

Научная статья

УДК 159.9

<https://doi.org/10.21702/rpj.2026.1.1>

Ментальная регуляция психических состояний в недельном цикле работников производственной сферы: динамический аспект

Александр О. Прохоров* , Наталья Ю. Каюмова ,
Альберт В. Чернов , Марк Г. Юсупов 

Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия

*Почта ответственного автора: alprokhor1011@gmail.com

Аннотация

Введение. Эффективность выполнения трудовых обязанностей работников связана с саморегуляцией психических состояний. В статье рассмотрена динамика функциональных структур ментальной регуляции психических состояний работников производства в течение рабочей недели, проанализированы взаимосвязи психических состояний с ментальными структурами, а также способами саморегуляции состояний. **Методы.** В исследовании приняли участие 62 работника производственной сферы, из них 17 мужчин и 45 женщин ($M = 34$, $\sigma = 6,7$). В начале исследования выявлены характеристики ментальных структур респондентов (самоотношения, осмысленности жизни, рефлексии), далее на протяжении недели осуществлялась диагностика переживаемых ими психических состояний и способов их саморегуляции. **Результаты.** Показано, что работники производственной сферы наиболее часто испытывают состояния оптимальной психической активности в начале (74%) и конце рабочей недели (71%). Число отрицательных психических состояний высокой интенсивности (напряженность, тревожность) возрастает от понедельника к четвергу, а затем снижается. Наибольшая частота отрицательных состояний низкой интенсивности (утомление, сонливость) приходится на понедельник (23%) и пятницу (16%). Максимальное количество способов саморегуляции отмечается в середине рабочей недели. Выявлена специфика включенности показателей ментальной регуляции и регуляторных действий в изменение психических состояний в недельном рабочем цикле. **Обсуждение результатов.** По результатам проведенного исследования

установлено, что увеличение числа неравновесных состояний высокой и низкой интенсивности, снижающих продуктивность труда в середине и конце рабочей недели, компенсируется возрастающей регуляторной активностью работников. Наибольшая включенность показателей ментальных структур и регуляторных действий в саморегуляцию психических состояний характерна для начала и конца рабочей недели. Ведущими показателями ментальной регуляции состояний в течение рабочей недели являются показатели осмысленности жизни (цель и результат жизни), самоотношения (саморуководство) и общего уровня рефлексивности работников.

Ключевые слова

психическое состояние, ментальная регуляция, динамика, рефлексия, саморегуляция, профессиональная деятельность

Финансирование

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

Для цитирования

Прохоров, А.О., Каюмова, Н.Ю., Чернов, А.В., Юсупов, М.Г. (2026). Ментальная регуляция психических состояний в недельном цикле работников производственной сферы: динамический аспект. *Российский психологический журнал*, 23(1), 6–22, <https://doi.org/10.21702/grj.2026.1.1>

Введение

Согласно разрабатываемой нами структурно-функциональной модели ментальной регуляции психических состояний субъекта (Прохоров, 2020) ведущими в «осознанном» регуляторном процессе являются ментальные механизмы и структуры сознания, которые являются составной частью ментального (субъективного) опыта человека. В структуре ментального опыта осуществляется интеграция составляющих сознания (смысловые и рефлексивные структуры, переживания, ментальные репрезентации, система Я) и их взаимодействие, направленное на достижение цели – регуляцию психического состояния субъекта.

Значимая роль составляющих сознания и их взаимодействия в регуляции психических состояний отмечается в целом ряде работ. Так, М. И. Карташевой (2022) показана структура взаимоотношений между характеристиками сознания в ходе регуляции психических состояний, где центральную роль играют показатели системы Я.

В свою очередь, Г. Ю. Мартыанова (2015) отмечает, что субъективный образ состояний выполняет регулирующую функцию в процессе адаптации в трудных жизненных ситуациях, дифференцированно влияя на регуляторную активность субъекта. Кроме того, установлены степень и направленность влияния смысловых базовых установок студентов на регуляторные процессы системы осознанной регуляции учебной деятельности (Галузо, 2016), выявлена роль различных смысловых конструкторов в ходе саморегуляции психических состояний в учебной деятельности студентов (Мухрыгина, 2008).

Отдельно стоит отметить исследования А. В. Карпова (2012), осуществляемые в рамках метасистемного подхода, в которых показано, что рефлексия выступает базовым процессуальным средством сознания. М. А. Холодная (2022) подчеркивает, что высокий уровень рефлексии субъекта может быть связан как с продуктивными формами саморегуляции, проявляющимися в повышении успешности деятельности, так и с дезадаптивными, сопровождающимися снижением успешности деятельности человека. Аналогичные закономерности были установлены автором при низком уровне рефлексии. В качестве ключевого механизма, обеспечивающего эффект расщепления показателей рефлексии, автор выделяет метакогнитивные способности личности.

