

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Научная статья
<https://doi.org/10.11621/TEP-23-26>

УДК 159.95

Ситуационные аспекты ментальной регуляции психических состояний

А.О. Прохоров

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Российская Федерация

Резюме

Актуальность. Изучение психологических механизмов и закономерностей «осознанной» регуляции психических состояний требует обращенности к структурам сознания и их функциям в регуляторном процессе. Эти структуры и механизмы остаются до настоящего времени наименее изученными, тогда как потребность в понимании психологических механизмов саморегуляции состояний чрезвычайно актуальна, а знания о них востребованы в различных ситуациях жизни субъекта.

Цель. В предлагаемой аналитической статье исследуется концепт «ситуация» (подходы, принципы, строение, уровни и др.), представление о ней как о «психологической ситуации» и ее роль в актуализации ментальной регуляции психических состояний.

Результаты. Показано, что ситуация жизнедеятельности субъекта «запускает» регуляторный процесс, активируя структуры сознания, организация которых состоит из смысловых, рефлексивных, репрезентативных структур, переживания, системы Я. Анализируются результаты ситуативной обусловленности саморегуляции состояний у служащих государственных учреждений, в процессе обучения студентов, в трудных жизненных ситуациях (обратимых и необратимых), влияние на активацию структур сознания и, соответственно, на операциональные средства регуляции. Рассмотрены взаимоотношения ментальных структур в процессе регуляции состояний субъекта.

Выводы. В процессе регуляции психических состояний происходит образование функциональных структур «ситуация — ментальные структуры — регуляторные средства — психические состояния». Актуализация функциональных структур обусловлена целью регуляции — потребностью в изменении состояния в соответствии с требованиями возникшей ситуации жизнедеятельности субъекта. Активизация структур сознания, опосредующих выбор операциональных средств регуляции и их использование, приводит к изменению психического состояния.

Ключевые слова: психическое состояние, регуляция, структуры сознания, впечатление, образ, смысл, рефлексия, система Я, репрезентация, регуляторные средства.

Финансирование. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда, проект № 23-18-00232.



Для цитирования: Прохоров А.О. Ситуационные аспекты ментальной регуляции психических состояний // Теоретическая и экспериментальная психология. 2023. № 4 (16). С. 13–27. <https://doi.org/10.11621/TEP-23-26>

GENERAL PSYCHOLOGY

Research Article

<https://doi.org/10.11621/TEP-23-26>

Situational aspects of mental regulation of psychic states

Aleksander O. Prokhorov

Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russian Federation

Abstract

Background. The study of psychological mechanisms and patterns of “conscious” regulation of psychic states turns us to the structures of consciousness and their functions in the regulatory process. These structures and mechanisms remain the least studied to date, while the need to understand the psychological mechanisms of self-regulation of states is extremely relevant, and knowledge about them is in demand in various situations of a subject’s life.

Objective. The presented analytical article analyzes the concept of “situation” (approaches, principles, structure, levels, etc.) considered as a “psychological situation” and investigates its role in the actualization of the mental regulation of psychic states.

Results. It is shown that psychological situation, through the formation of an impression, which is a cognitive-affective complex, “launches” the regulatory process, actualizing the structures of consciousness constituted by semantic, reflective, representative structures, experiences, and the Self system. The article provides an analysis of results of the situational conditioning of self-regulation of states among the employees of government institutions, in the process of teaching students, in difficult life situations (reversible and irreversible) as well as its impact on the activation of consciousness structures and, accordingly, on the operational means of regulation. Consideration is also given to the relationships between mental structures in the process of regulating the subject’s states.

Conclusion. The formation of functional structures “situation — mental structures — regulatory means — mental states” occurs in the process of psychic states regulation. The actualization of functional structures is due to the purpose of regulation — the need to change the state in accordance with requirements of the situation of the subject’s life activity. Activation of the consciousness structures mediating the choice of operational means of regulation and their use leads to a change in the psychic state.

Keywords: mental regulation, psychic state, structures of consciousness, impression, image, meaning, reflection, Self system, representation, regulatory means.

Funding. The study was supported by a grant from the Russian Science Foundation, project № 23-18-00232.

For citation: Prokhorov, A.O. (2023). Situational aspects of mental regulation of psychic states. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya (Theoretical and experimental psychology)*, 4 (16), 13–27. <https://doi.org/10.11621/TEP-23-26>

Введение

Проблема регуляции (саморегуляции) психической деятельности относится к числу фундаментальных проблем психологии. В концептуальное поле отечественных общепсихологических теорий регуляции входят известные труды научной школы О.А. Конопкина — В.И. Моросановой (Конопкин, 1980; Моросанова, 2010; Осницкий, 2001 и др.), концепции саморегуляции психических состояний (Дикая, 2003; Прохоров, 2005; Леонова, 2007), контроля поведения (Сергиенко, 2011) и др.

