



СИСТЕМА Я В СУБЪЕКТИВНОМ (МЕНТАЛЬНОМ) ОПЫТЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ НЕРАВНОВЕСНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

ПРОХОРОВ А.О.

*Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ),
г. Казань, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>, e-mail: alprokhor1011@gmail.com

КАРТАШЕВА М.И.

*Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ),
г. Казань, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7545-5518>, e-mail: kartashevami@mail.ru

Исследование посвящено изучению специфики взаимоотношений системы Я и субъективного (ментального) опыта переживания неравновесных состояний. Установлено, что характеристики системы Я связаны с аффективными, когнитивными, физиологическими и поведенческими показателями перцептивного, семантического, понятийного компонентов субъективного опыта переживания состояний. Эти связи наиболее выражены для крайних по уровню психической активности состояний: восторгу, ярости, утомлению и одиночеству. Показатели отношений к себе и миру в большей степени связаны с перцептивным и семантическим компонентами субъективного (ментального) опыта.

Ключевые слова: психическое состояние, система Я, субъективный (ментальный) опыт.

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ) в рамках научного проекта № 20-013-00076.

Для цитаты: Прохоров А.О., Карташева М.И. Система Я в субъективном (ментальном) опыте переживания неравновесных психических состояний // Экспериментальная психология. 2020. Том 13. № 3. С. 89—104. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130307>

SELF-SYSTEM IN SUBJECTIVE EXPERIENCE OF UNBALANCED MENTAL STATES

ALEXANDER O. PROKHOROV

Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>, e-mail: alprokhor1011@gmail.com

MADINA I. KARTASHEVA

Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7545-5518>, e-mail: kartashevami@mail.ru

In the article the features of the interrelationship between the self-system and the subjective (mental) experience of unbalanced states are considered. Correlations between the self-system's characteristics and



affective, cognitive, physiological and behavioral indicators of the perceptual, semantic, conceptual layers of the subjective experience of mental states are established. The connections are most pronounced for the states with extreme level of mental activity: excitement, rage, fatigue and loneliness. Indicators of the attitudes to oneself and to the world are more closely related to the perceptual and semantic layers of subjective (mental) experience.

Keywords: mental state, self-system, subjective (mental) experience.

Funding. This research was supported by Russian Foundation for Basic Research, project number 20-013-00076.

For citation: Prokhorov A.O., Kartasheva M.I. Self-System in Subjective Experience of Unbalanced Mental States. *Eksperimental'naya psikhologiya = Experimental Psychology (Russia)*, 2020. Vol. 13, no. 3, pp. 89–104. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130307> (In Russ.).

Введение

При изучении психических состояний всегда встает вопрос о взаимоотношениях состояний и сознания. Человек помнит свои состояния, переживаемые в прошлом, идентифицирует свое актуальное состояние и состояние другого человека, он также способен прогнозировать развитие того или иного психического состояния и регулировать актуальные состояния, стремясь к желаемому. Таким образом, в структурах опыта человека хранится информация о психических состояниях, переживаемых в прошлом, т. е. субъективный (ментальный) опыт содержит определенные характеристики состояний [1; 13, 21].

Включенность субъективного опыта в жизнедеятельность проявляется в актуализации психического состояния определенного качества, в использовании наиболее часто употребляемых способов и приемов регуляции состояний, а также в организации «упорядоченных» структур сознания, образующих функциональный комплекс, «настроенных» на регуляцию и изменение состояний в зависимости от ситуации жизнедеятельности.

Как считает Е.Ю. Артемьева [1, с. 313], в субъективный опыт входят «структуры, организующие и хранящие историю индивидуальных деятельностей». В опыт входят фиксированные формы опыта (то, что человек усвоил в прошлом), оперативные формы опыта (то, что происходит в ментальном опыте этого человека в настоящем) и потенциальные формы опыта (то, что появится в его ментальном опыте в качестве новообразований в ближайшем или отдаленном будущем). По мнению А.К. Осницкого [13], в субъективный (ментальный) опыт включены опыт рефлексии и ценностно-мотивационный опыт, опыт привычной активизации, операциональный опыт и опыт сотрудничества, а также смысловые структуры сознания, ментальные репрезентации, входящие в структуру знаний, переживания, значения, образы и др. [16].

В зарубежной психологии наибольший интерес исследователей вызывает проблема изучения метакогнитивного опыта, представленного ментальными структурами, позволяющими осуществлять как произвольную, так и произвольную регуляцию интеллектуальной деятельности [30; 32].

Значительное число исследований посвящено интенциональному компоненту ментального опыта, представленного широким спектром отношений человека (личностные смыслы, смысловые установки, ценностные ориентации и др.). Изучается роль смысловой направленности в саморегуляции психических состояний и поведения, а также факторы



ценностно-смысловой саморегуляции (индивидуально-психологические и субъектно-деятельностные характеристики) [20; 17]. Исследуется когнитивный опыт как компонент ментального опыта и его взаимосвязь с регуляторным процессом: рассматривается роль рефлексии [18], значение ментальных репрезентаций в саморегуляции состояния одиночества [22], стресса [26], познавательных состояний [35].

Исследования, имеющие целью изучение специфики и описание структур субъективного опыта, опираются на концепцию его уровневой организации. Е.Ю. Артемьева, Ю.К. Стрелков и В.П. Серкин предлагают выделение трех уровней, которые организуют субъективный опыт человека [1]. Поверхностный сенсорно-перцептивный слой — чувственно оформленное представление о мире, формирование которого регулируется более глубокими уровнями и отношениями. Ядерный слой — отторгнутое от чувственности отражение мира в целом. Промежуточным между ними является семантический слой — структурированная совокупность субъективных отношений к актуально воспринимаемым объектам, представленная как система субъективных значений описания субъективного мира.

Важной составляющей субъективного (ментального) опыта является система Я. За последние годы исследователями были описаны десятки форм системы Я: самооценка, самоуважение, самоутверждение, самоконтроль, верификация Я, Я-расхождения, идентичность и др. Это весьма краткий и неполный перечень огромного множества форм Я, выявленных психологами [33]. Однако единая область исследований Я так и не была сформирована; напротив, исследователи произвели агрегацию произвольно отнесенных к Я множества отдельных подобластей [29]. Содержание и объем этого конструкта до настоящего времени остаются дискуссионными. В частности, при описании Я человека, его самосознания используются разные категории, как правило, отсылающие к определенной авторской трактовке: «идентичность», «Я-концепция», «Я-образ», «эго», «эмпирическая личность», «картина Я» и др.