Важное место в психологической литературе занимают исследования, посвященные изучению успешности деятельности и эффективности саморегуляции состояний субъекта. Так, в рамках структурно-интегративного подхода А. С. Кузнецовой, М. А. Титовой и Т. А. Злоказовой (2019) получены результаты, демонстрирующие высокую значимость саморегуляции функционального состояния для специалистов разных профессий, что особенно ярко выражается в условиях повышенной напряженности труда. Исследованиями, выполненными в русле интегративного подхода, В. М. Бызовой, А. Е. Ловягиной, Е. И. Периковой (2019) показано, что эффективность саморегуляции учебной деятельности в значительной степени обусловлена составляющими рефлексии и метакогнитивных процессов студентов.

Е. А. Сергиенко (2018), раскрывая психологический уровень регуляции поведения, отмечает, что регулятивная функция по отношению к психическим состояниям и деятельности субъекта принадлежит контролю поведения, который актуализирует индивидуальные ресурсы человека в соответствии с его целями и задачами. В свою очередь, Н. В. Гришина (2023) при описании детерминации поведения человека, наряду с влияниями его прошлого опыта и актуальной ситуации, акцентирует внимание на конструкторах будущего, среди которых важную роль играют цели и жизненные планы человека. В. И. Моросанова (2021) подчеркивает, что развитие ресурсов осознанной саморегуляции способствует успешному обучению, выступает основой адаптации и формирования новой самоорганизации жизни, а также препятствует развитию острых стрессовых реакций и негативных эмоциональных состояний человека.

В зарубежных исследованиях среди ментальных структур особое место отводится рефлексии и ее роли в регуляции состояний и эмоций. В них проводится разделение

рефлексии, направленной на регуляцию состояний и эмоций человека, и руминации, проявляющейся в размышлении о себе, и имеющей ярко выраженное негативное влияние на переживания человека (Луке, 2009). Так, N. A. Dunn & A. F. Luchner (2022), отмечают, что, в отличие от руминации, рефлексия оказывает позитивное влияние на состояния людей с высоким уровнем критичности к себе. В статье K. J. Bucknell, M. Kangas & M. F. Crane (2022) убедительно показано, что уровень руминации негативно влияет на субъективное благополучие, в то время как адаптивная рефлексия и жизнестойкость, наоборот, выступают важнейшим фактором благополучия личности. В другой работе (Jones, Papadakis, Hogan & Strauman, 2009) отмечается, что средний и высокий уровень руминации у людей связан с депрессивными симптомами и неудачами в достижении целей, в отличие от регулятивной формы рефлексии. Последняя зачастую рассматривается как важнейшее условия субъективного благополучия личности (Wang & Jun, 2025) и значимый фактор в регуляции эмоциональных состояний (Orvell et al., 2020).

Роль самооценки в регуляции психических состояний часто рассматривается с точки зрения ее влияния на настроение субъекта. Показано (Gütges et al., 2025), что неустойчивость в восприятии себя влияет на частые смены настроения у респондентов, в то время как отраженная самооценка, выступая более устойчивой структурой, приводит к стабилизации состояний в повседневной жизни человека. В другом исследовании (Brown & Mankowski, 1993) отмечается, что лица с низкой самооценкой склонны еще более занижать оценку своих качеств при плохом настроении, в то время как в позитивном настроении такого не происходит. В свою очередь, Collins & Winer (2023) подчеркивают, что при оценке себя в депрессивном состоянии люди реже выбирают позитивные слова и чаще прибегают к отрицательным сравнениям, в отличие от не депрессивных состояний, где преобладают позитивные слова и сравнения.

Не остается без внимания зарубежных исследователей и значимость смысловых структур в регуляции психических состояний. Так, в работе He et al. (2023) показано, что низкий уровень осмысленности жизни напрямую связан с уровнем психологического стресса, что проявляется в повышении его уровня у респондентов. В другом исследовании (Akdağ, Ünsal & Gürbüz, 2024) было обнаружено, что снижение психологического стресса у подростков связано как с осмысленностью жизни, так и уровнем их психологической устойчивости.

В наших предыдущих исследованиях было показано, что эффективность ментальной регуляции психических состояний студентов обусловлена напряженностью ситуации учебной деятельности (Прохоров, Чернов, 2023). В то же время, в другой работе (Прохоров и др., 2023) было установлено, что к завершающему этапу обучения у студентов формируется устойчивая система ментальной регуляции психических состояний и растет число применяемых ментальных способов саморегуляции состояний. Близкие результаты были получены в исследованиях Д.Н. Гриненко и И.С. Морозовой (2017), где показано влияние комплекса когнитивно-стилевых факторов на развитие саморегуляции личности в условиях образовательной деятельности.