Саморегуляция в работах зарубежных исследователей в большей степени анализируется с позиций развивающихся регуляторных способностей человека и навыков в процессе специальных занятий, или в процессе повседневной жизнедеятельности (Baumeister, Vohs, 2004; Berkman, Livingston, Kahn, 2017; Calkins, Howse, 2004; Kuhl, 1987; Schmeichel, Baumeister, 2004; Schmeichel, Baumeister, 2016; Vohs, Baumeister, 2016 и др.).

Важным (если не основным!) фактором, запускающим процесс саморегуляции психических состояний является *ситуация* (внешняя, предметная и социальная среда) и ее влияние-взаимодействие с субъектом.

Изучение психологии ситуации отечественными и зарубежными исследователями (Воронин, Князев, 1989; Гришина, 1997; 2012; Бурлачук, Коржова, 1998; Трифонова, 1999, 2004; Бурлачук, Михайлова, 2002; Рягузова, 2006; Битюцкая, 2020; Солнцева, 2021; Magnusson, 1981; Росс, Нисбетт, 1999 и др.) позволило сделать ряд обобщений, касающихся психологии ситуаций. Так, по мнению Г.Н. Солнцевой (Солнцева, 2021) ситуация может быть определена как «...рефлексивная оценочная «модель» отношений интерпретируемого образа объективных условий и внутреннего состояния в пределах актуальной мотивации, наличного опыта и личностных предпочтений. Функции ситуации — организация деятельности (актуалгенез) и ее регуляция на стадии исполнения, обеспечивающие ее стабильность и целесообразность» (там же, с. 525). Ситуация рассматривается автором как опосредующий элемент между условиями среды и индивидуально-личностными особенностями субъекта.

В изучении ситуаций Е.В. Рягузовой (Рягузова, 2006) выделены четыре подхода: стимульный, личностно-центрированный, когнитивно-феноменологический и субъект-объектный подходы. Рассмотрены основные концепты, входящие в содержание ситуационного подхода (методологические принципы, ситуационные модели, границы применения и др.), показаны возможности применения ситуационного подхода для анализа изменений жизненной ситуации (Гришина, 2012),

предложена идея уровневости ситуаций: реальная ситуация; воспринимаемая ситуация и жизненная ситуация (Magnusson, 1981). Описаны принципы ситуационного подхода и представлена теоретическая концепция, суть которой сводится к объяснению динамики взаимодействия человека с ситуацией, анализу трансформаций в психике и поведении человека, происходящих под влиянием изменения ситуации (Трифонова, 1999; Бурлачук, Михайлова, 2002). В этом контексте рассматриваются представления о ситуационизме, субъективизме и динамизме напряженных систем в процессе жизнедеятельности человека (Росс, Нисбетт, 1999).

Ситуация представляет фрагмент действительности с характерным набором элементов и их свойств, с определенным объемом и границами. Актуальная ситуация жизнедеятельности за счет энергоинформационной насыщенности и составляющих ее содержания оказывает воздействие на субъекта, обуславливая его активность и границы реализации в контексте (Филиппов, Ковалев, 1986; Васищев, 2000; Корнилов, 2000). Субъект собственной активностью, мотивами, целями и др., действует в контексте ситуационного пространства (Трифонова, 1999), центрируя его относительно себя.

Важным аспектом рассмотрения ситуации является представление о ней как о субъективном образе актуальной действительности, представленного на самых разных уровнях психического отражения, в самых различных формах проявления психического: в деятельности и поведении и др. субъекта (Завалишина, Барбанщиков, 1990, Трифонова, 1999; Веккер, 1998).

В разрабатываемой нами концепции ментальной регуляции психических состояний ситуация является одним из основных звеньев, актуализирующих регуляторный процесс (Прохоров, 2020).

В качестве иллюстрации роли ситуаций в актуализации ментальной регуляции состояний рассмотрим проведенные нами ранее исследования неравновесных состояний (Прохоров, 1998).

Исследования показали, что все ситуации, вызывающие неравновесные состояния, могут быть разделены на «обратимые» и «необратимые». Обратимые ситуации: конфликты, обиды и т.п. Эти ситуации не завершены, к ним можно вернуться, чтобы завершить. В результате этих действий неравновесное состояние нормализуется. Наиболее типичные состояния, в этих ситуациях: *испуг/страх, растерянность, волнение, шок, восторг, радость, ужас, недоумение и др.* Это кратковременные эмоциональные состояния высокой интенсивности. Нормализация обратимых состояний связана с использованием волевых действий, самовнушения, активной и пассивной разрядки, регуляции внимания и др.

В необратимых ситуациях действие завершено и событие невозможно изменить (рис. 1). К таким ситуациям относятся: потеря близкого человека, несчастные случаи, развод и др. Первоначально состояние, переживаемое человеком, чрезвычайно интенсивно. Продолжительность периода 1–7 дней. По его истечению оно становится менее интенсивным. В этот период человек переживает *состояния безысходности, подавленности, угнетенности, депрессии и др.* Энергетическая со-

ставляющая таких состояний низка, переживание этих состояний продолжительно (месяц и более).