Большинство исследователей признают многомерность, иерархичность системы Я и включают в нее широкий круг форм репрезентаций: представление о себе, эмоционально-ценностное соотношение, самооценку и др. Л.Я. Дорфман подчеркивает необходимость интегративного подхода к феномену Я с целью показа его как связанной организованной системы [8]. В фокусе данного направления находится не множество обособленных Я, а единая система Я, которая складывается из некоторого количества базовых взаимосвязанных элементов. Ключевыми пунктами анализа Я как системы представляются связность (структура), многоаспектность (многомерность), и многоуровневость (иерархия) единого Я. В поле Я как сплошной среде ментального пространства в его разных узлах Я принимает качественно разные состояния и характеризуется интеграциями различных субмодальностей. Близким к вышеописанному является подход к пониманию системы Я, предложенный Голубь, Шильштейн [5; 28]; авторы подхода рассматривают Я как экзистенциальное ядро личности, обеспечивающее ее внутреннюю самоорганизацию и саморегуляцию. На уровне строения Я настаивали И.С. Кон [9], В.В. Столин [24], Е.Т. Соколова [23], понимавшие «образ Я» как интегративное установочное образование, включающее когнитивный компонент — образ своих качеств, способностей, возможностей, социальной значимости, внешности и т. д.; аффективный компонент — отношение к самому себе (самоуважение, себялюбие, самоуничижение и т. д.); поведенческий компонент — реализация мотивов, целей в соответствующих поведенческих актах.

Исследования взаимоотношений системы Я и психических состояний в основном сосредоточены на стыке медицины и психологии: показана роль анализа «Я системы» в



интегральном консультировании [31], в лечении депрессии [34], у младших школьников с задержкой психического развития [10], у подростков, находящихся в условиях депривации, [12] и подростков с задержкой психического развития [2]. Результаты исследований Н.Е. Водопьяновой, А.Н. Густелевой [4] свидетельствуют, что позитивное самоотношение противодействует развитию профессионального выгорания.

В целом, функция системы Я в обусловливании психических состояний недостаточно изучена, что объясняется отсутствием разработанной концептуальной базы, описывающей регуляторную функцию Я-системы, с одной стороны, и неустойчивым категориальным аппаратом «системы Я», следствием чего является расплывчатость и диффузность трактовок и понимания Я в современной психологии, а также отсутствием достаточных фактологических данных — с другой стороны.

Особое значение имеет изучение влияния системы Я на неравновесные (неустойчивые) психические состояния. Неравновесные психические состояния представляют собой группу состояний, протекание которых зависит от уровня психической активности (энергии) субъекта. Состояния актуализируются вследствие личностной значимости ситуаций, определенного содержания этих ситуаций и высокой информационной насыщенности. Неравновесные состояния возникают в особых условиях жизнедеятельности, в критические, сложные, трудные периоды жизни человека. Их возникновение часто является причиной нерационального, неадекватного, агрессивного, а иногда и трагического поведения. За относительно равновесные состояния принимаются состояния условно средней психической активности. Равновесные состояния характеризуются предсказуемым, взвешенным и контролируемым поведением, комфортностью переживаний, а также длительной продуктивной деятельностью. Все состояния выше или ниже этого уровня интенсивности рассматриваются как неравновесные [15]. И поскольку, как мы отметили ранее, именно система Я осуществляет регуляцию процессов возникновения, развития и протекания психических состояний и определяет динамику их изменения, представляется актуальной задача ее изучения.

Цель исследования состояла в изучении роли системы Я в субъективном опыте переживания неравновесных психических состояний.

Методика

Основой выборки эмпирического исследования стала группа студентов (30 человек, возраст 20–23 года). Испытуемые осуществляли оценку понятийных, ассоциативных и образных характеристик психических состояний различной степени интенсивности: ярости, восторга, бодрости, спокойствия, одиночества, утомления.

Перцептивные, понятийные и семантические характеристики входят в содержание субъективного (ментального) опыта переживания состояний субъекта [27]. Для изучения перцептивного слоя субъективного опыта использовалась методика «Рельеф психического состояния» [14], основанная на оценке различных психических состояний в виде ассоциирующихся с ними образов. Получаемые с помощью методики данные позволяют получить представление об особенностях протекающих психических процессов, физиологических реакциях, об особенностях поведения и переживания, т. е. о проявлениях субъекта на сенсорно-перцептивном уровне субъективного опыта. При изучении понятийных характеристик репрезентаций состояний сравнивалось субъективное понимание состояний (на основании данного состоянию определения) со словарной справкой — определениями из толковых словарей Даля, Евгеньевой, Ожегова и др. Оценочные характеристики ментальных



репрезентаций состояний изучались по методике семантического дифференциала (в модификации В.Ф. Петренко) [13] и методике направленных ассоциаций [19]. В последующем анализе все изучаемые психические состояния были разделены на группы по уровню психической активности: состояния высокого уровня психической активности (бодрость, восторг, ярость); среднего уровня психической активности (спокойствие); низкого уровня психической активности (одиночество, утомление).

Диагностика самооотношения студентов осуществлялась при помощи тест-опросника самооотношения (ОСО) [35], позволяющего выявить три уровня самооотношения субъекта [3], а также методики «Глобальный дифференциал – Я» и «Глобальный дифференциал – Мир» [6; 7], направленной на изучение образа мира субъекта.

Полученные данные были обработаны с использованием стандартных возможностей Microsoft Office Excel 2010; программы SPSS 17.0, Statistika 9. Различия между группами оценивали при помощи непараметрического критерия Манна–Уитни, для оценки корреляционных связей применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты и обсуждение

Обратимся к результатам изучения особенностей субъективного опыта, рассмотрим характеристики перцептивного, семантического и понятийного уровней опыта. Анализ показателей перцептивного уровня, включающего в себя образы психических состояний, показывает, что данный уровень характеризуется следующей спецификой: по мере уменьшения психической активности состояния снижаются также показатели степени интенсивности психических состояний, представленных на перцептивном уровне (табл. 1).

Таблица 1

Показатели выраженности психических состояний на основании оценки их образов

Психическое состояние	Психические процессы	Физиологические реакции	Шкала переживаний	Поведение
Психические состояния высокого уровня активности				
Ярость	76,0	78,6	74,7	77,1
Восторг	90,8	83,0	98,2	85,1
Психические состояния среднего уровня активности				
Спокойствие	86,5	71,3	78,9	83,9
Психические состояния низкого уровня активности				
Одиночество	68,2	62,6	56,8	69,5
Утомление	51,9	59,0	53,9	60,9

Примечание: Числовые значения представлены в баллах.

Семантический уровень субъективного опыта, представленный в виде системы субъективных значений, характеризуется устойчивыми ядерными образованиями и вариативной периферией. Структура семантического компонента субъективного опыта различается для неравновесных и относительно равновесных состояний. Аффективные ассоциации чаще всего встречаются среди ассоциаций с состояниями высокого уровня психической активности. Например, ассоциация состояния «ярость» со словом «злость» составила 38% неслучайных (встречающихся 3 и более раз) ассоциаций; ассоциация состояния «восторг» со словом «радость» составила 28%. Показатели выраженности поведенческих проявлений находятся



во взаимосвязи с показателями среднего уровня психической активности. Состояние спокойствия ассоциируется с «отдыхом» (20%); состояние уверенности — с «решительностью» (15%). Показатели частоты встречаемости ассоциаций, основанных на умозрительных образах и образах физиологического свойства, находятся во взаимосвязи с показателями возникновения состояний низкого энергетического уровня. Для описания состояния утомления наиболее характерны ассоциации «усталость» (48 %); для состояния одиночества — «тишина» (17%).

