

КОМПЛЕКСНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА. ПСИХОЛОГИЯ. ПЕДАГОГИКА

Индекс УДК 159.9

Код ГРНТИ 15.21.00; 15.21.41

DOI: 10.22204/2587-8956-2023-112-01-119-130



**А.О. ПРОХОРОВ,
А.В. ЧЕРНОВ,
М.И. КАРТАШЕВА***

Система Я в ментальной регуляции психических состояний

Теоретическим основанием исследования являлись концептуальные представления о центральной роли системы Я в ментальной регуляции психических состояний. Ментальная регуляторная система представляет собой структуру взаимоотношений между характеристиками сознания: репрезентациями, рефлексией, переживаниями, смысловыми структурами, ментальным (субъективным) опытом, в которой система Я выполняет интегрирующую функцию в обусловливании регуляции состояний субъекта структурами сознания. В ходе исследований были использованы 24 методики диагностики ментальных структур и свойств личности, а также специально разработанные авторские анкеты. Изучение психических состояний и эффективности их саморегуляции осуществлялось на примере учебной деятельности студентов в различных по напряжённости формах обучения: на лекциях, семинарах и экзаменах.

В результате проведённых исследований установлено, что высокий уровень самоотношения и самооценки связан с использованием конструктивных совладающих стратегий, что способствует повышению общей эффективности саморегуляции состояний студентов. Выявлены особенности взаимодействия составляющих системы Я и рефлексивных, смысловых структур во влиянии на регуляторные процессы: у студентов с большой самоценностью максимальная эффективность саморегуляции достигается в случае сочетания высокого уровня смысложизненных ориентаций и ретроспективной рефлексии.

* **Прохоров Александр Октабринович** — доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Казанского (Приволжского) федерального университета (КФУ), руководитель проекта «Система Я в ментальной регуляции психических состояний» (20-013-00076).

E-mail: alprokhor1011@gmail.com

Чернов Альберт Валентинович — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии КФУ, исполнитель того же проекта.

E-mail: albertprofit@mail.ru

Карташева Мадина Ильгизовна — ассистент кафедры общей психологии КФУ, исполнитель того же проекта.

E-mail: madin-ka@mail.ru

Получены данные о взаимосвязи психологических свойств личности и системы Я: для респондентов с высоким уровнем отношения к себе характерна развитость таких черт личности, как общительность, эмоциональная стабильность, экспрессивность и эффективный самоконтроль. Выявлена специфика организованности взаимосвязей между структурами сознания, показателями регуляторных процессов и личностными характеристиками в различных по степени напряжённости ситуациях: в повседневной учебной ситуации показатели актуального психического состояния и эффективности саморегуляции в большей мере связаны с компонентами системы Я, тогда как на экзамене усиливается роль самоактуализации личности.

Ключевые слова: психическое состояние, система Я, ментальная регуляция, способ саморегуляции, самоотношение

Изучение психических состояний человека закономерно приводит исследователя к проблеме их регуляции. В этом контексте особенно необходимыми являются знания о ментальных механизмах саморегуляции состояний и особенностях участия в них структур сознания. Благодаря этим структурам происходит выбор средств и способов саморегуляции в повседневных и напряжённых жизненных ситуациях, вследствие чего обеспечивается адекватность психических состояний субъекта, его поведение и социальная адаптация к различным обстоятельствам жизнедеятельности. Однако эти структуры и механизмы чаще всего остаются за рамками анализа: в психологических исследованиях саморегуляции акценты в большей степени смещены к описанию результатов регуляции, «опорой» которых являются психологические качества субъекта, а вектором процесса регуляции — деятельность или поведение [1–3].

В то же время в ряде концепций зарубежных учёных наблюдается тенденция исследований, где саморегуляция представлена как протяжённый во времени процесс, в рамках которого разворачиваются определённые когнитивные стратегии, связанные с постановкой целей, прогнозированием, оценкой и реализацией действий [4, 5]. Изучению связи личностных особенностей и регуляторных процессов посвящены работы [6–8], в последние

годы отмечается рост числа исследований, связанных с регуляцией эмоциональных состояний [9–11].

В разрабатываемой нами концепции ментальной регуляции психических состояний структурно-функциональная организация регуляторного процесса представляет собой систему взаимоотношений между психическими состояниями, характеристиками сознания (система Я, репрезентации, рефлексия, переживания, смысловые структуры, составляющие субъективный опыт) и внешними факторами (ситуации, пространство культуры, образ жизни, социальная среда). Интеграция составляющих сознания, направленная на достижение цели — регуляцию психического состояния, происходит в структуре субъективного ментального опыта [12]. Взаимодействие структур сознания осуществляется в ходе регуляторных действий. Саморегуляция совершается при активном участии психических процессов и с опорой на психологические свойства личности (темперамент, характер, способности и пр.). Ключевую роль в ментальной регуляции состояний выполняет система Я, которая организует включённость структур сознания в регуляторный процесс, влияет на выбор операциональных средств (способы, приёмы) регуляции и регуляторных действий.

