

## ПСИХОЛОГИЯ — ПРАКТИКЕ / PSYCHOLOGY TO PRACTICE

Научная статья / Research Article  
<https://doi.org/10.11621/LPJ-26-19>  
УДК/UDC 159.9; 159.9.07

### Ментальная регуляция положительных психических состояний в динамике деятельности (на примере учебной, спортивной, трудовой)

А.В. Климанова ✉, М.Е. Валиуллина, А.О. Прохоров

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Российская Федерация

✉ [alla@ukagroup.ru](mailto:alla@ukagroup.ru)

#### Резюме

**Актуальность.** Переживание положительных психических состояний способствует продуктивному труду в различных сферах деятельности, а исследования способов улучшения производительности труда с одновременным сохранением психологического здоровья личности являются востребованными в теоретической и практической психологии.

**Цель.** Изучение ментальных структур, актуализирующих положительные состояния в повседневной и напряженной ситуациях в динамике деятельности (на примере учебной, спортивной, трудовой).

**Выборка.** В исследовании участвовали 246 человек в возрасте 18–25 лет: студенты различных вузов — 106 человек; сотрудники сети общественного питания — 70 человек; спортсмены — 70 человек.

**Методы.** Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева, методика исследования самоотношения С.Р. Пангилеева, методика А.О. Прохорова, А.В. Чернова «Диагностика рефлексивных процессов», адаптированная анкета А.О. Прохорова, А.В. Климановой «Оценка положительных психических состояний». Исследование проводилось в реальных условиях деятельности респондентов.

**Результаты.** Выявлена специфика структуры ментальной регуляции положительных психических состояний в повседневных и напряженных ситуациях деятельности, а также особенности переживания положительных психических состояний в зависимости от видов деятельности. В учебном процессе наибольшую значимость имеют смысложизненные ориентации, в процессе обслуживания клиентов важны как смысложизненные ориентации, так и рефлексия, в спортивной деятельности наибольшее значение имеют аспекты



системы Я. Установлены различия в корреляционных структурах между составляющими ментальной регуляции и психическими состояниями.

**Выводы.** Особенностью переживаний положительных психических состояний в разных видах деятельности и при разной ее напряженности является смена доминирующих отношений между ментальной регуляцией и психическими состояниями, а также изменение характеристик ментальной регуляции, которые включены в формирование структур взаимосвязей. Выявленные структуры взаимосвязей показывают, что регуляция состояний связана с включенностью структур сознания в регуляторный процесс, зависит от характера деятельности и изменения ситуаций: от повседневной к напряженной.

**Ключевые слова:** положительные психические состояния, ментальная регуляция, повседневная ситуация, напряженная ситуация, деятельность, динамика

**Финансирование.** Работа выполнена при финансовой поддержке Российского научного фонда (РНФ), проект № 23-18-00232, тема проекта «Ментальная регуляция психических состояний».

**Для цитирования:** Климанова, А.В., Валиуллина, М.Е., Прохоров, А.О. (2026). Ментальная регуляция положительных психических состояний в динамике деятельности (на примере учебной, спортивной, трудовой). *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 49(2), 210–238. <https://doi.org/10.11621/LPJ-26-19>

## Mental Regulation of Positive Mental States in the Dynamics of Activity (Using Education, Sports, and Work as Examples)

Alla V. Klimanova ✉, Marina E. Valiullina,  
Alexander O. Prokhorov

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

✉ [alla@ukagroup.ru](mailto:alla@ukagroup.ru)

### Abstract

**Background.** Experiencing positive mental states contributes to productive work in various fields of activity, and research into ways to improve work productivity while maintaining the psychological health of the individual is in demand in theoretical and practical psychology.

**Objective.** The purpose of the study is to study mental structures that actualise positive states in everyday and stressful situations in the dynamics of activity (using education, sports, and work as examples).

**Study Participants.** The study involved 246 people aged 18–25 years: 106 students from various universities, 70 catering workers, 70 athletes.

**Methods.** We used the following methods: D.A. Leontiev’s test of life orientations, S.R. Pantileev’s method of studying self-attitude, A.O. Prokhorov and A.V. Chernov’s method “Diagnostics of reflexive processes”, and an adapted questionnaire by A.O. Prokhorov, A.V. Klimanova “Assessment of positive mental states”. The study was conducted in the real conditions of the respondents’ activities.

**Results.** Patterns in the structure of mental regulation of positive mental states in everyday and stressful situations of activity, as well as the features of experiencing positive mental states depending on the types of activity, were revealed. In the educational process, life-purpose orientations are of the greatest significance; in customer service, both life-purpose orientations and reflection are important; in sports activities, aspects of the self-system are of greatest importance. Differences in the correlation structures between the components of mental regulation and mental states are established.

**Conclusions.** The dynamics of experiencing positive mental states in different activities at different levels of tension is a change in the dominant relationships between mental regulation and mental states, as well as a change in the characteristics of mental regulation included in the formation of relationship structures. The identified relationship structures show that the regulation of states is associated with the inclusion of consciousness structures in the regulatory process, depends on the nature of activities and changes in situations: from everyday to stressful situations.

**Keywords:** positive mental states, mental regulation, everyday situation, stressful situation, activity, dynamics

**Funding.** The study was supported by a grant from the Russian Science Foundation, project No. 23-18-00232, “Mental regulation of mental states”.

**For citation:** Klimanova, A.V., Valiullina, M.E., Prokhorov, A.O. (2026). Mental regulation of positive mental states in the dynamics of activity (using education, sports, and work as examples). *Lomonosov Psychology Journal*, 49(2), 210–238. <https://doi.org/10.11621/LPJ-26-19>

## Введение

Исследования психических состояний, попытки их классификации и определение их роли в процессе переживания субъектом

различных ситуаций жизнедеятельности неизбежно затрагивают вопросы их регуляции в целях улучшения производительности труда. Особую роль в этом контексте, на наш взгляд, играют положительные состояния (Леонова и др., 2023). В то же время отметим, что динамика переживаний положительных психических состояний, их регуляция практически не изучены. Влияние деятельности на качество состояния и его знак в различных по напряженности ситуациях является одной из проблем психологии труда и психологии в целом.

Поиск возможностей актуализации психических состояний, способствующих формированию стабильных положительных состояний и соответствующего психологического комфорта как в повседневных, так и в напряженных рабочих ситуациях, путем коррекции характеристик ментальной регуляции обуславливает практическую значимость исследований в этом направлении.

В отечественной психологии представлены работы, посвященные психическим состояниям в труде (функциональные состояния), где показано, как данные состояния обуславливают эффективность выполнения деятельности (Леонова, Медведев, 1981; Ильин, 2005; Леонова, Кузнецова, 2019; Леонова и др., 2023). Отметим, что также в отечественной психологии были изучены оптимальные состояния, актуализирующиеся в профессиональной деятельности, в учебной деятельности (Прохоров, Чернов, 2024). Среди них есть и те, которые вошли в данное исследование (бодрость, уверенность и другие). Описана роль утомления в деятельности субъекта (Зинченко и др., 1977), преморбидные состояния (Дикая, 2012), состояния монотонии и психического пресыщения (Улько, Иванисенко, 2021). Были исследованы функциональные состояния, обеспечивающие надежность деятельности человека (Young, 2015). Можно утверждать, что основной акцент в исследованиях делался на изучении психических состояний, неблагоприятно влияющих на деятельность. В литературе фрагментарно упоминаются психические состояния, которые способствуют переживанию психологического комфорта: вработывание (Машин, 2007), адекватная мобилизация (Дикая, 2012). Тем не менее проблема регуляции, увеличения продолжительности и интенсивности переживаний психических состояний, способствующих более продуктивной деятельности в различных профессиональных сферах, остается актуальной и по сей день.