При изучении понятийного компонента субъективного опыта оценивалась глубина понимания психического состояния, в котором находится субъект — глубина и разносторонность оценки эмоциональных, когнитивных, поведенческих и физиологических реакций, возникающих при переживании того или иного психического состояния. Было установлено, что понимание значений психических состояний различно для состояний разного энергетического уровня. Аффективные и поведенческие составляющие более всего выражены в определениях состояний высокого уровня психической активности, тогда как когнитивные компоненты преобладают в определениях состояний среднего и низкого уровней активности.

Система Я как структурное образование включает в себя представления человека о себе и систематизированные на основе их оценки отношения к ним. Поэтому одной из основных задач исследования стала оценка самооотношения на разных уровнях его осознания, проявления и обобщения. В соответствии с системой оценки, предложенной В.В. Столиным [24], были выделены уровни самооотношения по степени обобщения: наиболее высоким уровнем обобщения обладает интегральный показатель самооотношения; следующий уровень включает в себя более дифференцированные параметры — самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение от других и самоинтерес; и наконец, к наиболее специфическим характеристикам самооотношения относятся характеристики уровня конкретных действий по отношению к себе (табл. 2).

Таблица 2

Анализ показателей «самоотношения»

Показатель самооотношения	M	SD	Min	Max	Интервал	E	A
Интегральный показатель	93,22	4,83	80,00	98,67	18,67	0,33	-0,95
Уровень дифференцированных параметров							
Самоуважение	92,79	7,5	71,33	100	28,67	1,07	-1,16
Аутосимпатия	72,44	21,4	0,33	96,67	96,34	3,34	-1,56
Ожидаемое отношение от других	63,20	19,4	17,67	100	82,33	-0,05	-0,16
Самоинтерес	67,61	27,6	5,33	100	94,67	-0,73	-0,63
Уровень конкретных действий по отношению к себе							
Самоуверенность	80,43	16,6	49,67	100	50,33	-0,67	-0,62
Отношение других (частный уровень)	60,21	25,2	7,33	100	92,67	-0,62	-0,06
Самопринятие	56,98	29,3	7,67	100	92,33	-1,08	-0,18
Саморуководство	82,20	11,5	60,33	92	31,67	-0,20	-0,97
Самообвинение	25,92	20,6	4,67	100	95,33	4,53	1,73
Самоинтерес (частный уровень)	72,31	23,4	34,33	100	65,67	-1,30	-0,21
Самопонимание	91,77	7,5	68,67	99,33	30,66	1,86	-1,28

Примечание: M — среднееарифметическое значение; SD — стандартное отклонение; A — асимметрия; E — эксцесс; Min — минимальное эмпирическое значение; Max — максимальное эмпирическое значение, интервал. Числовые значения представлены в накопленных частотах.



Анализ полученных данных указывает на наличие у испытуемых общего позитивного отношения к самим себе. В то же время, несмотря на высокое значение интегрального показателя самоотношения, наблюдается большая рассогласованность в отдельных аспектах отношения к себе: так, часть испытуемых студентов (36%) при наличии внутренне недифференцированного чувства «за» самого себя, высокого уровня самоуважения и самоуверенности имеют в то же время низкие показатели выраженности аутосимпатии, самоинтереса, самопринятия, ожидаемого от других положительного отношения к себе.

Взаимосвязь компонентов системы Я. Данные анализа, представленные на рис. 1, указывают на существование взаимосвязей между составляющими системы Я разного уровня обобщенности. Первый уровень составили показатели «глобального отношения» к себе (аффективный и когнитивный) и интегральный показатель самоотношения. Второй уровень включает в себя более дифференцированные показатели: самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение к себе, самоинтерес. В третий уровень вошли наиболее дифференцированные показатели: самопонимание, самоуверенность, самопринятие, самопоследовательность, самообвинение.

Таким образом, компоненты конструкта Я взаимосвязаны между собой и представляют собой систему с иерархической структурой. Составляющие самоотношения различного уровня обобщенности взаимосвязаны между собой и также зависят от уровня в иерархической организации системы Я. Результаты свидетельствуют о наличии не множества обособленных Я, а единой системы Я, которая складывается из взаимосвязанных элементов.

Структурно-функциональная организация субъективного опыта переживания психических состояний. Взаимосвязь между характеристиками компонентов и уровнем субъективного опыта. Исследование субъективного (ментального) опыта переживания психических состояний показало, что все его компоненты/уровни (перцептивный, семантический, понятийный) взаимосвязаны друг с другом. При этом характер и сила связей различны для состояний разного уровня психической активности — наибольшее количество связей характерно для субъективного опыта психических состояний высокой активности, причем все корреляции положительные.

В качестве иллюстрации рассмотрим субъективный (ментальный) опыт неравновесных психических состояний высокого (восторг), среднего (спокойствие) и низкого (утомление) уровня психической активности (рис. 2).

Как показано на рисунке, перцептивный, семантический и понятийный компоненты субъективного (ментального) опыта связаны между собой через различные составляющие (аффективные, поведенческие, физиологические, когнитивные характеристики). Причем отметим: взаимосвязи между перцептивным и семантическим компонентами субъективного опыта более выражены. Наибольшее количество связей между различными слоями опыта наблюдаются у положительных состояний высокого уровня психической активности. В случае утомления — состояния низкого уровня психической активности — обнаруживаются отрицательные связи между различными компонентами субъективного опыта. Наибольшее число интер- и интракорреляций обнаруживается при оценке взаимосвязей показателей выраженности семантического компонента субъективного (ментального) опыта, причем значимые связи, как правило, имеют отрицательные значения. Такого рода закономерность свидетельствует о сложности взаимоотношений, как между характеристиками каждого отдельного компонента субъективного опыта, так и между характеристиками самих компонентов. Обобщая полученные результаты, отметим, что особым значением в