Цель настоящего исследования – выявить специфику ментальной саморегуляции психических состояний работников производственной сферы в течении рабочей недели.

Методы

Эмпирическую базу составили 62 человека (работники производственной сферы, производство пластиковых труб и швейное производство), из них 17 мужчин и 45 женщин, средний возраст респондентов 34 года.

Эмпирическое исследование осуществлялось в несколько этапов. На *первом этапе* были измерены особенности ментальных структур и регуляторных действий. Испытуемым было предложено пройти следующие методики:

1. «Методика диагностики рефлексивных процессов: распознавания, осознания и идентификации» А.О. Прохорова и А.В. Чернова (Прохоров, Чернов, 2019).
2. «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева (Леонтьев, 2000).
3. «Методика исследования самоотношения» (МИС) С.Р. Пантилеева (Пантилеев, 1993).
4. Методика «Типология методов саморегуляции психических состояний» (Прохоров, Назаров, 2019).
5. Методика «Ментальные структуры» (Прохоров и др., 2025).

На *втором этапе* испытуемым предлагалось на протяжении пяти дней оценивать текущее психическое состояние с помощью методики «Рельеф психического состояния личности» (Прохоров, 1998). В качестве дополнительных вопросов методики предлагалось указать способы саморегуляции, которые применялись в том случае, если текущее состояние не отвечало требованиям деятельности.

Анализ динамики психических состояний в недельном цикле проводился на основе классификации психических состояний по уровню их психической активности: состояния оптимальной психической активности (равновесные), неравновесные состояния повышенной, либо пониженной интенсивности (Прохоров, 1998). В группу оптимальных психических состояний вошли состояния *спокойствия, радости, сосредоточенности, интереса*; к группе неравновесных состояний высокой психической активности были отнесены *напряженность, тревожность, возбуждение, волнение*; к группе неравновесных состояний низкой психической активности – *усталость, сонливость, апатия, безразличие, грусть, печаль*. Далее по тексту, говоря о психических состояниях различного уровня психической активности, мы подразумеваем именно эти психические состояния.

В ходе исследования нами решались следующие **задачи**:

1. Выявить особенности влияния ментальных структур на саморегуляцию психических состояний в течение недельного рабочего цикла.
2. Установить динамику применения различных способов и приемов

саморегуляции в их взаимосвязях с психическими состояниями в процессе трудовой деятельности.

Для анализа динамики ментальной регуляции психических состояний и уровня организованности ментальных структур респондентов высчитывался *индекс организованности структур* (ИОС) – для каждой составляющей ментальной структуры саморегуляции состояний связям на уровне статистической значимости $p \leq 0,01$ приписывался 1 балл, затем для каждого дня недели высчитывалась сумма баллов (Карпов, 2004).

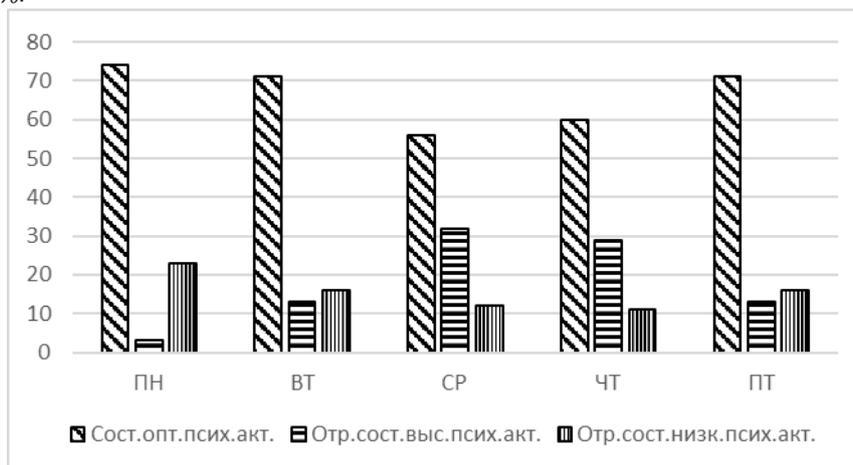
Статистическая обработка полученных данных проводилась при помощи частотного анализа и корреляционного анализа по Ч. Спирмену. При анализе ментальных структур саморегуляции состояний *рассматривались только высоко значимые корреляции* ($p \leq 0,01$). Далее по тексту эти корреляции обозначаются «**». Все вычисления выполнялись в статистическом пакете SPSS 23.0.

