0,520) | Рефлексия «осознание себя» Факторная нагрузка (0,510) | Рефлексия «осознание себя» Факторная нагрузка (0,511) |
| Ф2 | Эффективность саморегуляции Факторная нагрузка (0,922–0,953) | Эффективность саморегуляции Факторная нагрузка (0,921–0,954) | Эффективность саморегуляции Факторная нагрузка (0,925–0,956) |
| | | Рефлексия «осознание себя» Факторная нагрузка (0,303) | Рефлексия «осознание себя» Факторная нагрузка (0,304) |
| Ф3 | Система жизненных смыслов Факторная нагрузка (0,714–0,877) | Система жизненных смыслов Факторная нагрузка (0,721–0,847) | Система жизненных смыслов Факторная нагрузка (0,724–0,859) |
| <i>Примечания.</i> НРД – начало рабочего дня; СРД – середина рабочего дня; КРД – конец рабочего дня; НРН – начало рабочей недели; СРН – середина рабочей недели; КРН – конец рабочей недели; Ф1, Ф2, Ф3 – факторы | | | |

В третьем факторе «Жизненные смыслы» оказались все показатели системы жизненных смыслов (0,722–0,875).

В конце рабочего дня содержание и состав факторов изменились. Первый фактор представляет собой эффективность саморегуляции (0,923–0,957), во второй фактор «Переживание» вошли показатели самооценки переживаний (8 из 10 показателей; 0,662–0,815) и стиль саморегуляции «настойчивость» (0,518). Третий фактор «Жизненные смыслы» сохраняет свой состав и в этом временном отрезке.

В интервале длительного времени выявлена схожая динамика. Ведущий фактор «Переживание» в континууме одной недели не меняет своего содержания и включает в себя самооценку переживаний (8 из 10 показателей; 0,697–0,790), стиль саморегуляции «настойчивость» (0,577), рефлексивный процесс «осознание своих переживаний» (0,520). Во второй фактор «Эффективность саморегуляции» в начале недели вошли показатели эффективности саморегуляции (0,922–0,953), к середине и концу недели ко второму фактору добавляется показатель рефлексии «осознание своих переживаний» (0,303). Третий фактор на протяжении всего временного континуума характеризуется системой жизненных смыслов «Жизненные смыслы».

Таким образом, в течение рабочего дня и недели актуализация психического состояния, его динамика обусловлены фактором системы Я, связанным с осознанием себя, своих переживаний. К концу дня ведущим фактором в ментальной регуляции состояний выступает эффективность саморегуляции, позволяющая выводить психические состояния на оптимальный для профессиональной деятельности уровень. В конце недели ведущим фактором остается самооценка переживаний.

Обсуждение результатов

Исследование направлено на изучение динамики ментальной регуляции состояний в условиях профессиональной деятельности на примере специалистов помогающих профессий (дефектологи, логопеды, специальные психологи, воспитатели).

Корреляционный анализ показал, что система жизненных смыслов, а именно семейные смыслы, отрицательно коррелируют с психическими состояниями. Данные смыслы неактуальны в процессе деятельности, поэтому имеют низкую представленность, что обуславливает высокую интенсивность психических состояний в периоды реализации трудовой деятельности. Наибольшее число корреляций психических состояний с характеристиками саморегуляции и сознания приходится на интервалы длительного времени. Выбор стиля саморегуляции «настойчивость», относящийся к личностно-регуляторному качеству, обусловлен самооценкой переживаний психических состояний. Также характеристики самооценки переживаний имеют наибольшее число связей с эффективностью саморегуляции.

Специфика включенности структур сознания в саморегуляцию психических состояний обусловлена временным аспектом, который отражает степень погруженности в выполнение трудовых задач. В середине рабочего дня выявлено наибольшее число психических состояний, переживаемых испытуемыми, сохраняется их высокая интенсивность. Динамика и регуляция состояний обеспечивались влиянием ментальных структур и характеристик саморегуляции на составляющие состояний.

Наибольшее число корреляций психических состояний, их характеристик с ментальными структурами и показателями саморегуляции выявлено в середине рабочей недели. В этот период отмечена высокая интенсивность протекания психических состояний, их динамика обусловлена системой Я, рефлексией, системой смыслов, типами и стилями саморегуляции. К концу рабочего дня и недели многие связи распадаются, что приводит к сложностям управления состоянием.