Необходимо отметить, что изучение системы Я вызывает неизменный интерес ми-

рового психологического сообщества. При многообразии представлений исследователей о содержании и объёме конструкта системы Я человека [13, 14] подавляющее большинство из них признают центральное место системы Я в психической жизни человека, определяют её ядром личности, обеспечивающим внутреннюю самоорганизацию и саморегуляцию [15]. Подчёркивается необходимость интегративного подхода к изучению системы Я в силу её многомерности и иерархичности [16, 17]. Наиболее распространённым является представление о структуре системы Я, включающей три основных компонента: когнитивный (совокупность представлений индивида о себе, самооценка), аффективный (эмоционально-ценностное отношение к себе) и поведенческий (регулятивный) [18, 19]. Как ключевой механизм саморегуляции система Я контролирует и регламентирует поведение и деятельность, восприятия себя и мира, собственный опыт и внешние воздействия [20–22]. В то же время именно регулятивные компоненты самосознания изучены крайне недостаточно [23]. Практически не изучен их вклад в изменения состояний субъекта, их роль и значение в регуляторном процессе.

С учётом изложенных концептуальных представлений целью проекта являлось изучение роли системы Я в ментальной регуляции психических состояний. Решались следующие частные задачи: изучить психологические механизмы влияния составляющих системы Я (самооценка и самоотношение) на регуляцию психических состояний студентов в различных ситуациях учебной деятельности (повседневной, обыденной и напряжённой, стрессовой); выявить закономерности взаимодействия системы Я с характеристиками сознания (рефлексивными и смысловыми структурами, переживаниями) в ходе регуляторного процесса; установить опосредующее влияние внутренних факторов (психологических свойств личности) и внешних факторов (напряжённости ситуации) на участие системы Я в регуляции.

Организация и методика исследования

Исследование проводилось в Казанском (Приволжском) федеральном университете. В ходе различных этапов проекта в исследовании приняли участие 132 студента-гуманитария 1–3 курсов, возраст 19–23 года.

Использовались 24 методики, позволившие провести диагностику индивидуально-психологических особенностей учащихся, характеризующих специфику структур сознания (система Я, рефлексивные процессы, смысловые структуры, переживания), параметры регуляторной деятельности (копинг-стратегии, способы саморегуляции, способность к самоконтролю и самоуправлению), свойства личности (темперамент, характер), отношение к внешним факторам жизнедеятельности, а также специально разработанные авторские анкеты. Диагностика актуального психического состояния и эффективности саморегуляции студентов проводилась в реальных условиях учебного процесса: в повседневных формах обучения (лекция, семинар) и в напряжённой ситуации экзамена.

Для анализа полученных данных были использованы следующие методы статистической обработки: корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена, структурный анализ корреляционной матрицы, сравнение распределения независимых выборок с использованием критерия Манна-Уитни и критерия Краскела-Уоллеса, факторный анализ с использованием вращения «Варимакс». Обработка данных выполнена при помощи статистического пакета SPSS Statistics 22.0.

Результаты исследования

В результате исследования установлено, что в ходе учебной деятельности у студентов с разным уровнем отношения к себе и самооценки доминируют различные по интенсивности и модальности состояния (рис. 1).

Так, в ходе повседневных форм обучения (лекция, семинар) студенты с высоким уровнем отношения к себе чаще испыты-

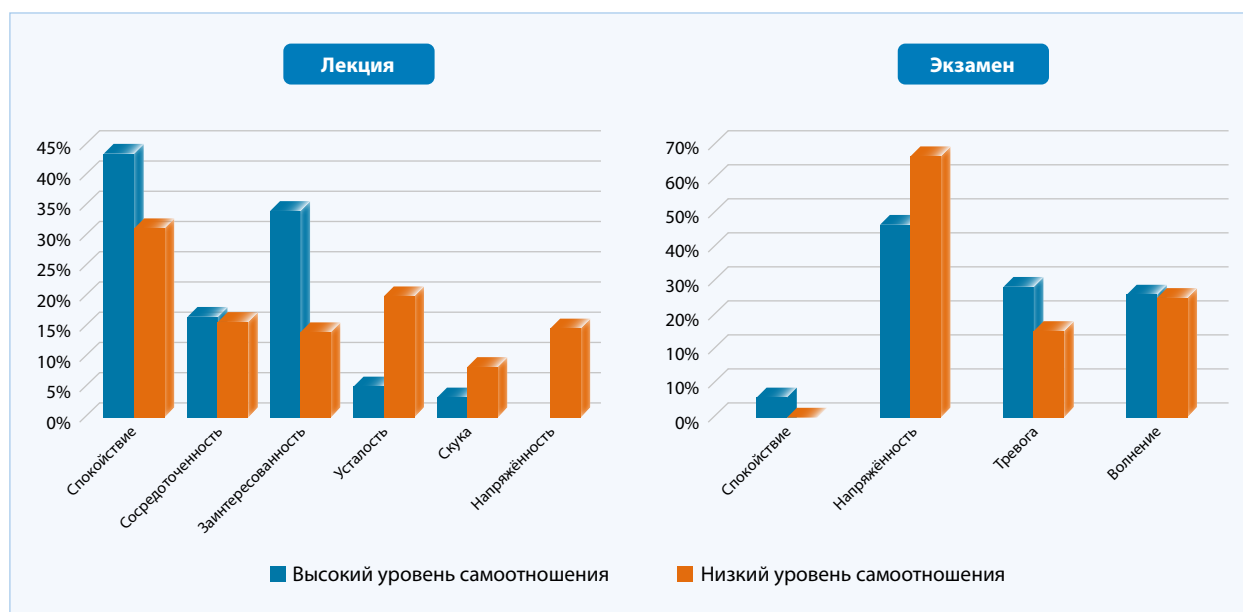


Рис. 1. Психические состояния в процессе учебной деятельности у студентов с высоким и низким уровнем отношения к себе

вают состояния спокойствия, сосредоточенности, заинтересованности, радости. Для студентов с негативными стратегиями по отношению к себе в повседневных ситуациях обучения более характерны состояния усталости, скуки. В напряжённой ситуации экзамена доминирующими состояниями независимо от уровня отношения к себе выступают тревога, волнение и напряжённость. Во всех формах учебной деятельности с ростом уровня самооценки и отношения к себе увеличивается интенсивность проявления подструктур психических состояний (когнитивные и соматические процессы, переживания, поведение).