Результаты

Феноменологический анализ качественных характеристик состояний показал, что на протяжении рабочей недели работники производства наиболее часто испытывают состояния оптимальной психической активности (см. рис. 1). Наибольшие показатели оптимальных психических состояний наблюдались в понедельник, вторник и пятницу.

Рисунок 1

Относительная частота встречаемости психических состояний в течение рабочей недели, %.



Частота переживаний неравновесных психических состояний высокой психической активности (напряженность, тревожность, возбуждение и др.) имеет наименьшие показатели в понедельник, наивысшие показатели в среду и четверг, показатели пятницы совпадают с показателями вторника. Процентная доля неравновесных

психических состояний низкой психической активности (усталость, сонливость, апатия и др.) имеет наивысшие показатели в понедельник, минимальные показатели в среду, к пятнице наблюдается постепенный рост.

Таблица 1

Абсолютная частота применения способов саморегуляции в пятидневном цикле

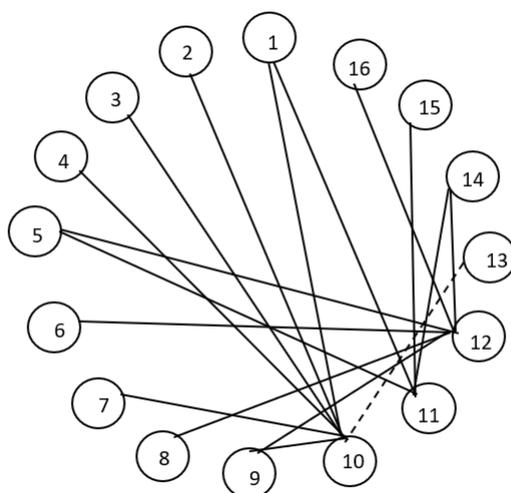
| Методы саморегуляции | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ |
|--------------------------------|-----|-----|-----|----|----|
| Пассивный отдых | 9 | 15 | 14 | 9 | 14 |
| Активизация позитивных образов | 26 | 20 | 21 | 11 | 17 |
| Самовнушение | 7 | 14 | 10 | 6 | 4 |
| Активная разрядка | 5 | 9 | 5 | 7 | 8 |
| Размышление | 13 | 9 | 7 | 4 | 5 |
| Отключение/переключение | 15 | 28 | 30 | 18 | 15 |
| Общение | 12 | 11 | 9 | 9 | 8 |
| Пассивная разрядка | 0 | 1 | 8 | 0 | 1 |
| Врабатывание | 27 | 15 | 23 | 13 | 14 |
| Принятие пищи | 3 | 19 | 13 | 12 | 6 |
| Итого | 117 | 141 | 140 | 89 | 92 |

Частотный анализ способов саморегуляции работников (см. табл. 1) показывает, что самыми распространенными для понедельника являются *врабатывание* и *активизация позитивных образов*, для вторника, среды и четверга – *отключение/переключение внимания*, для пятницы – *активные позитивные образы*. Минимальные показатели в течение всей недели, за исключением среды, характерны для *пассивной разрядки*, в среду – для *активной разрядки*. Такое распределение способов саморегуляции может быть обусловлено ограниченными возможностями регуляции состояний во время рабочего дня. В большинстве случаев работник находится на рабочем месте и не может его покинуть, ему доступны только короткие временные перерывы, поэтому для саморегуляции используются способы, не требующие специальных приспособлений и локаций (спортивный инвентарь и/или специальные помещения для активной разрядки, кушетки для сна и пр.). Для саморегуляции состояний респондентами используются в большей степени доступные, простые и надежные способы.

Далее рассмотрим динамику взаимосвязей психических состояний и ментальных показателей их саморегуляции по дням рабочей недели (рассматривались корреляции на уровне статистической значимости $p \leq 0,01$).

Рисунок 2

Функциональная структура саморегуляции психических состояний в первый день недели (понедельник)



Примечание. Условные обозначения: 1 – цель жизни, 2 – результат жизни, 3 – самоуверенность, 4 – саморуководство, 5 – самопринятие, 6 – закрытость, 7 – процесс идентификация (рефлексия), 8 – общий уровень рефлексии, 9 – общий показатель включенности ментальных структур в саморегуляцию, 10 – состояния оптимальной психической активности, 11 – неравновесные состояния низкой психической активности, 12 – неравновесные состояния высокой психической активности; способы саморегуляции: 13 – пассивная разрядка, 14 – пассивный отдых, 15 – размышление, 16 – активизация позитивных образов