В наших исследованиях ментальной регуляции психических состояний показана роль включенности смысловых, рефлексивных

структур сознания в регуляторный процесс, а также системы Я, которая является составной частью ментального субъективного опыта человека (Прохоров, 2020; Прохоров и др., 2022). Были опубликованы данные, свидетельствующие о значении структур сознания (Прохоров, 2021), рефлексии (Прохоров, Чернов, 2019), системы Я (Карташева, 2022) в регуляции состояний субъекта.

Показано влияние уровня напряженности (стрессогенности) ситуации на актуализацию переживаний психических состояний и на формирование специфических взаимосвязей между характеристиками ментальной регуляции и этими состояниями (Прохоров, Чернов, 2023; Прохоров и др., 2024; Халфиева, 2024). В частности, было установлено, что при изменении одного из компонентов ментальной регуляции (ситуация, смысл) трансформируются сами психические состояния (Прохоров, 2021; Прохоров и др., 2026). Так же ранее было обнаружено, что благополучие субъекта определяется адекватной самооценкой, а взаимосвязь рефлексивных процессов с контролем поведения образует самостоятельную стратегию саморегуляции. Определено, что повседневные ситуации жизнедеятельности являются наиболее благоприятными для актуализации рефлексивных процессов (Прохоров, Чернов, 2015, 2019; Прохоров и др., 2020).

В современных зарубежных исследованиях делается акцент на влиянии самооценки и самоотношения на восприятие психических состояний (Zhang et al., 2022). Также подчеркивается роль саморегуляции во влиянии на функционирование человека, что является важным условием психологического благополучия личности (Thornton et al., 2023).

Таким образом, практически все исследования сосредоточены на изучении регуляции отрицательных состояний, в то время как положительные состояния в аспекте их динамики, феноменологии и способов поддержания их интенсивности, длительности практически не рассматривались. В повседневной жизни человек стремится к актуализации положительных психических состояний, их интенсификации и поддержанию на оптимальном (в соответствии с его желанием) уровне.

В соответствии с этим цель исследования заключалась в изучении особенностей актуализации положительных состояний, роли ментальных структур в динамике переживаний положительных психических состояний в повседневных и напряженных ситуациях в разных видах деятельности. Объект исследования — положитель-

ные психические состояния, переживаемые в динамике деятельности. Предмет: особенности ментальной регуляции положительных психических состояний, рассматриваемых в контексте производственной деятельности, имеющей различную степень напряженности. Гипотезой исследования выступило предположение о том, что регуляция состояний связана с включенностью структур сознания в регуляторный процесс, который зависит от характера деятельности и изменения ситуаций: от повседневной к напряженной.

Для достижения обозначенной цели были поставлены и решены следующие задачи:

1. Проанализировать работы, посвященные положительным психическим состояниям, описать их особенности, ситуативную специфику, роль ментальной регуляции.

2. Установить ведущие положительные психические состояния в разных видах деятельности, которые благодаря актуализации ментальной регуляции способствуют улучшению психологического благополучия в процессе деятельности.

3. Установить, какие именно компоненты играют ведущую роль в ментальной регуляции положительных психических состояний, какие именно положительные состояния переживаются сильнее.

4. Определить структуру взаимосвязей ментальной регуляции положительных психических состояний, независимо от вида деятельности, в разных по напряженности ситуациях.

## Выборка

В исследовании участвовали 246 человек (возраст 18–25 лет). Respondенты были поделены на три группы: **1-я группа** — 106 человек — учащиеся (студенты казанских, московских, санкт-петербургских вузов гуманитарных и технических направлений), мужчин — 56, женщин — 50; **2-я группа** — 70 человек — сотрудники сети общественного питания (официанты), мужчин — 35, женщин — 35; **3-я группа** — 70 человек — спортсмены команд водного поло («Синтез», г. Казань, «Динамо» г. Астрахань, «Балтика» г. Санкт-Петербург, «Штурм 2002» г. Чехов, «Восток» г. Москва), мужчин — 45, женщин — 25. Характер рабочей деятельности в каждой из групп качественно отличался: у студентов — учебная деятельность, у сотрудников общественного питания — обслуживание клиентов, у спортсменов — физическая активность.

## Методы исследования

Использовались следующие методики: «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) (Леонтьев, 2006); «Методика исследования самоотношения» (МИС) (Столин, Пантеев, 1988); методика «Диагностика рефлексивных процессов» (Прохоров, Чернов, 2015). Для оценки интенсивности переживаний положительных психических состояний использовался адаптированный вариант анкеты «Оценка положительных психических состояний» (Климанова, 2023).

Статистический анализ данных проводился с использованием SPSS Statistics 17.0. Применялись Т-критерий Стьюдента и корреляционный анализ Пирсона.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе происходила адаптация анкеты А.О. Прохорова, А.В. Климановой «Оценка положительных психических состояний», которая уточняет наиболее характерные положительные психические состояния в повседневных и напряженных ситуациях, а также дает возможность оценить степень интенсивности положительных психических состояний в повседневной и напряженной ситуации. Основным критерием положительности психических состояний явилась субъективная оценка респондентов. Путем опроса мы попросили респондентов отобрать из расширенной версии анкеты те состояния, которые, по их мнению, наиболее способствуют психологическому благополучию в повседневных и напряженных ситуациях (в данный список вошли 15 положительных состояний). Выбранные психические состояния были поделены на несколько категорий: эмоционально-позитивные (радость, удовлетворенность (довольство), веселость, задор), эмоционально-нейтральные (спокойствие), познавательные (вдохновение, удивление, одухотворенность, заинтересованность), функциональные (прилив сил, релаксация, бодрость), волевые (уверенность, готовность). Респондентам были заранее даны инструкции к авторской анкете, бланки заполнения ответов, а также определения всех положительных состояний для полного их понимания (определения взяты из толковых словарей, словарей русского языка, психологических словарей, определения из теорий психических состояний В.А. Ганзена, А.О. Прохорова). Регистрация положительных психических состояний проводилась в реальных условиях жизнедеятельности.

На втором этапе проводилось тестирование с помощью тест-опросников. Так же испытуемым предлагалось оценить по де-

сятибалльной шкале, насколько интенсивно проявляются у них перечисленные в анкете состояния на момент опроса, то есть в повседневной ситуации. Для студентов повседневной ситуацией являются семинары, где студенты занимаются активной деятельностью — готовят презентации, вступают в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателей, выполняют практические задания, что является обыденной учебной ситуацией. Для сотрудников сети общественного питания повседневная деятельность — их деятельность в будни, когда в ресторанах днем небольшой наплыв клиентов. Для спортсменов повседневная ситуация — ситуация типичной тренировки.

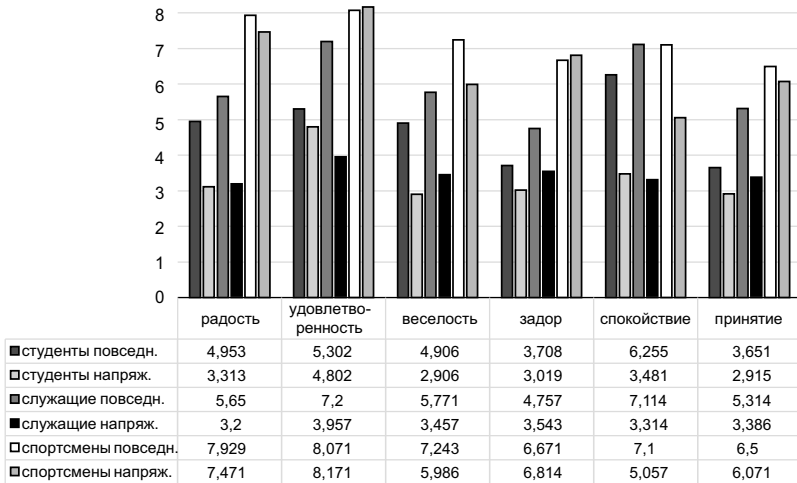
На третьем этапе испытуемые заполняли ту же анкету и те же тесты-опросники, но находились в напряженной ситуации. В качестве напряженных ситуаций для студентов выступает экзамен, для работников сети общественного питания — выходные дни, характеризующиеся наплывом клиентов, которых необходимо своевременно обслуживать, что напрямую сказывается на их заработной плате. Для спортсменов напряженной ситуацией являлись соревнования.