Выявлено, что в конце рабочего дня, середине и конце рабочей недели структурообразующими показателями выступают переживания субъекта. Данные регрессионного и факторного анализов указывают на ведущую роль переживаний в системе ментальной регуляции психических состояний, что сохраняется в континууме текущего и длительного времени. То есть в процессе выполнения трудовых задач, а также в периоды спада активности (конец рабочего дня и недели) включаются механизмы переживаний, что обуславливает их динамику и возможную трансформацию состояний. Отметим, что факторный анализ позволил обнаружить ведущие факторы, характерные для ментальной регуляции состояний субъекта: во всех временных отрезках деятельности респондентов выделилась связка факторов, обуславливающих динамику состояний: переживание, саморегуляция, смысловые характеристики и рефлексия.

Заключение

Динамика состояний имеет близкую траекторию изменений в интервалах текущего и длительного времени. Ментальная регуляция психических состояний в условиях профессиональной деятельности характеризуется спецификой в зависимости от времени деятельности. В интервалах текущего времени динамика психических состояний обусловлена ментальными структурами, а именно в начале рабочего дня, в остальные временные интервалы во взаимоотношения с ментальными структурами и характеристиками саморегуляции включены отдельные составляющие состояний, приводящие к их изменениям. В интервалах длительного времени на всех отрезках времени динамика психических состояний обусловлена ментальными структурами и характеристиками саморегуляции; она обеспечивается большим числом корреляций составляющих психических состояний.

Ментальные характеристики детерминируют изменения психических состояний непосредственно либо опосредованно через систему саморегу-

ляции. Выявлено, что в процессе трудовой деятельности функциональная структура ментальные структуры–регуляторные средства–психические состояния сохраняется, в отдельных случаях зависимости между компонентами функциональной структуры перестраиваются в отношении регуляторные средства–ментальные структуры–психические состояния. Структурообразующие показатели специфичны для каждого временного отрезка профессиональной деятельности. Обнаружено, что к концу дня и недели наибольшее число значимых связей имеют переживания субъекта.

Обнаружены закономерности влияния ментальных структур на психические состояния в профессиональной деятельности: особенности вклада отдельных структур в изменения состояний, опосредованность операциональными средствами, темпоральные зависимости, изменения в отношениях ментальные структуры–регуляторные средства–психические состояния и др. Установлено, что структуры сознания дифференцированно влияют на разных этапах рабочего дня и недельного цикла: каждый этап профессиональной деятельности характеризуется спецификой такого влияния. Показано, что «переживания» обуславливают большее число вариаций динамики в регуляции психических состояний, что подтверждается ее наибольшей факторной нагрузкой в ментальной регуляции психических состояний. Выявлены ведущие факторы ментальной регуляции динамики состояний субъекта в профессиональной деятельности: переживание, саморегуляция, смысловые структуры, рефлексия.

Литература

- Абульханова-Славская, К. А. (1985). Типология активности личности. *Психологический журнал*, 6(5), 3–18.
- Габдреева, Г. Ш. (1981). *Самоуправление психическим состоянием*. Казань: Изд-во КГУ.
- Гримак, Л. П. (1989). *Резервы человеческой психики*. М.: Изд-во полит. культуры.
- Дикая, Л. Г. (2002). Принцип полисистемности: реализация в исследованиях психической саморегуляции в триаде «деятельность – личность – состояние». В сб.: *Материалы юбилейной научной конф. ИП РАН «Современная психология: состояние и перспективы исследований»* (с. 124–157). М.: Ин-т психологии РАН.
- Дикая, Л. Г. (2003). *Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход)*. М.: Ин-т психологии РАН.
- Карпов, А. В. (2004). *Метасистемная организация уровневых структур психики*. М.: Ин-т психологии РАН.
- Конопкин, О. А. (1995). Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект). *Вопросы психологии*, 1, 5–12.
- Котляков, В. Ю. (2013). Методика «Система жизненных смыслов». *Вестник КемГУ*, 54(2), 148–153.
- Леонова, А. Б. (2007). Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний человека. *Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология*, 1, 87–103.
- Моросанова, В. И. (2012). *Саморегуляция и индивидуальность человека* (2-е изд.). М.: Наука.
- Моросанова, В. И., Кондратюк, Н. Г. (2020). Опросник В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020». *Вопросы психологии*, 66(4), 155–167.