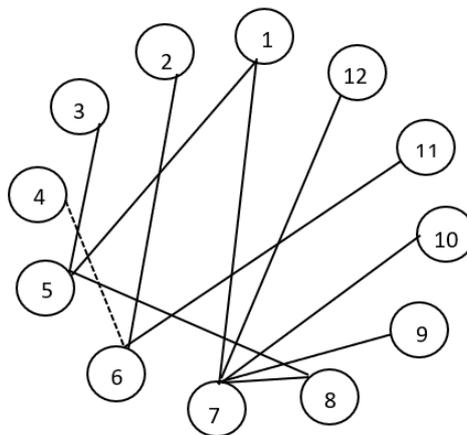
На рис. 2 представлена функциональная структура саморегуляции психических состояний, характерная для понедельника. В понедельник наибольшее количество респондентов испытывают психические состояния оптимальной психической активности (74%). Для данной группы состояний характерны взаимосвязи с целью жизни (0,423**), результатом жизни (0,385**) и показателями самоотношения («самоуверенность» (0,442**) и «саморуководство» (0,451**)). Со стороны рефлексии установлены взаимосвязи со шкалами идентификации (0,404**) и общим уровнем рефлексии (0,418**), также имеется положительная корреляция с показателем методики «Ментальные структуры» (0,479**). Кроме того, наблюдается отрицательная корреляция со способом саморегуляции пассивная разрядка (-0,434**). Для неравновесных состояний низкой психической активности характерны корреляции с целью жизни (0,648**), самопринятием (0,797**) и способами саморегуляции: пассивный отдых (0,608**), размышление (0,691**). Для неравновесных состояний высокой психической активности установлены взаимосвязи с общим уровнем рефлексии (0,422**),

показателями *ментальных структур* (0,713**) и самоотношения: *закрытость* (0,601**) и *самопринятие* (0,548**). Из способов саморегуляции используются *пассивный отдых* (0,442**) и *активация позитивных образов* (0,467**).

Ко вторнику количество респондентов, испытывающих психические состояния оптимального уровня активности (спокойствие, заинтересованность и др.), начинает снижаться (67%). Для данной группы состояний характерна корреляция с *самовнушением* (0,385**). Для неравновесных состояний высокой психической активности (напряженность, тревога и др.) выявлена отрицательная корреляция с *процессом жизни* (-0,876**). Для состояний низкой психической активности (усталость, сонливость и др.) выявлены корреляции с характеристиками самоотношения: *саморуководство* (0,800**) и способом саморегуляции *активация позитивных образов* (0,768**).

Рисунок 3

Функциональная структура саморегуляции психических состояний работников производства, характерная для среды



Примечание. Условные обозначения: 1 – цель жизни, 2 – результат жизни, 3 – самоуверенность, 4 – самообвинение, 5 – состояния оптимальной психической активности, 6 – неравновесные состояния низкой психической активности, 7 – неравновесные состояния высокой психической активности; способы саморегуляции: 8 – самовнушение, 9 – активизация позитивных образов, 10 – общение, 11 – активная разрядка, 12 – пассивный отдых

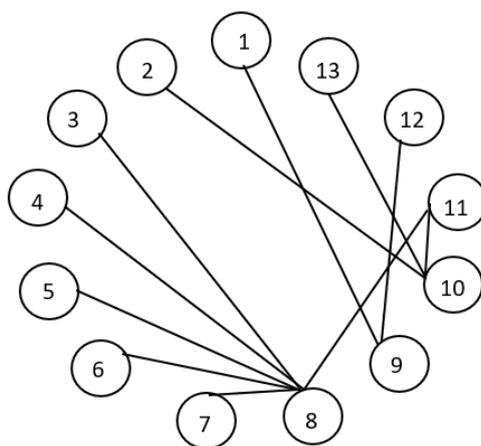
В среду продолжается снижение количества респондентов, испытывающих психические состояния оптимального уровня активности (53%). Для данной группы состояний характерны корреляции со шкалами *цель жизни* (0,540**), *самоуверенность*

(0,537**), а также со способом саморегуляции *самовнушение* (0,507**). Для неравновесных состояний высокой психической активности установлена взаимосвязь с показателем *цель жизни* (0,643**) и способами саморегуляции *пассивный отдых* (0,628**), *самовнушение* (0,568**), *активация позитивных образов* (0,607**), *общение* (0,591**). Для неравновесных состояний низкой психической активности выявлены связи с показателями *результат жизни* (0,944**), *самообвинение* (-0,954**), со способом саморегуляции *активная разрядка* (0,855**).