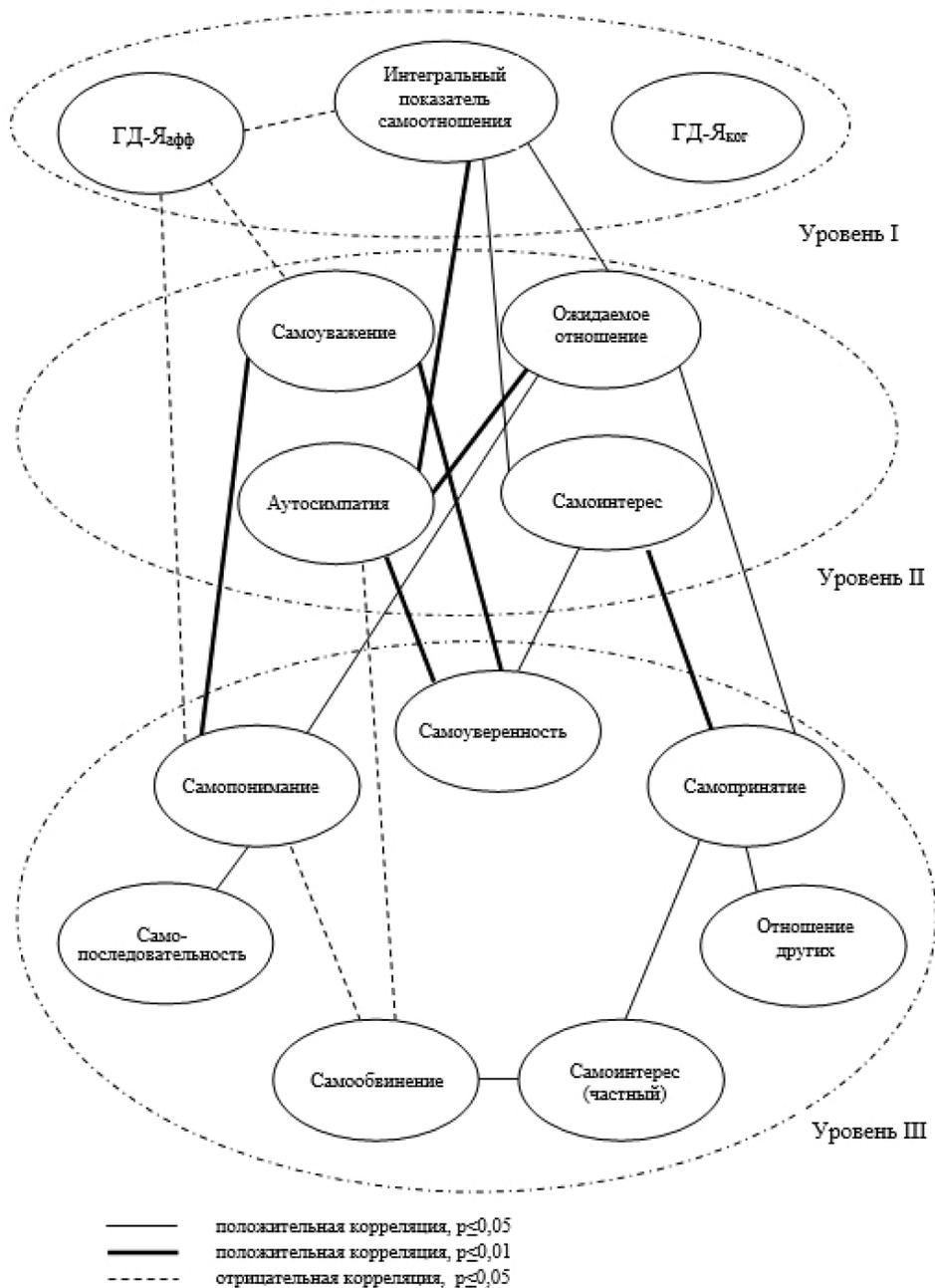


Рис. 1. Взаимосвязи компонентов системы Я: Уровень I – наиболее обобщенный уровень отношения к себе представлен показателями: ГД-Я_{аф} – аффективный компонент «глобального отношения» к себе; ГД-Я_{ког} – когнитивный компонент «глобального отношения» к себе (методика «Глобальный дифференциал Я»); Интегральный показатель самооотношения (опросник самооотношения В.В. Столина); Уровень II – уровень выраженности самоуважения, ожидаемого отношения, аутосимпатии, самоинтереса (опросник самооотношения В.В. Столина); Уровень III – уровень конкретных действий по отношению к себе: самоуверенность, самопонимание, самопринятие, самопоследовательность, самообвинение, самоинтерес, отношение других

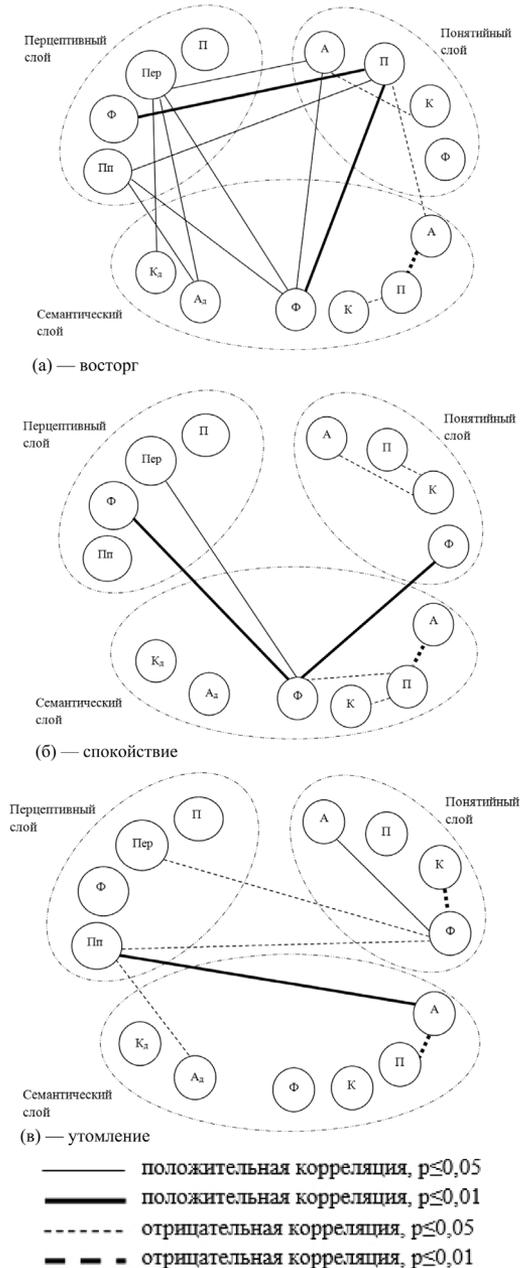


Рис. 2. Корреляционные связи компонентов субъективного (ментального) опыта неравновесных психических состояний высокого (восторг) (а), среднего (спокойствие) (б) и низкого (утомление) (в) уровня психической активности: А — ассоциативный компонент субъективного опыта; П — поведенческий компонент субъективного опыта; К — когнитивный компонент субъективного опыта; Ф — физиологический компонент субъективного опыта; Ад — аффективный компонент семантического дифференциала; Кд — когнитивный компонент семантического дифференциала; Пп — шкала психических процессов рельефа психического состояния; Ф — шкала физиологических процессов рельефа психического состояния; Пер — шкала переживаний рельефа психического состояния; П — шкала поведения рельефа психического состояния



субъективном (ментальном) опыте человека обладает семантический его компонент, что отражается в числе и интенсивности его связей с другими компонентами субъективного опыта. Вторым по значению, как следует из анализа корреляционных связей, является перцептивный компонент субъективного опыта.