- Назаров, А. Н., Прохоров, А. О. (2018). Методика изучения эффективности саморегуляции психических состояний. В сб.: *Материалы Третьей Междунар. науч. конф. «Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы»* (с. 361–364). Казань: Изд-во Казан. ун-та.
- Ожиганова, Г. В. (2016). Саморегулятивные способности человека в профессиональной деятельности. *Вестник Российского университета дружбы народов. Сер. Психология и педагогика*, 4, 37–46.
- Пантилеев, С. Р. (1993). *Методика исследования самооотношения*. М.: Смысл.
- Прохоров, А. О. (2005). *Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности*. М.: ПЕР СЭ.
- Прохоров, А. О. (2020). Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта. *Психологический журнал*, 41(1), 5–18. doi: 10.31857/S020595920007852-3
- Прохоров, А. О. (2021). Ментальные механизмы регуляции психических состояний. *Экспериментальная психология*, 14(4), 182–204. doi: 10.17759/expsy.2021140410
- Прохоров, А. О., Назаров, А. Н. (2019). Методика исследования типологии методов саморегуляции психических состояний (предварительный вариант). В сб.: *Психология психических состояний: сб. статей студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых* (с. 260–264). Казань: Изд-во Казан. ун-та.
- Прохоров, А. О., Чернов, А. В. (2015). Методика диагностики рефлексивных процессов: распознавания, осознания и идентификации. В сб.: *Материалы 9-й Междунар. зимней школы по психологии состояний «Психология психических состояний»* (с. 122–126). Казань: Изд-во Казан. ун-та.
- Сафонова, Т. О., Морозова, И. С. (2010). Уровневые характеристики саморегуляции личности. *Вестник Кемеровского государственного университета*, 3, 100–106.
- Сергиенко, Е. А. (2018). Контроль поведения как основа саморегуляции. *Южно-российский журнал социальных наук*, 19(4), 130–146. doi: 10.31429/26190567-19-4-130-146
- Ухтомский, А. А. (2002). *Доминанта*. СПб.: Питер.

Ссылки на зарубежные источники см. в разделе References после англоязычного блока.

*Поступила в редакцию 04.07.2024 г.; повторно 09.07.2024 г.;
принята 02.08.2024 г.*

Прохоров Александр Октябринович – профессор кафедры общей психологии Казанского (Приволжского) федерального университета, доктор психологических наук, профессор.

E-mail: alprokhor1011@gmail.com

Артищева Лира Владимировна – доцент кафедры психологии и педагогики специального образования Казанского (Приволжского) федерального университета, кандидат психологических наук, доцент.

E-mail: ladylira2013@yandex.ru

For citation: Prokhorov, A. O., Artishcheva, L. V. (2024). Mental Regulation of the Dynamics of Mental States in Professional Activities (Using the Example of Specialists in Helping Professions). *Sibirskiy Psikhologicheskii Zhurnal – Siberian journal of psychology*, 93, 79–101. In Russian. English Summary. doi: 10.17223/17267080/93/5

Mental Regulation of the Dynamics of Mental States in Professional Activities (Using the Example of Specialists in Helping Professions)¹

A.O. Prokhorov¹, L.V. Artishcheva¹

¹ *Kazan Federal University, 18, Kremlyovskaya Str., Kazan, 420008, Russian Federation*

Abstract

The study of mental regulation of the dynamics of mental states in professional activity is significant for understanding the mechanisms and patterns of self-regulation of mental states in various work situations, the role of mental structures in dynamic changes in mental states experienced during the performance of professional tasks. **Target.** To characterize the condition of self-regulation of mental states by mental structures in professional activity, to identify patterns of dynamics of mental regulation. **Methods.** Content analysis, frequency, correlation, regression analyses, structural and factor analyzes of data. **Sample.** The study involved 53 female helping professionals, ages 23 to 45 years. **Results.** Typical mental states in professional activity (calmness, concentration, activity, fatigue) were identified. Changes in the correlation structure of mental regulation of mental states in the current and long-term time intervals (daily and weekly dynamics) were described: by the end of the working day, the connection of mental states with mental structures and characteristics of self-regulation rebuilt itself, due to changes in the content characteristics of states. In the current and long-term time intervals, the largest number of correlations occurred in the middle of the working week. It was revealed that experience as a structure of consciousness is leading in the mental regulation of mental states at the end of the working day and at the end of the working week. Regression and factor analyzes demonstrated that experience, coupled with self-regulation, semantic characteristics and reflection, have the greatest influence on mental states in professional activity, determining their dynamics. **Conclusions.** The influence of mental structures on the dynamics of mental states in professional activity at different time periods of the day and week was shown. The specificity of mental regulation has been established depending on the time of the subject's activity. Temporal features of the functional structure "mental states - self-regulation - mental structures" were discovered. The leading factors of mental regulation of mental states were identified: experience, self-regulation, semantic structures, reflection.