В четверг состояния оптимальной психической активности испытывают 59% работников. Для данной группы состояний установлены взаимосвязи с показателями *саморуководство* (0,484**), *ментальные структуры* (0,479**), а также с *общим уровнем рефлексии* (0,448**). Для неравновесных состояний высокой психической активности установлена взаимосвязь со шкалой *цель жизни* (0,639**). Для неравновесных состояний низкой психической активности выявлена отрицательная корреляция с показателем *локус контроля – жизнь* (-0,941**), а также положительные корреляции со способами саморегуляции *пассивная разрядка* (0,896**) и *отключение-переключение* (0,971**).

Рисунок 4

Функциональная структура саморегуляции психических состояний работников производства в пятницу



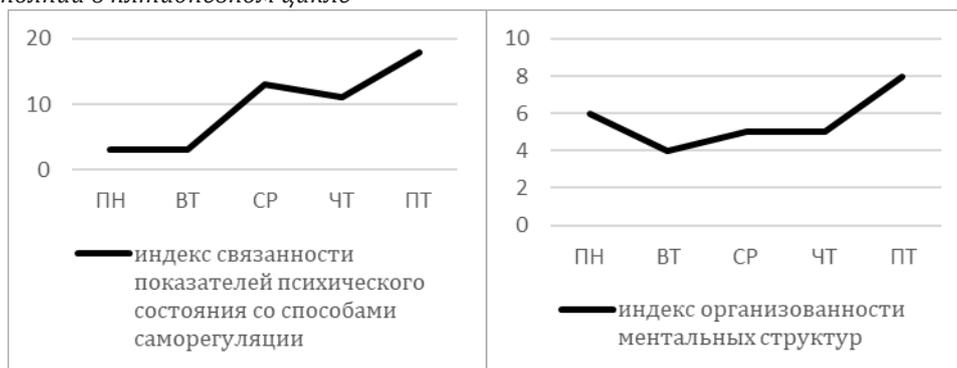
Примечание. Условные обозначения: 1 – цель жизни, 2 – локус контроля «Я», 3 – результат жизни, 4 – саморуководство, 5 – самооценочность, 6 – самопривязанность, 7 – процесс распознавания (рефлексия), 8 – состояния оптимальной психической активности, 9 – неравновесные состояния низкой психической активности, 10 – неравновесные состояния высокой психической активности; способы саморегуляции: 11 – размышление, 12 – самовнушение, 13 – пассивная разрядка

В пятницу количество респондентов, испытывающих состояния оптимальной психической активности, увеличивается до 69%. Для данной группы состояний характерны корреляции с показателями *результат жизни* (0,413**), *саморуководство* (0,434**), *самоценность* (0,400**), *самопривязанность* (0,456**), *распознавание рефлексивных процессов* (0,408**). Для неравновесных состояний высокой психической активности установлена корреляция со способом саморегуляции *размышление* (0,835**), для неравновесных состояний низкой психической активности – *самовнушением* (0,833**).

Для обобщенного понимания особенностей взаимосвязи ментальных структур саморегуляции и психических состояний рассмотрим динамику индексов организованности структур.

Рисунок 5

Динамика индексов организованности структур ментальной регуляции психических состояний в пятидневном цикле



Примечание. По вертикали – индекс организованности ментальных структур саморегуляции, по горизонтали – дни недели.

Из рисунка 5 следует, что наибольшее количество взаимосвязей между показателями психического состояния и способами саморегуляции приходится на вторую половину недели, что, вероятно, свидетельствует о возрастающей роли саморегуляции для поддержания оптимальных состояний, требуемых для выполнения трудовых функций. Увеличение количества неравновесных состояний в середине рабочей недели приводит к росту используемых способов саморегуляции. Так, для понедельника характерны связи состояний с четырьмя способами саморегуляции (пассивная разрядка, размышление, активация позитивных образов, пассивный отдых), во вторник с двумя способами (самовнушение и активация позитивных образов), в среду этот показатель достигает пяти (самовнушение, пассивный отдых, активация позитивных образов, общение, активная разрядка), затем начинает снижаться, в четверг – два способа саморегуляции (пассивная разрядка, отключение-переключение внимания), в пятницу – три способа саморегуляции (размышление, самовнушение, пассивная разрядка).