Взаимосвязь «глобальных отношений» и субъективного опыта. «Глобальные отношения» имеют сложную структуру и представляют собой комплексные образования, включающие аффективный (отражающий эмоциональный фон) и когнитивный (отражающий оценочные суждения) компоненты [6].

Анализ отношений субъективного (ментального) опыта переживаний неравновесных состояний и показателей «глобального отношения» к себе и к миру (рис. 3) показывает, что характеристики «глобальных отношений» связаны со всеми компонентами субъективного (ментального) опыта переживаний психических состояний (перцептивным, семантическим, понятийным). В целом, наиболее сильная взаимосвязь наблюдается между показателями выраженности перцептивного, семантического компонентов и показателями «глобального отношения» к себе и к миру. Взаимосвязь компонентов «глобального отношения» к себе и к миру с показателями выраженности понятийного компонента опыта обнаруживается только в случае переживания положительных и отрицательных состояний высокой психической активности (восторг, ярость). Показатели выраженности перцептивного компонента субъективного (ментального) опыта также обнаруживают значимую положительную взаимосвязь с показателями «глобального отношения» к себе в случае негативных состояний низкого энергетического уровня. Далее, наиболее значимые по уровню взаимосвязи между характеристиками семантического компонента опыта и показателями «глобальных отношений» выявлены при переживании интенсивных положительных состояний. Интересно отметить, что при субъективном (ментальном) опыте переживания положительного состояния восторга (состояние высокой интенсивности) ведущими характеристиками отношения к миру являются аффективные реакции, тогда как при опыте переживания утомления (состояние низкого уровня интенсивности) ведущими являются когнитивное оценивание текущего психического состояния.

Взаимосвязь особенностей самоотношения и субъективного (ментального) опыта переживания состояний. Результаты исследования показывают, что все компоненты системы Я (самоотношения) связаны с различными составляющими (аффективной, когнитивной, физиологической, поведенческой) перцептивного, семантического, понятийного компонентов субъективного (ментального) опыта. Различия в силе и характере взаимосвязей зависят от модальности психических состояний: наибольшее число взаимосвязей обнаруживают такие показатели самоотношения, как самопринятие, с отрицательными неравновесными состояниями — ярость ($r=0,412$; $p\leq 0,05$), одиночество ($r=0,628$; $p\leq 0,01$; $r=0,476$; $p\leq 0,01$), утомление ($r=0,416$; $p\leq 0,05$; $r=0,452$; $p\leq 0,05$), а также самоинтерес; однако в данном случае обнаруживается взаимосвязь этого показателя преимущественно с положительными состояниями — восторг ($r=0,431$; $p\leq 0,05$; $r=0,399$; $p\leq 0,05$), спокойствие ($r=0,382$; $p\leq 0,05$; $r=0,442$; $p\leq 0,05$) и помимо них — с утомлением ($r=0,379$; $p\leq 0,05$).

Специфика обнаруженных взаимосвязей также определяется включенностью компонентов субъективного опыта переживания того или иного состояния во взаимоотношения последнего с характеристиками системы Я. Так, восторг (состояние высокого уровня психической активности) через семантические слои субъективного (ментального) опыта связан с интегральным показателем самоотношения, аутосимпатии, самоуверенности, самообви-

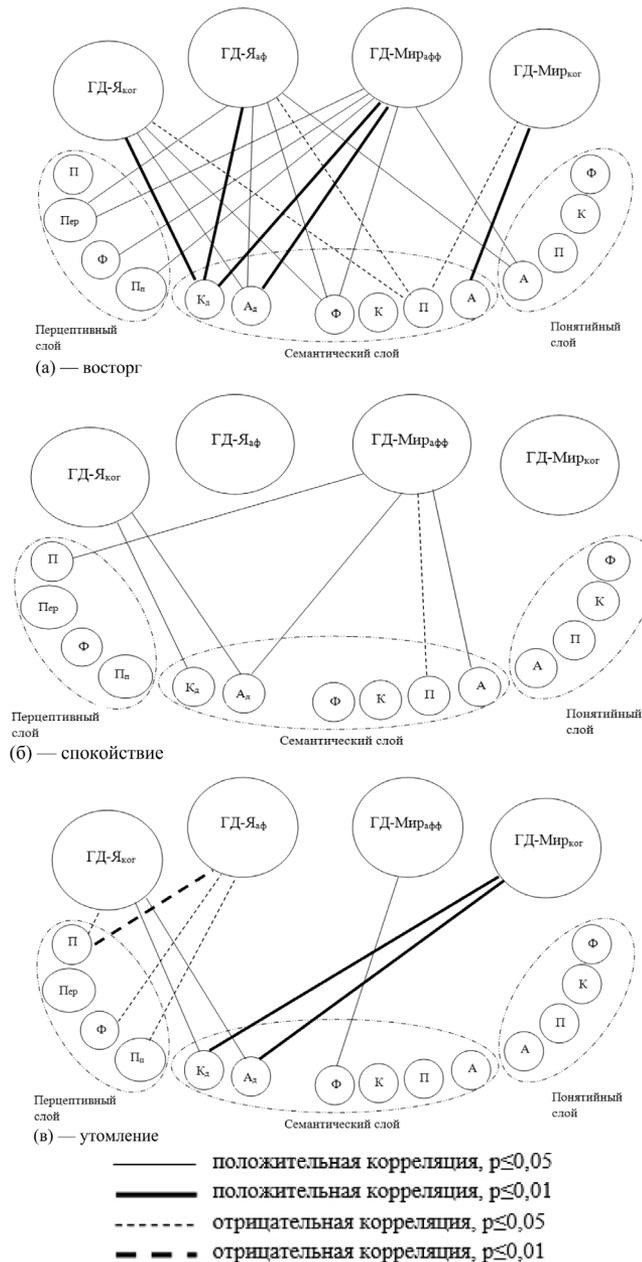


Рис. 3. Корреляционные связи «глобального отношения» к себе и к миру с субъективным (ментальным) опытом неравновесных психических состояний: высокого (восторг) (а), среднего (спокойствие) (б) и низкого (утомление) (в) уровня психической активности; А — ассоциативный компонент субъективного опыта; П — поведенческий компонент субъективного опыта; К — когнитивный компонент субъективного опыта; Ф — физиологический компонент субъективного опыта; Ад — аффективный компонент семантического дифференциала; Кд — когнитивный компонент семантического дифференциала; Пп — шкала психических процессов рельефа психического состояния; Ф — шкала физиологических процессов рельефа психического состояния; Пер — шкала переживаний рельефа психического состояния; П — шкала поведения рельефа психического состояния; ГД-Яаф — показатель аффективного компонента «глобального отношения» к себе; ГД-Яког — показатель когнитивного компонента «глобального отношения» к себе; ГД-Мираф — показатель аффективного компонента «глобального отношения» к миру; ГД-Мирког — показатель когнитивного компонента «глобального отношения» к миру



нения, самоинтереса; ярость через семантические, перцептивные и понятийные характеристики компонентов опыта — с самоуважением, самопринятием, самопоследовательностью, самообвинением и самопониманием. Состояния низкого уровня активности (утомление) через перцептивные и семантические слои связаны с самопринятием, самообвинением и самоинтересом, а одиночество через семантические слои — с самопринятием, самопоследовательностью, самообвинением и самопониманием. Отметим, что состояние среднего уровня психической активности — спокойствие — обнаруживает лишь частичные взаимосвязи с компонентами субъективного опыта. То есть только крайние по интенсивности состояния закрепляются в субъективном (ментальном) опыте субъекта.