Кроме того, установлено, что особенности переживания психических состояний и эффективность регуляторных процессов связаны также с оценкой собственных сторон личности (образ Я). Студенты, характеризующиеся низкой эффективностью саморегуляции состояний на занятиях, по мере снижения у них образа их физического Я проявляют наиболее интенсивные негативные состояния. Аналогичные закономерности характерны и для нравственного Я. Развитое Я-поведенческое определяет частоту переживания состояния ответственно-

сти в течение семестра. Высокий уровень Я-волевого обуславливает снижение частоты переживания мечтательности и повышение частоты переживания настойчивости на экзаменах. В свою очередь, высокий уровень Я-социального обуславливает более частое переживание заботы об одноклассниках во время семестра и сосредоточенности во время экзаменационной сессии. Представления студентов о наличии у себя развитого интеллекта (Я-интеллектуальное) влияет на усилия по преодолению себя на семинаре, а также на более интенсивные переживания переутомления в ходе сдачи экзамена. Высокий уровень образа Я-эмоционального связан с готовностью к общению и состоянием преодоления себя во время экзаменов. Выявлено, что Я-творческое связано с переживанием в процессе учёбы состояния озарения. Высокий уровень развития нравственного Я у студентов актуализирует воспоминания о частом переживании грусти и подавленности в процессе учёбы.

В исследовании установлено, что позитивное отношение к себе и высокая самооценка способствуют повышению общей эффективности саморегуляции состояний студентов. На рис. 2 показано, что тенден-

ция к снижению эффективности саморегуляции с ростом напряжённости учебной ситуации наблюдается у студентов как с высоким, так и с низким уровнем самоотношения. Однако в каждой из форм учебной деятельности эффективность саморегуляции статистически значимо выше у студентов с высоким уровнем отношения к себе. Отметим также, что показатели таких частных стратегий негативного отношения к себе, как внутренняя конфликтность и самообвинение, отрицательно влияют на эффективность саморегуляции состояний.

В ходе исследования изучались связи составляющих системы Я с индивидуальным регуляторным профилем субъекта, который включает показатели выраженности различных этапов регуляторного процесса, а также преобладающие операциональные средства (способы, методы) саморегуляции. Установлено, что позитивное отношение к себе и высокий уровень самооценки положительно коррелируют с развитой способностью саморегуляции на всех её этапах (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов) и самоуправления (анализ противоречий, прогнозирование, целеполагание и др.). А выраженность внутренней конфликтности и самообвинения отрицательно сказываются на когнитивных процессах в ходе саморегуляции, а также общем уровне способности к саморегуляции и самоуправлению.

Показатель регуляторного профиля «гибкость», определяющий способность личности к активному выбору и пересмотру актуальных методов саморегуляции, прямо коррелирует с позитивными стратегиями по отношению к себе: самоуверенностью, саморуководством, отражённым самоотношением, самооценностью, самопривязанностью, а также с уровнем самооценки. Отрицательно сказываются на гибкости саморегуляции внутренняя

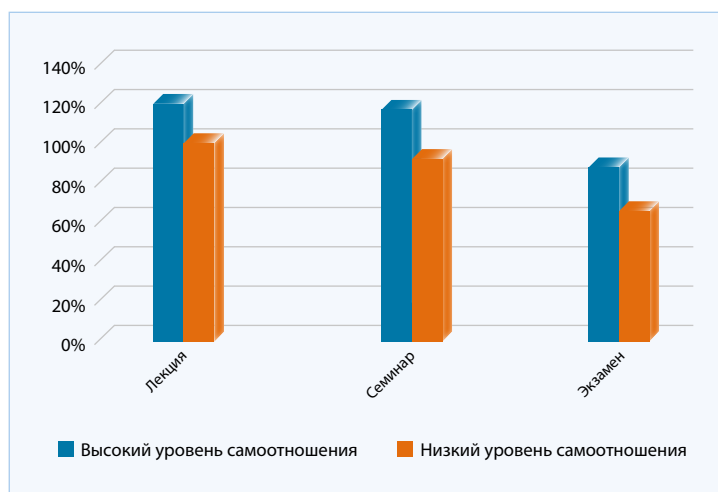


Рис. 2. Эффективность саморегуляции в группах с высоким и низким уровнем самоотношения в различных формах учебной деятельности

конфликтность и самообвинение. Кроме того, эти негативные стратегии по отношению к себе вносят большой вклад в формирование у студентов таких стратегий совладающего поведения, как конфронтация, дистанцирование, принятие ответственности, бегство-избегание. В развитие социального самоконтроля наибольший вклад вносят показатели уровня самооценки и открытости. Для студентов с высокой самооценкой и уровнем отношения к себе характерно использование конструктивных совладающих стратегий: планирование решения проблем и положительная переоценка, а также такие методы саморегуляции, как размышление, самовнушение/самоприказы.