## Результаты исследования

Обратимся к Рисунку 1, где изображена интенсивность переживания психических состояний в повседневной и напряженной ситуациях у студентов, спортсменов, сотрудников общественного питания. Отметим, что низким считался диапазон интенсивности от 0 до 2,5, средним — от 2,6 до 5,5, высоким — от 5,6 до 8,0.

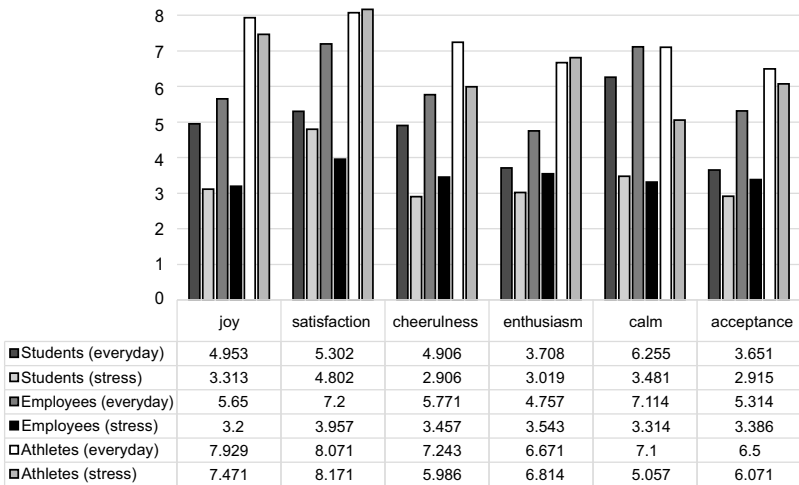
В результате проведенных исследований было установлено, что, при переходе от повседневных ситуаций к напряженным, у студентов, сотрудников общественного питания, а также у спортсменов интенсивность переживания веселости (№ 27) ( $t = 5,401$ ,  $p \leq 0,001$ ;  $t = 5,165$ ,  $p \leq 0,001$ ;  $t = 2,719$ ,  $p \leq 0,01$ ) и спокойствия (№ 25) ( $t = 7,752$ ,  $p \leq 0,001$ ;  $t = 8,822$ ,  $p \leq 0,001$ ;  $t = 4,381$ ,  $p \leq 0,001$ ) существенно снижается. Радость ( $t = 5,667$ ,  $p \leq 0,001$ ;  $t = 6,745$ ,  $p \leq 0,001$ ) и принятие (№ 30) ( $t = 1,879$ ,  $p \leq 0,05$ ;  $t = 4,619$ ,  $p \leq 0,01$ ) выражены меньше в напряженных ситуациях только у студентов и у сотрудников общественного питания (Рисунок 1).

В группах студентов и сотрудников общественного питания в напряженных ситуациях существенно менее интенсивно переживаются познавательные состояния вдохновения (№ 28) ( $t = 3,110$ ,  $p \leq 0,01$ ;  $t = 3,378$ ,  $p \leq 0,01$ ) и заинтересованности (№ 33) ( $t = 5,105$ ,  $p \leq 0,001$ ;  $t = 3,072$ ,  $p \leq 0,01$ ).



**Рисунок 1**

**Интенсивность переживаний положительных эмоциональных состояний в повседневных и напряженных ситуациях у респондентов, представителей разных видов деятельности**



**Figure 1**

**Intensity of experiences of positive emotional states in everyday and stressful situations among respondents from different groups**

Рассмотрим результаты, в которых приведены наиболее значимые взаимосвязи ( $p \leq 0,01$ ,  $p \leq 0,001$ ) между компонентами ментальной регуляции и положительными психическими состояниями.

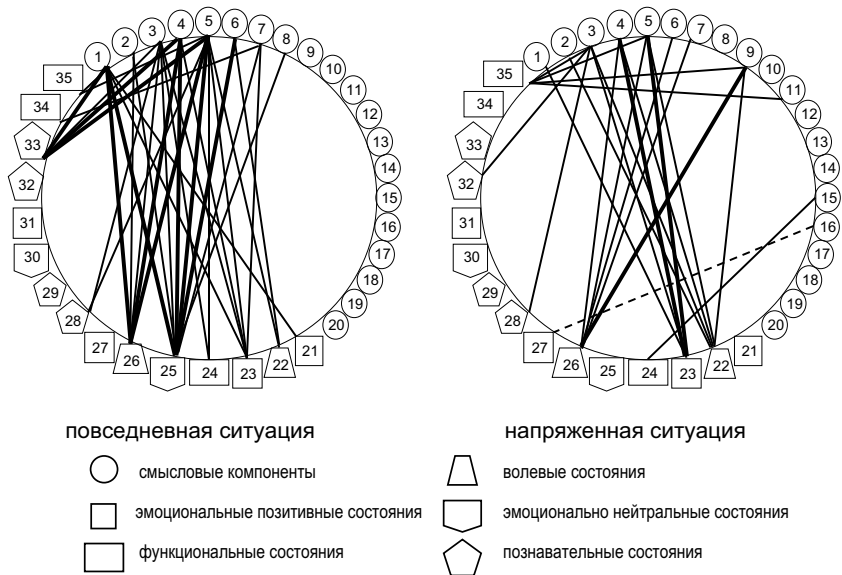
На Рисунке 2 показаны изменения в структуре взаимосвязей при переходе от повседневной ситуации учебной деятельности к напряженной.

Рисунок 2 и Таблица 1 наглядно демонстрирует, что в повседневной ситуации учебной деятельности ведущими состояниями выступают удовлетворенность (№ 23), спокойствие (№ 25), готовность (№ 26), заинтересованность (№ 33). Из исследуемых нами компонентов ментальной регуляции такие смысложизненные показатели, как цели в жизни (№ 1), процесс жизни (№ 2), результативность жизни (№ 3), локус контроля — жизнь (№ 5), а также компонент системы Я «локус контроля — Я» (№ 4), в основном определяют интенсивность переживания вышеперечисленных положительных состояний в повседневной ситуации учебной деятельности.

В напряженной ситуации во время экзамена исчезают связи между показателями смысложизненных ориентаций с состоянием спокойствия (№ 25) и с состоянием заинтересованности (№ 33), однако увеличивается количество взаимосвязей с состоянием уверенности (№ 22), бодрости (№ 35). Именно во время экзамена важную роль в формировании структуры взаимосвязей начинает играть отраженное самоотношение (№ 9), имеющее прямые связи с уверенностью (№ 22), готовностью (№ 26) и бодростью (№ 35). Обнаружена также отрицательная взаимосвязь рефлексии (распознавание внешних стимулов) (№ 16) с переживанием веселости (№ 27).

Таким образом, в повседневной ситуации учебной деятельности наблюдается большее количество значимых корреляций по сравнению с напряженной ситуацией. Заметно, как изменяется структурная организация положительных состояний в повседневной ситуации: она становится более сложно организованной и устойчивой. В структуре положительных состояний структурообразующими (по числу связей) являются смысловые показатели, а также показатели системы Я.