Основная тенденция распределения психических состояний по компонентам субъективного (ментального) опыта заключается в следующем: в большей степени в слоях субъективного опыта представлены состояния высокого уровня психической активности — восторг (ассоциативные, аффективные, перцептивные, когнитивные, поведенческие, физиологические характеристики) и ярость (ассоциативные, поведенческие, аффективные, физиологические, когнитивные характеристики), тогда как, например, одиночество характеризуется связями с аффективными, когнитивными, поведенческими показателями.

Выводы

- Оценка перцептивного, семантического, понятийного компонентов субъективного (ментального) опыта указывает на следующие тенденции: показатели, характеризующие выраженность перцептивных компонентов имеют тенденцию к снижению при уменьшении уровня психической активности состояния; аффективные ассоциации свойственны в большей степени для состояний высокого уровня психической активности, поведенческие — для состояний среднего уровня, а когнитивные и физиологические — для состояний низкого уровня активности. Глубина понимания значений состояний определяется их интенсивностью: аффективные и поведенческие составляющие в большей степени проявляются в определениях состояний высокого уровня психической активности, тогда как когнитивные — в определениях, характерных для состояний среднего и низкого уровня.

- Компоненты субъективного (ментального) опыта переживания психических состояний (перцептивный, семантический, понятийный) связаны между собой. Величина значений показателей взаимосвязи и их характер определяются интенсивностью психических состояний: наибольшее количество связей характерно для психических состояний высокой активности.

- Показатели выраженности аффективного (отражающего эмоциональное отношение) и когнитивного (выражающего оценивание) компонентов, как наиболее обобщенные показатели «глобальных отношений» к себе и к миру, обнаруживают следующий характер взаимосвязи с компонентами субъективного (ментального) опыта психических состояний (перцептивным, семантическим, понятийным): наиболее значимыми являются взаимосвязи с характеристиками перцептивного и семантического компонентов, и кроме того, для положительных состояний высокого уровня активности обнаруживается более широкий спектр связей, а по мере снижения интенсивности состояний число связей уменьшается и связи распределяются по отдельным составляющим компонентам опыта.

- Анализ показателей самоотношения различного уровня обобщенности, характеризующего систему Я, свидетельствует об их взаимосвязи с аффективными, когнитивными, физиологическими, поведенческими показателями перцептивного, семантического, поня-



тийного слоев субъективного опыта переживания состояний с наибольшей выраженностью в случае крайних по уровню психической активности состояний (восторг, ярость, утомление и одиночество).

- Представляется, что изучение функций системы Я в отношении регуляции психических состояний позволит не только сформулировать целостную концепцию взаимоотношения ментального опыта субъекта и его психических состояний, но также разработать единый методический подход по коррекции психических состояний через трансформацию их ментальных репрезентаций.

Литература

1. *Артемяева Е.Ю.* Основы психологии субъективной семантики. М.: Наука: Смысл, 1999. 349 с.
2. *Башмакова С.Б., Цветкова Н.В.* Самоотношение подростков с задержкой психического развития [Электронный ресурс] // Концепт. Научно-методический электронный журнал. 2016. Т. 17. С. 813–817. URL: <http://e-koncept.ru/2016/46338.htm> (дата обращения: 10.12.2019).
3. *Бодалев А.А., Столин В.В., Аванесов В.С.* Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2000. 440 с.
4. *Водопьянова Н.Е., Густелева А.Н.* Устойчивость к синдрому выгорания в аспекте позитивного самоотношения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2010. С. 33–36.
5. *Голубь О.В.* Я-концепция как экзистенциальное ядро личности, обеспечивающее ее внутреннюю самоорганизацию и саморегуляцию // Вестник ВолГУ. Серия 11. 2012. № 1(3). С. 94–100.
6. *Гудкова Е.В.* Моделирование теоретического конструкта «Глобальное отношение» // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. № 27(203). 2010. С. 27–36.
7. *Гудкова Е.В.* Глобальные отношения личности к себе и к миру: дисс. ... канд. психол. наук. Челябинск, 2010. 143 с.
8. *Дорфман Л.Я.* Диверсификация и интеграция поля «Я» в контексте концепции метаиндивидуального мира // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 1. С. 38–46.
9. *Кон И.С.* В поисках себя. Личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984. 195 с.
10. *Конева И.А., Кузнецова К.Э.* К проблеме образа Я и самооценки младших школьников с задержкой психического развития [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2–3. С. 149–157. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=23668> (дата обращения: 25.01.2020).
11. *Осницкий А.К.* Структура и функции регуляторного опыта // Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сборник научных трудов / Под ред. В.И. Моросановой. Ставрополь: Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. С. 233–256.
12. *Панина Е.В.* Особенности Я-концепции подростков, находящихся в условиях психической депривации // Известия высших учебных заведений. Серия «Гуманитарные науки». 2011. Т. 2. Вып. 3. С. 232–237.
13. *Петренко В.Ф.* Введение в экспериментальную психологию: исследование форм репрезентации в обыденном сознании. М.: Изд-во МГУ, 1983. 176 с.
14. Практикум по психологии состояний: учеб. пособие / Под ред. А.О. Прохорова. СПб.: Речь, 2004. 480 с.
15. *Прохоров А.О.* Психология неравновесных состояний. М.: Институт психологии РАН. 1998. 152 с.
16. *Прохоров А.О.* Структурно-функциональная организация ментальной регуляции психических состояний // Методология, теория, история психологии личности / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Никитиной, Н.Е. Харламенковой. М.: Институт психологии РАН, 2019. С. 69–78.
17. *Прохоров А. О., Чернов А. В.* Динамика познавательных состояний студентов с разным уровнем и направленностью рефлексии // Сибирский психологический журнал. 2019. № 74. С. 110–125. doi: 10.17223/17267080/74/7
18. *Прохоров А.О., Чернов А.В.* Рефлексивная регуляция психических состояний. М.: Изд-во ИП РАН, 2019. 191 с.
19. Психосемантические методы исследования: метод. указания к выполнению лабораторных работ по курсу / Сост. В.К. Солондаев. Ярославль: Яросл. гос. ун-т. 2003. 35 с.