Другим аспектом исследования являлось изучение взаимосвязи системы Я с характеристиками сознания: рефлексивными и смысловыми структурами, а также переживанием в процессе регуляции состояний. Установлено, что для студентов с высоким уровнем самооценки и отношения к себе характерны конструктивные формы рефлексии, позволяющие получать положительный эффект от размышлений о прошлом опыте и своей личности (рис. 3), тогда как низкий уровень отношения к себе связан с выраженностью деструктивной онтогенетической рефлексии. Преоблада-



Рис. 3. Взаимосвязь составляющих системы Я и рефлексии студентов

ние негативных стратегий по отношению к себе связано также с усилением ретроспективной (направленной на прошлые события) и перспективной (направленной на будущее) рефлексии.

Уровень самооценки и позитивное отношение к себе положительно коррелируют с высоким уровнем осмысленности, а также параметрами смысловых структур в части, касающейся регуляции и организации смыслового пространства, особенностей стратегий и механизмов смыслообразования личности. Высокий уровень самооценки и самоотношения соответствует большей выраженности всех вариантов направленности смысловых ориентаций (рис. 4): на будущее (наличие целей, придающих осмысленность жизни), на настоящее (восприятие жизни насыщенной и наполненной смыслом) и на прошлое (удовлетворённость прожитой частью жизни).

Шкала локус контроля-Я также имеет значимые прямые корреляции с показателями позитивного самоотношения и уровнем самооценки. Неуверенность и размытость собственного образа Я связаны с низким уровнем осмысленности и снижением субъектной позиции личности в отношении себя и своей жизнедеятельности. Кроме того, студенты с высоким уровнем отношения к себе и самооценкой дают более высокую субъективную оценку интенсивности собственных переживаний.

Дальнейший анализ показал, что существует специфика взаимодействия составляющих системы Я и структур сознания на эффективность саморегуляции психических состояний в различных по напряжённости формах учебной деятельности. Так, в повседневных формах обучения (семинар и лекция) обнаружено воздействие совокупности показателей смысловых ориентаций, самооценности личности и онтогенетической рефлексии на эффективность саморегуляции психических состояний.

У студентов с высокой степенью ощущения собственной ценности наибольшая эффективность саморегуляции достигается в случае сочетания высокого уровня смысловых ориентаций и ретроспективной рефлексии. Однако в сочетании с низкой осмысленностью жизни высокая рефлексия прошлого опыта приводит к значительному снижению успешности саморегуляции состояний. По-видимому, отсутствие жизненных ориентиров при глубокой рефлексии у студентов приводит лишь к «зацикливанию» на прошлом опыте и не даёт возможности эффективно управлять собственными состояниями.

В напряжённой ситуации экзамена на первый план выходит взаимодействие показателей внутренней конфликтности,