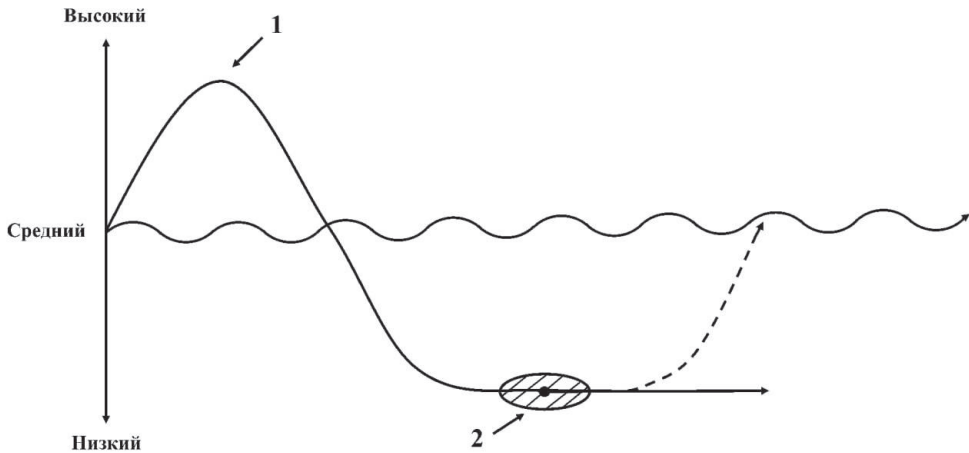


Рис. 1. Динамика психических состояний в необратимых ситуациях
Условные обозначения: волнистая линия — обычное повседневное состояние;
1 — состояние высокого энергетического уровня;
2 — состояние низкого энергетического уровня

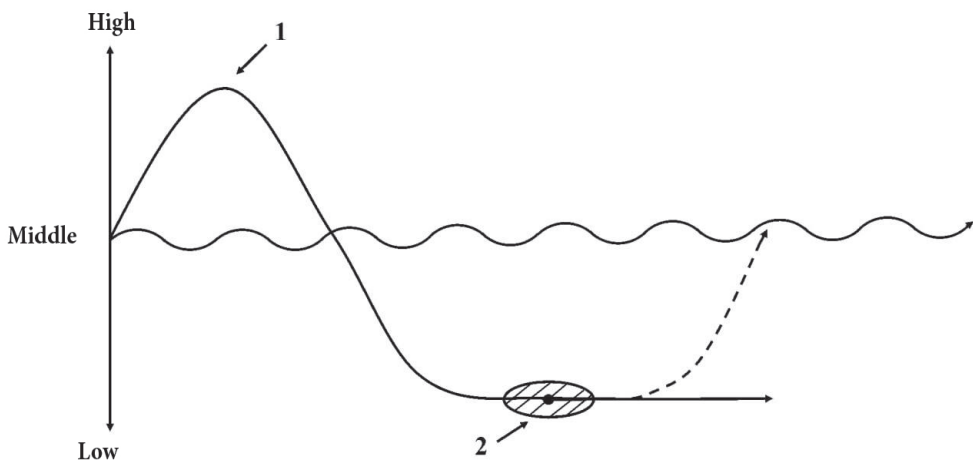


Fig. 1. Dynamics of Psychic States in Irreversible Situations
Note: wavy line — the usual everyday condition; 1 — high energy state; 2 — low energy state

Способы нормализации данных состояний отличаются от средств регуляции, характерных для обратимых ситуаций: ведущими являются мыслительные процессы: сравнение, анализ, абстрагирование и, особенно, обобщение, т.е. проис-

ходит «интеллектуализация» регуляторных средств. Эти действия способствуют появлению новых образований в структуре ментальности субъекта: новых смыслов, новых знаний, нового понимания ситуации, нового образа действительности и др. Следствием такой перестройки является изменение состояния субъекта, его улучшение, что проявляется в повышении активности и более продуктивном поведении.

Приведенные результаты показывают, что смысловые структуры сознания опосредуют влияние разнообразных факторов бытия субъекта, образующих ситуацию его жизнедеятельности. В процессе саморегуляции психических состояний смысловые структуры объединяют составляющие ситуации в единый узел — функциональную структуру «*ситуация — смысл — регуляция — состояние*».

Приведем другой пример.

В исследовании Г.Г. Нуртдиновой, проведенном под нашим руководством, участвовали работники МФЦ. Работа характеризуется высокой стрессогенностью, отмечается подверженность эмоциональному выгоранию. Высокая ответственность, частые изменения в документообороте, переутомление — факторы, которые создают напряженность в деятельности учреждения.

Анализировались ситуации, связанные с оказанием услуг населению. Было выделено 4 типа ситуаций: ситуация № 1 — «проблемный» заявитель, ситуация № 2 — «положительный» заявитель, ситуация № 3 — ошибка при обработке заявки, ситуация № 4 — предновогодняя премия.