Таблица 2

Количество корреляционных взаимосвязей между ментальными структурами и психическими состояниями по дням недели

| Показатели | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | Итого | | |
|-----------------|----|----|----|----|----|-------|----|----|
| Смысловая сфера | 1 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1 | 6 | |
| | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | |
| | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 12 |
| | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | |
| | 5 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| Рефлексия | 6 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 6 |
| | 8 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | |
| | 9 | 2 | 0 | 0 | 1 | 0 | 3 | |
| Самоотношение | 10 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | |
| | 11 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 | |
| | 12 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | |
| | 13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | |
| | 14 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 12 |
| | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | |
| | 16 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | |
| Итого | 11 | 2 | 5 | 5 | 7 | 30 | 30 | |

Примечание. Условные обозначения: 1 – цель жизни, 2 – результат жизни, 3 – локус контроля жизнь, 4 – локус контроля «Я», 5 – процесс жизни, 6 – идентификация (рефлексия), 7 – распознавание (рефлексия), 8 – осознание (рефлексия), 9 – общий уровень рефлексии, 10 – самоуверенность, 11 – саморуководство, 12 – самообвинение, 13 – самопривязанность, 14 – самопринятие, 15 – самооценность, 16 – закрытость

Рассмотрим распределение взаимосвязей между ментальными структурами и психическими состояниями по дням недели, которые представлены в таблице 2.

Из представленных данных следует, что наибольшая включенность ментальных структур характерна для понедельника и пятницы, т.е. для начала и конца рабочей

недели. Наибольшее количество корреляций установлено для таких показателей как «цель жизни», «результат жизни», «саморуководство» и «общий уровень рефлексии». Среди них показатели осмысленности жизни имеют несколько большую представленность в ментальной регуляции психических состояний в течение рабочей недели.

В недельном цикле наблюдаются изменения и в уровне организованности ментальных структур, наивысшие показатели характерны для понедельника и пятницы, максимальное значение достигается в пятницу. Полученные данные связаны с динамикой неравновесных состояний в течение недели. Так, для понедельника характерно наибольшее количество неравновесных состояний низкой психической активности (усталость, сонливость, апатия, безразличие и др.), а для пятницы – неравновесных состояний высокой психической активности (напряженность, тревожность, возбуждение и др.).

Обсуждение результатов

На основании полученных результатов можно сформулировать следующее обобщение: увеличение числа неравновесных состояний высокой и низкой интенсивности в середине и конце рабочей недели компенсируется возрастающей регуляторной активностью, которая обеспечивается двумя путями – посредством усиливающейся включенности ментальных структур в саморегуляцию состояний (в начале и конце недели) и увеличением корреляционных связей регуляторных действий с неравновесными состояниями (от начала к концу недельного цикла). Саморегуляция направлена как на поддержание психических состояний оптимальной активности, так и на преодоление негативного эффекта отрицательных состояний низкой (в начале недели) и высокой интенсивности (в конце недели). Тем самым, нами получен важный в практическом отношении результат: включенность определенных ментальных характеристик в процесс регуляции способствует повышению частоты возникновения оптимальных состояний и, в тоже время, – снижению частоты встречаемости отрицательных неравновесных состояний.

Наибольшую представленность в структуре ментальных регуляторов психических состояний показывают характеристики самоотношения и осмысленности жизни, что вполне согласуется с нашими результатами, полученными ранее на студенческой выборке (Прохоров, Чернов, Юсупов, Басина, 2023).

Основным результатом исследования является следующий факт – механизмы ментальной регуляции наиболее полно разворачиваются в начале и конце рабочей недели. По-видимому, здесь проявляется общая закономерность ментальной регуляции состояний, выявленная нами в предыдущих исследованиях. Так, наибольшая активность ментальной регуляции состояний студентов наблюдается в начале и в конце семинарских занятий (Прохоров, Чернов, Юсупов, Басина, 2024), а для работающих

студентов (вечерняя форма обучения) – в начале дневного циркадного цикла (утренние часы) и в период отдыха (вечерние часы) (Прохоров, Валиулина, Юсупов, 2025).

В ходе исследования мы установили, что возрастание уровня интеграции ментальных показателей является индикатором «работы» механизмов осознанной регуляции состояний: чем выше эта организация, тем более дифференцированно выбираются регуляторные средства и тем сильнее выражен позитивный эффект саморегуляции. Эта особенность ментальной регуляции показана также в исследованиях саморегуляции функциональных состояний (Кузнецова, Титова, Злоказова, 2019).

Представленные результаты могут быть полезны для психологических служб производственных коллективов, в частности, на их основе можно выдвинуть ряд рекомендаций для поддержания оптимальных психических состояний работников в ходе трудовой деятельности.

Ограничения исследования

В данной работе не учитывалась актуальная мотивация трудовой деятельности сотрудников, кроме того, не принимались в расчет возрастные и гендерные особенности саморегуляции работников производства.

Заключение

1. Динамика уровня организованности ментальных структур саморегуляции психических состояний в течении рабочей недели изменяется по параболическому типу, наивысшие значения наблюдаются в понедельник и пятницу, что, вероятно, обусловлено сменой режима «работа-отдых». Наиболее сильное взаимодействие ментальных структур саморегуляции и психических состояний характерно для понедельника и пятницы.