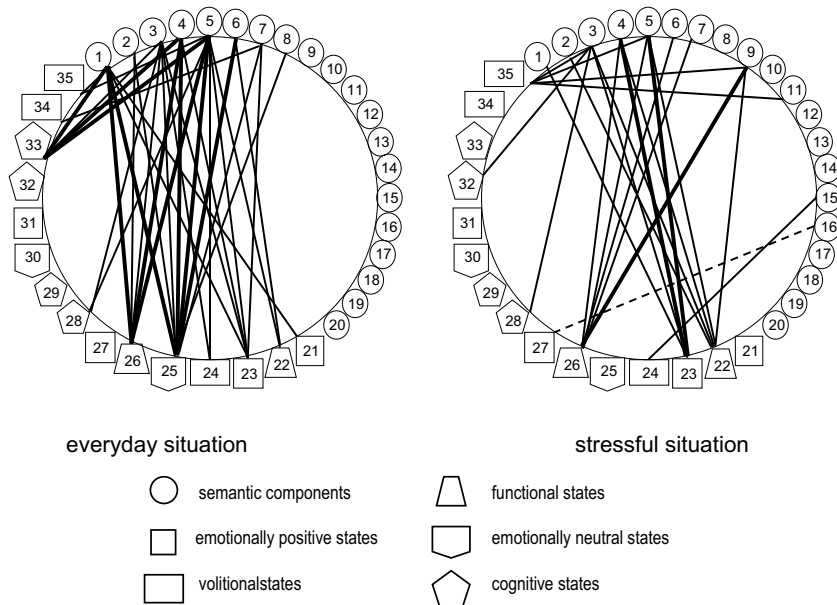
В группах студентов и сотрудников общественного питания в напряженных ситуациях слабее, чем в повседневных, переживается состояние релаксации (№ 34) ( $t = 4,457$ ,  $p \leq 0,01$ ;  $t = 6,756$ ,  $p \leq 0,001$ ). У сотрудников в напряженных ситуациях, в отличие от студентов и спортсменов, более выражены активность (№ 24) ( $t = -3,181$ ,  $p \leq 0,01$ ) и бодрость (№ 35) ( $t = -2,691$ ,  $p \leq 0,01$ ).



*Примечание.* 1–20 — **смысловые компоненты** 1 — наличие целей в жизни, 2 — процесс, эмоциональная насыщенность жизни, 3 — результативность жизни, 4 — локус контроля — «Я», 5 — локус контроля — жизнь (по тесту «СЖО»); 6 — замкнутость, 7 — самоуверенность, 8 — саморуководство, 9 — отраженное самоотношение, 10 — самооценочность, 11 — самопринятие, 12 — самопривязанность, 13 — внутренняя конфликтность, 14 — самообвинение (по методике «МИС»); 15 — распознавание внутрипсихических процессов, 16 — распознавание внешних стимулов, 17 — осознание внутрипсихических процессов, 18 — осознание внешних стимулов, 19 — идентификация внутрипсихических процессов, 20 — идентификация внешних стимулов (по методике «Диагностика рефлексивных процессов»); 21–35 — **положительные психические состояния** 21 — радость, 22 — уверенность, 23 — удовлетворенность, 24 — активность, 25 — спокойствие, 26 — готовность, 27 — веселость, 28 — вдохновение, 29 — удивление, 30 — принятие, 31 — задор, 32 — одухотворенность, 33 — заинтересованность, 34 — релаксация, 35 — бодрость (по анкете «Оценка положительных психических состояний»). Жирной линией выделены статистически значимые взаимосвязи показателей на уровне значимости  $p \leq 0,01$ , тонкой линией —  $p \leq 0,05$ . Сплошной линией представлены прямые взаимосвязи показателей, пунктирной — обратные.

## Рисунок 2

**Структура взаимосвязей между характеристиками ментальной регуляции и положительными психическими состояниями в повседневной и напряженной ситуациях в учебной деятельности**



**Note.** 1–20 — **semantic components** 1 — presence of goals in life; 2 — process, emotional richness of life; 3 — effectiveness of life; 4 — locus of control — “I” (according to the test “SJO”); 5 — locus of control — life; 6 — isolation, tendency to avoid introspection; 7 — self-confidence; 8 — self-management; 9 — reflected self-attitude; 10 — self-worth; 11 — self-acceptance; 12 — self-attachment; 13 — internal conflict; 14 — self-blame (according to the MIS method); 15 — stage of recognition of intrapsychic processes; 16 — stage of recognition of external stimuli; 17 — stage of awareness of intrapsychic processes; 18 — stage of awareness of external stimuli; 19 — stage of identification of intrapsychic processes; 20 — stage of identification of external stimuli (according to the method “Diagnostics of reflexive processes”); 21–35 — **positive mental states** 21 — joy; 22 — confidence; 23 — satisfaction; 24 — activity; 25 — calm; 26 — readiness; 27 — cheerfulness; 28 — inspiration; 29 — astonishment; 30 — acceptance; 31 — enthusiasm; 32 — spiritualization; 33 — interest; 34 — relaxation; 35 — courage (according to the questionnaire “Assessment of positive mental states”). The bold line highlights statistically significant relationships between indicators at a reliability level of  $p \leq 0.01$ , the thin line —  $p \leq 0.05$ . The solid line shows direct relationships between indicators, the dotted line — inverse relationships.

**Figure 2**

**Structure of the relationship between characteristics of mental regulation and positive mental states in everyday and stressful situations of educational activities**

Таблица 1  
 Взаимосвязь положительных психических состояний и компонентов ментальной регуляции в учебной деятельности

Ментальные компоненты	Учебная деятельность													
	Семинар					Экзамен								
Положительные состояния	Удовлетворенность	Спокойствие	Готовность	Заинтересованность	Уверенность	Удовлетворенность	Веселость	Ренитивность	Спокойствие	Готовность	Заинтересованность	Уверенность	Бодрость	Веселость
Цели в жизни	0,254**	0,345***	0,346***	0,325***	0,18*	0,251**	-	0,298**	-	0,2*	-	0,18*	-	-
Процесс жизни	-	0,237**	0,284**	0,222*	0,214*	-	-	0,213*	-	-	-	0,299	0,224*	-
Регулятивность жизни	0,23**	0,282**	0,261**	0,283**	0,166	0,22*	-	0,296**	-	-	-	0,268**	0,251**	-
Локус контроля жизни	0,286**	0,345***	0,417***	0,38***	0,254**	0,282*	-	0,338***	-	0,265**	-	0,281**	0,276**	-
Локус контроля Я	0,289**	0,336***	0,376***	0,333***	0,210*	0,225*	-	0,317***	-	0,291**	-	0,241**	0,201*	0,217*
Отраженное самотношение	-	-	-	-	0,184*	-	-	0,189*	-	0,334***	-	0,272**	0,266**	-
Рефлексия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-0,258**

Примечание. \* —  $p \leq 0,05$ ; \*\* —  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* —  $p \leq 0,001$ .

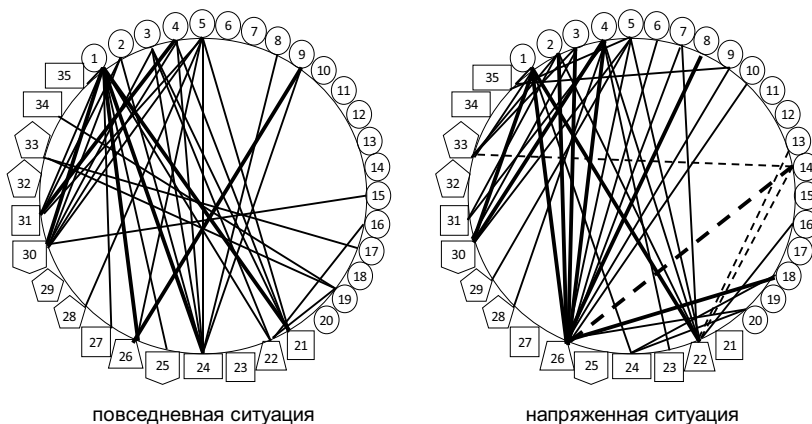
**Table 1**  
The relationship between positive mental states and components of mental regulation in educational activities

Positive states	Educational activities													
	Seminar						Exam							
Mental components	satisfaction	calm	readiness	interest	confidence	courage	cheerfulness	satisfaction	calm	readiness	interest	confidence	courage	cheerfulness
Goals in life	0.254**	0.345***	0.346***	0.325***	0.18*	0.251**	-	0.298**	-	0.2*	-	0.18*	-	-
The process of life	-	0.237**	0.284**	0.222*	0.214*	-	-	0.213*	-	-	-	0.299	0.224*	-
Life effectiveness	0.23**	0.282**	0.261**	0.283**	0.166	0.22*	-	0.296**	-	-	-	0.268**	0.251**	-
Locus of control life	0.286**	0.345***	0.417***	0.38***	0.254**	0.282**	-	0.338***	-	0.265**	-	0.28**	0.276**	-
Locus of control I	0.289**	0.336***	0.376***	0.333***	0.210*	0.225*	-	0.317***	-	0.291**	-	0.241**	0.201*	0.217*
Reflected self-attitude	-	-	-	-	0.184*	-	-	0.189*	-	0.334***	-	0.272**	0.266**	-
Reflection	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-0.258**

Note. \* — p ≤ 0.05; \*\* — p ≤ 0.01; \*\*\* — p ≤ 0.001.