Анализ ситуаций (лингвистический контент-анализ ситуаций по программе MaxQDA2018) позволил выделить маркеры ситуаций, проявляющиеся в переживаниях субъекта: когнитивных, эмоциональных, телесных. Также у испытуемых регистрировались характеристики рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева), способы саморегуляции (А.О. Прохоров).

Результаты исследований выявили тесные связи маркеров ситуаций с показателями рефлексии, а также переживаемыми состояниями. Отметим, что рефлексия была «включена» по-разному в каждую ситуацию: в частности, в группе с наибольшими показателями по шкале рефлексивности было обнаружено преобладание когнитивных маркеров ситуаций и наименьшая выраженность эмоциональных маркеров, тогда как для группы с низкими показателями рефлексивности обнаружено наименьшее число телесных и когнитивных маркеров ситуаций.

Обратимся к результатам связи рефлексивности с ситуациями и способами саморегуляции состояний в анализируемых ситуациях деятельности. Не рассматривая все четыре варианта выявленных показателей рефлексивности, остановимся только на результатах лиц с крайними (высокими и низкими) характеристиками рефлексии.

Установлено, что у респондентов с высокими показателями рефлексивности (1 уровень рефлексивности) была выявлена следующая картина (рис. 2).

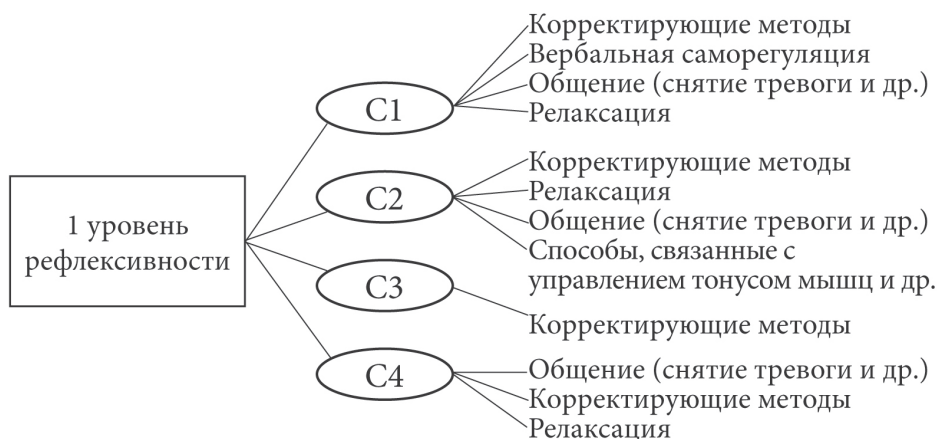


Рис. 2. Саморегуляция психических состояний в разных ситуациях деятельности у лиц с высокими показателями рефлексивности
 Условные обозначения: С 1 — проблемный заявитель; С 2 — «положительный» заявитель; С 3 — ошибка при обработке заявки; С 4 — предновогодняя премия.

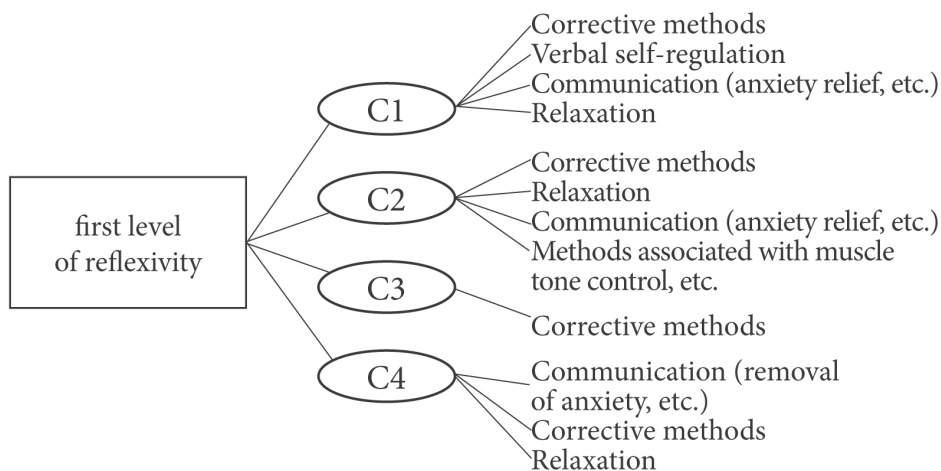


Fig. 2. Self-regulation of psychic states in different situations of activity in persons with high rates of reflexivity
 Note: C 1 — problematic applicant; C 2 — «positive» applicant; C 3 — error while processing the application; C 4 — New Year's bonus.

У лиц с низким уровнем рефлексивности была выявлена следующая картина (рис. 3).