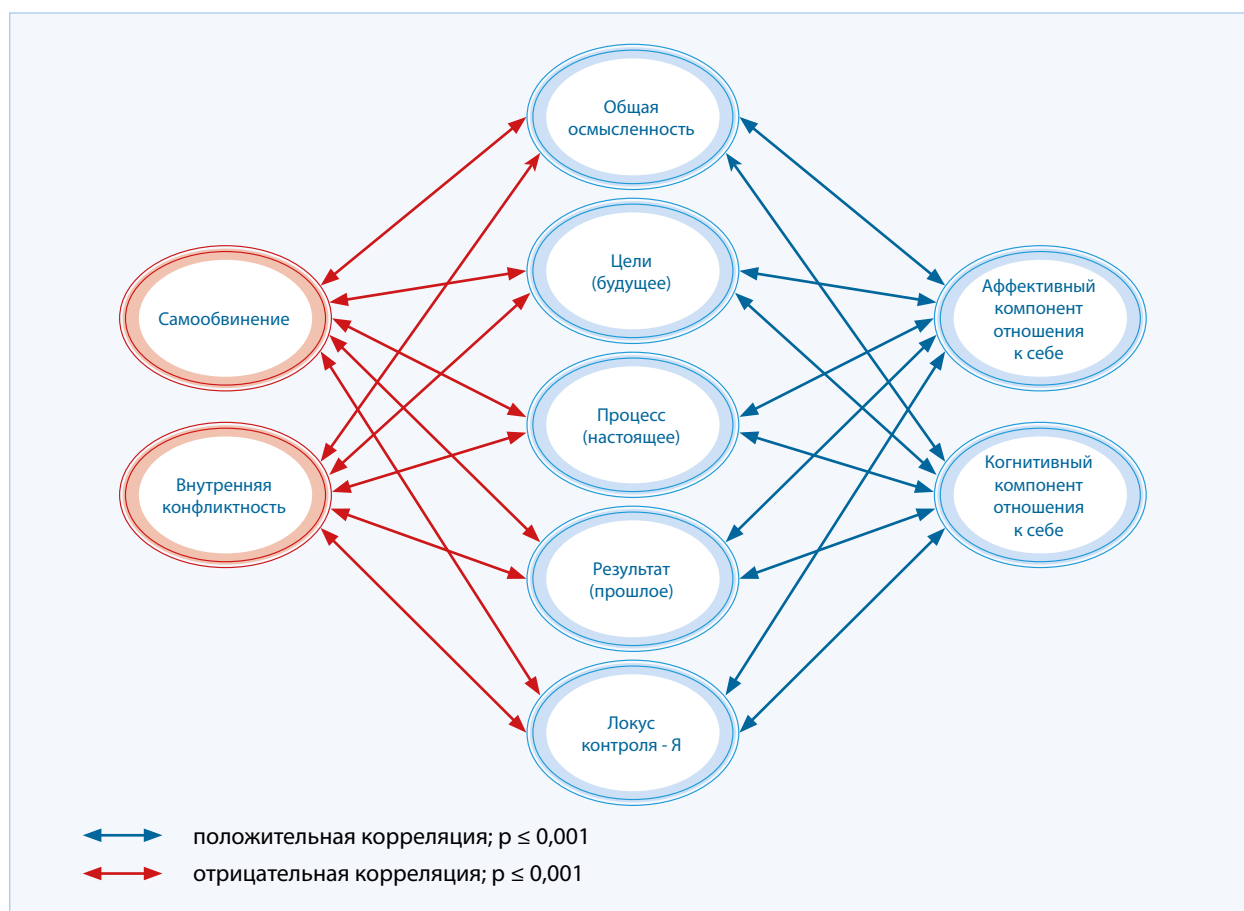


Рис. 4. Взаимосвязь составляющих системы Я и смысложизненных ориентаций

рефлексии состояний и смысложизненных ориентаций личности. В целом у студентов с высоким уровнем внутренней конфликтности показатели эффективности саморегуляции ниже, однако по мере роста уровня рефлексии состояния и осмысленности жизни её эффективность возрастает. При низкой внутренней конфликтности сочетание высокого уровня рефлексии состояний и смысложизненных ориентаций также способствует наиболее эффективной регуляции состояний. Однако низкие показатели осмысленности вкупе с отсутствием рефлексии ведут к увеличению эффективности саморегуляции. Вероятно, это связано с тем, что такие студенты не в полной мере осознают себя, свои цели в жизни и не склонны дифференцировать эффективность процесса саморегуляции состояний.

Установлена взаимосвязь между компонентами системы Я и личностными характеристиками. Наибольшее число взаимо-

связей с компонентами системы Я имеют факторы, определяющие эмоциональные и коммуникативные характеристики. Для респондентов с высоким уровнем отношения к себе характерна развитость таких черт личности, как общительность, эмоциональная стабильность, экспрессивность и высокий самоконтроль, практичность, спокойствие и конформизм.

Анализ взаимосвязей между компонентами системы Я и показателями уровня самоактуализации личности позволяет заключить, что больший уровень самоактуализации характерен для респондентов с высоким уровнем самооценки и отношения к себе. Уровень отношения к себе положительно коррелирует с одним из базовых показателей уровня самоактуализации личности: «шкалой поддержки», характеризующей степень независимости ценностей и поведения личности от воздействия извне (опора на себя). Значимая