20. Рассказова Е.И. Психологическая саморегуляция как фактор успешности управления поведением в различных сферах функционирования личности // Экспериментальная психология. 2019. Т. 12. № 3. С. 148–163. doi:10.17759/exppsy.2019120312
21. Сергиенко Е.А. Модель психического как парадигма познания социального мира [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 36. URL: <http://psystudy.ru/index.php/pim/2014v7n36/1017-sergienko36> (дата обращения: 12.01.2020).
22. Собольников В.В. Одиночество несовершеннолетних в условиях социальной изоляции: концептуально-категориальный дискурс // Мир науки, культуры, образование. 2016. № 2 (57). С. 299–301.
23. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М.: Изд-во МГУ, 1989. 210 с.
24. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во Московского университета, 1983. 285 с.
25. Столин В.В., Пантлеев С.П. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике: психодиагностические материалы. М.: Изд-во Московского университета. 1988. С. 123–130.
26. Хайкин А.В. Разрешение внутренних конфликтов и процессуальные методы [Электронный ресурс] // Психосоматика и саморегуляция. 2016. № 1(5). С. 48–61. URL: <http://journal.pro/pdf/1468517101.pdf> (дата обращения 14.11.2019).
27. Холодная М.А. Психология интеллекта: Парадоксы исследования. 2-е изд. СПб.: Питер, 2002. 272 с.
28. Шильштейн Е.С. Особенности презентации Я в подростковом возрасте // Вопросы психологии. 2000. № 2. С. 69–78.
29. Baumeister R.F., The self // In Lindzey G (ed.), Handbook of social psychology. 4th ed. New York: McGraw-Hill, 1998. P. 680–740.
30. Beck T.N., Höfer S., Schüßler G. When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation // Personality and Individual Differences. 2009. Vol. 46 (4). P. 448–453.
31. Cook-Greuter S.R., Soulen J. The Developmental Perspective in Integral Counseling // Counseling and Values. 2007. Vol. 51(3). P. 180–192. doi.org/HYPERLINK "https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2007.tb00077.x"/10.1002/j.2161-007X.2007.tb00077.x
32. Gottman J.M., Katz L.F., Hooven C. Meta-emotion: How families communicate emotionally. New-York: Routledge, 2013. P. 1–366.
33. Leary M.R., Tangney J.P. The self as an organizing construct in the behavioral and social sciences // Handbook of self and identity / J.P. Tangney (ed.). New York, London: The Guilford Press, 2003. P. 3–14.
34. Strauman T.J., Eddington K.M., Treatment of Depression from a Self-Regulation Perspective: Basic Concepts and Applied Strategies in Self-System Therapy // Cognitive Therapy Research. 2017. Vol. 41 (1). P. 1–15. doi:10.1007/s10608-016-9801-1
35. Yusupov M.G., Prokhorov A.O., Chernov A.V. Influence of Training Situations on Structure and Function of Cognitive States // Proceedings of V International Forum on Teacher Education "IFTE-2019", Kazan, 2019. P. 1479–1486.

References

1. Artem'eva E.Yu. Osnovy psikhologii sub'ektivnoi semantiki [Fundamentals of the subjective semantics psychology]. Moscow: Nauka: Smysl, 1999. 350 p. (In Russ.).
2. Bashmakova S.B., Tsvetkova N.V. Samootnoshenie podrostkov s zaderzhkoi psikhicheskogo razvitiya [Elektronnyi resurs] [Self-attitude of adolescents with mental retardation]. *Nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal «Kontsept» = Scientific-methodological electronic journal "Concept"*, 2016, Vol. 17. pp. 813–817. Available at: <http://e-koncept.ru/2016/46338.htm> (Accessed 10.12.2019). (In Russ.).
3. Bodalev A.A., Stolin V.V., Avanesov V.S. Obshchaya psikhodiagnostika [General psychodiagnostics]. Saint-Petersburg: Rech', 2000. 440 p. (In Russ.).
4. Vodop'yanova N.E., Gusteva A.N. Ustoichivost' k sindromu vygoraniya v aspekte pozitivnogo samootnosheniya [Burnout syndrome resistance in the aspect of positive self-attitude]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Sotsiologiya = Bulletin of Saint Petersburg University. Sociology*, 2010, pp. 33–36. (In Russ.).
5. Golub' O.V. Ya-kontseptsiya kak ekzistentsial'noe yadro lichnosti, obespechivayushchee ee vnutrennyuyu samoorganizatsiyu i samoregulyatsiyu [Self-conception as a personality's existential kernel, providing one's inner self-organisation and self-regulation]. *Vestnik VolGU. Seriya 11 = VolGU Bulletin, Series 11*, 2012, no. 1 (3), pp. 94–100. (In Russ.).