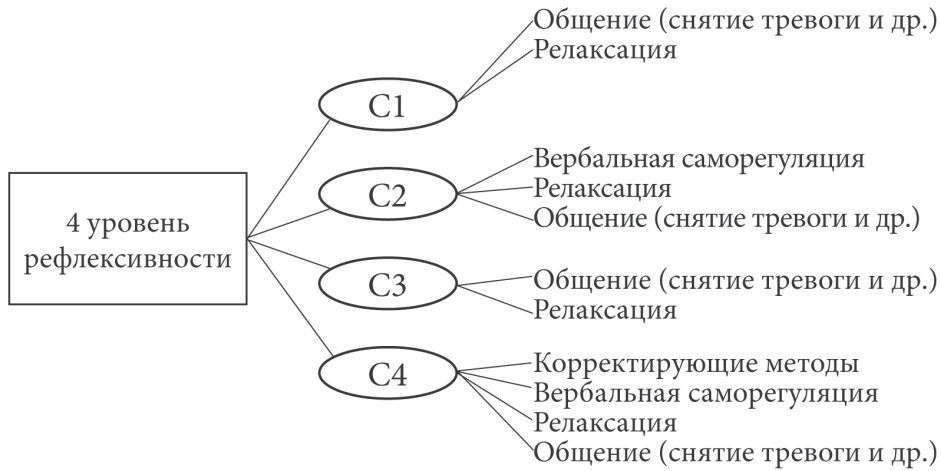


Рис. 3. Саморегуляция психических состояний в разных ситуациях деятельности у лиц с низкими показателями рефлексивности
Условные обозначения: С 1— проблемный заявитель; С 2 — «положительный» заявитель; С 3 — ошибка при обработке заявки; С 4 — предновогодняя премия.

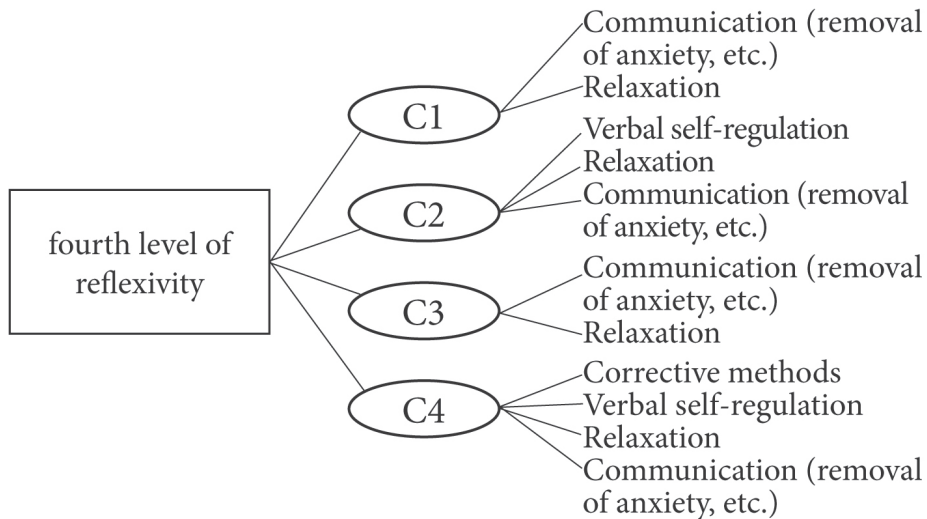


Fig. 3. Self-regulation of psychic states in different situations of activity in persons with low indicators of reflexivity
Note: C 1 — problematic applicant; C 2 — “positive” applicant; C 3 — error while processing the application; C 4 — New Year’s bonus.

Как следует из исследования, ситуации жизнедеятельности характеризуются когнитивными, эмоциональными, телесными переживаниями, «обращены» к

разным сторонам рефлексивных структур. Последние влияют на выбор регуляторных средств в саморегуляции состояний субъектов.

Приведем еще пример. В исследовании саморегуляции психических состояний студентов было установлено, что лица с высоким уровнем эффективности саморегуляции характеризуются более выраженным уровнем составляющих системы Я и низким показателем внутренней конфликтности и самообвинения. Обнаружено, что усиление напряженности учебной деятельности от лекции к экзамену сопровождается повышением роли составляющих самоотношения в регуляции состояний (Прохоров, Чернов, 2020).

Результаты, демонстрирующие разную включенность рефлексивных структур в саморегуляцию, были получены в исследованиях ситуаций учебной деятельности студентов. Выявлена следующая закономерность: по мере роста напряженности от лекции к экзамену возрастает показатель когерентности структур связей рефлексии и способов саморегуляции, при этом показатель дифференцированности не изменяется (Прохоров, Чернов, Юсупов, 2022).

Становление системы ментальной регуляции состояний от первого к четвертому курсу изучалась нами в процессе обучения в вузе (Прохоров, Чернов, 2022). Выявлено, что от 1-го к 4-му курсу у студентов возрастает роль ментальных структур в операционализации регуляторных средств в процессе учебной деятельности. Установлено, что к завершающему курсу обучения ведущую роль в саморегуляции психических состояний начинают занимать смысловые структуры сознания, актуальная рефлексия и мотивация обучения (познания и саморазвития). Кроме того, возрастает значение системы Я, особенностей переживания студентов.