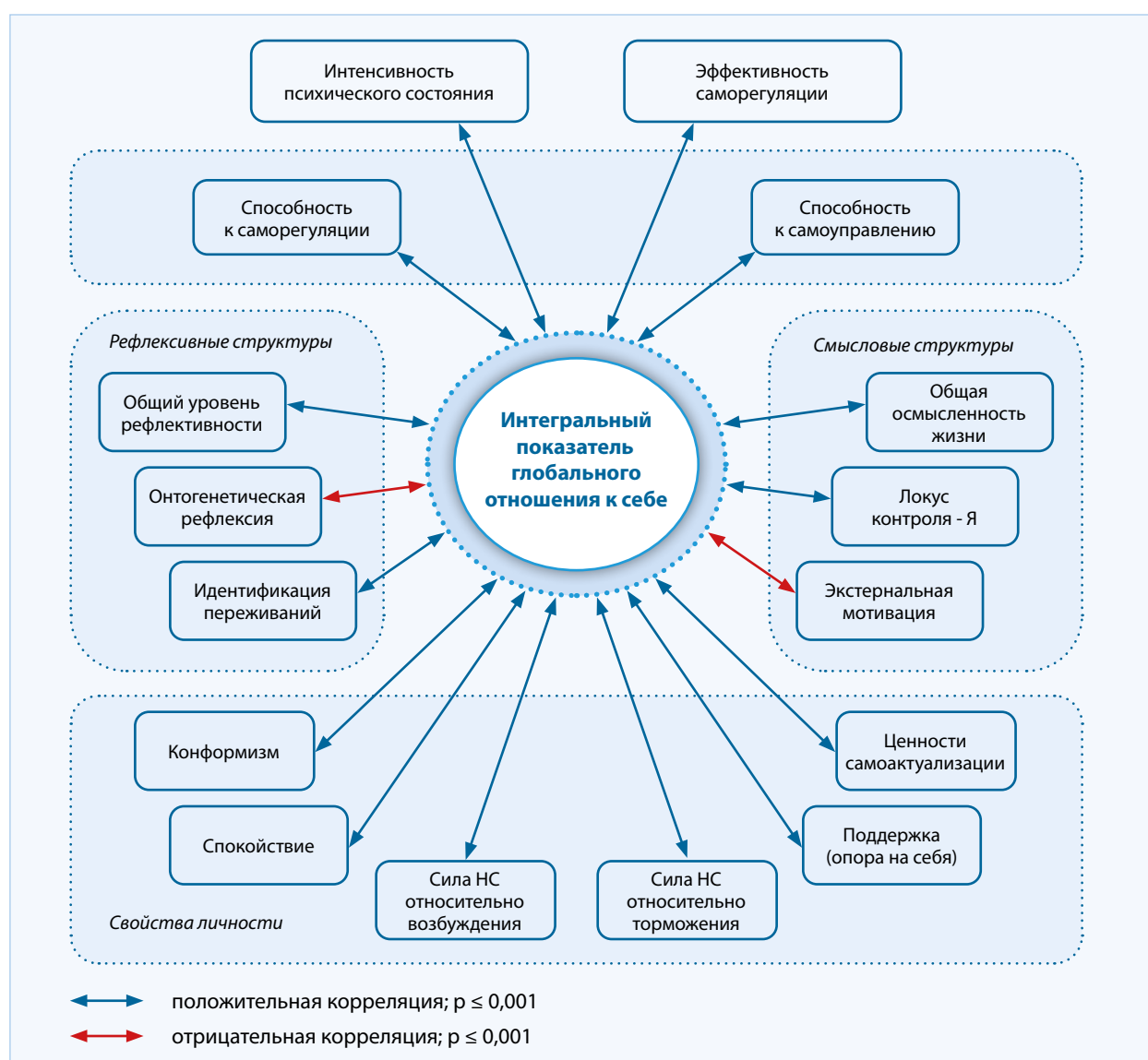


Рис. 5. Взаимосвязь интегрального показателя глобального отношения к себе и характеристик структур сознания, регуляторного профиля, свойств личности и эффективности саморегуляции

отрицательная связь выявлена между вторым базовым показателем уровня самоактуализации — «ориентация во времени», определяющим способность человека жить настоящим, и внутренней конфликтностью, самообвинением.

Для иллюстрации на рис. 5 представлены наиболее значимые корреляционные связи интегрального показателя глобального отношения к себе в структуре взаимоотношений с характеристиками структур сознания, регуляторного профиля, свойствами личности и эффективностью саморегуляции психических со-

стояний студентов в ходе учебной деятельности.

В результате проведённого факторного анализа установлено, что в повседневной учебной ситуации показатели актуального психического состояния и эффективности саморегуляции в большей мере связаны с компонентами системы Я и наряду с ними составляют «фон» ситуации жизнедеятельности, входя в состав первого наиболее значимого фактора в системе взаимосвязей структур сознания, свойств личности и параметров саморегуляции. Кроме того, необходимо отметить, что компоненты сис-

темы Я присутствуют практически во всех факторных характеристиках структуры, что также свидетельствует о ведущей роли системы Я в структуре компонентов, участвующих в регуляторном процессе.

В напряжённой ситуации экзамена более значимыми становятся показатели, характеризующие уровень самоактуализации личности. Их интеграция с компонентами системы Я и типологическими свойствами нервной системы является основным фактором регуляторного процесса в напряжённой ситуации жизнедеятельности.

Заключение

В исследовании показано, что интегрирующим звеном в ментальной регуляции состояний является система Я, выполняющая узловую функцию в организации включения ментальных структур и выбора операциональных средств в саморегуляцию состояний.

Установлено влияние показателей системы Я на качество и интенсивность психических состояний студентов в ходе учебной деятельности. В ходе повседневных форм обучения студенты с высоким уровнем самоотношения чаще испытывают состояния спокойствия, сосредоточенности, заинтересованности, тогда как для студентов с низким самоотношением более характерны состояния усталости и скуки. В напряжённой ситуации экзамена доминирующими состояниями являются напряжённость, тревога и волнение.

Обнаружены взаимосвязи составляющих системы Я с индивидуальным регуляторным профилем субъекта, который включает показатели выраженности различных этапов регуляторного процесса, а также преобладающие операциональные средства саморегуляции. Показано, что позитивное самоотношение и высокий показатель самооценки связаны с развитой способностью к саморегуляции на всех её этапах (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов) и конструктивными копинг-стратегиями личности.

Обнаружена опосредующая роль черт личности на процесс регуляции: для респондентов с высоким уровнем самоотношения характерна выраженность таких черт, как общительность, эмоциональная стабильность, экспрессивность и высокий самоконтроль, практичность, спокойствие.

Выявлены различия в организованности структур сознания, свойств личности и операциональных средств регуляции, характерных для повседневных и напряжённых ситуаций деятельности. В повседневной учебной деятельности показатели актуального психического состояния и эффективности саморегуляции в большей мере связаны с компонентами системы Я и наряду с ними составляют «фон» ситуации жизнедеятельности. В свою очередь в напряжённой ситуации экзамена более значимыми становятся показатели, характеризующие уровень самоактуализации личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
2. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития // Вопросы психологии. 2004. № 2. С. 128–135.
3. Леонова А.Б. Системная методология анализа механизмов регуляции функциональных состояний работающего человека // Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. СПб.: Нестор-История, 2020. С. 37–65.
4. Gross J.J. The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions // Psychological Inquiry. An International Journal for the Advancement of Psychological Theory. 2015. Vol. 26. Iss. 1. Pp. 130–137. DOI:10.1080/1047840X.2015.989751.