На Рисунке 3 и Таблице 2 показаны структуры взаимосвязей между показателями ментальной регуляции и положительными психическими состояниями у сотрудников сферы общественного питания.

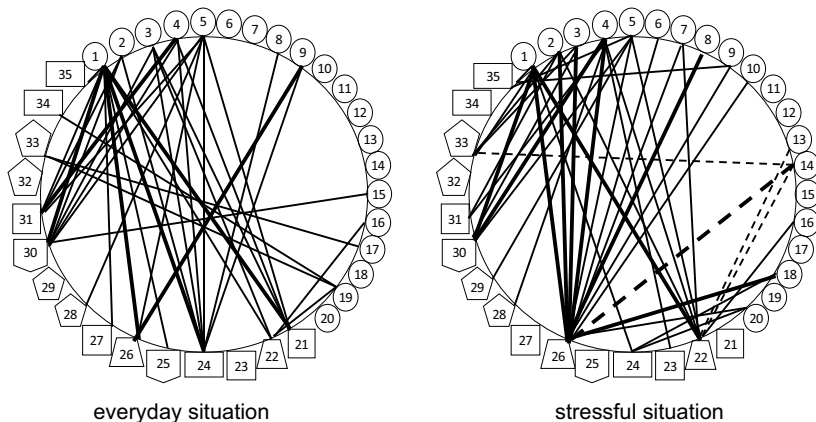
На Рисунке 3 и в Таблице 2 показано, что в трудовой деятельности также обнаружены существенные структурные изменения в плеядах, отражающих исследуемые взаимосвязи, при переходе от повседневной ситуации к напряженной. В напряженной ситуации трудовой деятельности наблюдается большее количество значимых корреляций по сравнению с повседневной ситуацией. При анализе взаимосвязи между компонентами ментальной регуляции и положительными состояниями в учебной, трудовой и спортивной деятельности, показано, что количество связей наблюдается значительно больше именно в трудовой деятельности (сфера общественного питания). В повседневной ситуации ведущими компонентами выступают радость (№ 21), активность (№ 24), готовность (№ 26), принятие (№ 30) и задор (№ 31). Обращает на себя внимание тот факт, что в повседневной ситуации наличие (№ 1) целей в жизни и состояние



*Примечание.* Условные обозначения те же, что и на Рисунке 2.

### Рисунок 3

**Структура взаимосвязей между характеристиками ментальной регуляции и положительными психическими состояниями в повседневной и напряженной ситуациях в рамках деятельности в сфере общественного питания**



Note. As in Figure 2.

**Figure 3**

**The structure of the relationships between the characteristics of mental regulation and positive mental states in everyday and stressful situations within the framework of work activities in the public catering sector**

рады (№ 21) напрямую связаны, в то время как в напряженной эта связь отсутствует.

Из исследуемых нами компонентов ментальной регуляции, так же как и в учебной деятельности, смысложизненные показатели, такие как цели в жизни (№ 1), результативность жизни (№ 3), локус контроля — жизнь (№ 5) и система Я: «локус контроля — Я» (№ 4), саморуководство (№ 8), отраженное самоотношение (№ 9) связаны с интенсивностью переживания вышеперечисленных положительных состояний в повседневной ситуации трудовой деятельности. В напряженной ситуации появляется больше связей между положительными состояниями и характеристиками системы Я: самоуверенностью (№ 7), саморуководством (№ 8), отраженным самоотношением (№ 9), самооценностью (№ 10), внутренней конфликтностью (№ 13), самообвинением (№ 14).

В повседневной ситуации в структуру взаимосвязей включены рефлексивные компоненты (15), (17), (19), в то время как в напряженной — все этапы рефлексии внешних стимулов (16), (18), (20). Из этого следует, что в трудовой деятельности ведущими специфическими компонентами ментальной регуляции являются рефлексивный компонент, а также система Я. В напряженной ситуации наблюдается

Таблица 2  
 Взаимосвязь положительных психических состояний и компонентов ментальной регуляции в трудовой деятельности

Ментальные компоненты	Положительные состояния		Трудовая деятельность							
	ра- дость	актив- ность	готов- ность	при- нятие	задор	ра- дость	актив- ность	готов- ность	при- нятие	задор
Цели в жизни	0,503***	0,432***	0,405***	0,43***	0,328**	-	0,347**	0,441***	0,415***	-
Результативность жизни	0,292**	0,293**	0,24*	0,298**	0,243*	-	-	0,413***	0,376**	-
Локус контроля жизнь	0,36**	0,347**	0,314**	0,359**	0,385**	-	0,256*	0,318**	0,3**	0,272*
Локус контроля Я	0,347**	0,275*	-	0,346**	0,395***	-	0,233*	0,394***	0,409***	0,305**
Отраженное самоотношение	-	0,297**	0,408***	-	-	-	0,248*	0,324**	-	-
Саморукводство	-	0,298**	-	-	-	-	-	0,404***	-	-
Самоуверенность	-	0,278*	-	-	-	-	0,243*	0,382**	-	-
Самоценность	-	-	-	-	-	-	-	0,388**	0,245**	-
Внутренняя конфликтность	-	-	-	-0,236*	-	-	-	-0,277*	-	-
Самообвинение	-	-0,243*	-	-	-	-	-	-0,435***	-	-
Распознавание внутриспихических про- цессов	0,261*	-	-	0,298**	-	0,276*	0,267*	-	-	0,28*
Распознавание внешних стимулов	-	-	-	0,224*	-	-	-	0,232*	-	-
Осознание внутриспихических процессов	0,222*	-	-	-	0,227*	-	-	-	-	-
Осознание внешних стимулов	-	0,27*	0,225*	0,26*	-	-	0,293**	0,426***	-	-
Идентификация внутриспихических про- цессов	-	-	-	-	-	-	-	-	0,263*	-

Примечание. \* —  $p \leq 0,05$ ; \*\* —  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* —  $p \leq 0,001$