Представленные примеры демонстрируют процесс «включения» в саморегуляцию состояний субъекта составляющих сознания (в примерах, смысловые, рефлексивные, система Я и др.) и образование оперативных функциональных структур регуляции: *«ситуация — ментальные структуры — регуляторные средства — психические состояния»*, возникающих вследствие специфической ситуации жизнедеятельности, а также последующие регуляторные действия, обусловленные влияниями этих структур.

Анализ психологических механизмов, «запускающих» регуляторный процесс, на наш взгляд, позволяет прийти к следующим представлениям об их взаимоотношениях в этом процессе. Ситуация является психологическим образованием, возникающим вследствие взаимодействия средовых характеристик (объективных условий, событий, обстоятельств и др.) и субъекта. Ситуация, опосредованно, через впечатления, «запускает» регуляторный процесс, последний активизирует структуры ментальной регуляции (репрезентации, переживания, рефлексивные и смысловые структуры, систему Я и др.) и их интеграцию, приводя к образованию функциональных структур. Актуализированные функциональные ментальные структуры (рефлексивные, смысловые, репрезентативные и др.) обуславливают, в свою очередь, «включенность» регуляторных средств в саморегуляцию состояний

субъекта и их дифференциацию в зависимости от ситуаций жизнедеятельности субъекта.

Выводы

Рассмотрены отношения между составляющими ментальной регуляторной структуры: смысловыми структурами, системой Я, рефлексией, переживаниями, системой Я и др., средствами саморегуляции и психическими состояниями субъекта в разных ситуациях жизнедеятельности. Показано, что результатом взаимоотношений является образование оперативной функциональной структуры, включающей в себя отношения «*ситуация — ментальные структуры — регуляторные средства — психические состояния*». Актуализация функциональных ментальных структур обусловлена целью регуляции: потребностью в изменении состояния в соответствии с требованиями ситуаций жизнедеятельности субъекта. Достижение цели регуляции приводит к оптимизации психического состояния.

Литература

- Битюцкая Е.В. Структура и динамика образа трудной жизненной ситуации // Вопросы психологии. 2020. Т. 66, № 3. С. 116–131.
- Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М.: 1998.
- Бурлачук Л.Ф., Михайлова Н.Б. К психологической теории ситуации // Психологический журнал. 2002. № 1. С. 5–17.
- Васищев А.А. Сущность ситуации: крайние позиции и динамические подходы // В сборнике: Практическое мышление и опыт: ситуативность и инструментальность обобщений / Под ред. Ю.К. Корнилова. Ярославль, 2000.
- Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. М.: Смысл, 1998.
- Воронин В.Н., Князев В.Н. К определению психологического понятия ситуации. В сборнике: Актуальные вопросы организационно-психологического обеспечения работы с кадрами / Под ред. А.В. Филиппова. М., 1989.
- Гришина Н.В. Психология социальных ситуаций // Вопросы психологии. 1997. № 1. С. 121–132.
- Гришина Н.В. Ситуационный подход и его эмпирические приложения // Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 24. С. 2. <https://doi.org/10.54359/ps.v5i24.760>
- Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
- Завалишина Д.Н., Барабанщиков В.А. Детерминация и развитие психики. В сборнике: Принцип системности в психологических исследованиях / Под ред. Д.Н. Завалишиной, В.А. Барабанщикова. М., 1990.
- Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980.
- Корнилов Ю.К. Как ситуация становится проблемной. В сборнике: Практическое мышление и опыт: ситуативность и инструментальность обобщений / Под ред. Ю.К. Корнилова. Ярославль, 2000.

Леонова А.Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний человека // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2007. № 1. С. 87–103.

Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2010.

Осницкий А.К. Регуляция деятельности и направленность личности. М.: Московский экономико-лингвистический ин-т, 2007.

Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. М.: Изд-во Институт психологии РАН, 1998.

Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005.

Прохоров А.О. Ментальные механизмы регуляции психических состояний // Экспериментальная психология. 2021. Т. 14, № 4. С. 182–204. <https://doi.org/10.17759/exrpsy.2021140410>

Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. 2020. Т. 41, № 1. С. 5–18. <https://doi.org/10.31857/S020595920007852-3>

Прохоров А.О., Чернов А.В. Роль системы Я в саморегуляции психических состояний в ходе учебной деятельности студентов // Ярославский педагогический вестник. 2020. № 6 (117). С. 79–87. <https://doi.org/10.20323/1813-145X-2020-6-117-79-87>

Прохоров А.О., Чернов А.В. Становление системы ментальной регуляции психических состояний студентов в процессе обучения в вузе // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. № 1 (15). С. 101–121. <https://doi.org/10.24412/2073-0861-2022-1-101-121>

Прохоров А.О., Чернов А.В., Юсупов М.Г. Влияние рефлексии на операциональные средства саморегуляции психических состояний студентов // Научно-педагогическое обозрение. 2022. № 5 (45). С. 190–201. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2022-5-190-201>

Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. М.: Аспект Пресс, 1999.