Keywords: mental regulation; mental states; self-regulation; dynamics; structure; helping professions

References

- Abul'khanova-Slavskaya, K. A. (1985). Tipologiya aktivnosti lichnosti [Typology of personality activity]. *Psikhologicheskii zhurnal*, 6(5), 3–18.
- Berger, A. (2011). *Self-Regulation: Brain, Cognition, and Development*. American Psychological Assn.
- Berkman, E.T., Livingston, J.L., & Kahn, L.E. (2017). Finding the "self" in self-regulation: The identity-value model. *Psychological Inquiry*, 28(2–3), 77–98. doi: 10.1080/1047840X.2017.1323463
- Dikaya, L. G. (2002). Printsip polisistemnosti: realizatsiya v issledovaniyakh psikhicheskoy samoregulyatsii v triade "deyatelnost' – lichnost' – sostoyanie" [The principle of polysystemicity: implementation in studies of mental self-regulation in the triad "activity –

¹ The work was carried out with financial support from the Russian Science Foundation (project No. 23–18–00232).

- personality – state”]. In *Sovremennaya psikhologiya: sostoyanie i perspektivy issledovaniy* [Modern Psychology: State and Prospects of Research] (pp. 124–157). Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences.
- Dikaya, L. G. (2003). *Psikhicheskaya samoregulyatsiya funktsional'nogo sostoyaniya cheloveka (sistemno-deyatel'nostnyy podkhod)* [Mental self-regulation of the functional state of a person (a system-activity approach)]. Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences.
- Gabdreeva, G. Sh. (1981). *Samoupravlenie psikhicheskim sostoyaniem* [Self-management of mental state]. Kazan: KSU.
- Grimak, L. P. (1989). *Rezervy chelovecheskoy psikhiki* [Reserves of the Human Psyche]. Moscow: Izd-vo polit. kul'tury.
- Gross, J.J. (2015). The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions. *Psychological Inquiry. An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 26(1), 130–137. doi: 10.1080/1047840X.2015.989751
- Hofmann, W., & Vohs, K. D. (2016). Desire and self-regulation. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford Publications.
- Karpov, A. V. (2004). *Metasistemnaya organizatsiya urovnevykh struktur psikhiki* [Meta-systemic Organization of the Psyche Level Structures]. Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences.
- Konopkin, O. A. (1995). Psikhicheskaya samoregulyatsiya proizvol'noy aktivnosti cheloveka (strukturno-funktsional'nyy aspekt) [Mental self-regulation of voluntary human activity (a structural-functional aspect)]. *Voprosy psikhologii*, 1, 5–12.
- Kotlyakov, V. Yu. (2013). Metodika “Sistema zhiznennykh smyslov” [The methodology of the “system of life meanings”]. *Vestnik KemGU*, 54(2), 148–153.
- Leonova, A. B. (2007). Strukturno-integrativnyy podkhod k analizu funktsional'nykh sostoyaniy cheloveka [Structural-integrative approach to the analysis of human functional states]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psikhologiya*, 1, 87–103.
- Morosanova, V. I. (2012). *Samoregulyatsiya i individual'nost' cheloveka* [Self-Regulation and Human Individuality] (2nd ed.). Moscow: Nauka.
- Morosanova, V. I., & Kondratyuk, N. G. (2020). Oprosnik V. I. Morosanovoy “Stil' samoregulyatsii povedeniya – SSPM 2020” [V. I. Morosanova's Questionnaire “Style of Self-Regulation of Behavior – SSPM 2020”]. *Voprosy psikhologii*, 66(4), 155–167.
- Muraven, M., & Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 894–906. doi: 10.1177/0146167203029007008
- Nazarov, A. N., & Prokhorov, A. O. (2018). Metodika izucheniya effektivnosti samoregulyatsii psikhicheskikh sostoyaniy [Methodology for studying the effectiveness of self-regulation of mental states]. In *Psikhologiya sostoyaniy cheloveka: aktual'nye teoreticheskie i prikladnye problemy* [Psychology of Human States: Current Theoretical and Applied Problems] (pp. 361–364). Kazan: KFU.
- Ozhiganova, G. V. (2016). Samoregulyativnye sposobnosti cheloveka v professional'noy deyatel'nosti [Human self-regulatory abilities in professional activity]. *Vestnik Rossiyskogo universiteta druzhby narodov. Ser. Psikhologiya i pedagogika*, 4, 37–46.
- Pantileev, S. R. (1993). *Metodika issledovaniya samootmosheniya* [Methodology for Studying Self-Attitude]. Moscow: Smysl.
- Prokhorov, A. O. (2005). *Samoregulyatsiya psikhicheskikh sostoyaniy: fenomenologiya, mekhanizmy, zakonomernosti* [Self-regulation of Mental States: Phenomenology, Mechanisms, Patterns]. Moscow: PER SE.
- Prokhorov, A. O. (2020). Strukturno-funktsional'naya model' mental'noy regulyatsii psikhicheskikh sostoyaniy sub"ekta [Structural and functional model of mental regulation