**Table 2**  
The relationship between positive mental states and components of mental regulation in work activity

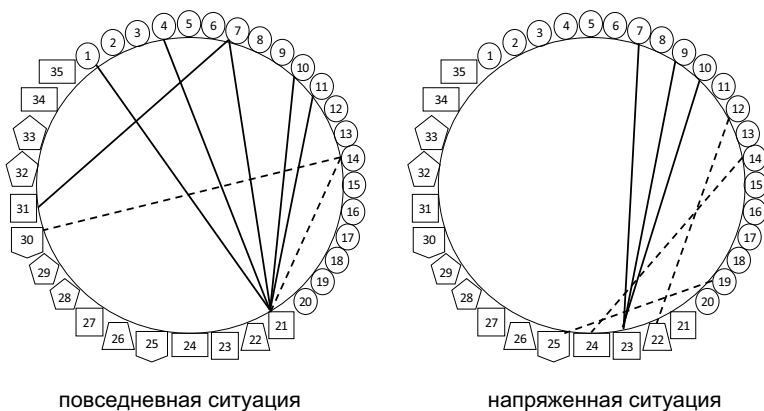
Mental components	Work activity									
	Positive states					Stressful work situation				
	joy	activity	readiness	acceptance	enthusiasm	joy	activity	readiness	interest	enthusiasm
Goals in life	0.503***	0.432***	0.405***	0.43***	0.328**	-	0.347**	0.441***	0.415***	-
Life effectiveness	0.292**	0.293**	0.24*	0.298**	0.243*	-	-	0.413***	0.376**	-
Locus of control life	0.36**	0.347**	0.314**	0.359**	0.385**	-	0.256*	0.318**	0.3**	0.272*
Locus of control I	0.347**	0.275*	-	0.346**	0.395***	-	0.233*	0.394***	0.409***	0.305**
Reflected self-attitude	-	0.297**	0.408***	-	-	-	0.248*	0.324**	-	-
Self-leadership	-	0.298**	-	-	-	-	-	0.404***	-	-
Self-confidence	-	0.278*	-	-	-	-	0.243*	0.382**	-	-
Self-worth	-	-	-	-	-	-	-	0.388**	0.245**	-
Internal conflict	-	-	-	-0.236*	-	-	-	-0.277*	-	-
Self-accusation	-	-0.243*	-	-	-	-	-	-0.435***	-	-
Recognition of intrapsychic processes	0.261*	-	-	0.298**	-	0.276*	0.267*	-	-	0.28*
Recognition of external stimuli	-	-	-	0.224*	-	-	-	0.232*	-	-
Awareness of intrapsychic processes	0.222*	-	-	-	0.227*	-	-	-	-	-
Awareness of external stimuli	-	0.27*	0.225*	0.26*	-	-	0.293**	0.426***	-	-
Identification of intrapsychic processes	-	-	-	-	-	-	-	0.263*	-	-

Note. \* —  $p \leq 0.05$ ; \*\* —  $p \leq 0.01$ ; \*\*\* —  $p \leq 0.001$ .

большее количество значимых корреляций по сравнению с повседневной ситуацией, что позволяет сделать вывод о том, что напряженность ситуации в трудовой деятельности выступает значимым фактором в регуляции психических состояний.

Рассмотрим структуры взаимосвязей между показателями ментальной регуляции и положительными психическими состояниями у спортсменов.

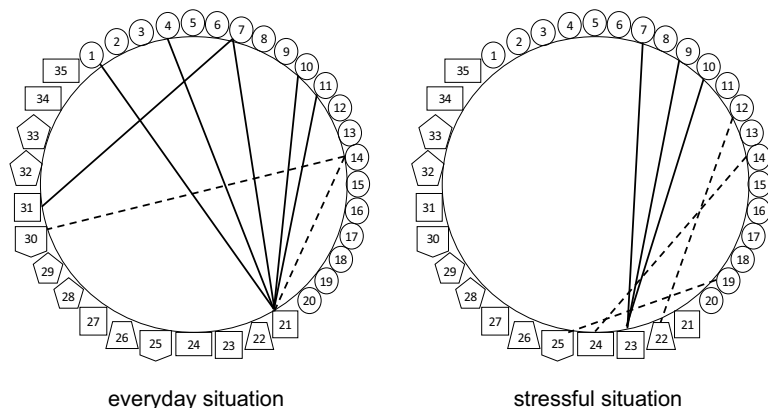
На Рисунке 4 и Таблице 3 представлены структуры взаимосвязей между показателями ментальной регуляции и положительными психическими состояниями, которые актуализируются в спортивной деятельности. У спортсменов плеяды, отражающие структуру взаимосвязей в различных ситуациях, существенно отличаются от полученных для других групп респондентов (студентов и сотрудников сети общественного питания). Тем не менее обнаружены изменения в структуре при переходе от повседневной ситуации к напряженной. В повседневной ситуации ведущим компонентом ментальной регуляции выступает радость (№ 21), с которой напрямую связаны цели в жизни (№ 1) (смысложизненный показатель), локус контроля Я (№ 4), самоуверенность (№ 7), самооценочность (№ 10), самопринятие (№ 11), самообвинение (№ 14) (характеристики системы Я). Кроме



*Примечание.* Условные обозначения те же, что и на Рисунке 2.

**Рисунок 4**

**Структура взаимосвязей между характеристиками ментальной регуляции и положительными психическими состояниями в повседневной и напряженной ситуациях в рамках спортивной деятельности**



Note. As in Figure 2.

**Figure 4**

**Structure of relationships between characteristics of mental regulation and positive mental states in everyday and stressful situations within the framework of sports activities**

того, в повседневной ситуации обнаружены взаимосвязи принятия (№ 30) с самообвинением (№ 14) ( $-0,310^{**}$ ) и задора (№ 31) с самоуверенностью (№ 7) ( $0,313^{**}$ ). Во время соревнований состояние радости (№ 21) не имеет взаимосвязей. В целом во время соревнований смысложизненные показатели ментальной регуляции не имеют взаимосвязей с исследуемыми положительными состояниями, однако обнаруживаются связи положительных состояний со всеми характеристиками системы Я, кроме внутренней конфликтности. Во время соревнований ведущим состоянием, на которое можно повлиять напрямую, путем актуализации самоуверенности (№ 7), отраженного самоотношения (№ 9) и самооценности (№ 10), является состояние удовлетворения (№ 23). Актуализация самопривязанности (№ 12) связана со снижением уверенности (№ 22), актуализация самообвинения (№ 14) — со снижением активности (№ 24). Только в напряженной ситуации обнаруживается обратная связь между рефлексией (этап идентификации) (№ 19) и состоянием спокойствия (№ 25). Из этого следует, что в спортивной деятельности ведущими специфическими компонентами ментальной регуляции являются также компоненты системы Я. В напряженной ситуации для спортсменов не имеют значения смысложизненные компоненты.

Таблица 3  
 Взаимосвязь положительных психических состояний и компонентов ментальной регуляции в спортивной деятельности

Ментальные компоненты	Спортивная деятельность					
	Тренировка			Соревнования		
Положительные состояния	удовлетворенность	радость	активность	уверенность	спокойствие	активность
Ментальные компоненты	удовлетворенность	радость	активность	уверенность	спокойствие	активность
Цели в жизни	0,223*	0,313**	-	-	0,272*	-
Локус контроля Я	0,289**	0,348**	-	-	0,317***	-
Самоуверенность	-	0,296**	-	-	0,326**	0,225*
Самоценность	-	0,323**	-	-	0,338**	-
Самопринятие	-	0,323**	-	-	0,338**	-
Самообвинение	-	-0,309**	-0,236*	-	-	-0,364**
Идентификация внутриспортивных процессов	-	-	-	-	-	-0,289*

Примечание. \* —  $p \leq 0,05$ ; \*\* —  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* —  $p \leq 0,001$ .

**Table 3**  
The relationship between positive mental states and components of mental regulation in sports activities

Mental components	Sports activities								
	Positive states			Competitions					
	Training			Competitions					
	satisfac- tion	joy	confi- dence	calm	satisfac- tion	joy	activity	confi- dence	calm
Goals in life	0.223*	0.313**	-	-	0.272*	-	-	-	-
Locus of control I	0.289**	0.348**	-	-	0.317***	-	-	-	-
Self-confidence	-	0.296**	-	-	0.326**	0.225*	-	-	-
Self-worth	-	0.323**	-	-	0.338**	-	-	-	-
Self-acceptance	-	0.323**	-	-	0.338**	-	-	-	-
Self-accusation	-	-0.309**	-0.236*	-	-	-	-0.364**	-	-
Identification of intrapsy- chic processes	-	-	-	-	-	-	-	-	-0.289*

Note. \* — p ≤ 0.05; \*\* — p ≤ 0.01; \*\*\* — p ≤ 0.001.

## Обсуждение результатов

Полученные в результате исследования данные позволяют выделить некоторые сходства и различия в структуре положительных психических состояний, то есть состояний, способствующих продуктивной работе, в разных сферах деятельности субъектов при сравнении повседневной трудовой деятельности и напряженной.