5. Nguyen T., Carnevale J.J., Scholer A.A., Miele D.B., Fujita K. Metamotivational knowledge of the role of high-level and low-level construal in goal-relevant task performance // Journal of Personality and Social Psychology. 2019. Vol. 117. Iss. 5. Pp. 876–899. DOI:10.1037/pspa0000166.
6. Baumeister R.F., Vohs K.D., Tice D.M. The strength model of self-control // Current Directions in Psychological Science. 2007. Vol. 16. Iss. 6. Pp. 351–355. DOI:10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x.
7. Koole S.L., Schlinkert C., Maldei T., Baumann N. Becoming who you are: An integrative review of self-determination theory and personality systems interactions theory // Journal of Personality. Special Issue: Self-determination theory as a unifying theory within personality psychology. 2019. Vol. 87. Iss. 1. Pp. 15–36. DOI:10.1111/jopy.12380.
8. Segerstrom S.C., Smith G.T. Personality and coping: individual differences in responses to emotion // Annual Review of Psychology. 2019. Vol. 70. Pp. 651–671. DOI:10.1146/annurev-psych-010418-102917.
9. Baumeister R.F. Self-regulation, ego depletion, and inhibition // Neuropsychologia. 2014. № 65. Pp. 313–319. DOI: 10.1016/j.neuropsychologia.2014.08.012.
10. Burman J.T., Green C.D., Shanker S. On the Meanings of Self-Regulation: Digital Humanities in Service of Conceptual Clarity. Child Development. 2015. № 86 (5). Pp. 1507–1521. DOI:10.1111/cdev.12395.
11. Schmeichel B.J., Baumeister R.F. Self-regulatory strength // R.F. Baumeister, K.D. Vohs (Eds.). Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. New York: Guilford, 2004. Pp. 84–98.
12. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. 2020. Т. 41. № 1. С. 5–18. DOI:10.31857/S020595920007852-3.
13. Зайцева Л.А. Основные аспекты теоретико-психологического исследования Я в контексте изучения развития Я-концепции личности // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 3. <https://mir-nauki.com/PDF/42PSMN320.pdf> (дата обращения: 12.10.2021).
14. Bernstein M.J., Haines E. The self as a central tenet of our psychology: New perspectives on the self // Self and Identity. 2018. Vol. 17. Iss. 4. Pp. 367–370. DOI:10.1080/15298868.2018.1440627.
15. Голубь О.В. Я-концепция как экзистенциальное ядро личности, обеспечивающее её внутреннюю самоорганизацию и саморегуляцию // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11: Естественные науки. 2012. № 1 (3). С. 94–100.
16. Дорфман Л.Я. Диверсификация и интеграция поля «Я» в контексте концепции метаиндивидуального мира // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 1. С. 38–46. DOI:10.31857/S020595920002247-7.
17. Wehrle K., Fasbender U. Self-Concept // Encyclopedia of Personality and Individual Differences. V. Zeigler-Hill, T. Shackelford (Eds.). Springer. Cham, 2019. DOI: 10.1007/978-3-319-28099-8_2001-1.
18. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986.
19. Кон И.С. В поисках себя. Личность и её самосознание. М.: Политиздат, 1984.
20. Агапов В.С. Системное изучение Я-концепции субъекта в российской психологии // Акмеология. 2013. № 1 (45). С. 27–30.
21. Прохоров А.О., Карташева М.И. Система Я в субъективном (ментальном) опыте переживания неравновесных психических состояний // Экспериментальная психология. 2020. Т. 13. № 3. С. 89–104.
22. Tesser A., Crepaz N., Beach S.R.H., Cornell D., Collins J.C. Confluence of self-esteem regulation mechanisms: On integrating the self-zoo // Personality and Social Psychology Bulletin. 2000. Vol. 26. Pp. 1476–1489.
23. Петрова С.М. К проблеме структурных компонентов самосознания личности: методический аспект // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. 2007. № 1. С. 182–190.

Self-System in the Mental Regulation of Mental States

Aleksandr Oktyabrinovich Prokhorov — Dr. habil. (Psychology), Professor at the Department of General Psychology, Kazan Federal University (KFU), head of the project 'Self System in the Mental Regulation of Mental States' (20-013-00076).

E-mail: alprokhor1011@gmail.com

Albert Valentinovich Chernov — Candidate of Science (Psychology), associate professor at the Department of General Psychology KFU, executor of the same project.

E-mail: albertprofit@mail.ru

Madina Ilgizovna Kartasheva — assistant professor at the Department of General Psychology, executor of the same project.

E-mail: madin-ka@mail.ru

The study's theoretical basis was the concepts of the central role of the self-regulatory system in mental regulation of mental states. The mental regulatory system is a structure of relations between characteristics of consciousness: representation, reflection, experiences, semantic structures, mental (subjective) experience, whereas the self-system serves as an integrator in stipulating the regulation of one's states by the structures of consciousness. The researchers used 24 techniques of diagnostics of mental structures and personality characteristics, as well as an originally developed questionnaires. In their study of mental states and their self-regulation efficiency the authors used as an example students' various educational activity: classes, workshops, and exams.

The research revealed that a high level of self-esteem and self-assessment are connected with constructive coping strategies, which contributes to the overall efficiency of the students' self-regulation of their states. The study revealed the specifics of how the components of the self-system interrelate with reflexive, meaningful structures affecting regulatory processes: students with high self-esteem achieve the maximum self-regulation efficiency if they combine a high level of meaningful-life orientations and retrospective reflection. The authors gained data that a person's psychological qualities and the self-system are connected: the respondents with a high level of self-concept typically have such personality traits as sociability, emotional stability, expressiveness and effective self-control. The authors found that the correlation between the structures of consciousness, indicators of regulatory processes, and personality traits are different in different situations depending on the stress: in the everyday classroom situation, the indicators of the current mental state and self-regulation efficiency are mostly connected with the self-system components, while at exams the role of the personal self-actualization strengthens.