- of mental states of the subject]. *Psikhologicheskiy zhurnal*, 41(1), 5–18. doi: 10.31857/S020595920007852–3
- Prokhorov, A. O. (2021). Mental'nye mekhanizmy regulyatsii psikhicheskikh sostoyaniy [Mental mechanisms of regulation of mental states]. *Ekspperimental'naya psikhologiya*, 14(4), 182–204. doi: 10.17759/exppsy.2021140410
- Prokhorov, A. O., & Nazarov, A. N. (2019). Metodika issledovaniya tipologii metodov samoregulyatsii psikhicheskikh sostoyaniy (predvaritel'nyy variant) [Methodology for studying the typology of methods of self-regulation of mental states (a preliminary version)]. In *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyaniy* [Psychology of Mental States] (pp. 260–264). Kazan: KFU.
- Prokhorov, A. O., & Chernov, A. V. (2015). Metodika diagnostiki refleksivnykh protsessov: raspoznavaniya, osoznaniya i identifikatsii [Methodology for diagnosing reflexive processes: recognition, awareness and identification]. In *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyaniy* [Psychology of Mental States] (pp. 122–126). Kazan: KFU.
- Rosa-Gonçalves, D., Bernardes, M., & Costa, L. (2018). Quality of Life and Functional Capacity in Patients with Rheumatoid Arthritis – Cross-sectional Study. *Reumatologia Clínica*, 14(6), 360–366. doi: 10.1016/j.reuma.2017.03.002
- Safonova, T. O., & Morozova, I. S. (2010). Urovnevye kharakteristiki samoregulyatsii lichnosti [Level characteristics of personality self-regulation]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 3, 100–106.
- Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2004). Self-regulatory strength. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 84–98). The Guilford Press.
- Sergienko, E. A. (2018). Kontrol' povedeniya kak osnova samoregulyatsii [Behavior control as a basis for self-regulation]. *Yuzhno-rossiyskiy zhurnal sotsial'nykh nauk*, 19(4), 130–146. doi: 10.31429/26190567–19–4–130–146
- Strauman, T.J., & Eddington, K.M. (2017). Treatment of Depression from a Self-Regulation Perspective: Basic Concepts and Applied Strategies in Self-System Therapy. *Cognitive Therapy Research*, 41(1), 1–15. doi: 10.1007/s10608–016–9801–1
- Ukhtomskiy, A. A. (2002). *Dominanta* [Dominanta]. St. Petersburg: Piter.
- Vohs, K., & Heatherton, T. (2000). Self-Regulatory Failure: A Resource-Depletion Approach. *Psychological Science*, 11(3), 249–254. doi: 10.1111/1467–9280.00250
- Wehrle, K., & Fasbender, U. (2019). Self-Concept. In V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Berlin: Springer.

*Received 04.07.2024; Revised 09.07.2024;
Accepted 02.08.2024*

Aleksandr O. Prokhorov – Professor of the Department of General Psychology of Kazan Federal University, D. Sc. (Psychol.), Professor.

E-mail: alprokhor1011@gmail.com

Lira V. Artischeva – Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy of Special Education, Kazan Federal University, Cand. Sc. (Psychol.), Associate Professor.

E-mail: ladylira2013@yandex.ru