Рягузова Е.В. Ситуация: горизонты психологической интерпретации // Известия Саратовского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика 2006. Т. 6, № 1/2. С. 81–86.

Сергиенко Е.А. Контроль поведения с позиций системно-субъектного подхода // Психология саморегуляции в 21 веке / Под ред. В.И. Моросановой. СПб.; М.: Нестор-История, 2011.

Солнцева Г.Н. Ситуационный подход: типы ситуаций и психологические особенности // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18, № 3. С. 525–543. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-3-525-543>

Трифонова С.А. Субъективная ситуация: содержание, формирование, способы построения: дисс. ... канд. психол. наук. Ярославль, 1999.

Трифонова С.А. Психология социальных ситуаций. Ярославль: Яросл. гос. Унт, 2004.

Филиппов А.В., Ковалев С.В. Ситуация как элемент психологического тезауруса // Психологический журнал. 1986. Т. 7, № 1. С.14–21.

Baumeister, R.F., Vohs, K.D. (2004). Handbook of self-regulation. In R.F. Baumeister, K.D. Vohs (Eds.). New York: Guilford Press.

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. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2017.1323463>

Calkins, S.D., & Howse, R.B. (2004). Individual differences in self-regulation: Implications for childhood adjustment. In R. Feldman & P. Philippot (Eds.), (pp. 307–332). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Hofmann, W., Vohs, K.D. (2016). Desire and self-regulation. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. In K.D. Vohs & R.F. Baumeister (Eds.). New York: Guilford Publications.

Kuhl, J. (1987). Action control: The maintenance of motivational states. Motivation, intention, and volition. In F. Halish & J. Kuhl (Eds.), (pp. 279–291). Berlin: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-70967-8_19

Magnusson, D. (1981). Wanted: Psychology of Situations. Toward a Psychology of Situations. In D. Magnusson (Eds.), (pp. 9–32). New York: Magnusson.

Schmeichel, B.J., & Baumeister, R.F. (2004). Self-regulatory strength. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. In R.F. Baumeister & K.D. Vohs (Eds.), (pp. 64–82). New York: Guilford Press.

Vohs, K.D., & Heatherton, T.F. (2000). Self-regulatory failure: a resource-depletion approach. *Psychological Science*, 11, 243–254. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00250>

References

Baumeister, R.F., Vohs, K.D. (2004). *Handbook of self-regulation*. In R.F. Baumeister and, K.D. Vohs (Eds.). New York: Guilford Press.

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. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2017.1323463>

Bityuczskaya, E.V. (2020). Structure and dynamics of the image of a difficult life situation. *Voprosy psikhologii (Psychology issues)*, 3, 116–131. (In Russ.).

Burlachuk, L.F., Korzhova, E.Yu. (1998). *Psychology of life situations*. Moscow. (In Russ.).

Burlachuk, L.F., Mikhailova, N.B. (2002). Towards a psychological theory of the situation. *Psikhologicheskii zhurnal (Psychological Journal)*, 1, 5–17. (In Russ.).

Calkins, S.D., & Howse, R.B. (2004). Individual differences in self-regulation: Implications for childhood adjustment. In R. Feldman & P. Philippot (Eds.), (pp. 307–332). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Dikaya, L.G. (2003). *Mental self-regulation of functional state*. Moscow: “Institute of Psychology RAS”. (In Russ.).

Filippov, A.V., Kovalev, S.V. (1986). The situation as an element of a psychological thesaurus. *Psikhologicheskii zhurnal (Psychological Journal)*, 1 (7), 14–21. (In Russ.).

Grishina, N.V. (1997). Psychology of social situations. *Voprosy psikhologii (Questions of psychology)*, 1, 121–132. (In Russ.).

Grishina, N.V. (2012). Situational approach and its empirical applications. *Psikhologicheskie issledovaniya (Psychological research)*, 24 (5), 121–132 (In Russ.).

Hofmann, W., Vohs, K.D. (2016). Desire and self-regulation. Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications. In K.D. Vohs & R.F. Baumeister (Eds.). New York: Guilford Publications.

Konopkin, O.A. (1980). Psychological mechanisms of activity regulation. Moscow: Science. (In Russ.).

Kornilov, Yu.K. (2000). How a situation becomes problematic. Practical thinking and experience: situationality and instrumentality of generalizations: Collection of articles. In Yu.K. Kornilov (Eds.). Yaroslavl. (In Russ.).

Kuhl, J. (1987). Action control: The maintenance of motivational states. Motivation, intention, and volition. In F. Halish & J. Kuhl (Eds.), (pp. 279–291). Berlin: Springer.

Leonova, A.B. (2007). Structural-integrative approach to the analysis of human functional states. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya (Moscow University Psychology Bulletin)*, 1, 87–103. (In Russ.).

Magnusson, D. (1981). Toward a psychology of situations: An interactional perspective. In D. Magnusson (Eds.), (pp. 9–32). N.Y.: Psychology Press.