6. Gudkova E.V. Modelirovanie teoreticheskogo konstrukta «Global'noe otnoshenie» [The global self-evaluation and global world-evaluation: theoretical model of constructs]. *Vestnik YuUrGU Psikhologiya = Bulletin of the South Ural State University. Series "Psychology"*, no. 27 (203), 2010, pp. 27–36. (In Russ.). (a)
7. Gudkova E.V. Global'nye otnosheniya lichnosti k sebe i k miru. Diss. kand. psikhol. nauk [Global relationship of the individual to himself and to the world. Ph.D. (Psychology) diss]. Chelyabinsk, 2010. 143 p. (In Russ.). (b)
8. Dorfman L.Ya. Diversifikatsiya i integratsiya polya "Ya" v kontekste kontseptsii metaindividual'nogo mira [Diversification and integration of the "self" field in the context of meta-individual world]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, Vol. 40, no. 1, 2019, pp. 38–46 (In Russ.).
9. Kon I.S. V poiskakh sebya. Lichnost' i ee samosoznanie [Searching for myself. Personality and self identity]. Moscow: Politizdat, 1984. 195 p. (In Russ.).
10. Koneva I.A., Kuznetsova K.E. K probleme obraza Ya i samoottenki mladshikh shkol'nikov s zaderzhkoi psikhicheskogo razvitiya [To the problem of self-image and self-esteem of junior pupils with mental retardation]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya = Modern problems of science and education*, 2015, no. 2–3, pp. 149–157. Available at: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=23668> (Accessed: 25.01.2020). (In Russ.).
11. Osnitskii A.K. Struktura i funktsii regul'yatornogo opyta [The structure and functions of regulatory experience] In Morosanova V.I. (ed), *Sub'ekt i lichnost' v psikhologii samoregulyatsii: Sbornik nauchnykh trudov = The subject and personality in the psychology of self-regulation: Collection of scientific works*. Stavropol: North Caucasus Federal University PI RAO Publ., 2007, pp. 233–256. (In Russ.).
12. Panina E.V. Osobennosti Ya-kontseptsii podrostkov, nakhodyashchikhsya v usloviyakh psikhicheskoi deprivatsii [Features of Self-concept Adolescents Under the Conditions of Psychic Deprivation]. *Izvestiya vysshikh uchebnykh zavedenii. Seriya «Gumanitarnye nauki» = News of Higher Schools. Series "Humanities"*, 2011. Vol. 2, Issue 3, pp. 232–237. (In Russ.).
13. Petrenko V.F. Vvedenie v eksperimental'nyu psikhologiyu: issledovanie form reprezentatsii v obydenom soznanii [Introduction to experimental psychology: the study of the representation forms in ordinary mind]. Moscow: MGU Publ., 1983. 176 p. (In Russ.).
14. Praktikum po psikhologii sostoyanii: Uchebnoe posobie [Workshop on mental states psychology: Training manual] In Prokhorov A.O. (ed.). Saint-Petersburg: Rech', 2004, 480 p. (In Russ.).
15. Prokhorov A.O. Psikhologiya neravnovesnykh sostoyanii [Psychology of unbalanced states]. Moscow: IP RAN Publ., 1998. 152 p. (In Russ.).
16. Prokhorov A.O. Strukturno-funktsional'naya organizatsiya mental'noi regul'yatsii psikhicheskikh sostoyanii [Structural and functional organization of mental states regulation] In Zhuravlev A.L. (ed), *Metodologiya, teoriya, istoriya psikhologii lichnosti = Methodology, theory, history of personal psychology*. Moscow: Psychology institute RAN Publ., 2019, pp. 69–78. (In Russ.).
17. Prokhorov A. O., Chernov A. V. Dinamika poznatel'nykh sostoyanii studentov s raznym urovnem i napravlennost'yu refleksii [Cognitive States Dynamics of Students with Different Levels of Reflection] *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian Journal of Psychology*, 2019, no. 74, pp. 110–125. doi: 10.17223/17267080/74/7 (In Russ.). (a)
18. Prokhorov A.O., Chernov A.V. Refleksivnaya regul'yatsiya psikhicheskikh sostoyanii [Reflexive regulation of mental states]. Moscow: IP RAN Publ., 2019. 191 p. (In Russ.). (b)
19. Psikhosemanticheskie metody issledovaniya: Metodicheskie ukazaniya k vypolneniyu laboratornykh rabot po kursu [Psychosemantic research methods. Methodological guidelines for laboratory work on course] In Solondaev V.K. (ed.) Yaroslavl: Yaroslavl State University Publ., 2003. 35 p. (In Russ.).
20. Rasskazova E.I. Psikhologicheskaya samoregulyatsiya kak faktor uspeshnosti upravleniya povedeniem v razlichnykh sferakh funktsionirovaniya lichnosti [Psychological self-regulation as factor of success in the management of own behavior in different life domains]. *Ekspertim'naya psikhologiya = Experimental Psychology*. 2019, vol. 12, no. 3, pp. 148–163. doi:10.17759/exppsy.2019120312 (In Russ.).
21. Sergienko E.A. Model' psikhicheskogo kak paradigma poznaniya sotsial'nogo mira [Theory of Mind as a paradigm of social cognition] // *Psikhologicheskie issledovaniya = Psychological studies*, 2014, vol. 7, no. 36, Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n36/1017-sergienko36> (Accessed: 12.01.2020). (In Russ.).
22. Sobol'nikov V.V. Odinochestvo nesovershennoletnikh v usloviyakh sotsial'noi izolatsii: kontseptual'no-kategorial'nyi diskurs [Loneliness of minors in conditions of social isolation: a conceptual-categorical



- discourse]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovanie* [World of science, culture, education], 2016, no. 2 (57), pp. 299–301. (In Russ.).
23. Sokolova E. T. Samosoznanie i samoottenka pri anomal'yakh lichnosti [Self-consciousness and self-esteem in case of personality anomalies]. Moscow: MGU Publ., 210 p. (In Russ.).
24. Stolin V.V. Samosoznanie lichnosti [Personal self-consciousness]. Moscow: MGU Publ., 1983. 285 p. (In Russ.).
25. Stolin V.V., Pantileev S.R. Oprosnik samootnosheniya [Self-attitude questionnaire]. *Praktikum po psikhodiagnostike: Psikhodiagnosticheskie materialy = Workshop on psychodiagnostics. Psychodiagnostic materials*. Moscow: Moscow state university Publ., 1988. pp.123–130. (In Russ.).
26. Khaikin A.V. Razreshenie vnutrennikh konfliktov i protsessual'nye metody [The resolving of internal conflicts and process methods]. *Psikhosomatika i samoregulyatsiya = Psychosomatics and self-regulation*, 2016, no. 1 (5), pp. 48–61. Available at: <http://journall.pro/pdf/1468517101.pdf> (Accessed: 14.11.2019) (In Russ.).
27. Kholodnaya M.A. Psikhologiya intellekta: Paradoksy issledovaniya [Psychology of Intelligence: Research's paradoxes]. 2nd ed. Saint-Petersburg: Piter, 2002. 272 p. (In Russ.).
28. Shil'shtein E.S. Osobennosti prezentatsii Ya v podrostkovom vozraste [Features of self-presentation of adolescents]. *Voprosy psikhologii = Questions of Psychology*, 2000, no. 2, pp. 69–78. (In Russ.).
29. Baumeister R. F., The self. In Lindzey G (ed.), *Handbook of social psychology*. 4th ed. New York: McGraw-Hill, 1998. pp. 680–740.
30. Beck T.N., Höfer S., Schüßler G. When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 2009, vol. 46 (4), pp. 448–453.
31. Cook-Greuter S.R., Soulen. J. The Developmental Perspective in Integral Counseling. *Counseling and Values*, 2007, vol. 51 (3), pp. 180–192. doi.org/10.1002/j.2161-007X.2007.tb00077.x
32. Gottman J.M., Katz L.F., Hooven C. Meta-emotion: How families communicate emotionally. New-York: Routledge, 2013. pp. 1–366.
33. Leary M. R., Tangney J. P. The self as an organizing construct in the behavioral and social sciences. In Tangney J. P. (ed.), *Handbook of self and identity*. New York, London: The Guilford Press, 2003. pp. 3–14.
34. Strauman T.J., Eddington K.M. Treatment of Depression from a Self-Regulation Perspective: Basic Concepts and Applied Strategies in Self-System Therapy. *Cognitive Therapy Research*, 2017, vol. 41 (1), pp. 1–15. doi:10.1007/s10608-016-9801-1
35. Yusupov M.G., Prokhorov A.O., Chernov A.V. Influence of Training Situations on Structure and Function of Cognitive States. *Proceedings of V International Forum on Teacher Education "IFTE-2019"*, Kazan, 2019, pp. 1479–1486. (In Russ.).

Информация об авторах

Прохоров Александр Октябринович, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей психологии Института психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ), г. Казань, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>, e-mail: alprokhor1011@gmail.com

Карташева Мадина Ильгизовна, аспирант, кафедра общей психологии, Институт психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет, (ФГАОУ ВО КФУ), г. Казань, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7545-5518>, e-mail: kartashevami@mail.ru

Information about the authors

Alexander O. Prokhorov, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of General Psychology, Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>, e-mail: alprokhor1011@gmail.com

Madina I. Kartasheva, Postgraduate student, Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7545-5518>, e-mail: kartashevami@mail.ru

Получена 26.02.2020

Received 26.02.2020

Принята в печать 22.09.2020

Accepted 22.09.2020