

УДК 159.9
ББК 88
П84

Рецензенты:
доктор психологических наук,
профессор кафедры общей психологии
Казанского (Приволжского) федерального университета
Б.С. Алишев;
доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой
общей психологии, практической психологии и педагогики
Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирясова
Р.Ф. Сулейманов

Прохоров А.О.
П84 Система Я в ментальной регуляции психических состояний /
А.О. Прохоров, М.И. Карташева. – Казань: Издательство Казанского
университета, 2025. – 228 с.

ISBN 978-5-00130-900-0

В монографии изложены результаты изучения системы Я в структуре взаимо-
отношений с характеристиками сознания, особенностями регуляторных свойств
и операциональных средств в процессе регуляции психических состояний. Показана узловая регулирующая функция системы Я в организации включения мен-
тальных структур в саморегуляцию состояний, влияющая на выбор регуляторных
средств (способы, приемы) и управляющих действий субъекта.

Исследования выполнялись при поддержке РFFI, проект № 20-013-00076

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-00130-900-0

© Прохоров А.О., Карташева М.И., 2025
© Издательство Казанского университета, 2025

4.2. Влияние системы Я на динамику психических состояний

В исследовании ментальной регуляции динамики психических состояний в профессиональной деятельности было выявлено, что показатели системы Я определяют стилевые предпочтения в саморегуляции (Прохоров, Артищева, 2024). Характеристика Я «самоценность» и стиль саморегуляции «гибкость» коррелируют между собой, то есть обращенность к своему Я, ощущение ценности себя обуславливает способность к гибкой перестройке системы саморегуляции в соответствии с внешними и внутренними ситуациями профессиональной деятельности.

Характеристики системы Я включены в дневной цикл ментальной регуляции психических состояний.

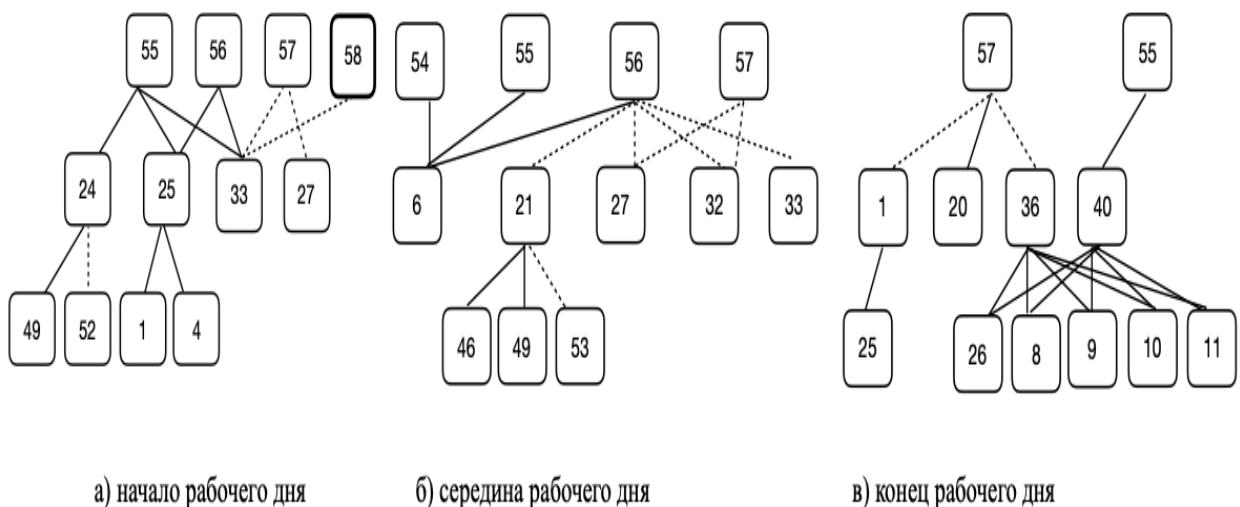


Рис. 14. Дневная динамика корреляционной структуры ментальной регуляции психических состояний

Условные обозначения. Характеристики саморегуляции: 7-11 - Эффективность саморегуляции; 12-16 - Типы саморегуляции; 20-26 - Стили саморегуляции; Ментальные основания: 1-6 - Рефлективные 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 дневном цикле.