Эмоциональные состояния веселости (№ 27) и спокойствия (№ 25) неизменно уменьшаются при смене повседневной деятельности на напряженную. То же самое можно утверждать относительно состояния релаксации (№ 34) и волевого состояния уверенности (№ 22). Отметим, что в целом состояние релаксации (№ 34) в заданных ситуациях во всех исследуемых группах переживается весьма слабо. У спортсменов неизменно сильнее, по сравнению с представителями других групп, переживаются в обеих ситуациях состояния радости (№ 21), удовлетворения (№ 23), задора (№ 31), принятия (№ 30), вдохновения (№ 28), активности (№ 24) и бодрости (№ 35). Вероятно, это связано с особенностями их профессиональной телесно-ориентированной деятельности.

Результаты сравнительного анализа структур взаимосвязей характеристик ментальной регуляции с положительными психическими состояниями в группах, основная трудовая деятельность которых существенно различается, демонстрируют различия при смене повседневной ситуации на напряженную. Значимость компонентов определяется на основании значимости корреляции, средних значений показателей компонентов по использованным методикам а также смыслового понимания роли характеристик ментальной регуляции на основе теоретических представлений. Обнаруживаются изменения в структуре взаимосвязей при переходе от повседневных ситуаций к напряженным у всех трех групп респондентов: происходит смещение большого количества значимых связей с одних положительных психических состояний на другие, также некоторые связи исчезают (например, связи со смысложизненными компонентами).

Так, в рамках учебной деятельности на семинарах большое взаимовлияние оказывают смысложизненные показатели и состояние спокойствия (№ 25), в то время как на экзаменах показатель спокойствия (№ 25) оказывается вне исследуемой структуры. В то же время на семинарах отраженное самоотношение (№ 9) не играет роли в регуляции психических состояний, что нельзя сказать про экзамен, где именно с ним напрямую связаны волевые состояния уверенности

(№ 22), готовности (№ 26) и состояние бодрости (№ 35). У сотрудников сети общественного питания в повседневные дни, когда мало посетителей, большое количество связей с характеристиками ментальной регуляции имеют состояния задора (№ 31) и активности (№ 24), в то время как в напряженной ситуации, когда посетителей много, акцент смещается на переживание волевых состояний готовности (№ 26) и уверенности (№ 22), и при этом характеристики рефлексии (№ 15–20) усиливают свое влияние на положительные состояния. У спортсменов обнаружено наибольшее количество взаимосвязей эмоционального состояния радости (№ 21) с компонентами ментальной регуляции деятельности во время тренировок и эмоционального состояния удовлетворенности (№ 23) — во время соревнований.

Учебный процесс и трудовая деятельность в сети питания имеют больше общего между собой, чем со спортивной деятельностью: наиболее значимые связи с интенсивностью положительных состояний имеют смысложизненные характеристики, тогда как у спортсменов это не так. Для интенсификации переживаний положительных состояний (радости, удовлетворенности, принятия и других), вероятно, необходимо активировать характеристики самоотношения (уверенность в себе, отраженное самоотношение и самооценность).

## **Выводы**

Выявлены особенности структуры переживаний положительных психических состояний при сравнении повседневных ситуаций и напряженных. При изменении уровня напряженности деятельности происходит смена доминирующих отношений между ментальной регуляцией и психическими состояниями, а также изменение характеристик ментальной регуляции, включенных в формирование структур взаимосвязей.

Характер деятельности влияет на то, какие именно компоненты ментальной регуляции начинают играть ведущую роль и какие именно положительные состояния переживаются сильнее. В учебном процессе наибольшую значимость имеют смысложизненные ориентации. В процессе обслуживания клиентов (в сети общественного питания) важны как смысложизненные ориентации, так и рефлексия, причем в повседневной ситуации — рефлексия, а в напряженной ситуации — рефлексия внешних стимулов. В спортивной деятельности наибольшее значение имеют аспекты системы Я.

Структура взаимосвязей, независимо от вида деятельности, существенно меняется при смене напряженности ситуации: происходит как смена доминирующих взаимосвязей между факторами ментальной регуляции и психическими состояниями, так и сам набор актуальных характеристик ментальной регуляции, задействованных в формировании структур взаимосвязей.

## Практическое применение результатов

Полученные данные могут быть использованы в разработке профессионально- и личностно-ориентированных подходов к улучшению психических состояний субъекта в процессе выполнения им учебной, спортивной, трудовой деятельности в ситуациях разной напряженности.

## Список литературы

Дикая, Л.Г. (2012). Социально-психологические и личностные аспекты саморегуляции функционального состояния человека. *Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики*, (4), 163–181.

Зинченко, В.П., Леонова, А.Б., Стрелков, Ю.К. (1977). Психометрика утомления. Москва: Изд-во Моск. ун-та.

Ильин, Е.П. (2005). Психофизиология состояний человека. Санкт-Петербург: Изд-во «Питер».

Карташева, М.И. (2022). Роль системы «Я» в структуре ментальной регуляции психических состояний в процессе учебной деятельности. *Ярославский педагогический вестник*, (1), 162–174. <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2022-1-124-162-174>

Климанова, А.В. (2023). Оценка положительных психических состояний. *Психология психических состояний*, 17(1), 218–222.

Леонова, А.Б., Медведев, В.И. (1981). Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. Москва: Изд-во Моск. ун-та.

Леонова, А.Б., Кузнецова, А.С. (2019). Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний: история создания и перспективы развития. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, (1), 13–33. <https://doi.org/10.11621/vsp.2019.01.13>

Леонова, А.Б., Кузнецова, А.С., Качина, А.А. (2023). Функциональные состояния человека. Москва: Изд-во «Когито-Центр».

Леонтьев, Д.А. (2006). Тест смысловых ориентаций (СЖО). Москва: Изд-во «Смысл».

Машин, В.А. (2007). Психическая нагрузка, психическое напряжение и функциональное состояние операторов систем управления. *Вопросы психологии*, (6), 86–96.

Прохоров, А.О. (2020). Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта. *Психологический журнал*, 41(1), 5–17. <https://doi.org/10.31857/S020595920007852-3>

Прохоров, А.О. (2021). Ментальные механизмы регуляции психических состояний. *Экспериментальная психология*, 14(4), 182–204. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140410>

Прохоров, А. О., Чернов, А. В. (2015). Методика диагностики рефлексивных процессов: распознавания, осознания и идентификации. В кн.: Психология психических состояний. (pp. 122–126.). Казань: Изд-во КФУ.

Прохоров, А.О., Чернов, А.В. (2019). Рефлексивная регуляция психических состояний. Москва: Изд-во Института психологии РАН.

Прохоров, А.О., Чернов, А.В. (2024). Развитие ментальной регуляции психических состояний студентов в процессе обучения. *Психологический журнал*, 45(3), 41–53.

Прохоров, А.О., Чернов, А.В. (2023). Ментальная регуляция психических состояний студентов в повседневной и напряженной ситуациях обучения. *Российский психологический журнал*, 20(3), 48–65.

Прохоров, А.О., Чернов, А.В., Карташева, М.И. (2022). Влияние ментальных структур на эффективность саморегуляции психических состояний в учебной деятельности студентов. *Сибирский психологический журнал*, (86), 66–83. <https://doi.org/10.17223/17267080/86/4>

Прохоров, А.О., Чернов, А.В., Шимрова, Л.А. (2024). Ментальная регуляция динамики психических состояний в диапазоне «повседневная—напряженная ситуация». *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 14(4), 622–637.

Прохоров, А.О., Чернов, А.В., Юсупов, М.Г. (2020). Роль самооценки в регуляции психических состояний в учебной деятельности студентов. *Психология психических состояний*, 14(1), 288–294.