Keywords: mental state, self-system, mental regulation, self-regulation methods, self-perception

REFERENCES

1. Dikaya L.G. Psikhicheskaya samoregulyatsiya funktsional'nogo sostoyaniya. M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN», 2003 (in Russian).
2. Konopkin O.A. Obshchaya sposobnost' k samoregulyatsii kak faktor sub"ektivnogo razvitiya // Voprosy psikhologii. 2004. № 2. S. 128–135 (in Russian).
3. Leonova A.B. Sistemnaya metodologiya analiza mekhanizmov regulyatsii funktsional'nykh sostoyanii rabotayushchego cheloveka // Psikhologiya samoregulyatsii: evolyutsiya podkhodov i vyzovy vremeni / Pod red. Yu.P. Zinchenko, V.I. Morosanovoi. SPb.: Nestor-Istoriya, 2020. S. 37–65 (in Russian).

4. Gross J.J. The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions // *Psychological Inquiry. An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*. 2015. Vol. 26. Iss. 1. Pp. 130–137. DOI:10.1080/1047840X.2015.989751.
5. Nguyen T., Carnevale J.J., Scholer A.A., Miele D.B., Fujita K. Metamotivational knowledge of the role of high-level and low-level construal in goal-relevant task performance // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2019. Vol. 117. Iss. 5. Pp. 876–899. DOI:10.1037/pspa0000166.
6. Baumeister R.F., Vohs K.D., Tice D.M. The strength model of self-control // *Current Directions in Psychological Science*. 2007. Vol. 16. Iss. 6. Pp. 351–355. DOI:10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x.
7. Koole S.L., Schlinkert C., Maldei T., Baumann N. Becoming who you are: An integrative review of self-determination theory and personality systems interactions theory // *Journal of Personality. Special Issue: Self-determination theory as a unifying theory within personality psychology*. 2019. Vol. 87. Iss. 1. Pp. 15–36. DOI:10.1111/jopy.12380.
8. Segerstrom S.C., Smith G.T. Personality and coping: individual differences in responses to emotion // *Annual Review of Psychology*. 2019. Vol. 70. Pp. 651–671. DOI:10.1146/annurev-psych-010418-102917.
9. Baumeister R.F. Self-regulation, ego depletion, and inhibition // *Neuropsychologia*. 2014. № 65. Pp. 313–319. DOI: 10.1016/j.neuropsychologia.2014.08.012.
10. Burman J.T., Green C.D., Shanker S. On the Meanings of Self-Regulation: Digital Humanities in Service of Conceptual Clarity. *Child Development*. 2015. № 86 (5). Pp. 1507–1521. DOI:10.1111/cdev.12395.
11. Schmeichel B.J., Baumeister R.F. Self-regulatory strength // R.F. Baumeister, K.D. Vohs (Eds.). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York: Guilford, 2004. Pp. 84–98.
12. Prokhorov A.O. Strukturno-funktsional'naya model' mental'noi regul'yatsii psikhicheskikh sostoyanii sub"ekta // *Psikhologicheskii zhurnal*. 2020. T. 41. № 1. S. 5–18. DOI:10.31857/S020595920007852-3 (in Russian).
13. Zaitseva L.A. Osnovnye aspekty teoretiko-psikhologicheskogo issledovaniya YA v kontekste izucheniya razvitiya YA-kontseptsii lichnosti // *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya*. 2020. № 3. <https://mir-nauki.com/PDF/42PSMN320.pdf> (data obrashcheniya: 12.10.2021) (in Russian).
14. Bernstein M.J., Haines E. The self as a central tenet of our psychology: New perspectives on the self // *Self and Identity*. 2018. Vol. 17. Iss. 4. Pp. 367–370. DOI:10.1080/15298868.2018.1440627.
15. Golub' O.V. YA-kontseptsiya kak ekzistentsial'noe yadro lichnosti, obespechivayushchee ee vnutrennyuyu samoorganizatsiyu i samoregul'yatsiyu // *Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 11: Estestvennye nauki*. 2012. № 1 (3). S. 94–100 (in Russian).
16. Dorfman L.Ya. Diversifikatsiya i integratsiya polya «YA» v kontekste kontseptsii metaindividual'nogo mira // *Psikhologicheskii zhurnal*. 2019. T. 40. № 1. C. 38–46. DOI:10.31857/S020595920002247-7 (in Russian).
17. Wehrle K., Fasbender U. Self-Concept // *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. V. Zeigler-Hill, T. Shackelford (Eds). Springer. Cham, 2019. DOI: 10.1007/978-3-319-28099-8_2001-1.
18. Berns R. Razvitie YA-kontseptsii i vospitanie. M.: Progress, 1986 (in Russian).
19. Kon I.S. V poiskakh sebya. Lichnost' i eyo samosoznanie. M.: Politizdat, 1984 (in Russian).
20. Agapov V.S. Sistemnoe izuchenie YA-kontseptsii sub"ekta v rossiiskoi psikhologii // *Akmeologiya*. 2013. № 1 (45). S. 27–30 (in Russian).
21. Prokhorov A.O., Kartasheva M.I. Sistema YA v sub"ektivnom (mental'nom) opyte perezhivaniya neravnovesnykh psikhicheskikh sostoyanii // *Eksperimental'naya psikhologiya*. 2020. T. 13. № 3. S. 89–104 (in Russian).
22. Tesser A., Crepez N., Beach S.R.H., Cornell D., Collins J.C. Confluence of self-esteem regulation mechanisms: On integrating the self-zoo // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2000. Vol. 26. Pp. 1476–1489.
23. Petrova S.M. K probleme strukturnykh komponentov samosoznaniya lichnosti: metodicheskii aspekt // *Vestnik Pskovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Sotsial'no-gumanitarnye nauki*. 2007. № 1. S 182–190 (in Russian).