Из рисунка 14 следует, что в дневном цикле изменений состояний работающих показатели системы Я влияют на динамику состояний в начале и середине рабочего дня.

В другом исследовании влияние системы Я на динамику психических состояний осуществлялось в трёх учебных ситуациях: лекция, семинар, экзамен (Прохоров, Чернов, Юсупов, Басина, 2024).

Исследование проводилось на выборке студентов-психологов 2-го года обучения: всего – 108 человек (96 девушек и 12 юношей), в возрасте от 18 до 21 года.

В начале, середине и конце лекционного и семинарского занятий студенты отмечали своё психическое состояние и оценивали его по критериям опросника. Затем студенты указывали какие способы регуляции они используют в данный момент для поддержания оптимального состояния или регуляции состояния неадекватного ситуации занятия. На экзамене (перед получением экзаменационного билета) студенты отмечали своё психическое состояние и также оценивали его по опроснику.

Затем студенты отмечали какие способы регуляции они используют в данный момент для поддержания оптимального состояния или регуляции состояния неадекватного ситуации экзамена. Аналогичная процедура диагностики психических состояний и способов их саморегуляции проводилась в середине и в конце экзамена – после сдачи письменных ответов на вопросы билета. Особенности ментальных структур (системы Я, рефлексивных и смысловых) изучались отдельно вне учебной деятельности студентов.

В условиях лекционных занятий выявлена только одна корреляционная связь между показателями психических состояний и ментальной регуляцией в середине занятия: средняя интенсивность состояний – уверенность в себе ($r=-0,211$, $p=0,029$).

Иная картина выявлена на семинарских занятиях (табл. 29).

Таблица 29

Взаимосвязь показателей системы Я и регуляции психических состояний во время семинарских занятий

Показатели системы Я	в начале занятия	в середине занятия	в конце занятия
	Коэффициенты корреляции Спирмена		
самоуверенность	,243*	,278**	,278**
саморуководство	,328**	,283**	,334***
отраженное самоотношение	,228*	,303***	,294**
самоценность	,246*	,202*	,269**
самопринятие	,204*	-	-
самопривязанность	,236*	,289**	,289**
внутренняя конфликтность	-,271**	-,229*	-,243*
самообвинение	-	-	-,201*

Примечание: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$;

На всех этапах семинарского занятия ведущими показателями взаимосвязей с интенсивностью состояний являлись показатели самоотношения. Среди них выделяются ведущие, имеющие наибольший статистический вес: саморуководство, отраженное самоотношение. Эти показатели имеют «сквозной» характер, они связаны с интенсивностью психических состояний на всех этапах семинара.

По сравнению с семинаром, на экзамене снижается число показателей системы Я, взаимодействующих с психическими состояниями (табл. 30). Исследование показывает, что система Я (самоотношение) на всех этапах влияет на состояние студента, особенно, саморуководство и самопринятие, но, по сравнению, с менее напряженной деятельностью (семинар) это влияние уменьшается.

Таблица 30

Взаимосвязь показателей системы Я и регуляции психических состояний во время экзамена

Показатели системы Я	в начале экзамена	в середине	в конце экзамена
	Коэффициент корреляции Спирмена		
открытость	,192*	-	-
самоуверенность	,276**	-	-
саморуководство	,211*	,223*	,216*
отраженное самоотношение	,256**	,195*	-
самоценность	,210*	-	,252**

самопринятие	,332***	,264**	,314***
--------------	---------	--------	---------

Примечание: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$;

Эти результаты свидетельствуют о значимой роли показателей самоотношения в процессе ментальной регуляции психических состояний. В условиях семинарских занятий ведущими в системе взаимосвязей с психическими состояниями являются показатели «саморуководства» и «отраженного самоотношения», в ситуации сдачи экзаменов – показатель «самопринятия». Данные показатели имеют «сквозной» характер, они связаны с интенсивностью психических состояний на всех этапах учебной деятельности. На основании полученных результатов можно полагать, что компоненты самоотношения выполняют интегрирующую и регулирующую функции во взаимодействии структур сознания и психических состояний. При планировании и оценке своих регуляторных действий субъект отображает самого себя как «Я – систему» (Я-образ, Я-концепция и др.), актуализируя, таким образом, внутренние регуляторные схемы, ресурсы и процессы, выработанные в ходе онтогенеза и включенные в ментальный (субъективный) опыт.