Прохоров, А.О., Чернов, А.В., Юсупов, М.Г., Басина, И.С. (2026). Структурно-уровневые особенности ментальной регуляции психических состояний в учебной деятельности студентов. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 49(1), 122–145. <https://doi.org/10.11621/LPJ-26-05>

Столин, В.В., Пантिलеев, С.Р. (1988). Опросник самоотношения. В кн.: Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. Под ред. А.А. Бодалева, И.М. Карлинской, В.В. Столина, С.Р. Пантилеева. Москва: Изд-во Моск. ун-та.

Улько, В.О., Иванисенко, А.А. (2021). Состояние психического пресыщения. *Психология психических состояний*, 15(1), 512–516.

Халфиева, А.Р. (2024). Динамика ментальной регуляция состояний сотрудников МФЦ РТ в повседневной и напряженной ситуациях профессиональной деятельности. *Психология. Психофизиология*, 17(1), 36–51.

Thornton, M.A., Rmus, M., Vyas, A.D., Tamir, D.I. (2023). Transition Dynamics Shape Mental State Concepts. *Journal of Experimental Psychology: General*, 152(10). <https://dx.doi.org/10.1037/xge0001405>

Young, M.S. (2015). State of science: mental workload in ergonomics. *Ergonomics*, 58(1), 1–17.

Zhang, Q., Miao, L., He, L., Wang, H. (2022). The Relationship between Self-Concept and Negative Emotion: A Moderated Mediation Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph191610377>

## References

Dikaya, L.G. (2012). Social-psychological and personal aspects of self-regulation of human functional state. *Aktual'nye problemy psikhologii truda, inzhenernoi psikhologii i ergonomiki = Topical Problems of Occupational Psychology, Engineering Psychology and Ergonomics*, (4), 163–181. (In Russ.)

Ilyin, E.P. (2005). Psychophysiology of human states. Saint Petersburg: Piter Publ. (In Russ.)

Kartasheva, M.I. (2022). The role of the “Self” system in the structure of mental regulation of mental states in the process of educational activity. *Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik = Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, (1), 162–174. (In Russ.). <https://doi.org/10.20323/1813-145X-2022-1-124-162-174>

Khal'fieva, A.R. (2024). Dynamics of mental regulation of the states of the employees of the MFC of the Republic of Tatarstan in everyday and tense situations of professional activity. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya = Psychology. Psychophysiology*, 17(1), 36–51. (In Russ.)

Klimanova, A.V. (2023). Assessment of positive mental states. *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii = Psychology of Mental States*, 17(1), 218–222. (In Russ.)

Leonova, A.B., Kuznetsova, A.S. (2019). Structural-integrative approach to the analysis of functional states: history of creation and development prospects. *Lomonosov Psychology Journal*, (1), 13–33. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/vsp.2019.01.13>

Leonova, A.B., Kuznetsova, A.S., Kachina, A.A. (2023). Human functional states. Moscow: Kogito-Tsentr Publ. (In Russ.)

Leonova, A.B., Medvedev, V.I. (1981). Human functional states in work activity. Moscow: Moscow Univ. Press. (In Russ.)

Leontiev, D.A. (2006). Test of life-meaning orientations. (TLO). Moscow: Smysl Publ. (In Russ.)

Mashin, V.A. (2007). Mental load, mental stress and functional state of control system operators. *Voprosy Psikhologii*, (6), 86–96. (In Russ.)

Prokhorov, A.O. (2020). Structural-functional model of mental regulation of the subject's mental states. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, 41(1), 5–17. (In Russ.). <https://doi.org/10.31857/S020595920007852-3>

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

Prokhorov, A.O., Chernov, A.V. (2015). Methodology for diagnosing reflexive processes: recognition, awareness and identification. In: *Psychology of Mental States*. (pp. 122–126). Kazan: KFU Press. (In Russ.)

Prokhorov, A.O., Chernov, A.V. (2019). Reflexive regulation of mental states. Moscow: Institute of Psychology of the RAS Publ. (In Russ.)

Prokhorov, A.O., Chernov, A.V. (2023). Mental regulation of students' mental states in everyday and tense learning situations. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal = Russian Psychological Journal*, 20(3), 48–65. (In Russ.)

Prokhorov, A.O., Chernov, A.V. (2024). Development of students' mental regulation of mental states in the learning process. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, 45(3), 41–53. (In Russ.)

Prokhorov, A.O., Chernov, A.V., Kartasheva, M.I. (2022). The influence of mental structures on the effectiveness of self-regulation of mental states in students' learning activities. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian Psychological Journal*, (86), 66–83. (In Russ.). <https://doi.org/10.17223/17267080/86/4>

Prokhorov, A.O., Chernov, A.V., Shimrova, L.A. (2024). Mental regulation of the dynamics of mental states in the range of “everyday — tense situation”. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psihologiya = Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 14(4), 622–637. (In Russ.)

Prokhorov, A.O., Chernov, A.V., Yusupov, M.G. (2020). The role of self-esteem in the regulation of mental states in students' learning activities. *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii = Psychology of Mental States*, 14(1), 288–294. (In Russ.)

Prokhorov, A.O., Chernov, A.V., Yusupov, M.G., Basina, I.S. (2026). Structural and level features of mental regulation of psychological state. *Lomonosov Psychology Journal*, 49(1), 122–145. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/LPJ-26-05>

Stolin, V.V., Pantileev, S.R. (1988). Self-attitude questionnaire. In: A.A. Bodalev, I.M. Karlinskaya, V.V. Stolin, S.R. Panteleev, (eds.). *Workshop on psychodiagnostics: Psychodiagnostic materials*. (pp. 123–130). Moscow: Moscow Univ. Press. (In Russ.)

Thornton, M.A., Rmus, M., Vyas, A.D., Tamir, D.I. (2023). Transition dynamics shape mental state concepts. *Journal of Experimental Psychology: General*, 152(10). <https://doi.org/10.1037/xge0001405>

Ul'ko, V.O., Ivanisenko, A.A. (2021). The state of mental satiation. *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii = Psychology of Mental States*, 15(1), 512–516. (In Russ.)

Young, M.S. (2015). State of science: mental workload in ergonomics. *Ergonomics*, 58(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/00140139.2014.956151>

Zhang, Q., Miao, L., He, L., Wang, H. (2022). The relationship between self-concept and negative emotion: A moderated mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph191610377>

Zinchenko, V.P., Leonova, A.B., Strelkov, Yu.K. (1977). *Psychometrics of fatigue*. Moscow: Moscow Univ. Press. (In Russ.)

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

**Алла Владленовна Климанова**, ассистент кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань, Российская Федерация, [alla@ukagroup.ru](mailto:alla@ukagroup.ru), <https://orcid.org/0009-0008-1132-5552>

**Марина Евгеньевна Валиуллина**, кандидат биологических наук, доцент кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань, Российская Федерация, [marina\\_val\\_63@mail.ru](mailto:marina_val_63@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-5277-2761>

**Александр Октябринович Прохоров**, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань, Российская Федерация, [Alexander.Prokhorov@kpfu.ru](mailto:Alexander.Prokhorov@kpfu.ru), <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>

## ABOUT THE AUTHORS

**Alla V. Klimanova**, Assistant, Department of General Psychology, Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russian Federation, [alla@ukagroup.ru](mailto:alla@ukagroup.ru), <https://orcid.org/0009-0008-1132-5552>

**Marina E. Valiullina**, Cand. Sci. (Biolog.), Associate Professor at the Department of General Psychology, Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russian Federation, [marina\\_val\\_63@mail.ru](mailto:marina_val_63@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-5277-2761>

**Alexander O. Prokhorov**, Dr. Sci. (Psychol.), Professor at the Department of General Psychology, Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russian Federation, [Alexander.Prokhorov@kpfu.ru](mailto:Alexander.Prokhorov@kpfu.ru), <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>

Поступила 10.07.2025. Получена после доработки 05.12.2025. Принята в печать 22.02.2026.

Received 10.07.2025. Revised 05.12.2025. Accepted 22.02.2026.