Morosanova, V.I. (2010). Self-regulation and human individuality. Moscow: Science. (In Russ.).

Osnitsky, A.K. (2007). Regulation of activity and orientation of personality. Moscow: Economic-Linguistic Institute. (In Russ.).

Prokhorov, A.O. (1998). Psychology of nonequilibrium states. Moscow: Institute of Psychology RAS. (In Russ.).

Prokhorov, A.O. (2005). Self-regulation of mental states: phenomenology, mechanisms, patterns. Moscow: PER SE. (In Russ.).

Prokhorov, A.O. (2021). Mental mechanisms of regulation of mental states. *Ekspierimental'naya psikhologiya (Experimental psychology)*, 4 (14), 182–204. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140410> (In Russ.).

Prokhorov, A.O. (2020). Structural-functional model of mental regulation of the subject's mental states. *Psikhologicheskii zhurnal (Psychological Journal)*, 1 (41), 5–18. <https://doi.org/10.31857/S020595920007852-3> (In Russ.).

Prokhorov, A.O., Chernov, A.V. (2020). The role of the self-system in the self-regulation of mental states during the educational activities of students. *Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik (Yaroslavl Pedagogical Bulletin)*, 6 (117), 79–87. <https://doi.org/10.20323/1813-145X-2020-6-117-79-87> (In Russ.).

Prokhorov, A.O., Chernov, A.V. (2022). Formation of a system of mental regulation of students' mental states during the process of studying at a university. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya (Theoretical and experimental psychology)*, 1 (15), 101–121. <https://doi.org/10.24412/2073-0861-2022-1-101-121> (In Russ.).

Prokhorov, A.O., Chernov, A.V., Yusupov, M.G. (2022). The influence of reflection on the operational means of self-regulation of mental states of students. *Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie (Scientific and Pedagogical Review)*, 5 (45), 190–201. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2022-5-190-201> (In Russ.).

Ross, L., Nisbett, R. (1999). Man and situation. Moscow: Aspekt Press. (In Russ.).

Ryaguzova, E.V. (2006). Situation: horizons of psychological interpretation. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Seriya Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika (News of Saratov University. Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy)*, 6 (1/2), 81–86. (In Russ.).

Schmeichel, B.J., & Baumeister, R.F. (2004). Self-regulatory strength. Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. In R.F. Baumeister & K.D. Vohs (Eds.), (pp. 64–82). New York, NY: Guilford Press.

Sergienko, E.A. (2011). Control of behavior from the standpoint of the system-subject approach. Psychology of self-regulation in the 21st century. In V.I. Morosanova (Eds.), (pp. 188–204). Saint Petersburg; Moscow: Nestor-Istoriia. (In Russ.).

Soltseva, G.N. (2021). Situational approach: types of situations and psychological characteristics. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki (Psychology. Journal of the Higher School of Economics)*, 3 (18) 525–543. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-3-525-543> (In Russ.).

Trifonova, S.A. (1999). Sub`ektivnaya situaciya: sodержanie, formirovanie, sposoby postroeniya (Subjective situation: content, formation, methods of construction): diss. ... kand. psihol. nauk. Ph.D. (Psychology). Yaroslavl. (In Russ.).

Trifonova, S.A. (2004). Psychology of social situations: A textbook. Yaroslavl: Yarosl. gos. unt. (In Russ.).

Vasishhev, A.A. (2000). The essence of the situation: extreme positions and dynamic approaches. Practical thinking and experience: situationality and instrumentality of generalizations. In Yu.K. Kornilov (Eds.), (pp. 15–50). Yaroslavl'. (In Russ.).

Vekker, L.M. (1998). Psyche and reality: a unified theory of mental processes. Moscow: Sense. (In Russ.).

Vohs, K.D., & Heatherton, T.F. (2000). Self-regulatory failure: a resource-depletion approach. *Psychological Science*, 11, 243–254.

Voronin, V.N., Knyazev, V.N. (1989). Towards the definition of the psychological concept of a situation. Topical issues of organizational and psychological support for work with personnel. In A.V. Filippov (Eds.), (pp. 121–126). Moscow: (In Russ.).

Zavalishina, D.N., Barabanshchikov, V.A. (1990). Determination and development of the psyche. The principle of consistency in psychological research. In D.N. Zavalishina, V.A. Barabanshchikov (Eds.), (pp. 3–9). Moscow. (In Russ.).

Поступила: 14.06.2023

Получена после доработки: 28.07.2023

Принята в печать: 18.11.2023

Received: 14.06.2023

Revised: 28.07.2023

Accepted: 18.11.2023

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Александр Октябрьнович Прохоров — доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, alprokhor1011@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0002-8636-2576>

ABOUT THE AUTHOR

Alexander O. Prokhorov — Dr. Sci. (Psychology), Professor at the Department of the General Psychology of the Kazan (Volga Region) Federal University, alprokhor1011@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0002-8636-2576>