2. Наибольшую включенность во взаимодействие с психическими состояниями в течение рабочей недели демонстрируют показатели осмысленности жизни (цель и результат жизни), самоотношения (саморуководство), а также общий уровень рефлексивности.

3. Наибольшие оценки частоты встречаемости в течении рабочей недели типичны для состояний оптимальной психической активности, их показатели максимальны в начале и конце недели. Эти состояния в большей степени коррелируют с показателями осмысленности жизни и самоотношения. Неравновесные состояния преимущественно связаны с показателями осмысленности жизни и рефлексии.

4. От начала к концу недели возрастает степень включенности регуляторных действий в регуляцию психических состояний, последние направлены как на поддержание состояний оптимальной активности, так и на регуляцию неравновесных состояний.

5. Наиболее частотными способами регуляции у работников в недельном трудовом цикле являются размышление, активация позитивных образов, отключение/ переключение внимания и вработывание. По количеству применяемых способов саморегуляции максимальные показатели характерны для середины недели (среда).

Литература

- Бызова, В. М., Ловягина, А. Е., & Перикова, Е. И. (2019). Метакогнитивный подход в диагностике трудностей психической саморегуляции студентов. *Российский психологический журнал*, 16(2), 25–42. <https://doi.org/10.21702/rpj.2019.2.2>
- Галузо, П. Р. (2016). Смысловые установки как детерминанты и следствия осознанной регуляции учебной деятельности студентов. *Вестник Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Серия 3. Филология. Педагогика. Психология*, 6(1), 123–134.
- Гриненко, Д. Н., & Морозова, И. С. (2017). Становление саморегуляции и когнитивно-стилевой организации личности в условиях психолого-образовательного сопровождения. *Сибирский психологический журнал*, 64, 149–157. <https://doi.org/10.17223/17267080/64/10>
- Гришина, Н. В. (2023). Целевая регуляция поведения человека. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 13(3), 310–323. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.302>
- Карпов, А. В. (2004). *Метасистемная организация уровней структур психики*. Москва: Институт психологии РАН.
- Карпов, А. В. (2012). Рефлексия в структуре сознания. *Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки*, 1(19), 6–12.
- Карташева, М. И. (2022). Роль системы «Я» в структуре ментальной регуляции психических состояний в процессе учебной деятельности. *Ярославский педагогический вестник*, 1(124), 162–174. <https://doi.org/10.20323/1813-145X-2022-1-124-162-174>
- Кузнецова, А. С., Титова, М. А., & Злоказова, Т. А. (2019). Психологическая саморегуляция функционального состояния и профессиональная успешность. *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*, 1, 51–68. <https://doi.org/10.11621/vsp.2019.01.51>
- Леонтьев, Д. А. (2000). *Тест смысловых ориентаций (СЖО)* (2-е изд.). Москва: Смысл.
- Мартыанова, Г. Ю. (2015). Регуляторные характеристики субъективного образа состояния в трудной жизненной ситуации. *Психология и психотехника*, 10(85), 1064–1071. <https://doi.org/10.7256/2070-8955.2015.10.16543>
- Моросанова, В. И. (2021). Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности. *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*, 1, 4–37. <https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.01>
- Мухрыгина, О. И. (2008). Смысловые конструкты саморегуляции состояний студентов вузов. *Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология*, 2(4), 39–45.
- Пантеев, С. Р. (1993). *Методика исследования самоотношения*. Смысл.
- Прохоров, А. О. (1998). *Неравновесные психические состояния*. Институт психологии РАН.
- Прохоров, А. О. (2020). Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта. *Психологический журнал*, 41(1), 5–18. <https://doi.org/10.31857/S020595920007852-3>
- Прохоров, А. О., Валиуллина, М. Е., Чернов, А. В., & Юсупов, М. Г. (2025). Методика «Ментальные структуры (МС)». В А. В. Чернов (ред.), *Психология психических состояний: материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов* (с. 452–458). Издательство Казанского университета.

- Прохоров, А. О., Валиуллина, М. Е., & Юсупов, М. Г. (2025). Динамика функциональных структур ментальной регуляции психических состояний в первой половине циркадного ритма. *Экспериментальная психология*, 18(3), 67–84. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2025180305>.
- Прохоров, А. О., & Назаров, А. Н. (2019). Методика исследования типологии методов саморегуляции психических состояний. В А. В. Чернов & М. Г. Юсупов (ред.), *Психология психических состояний: сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых* (с. 274–279). Издательство Казанского университета.
- Прохоров, А. О., & Чернов, А. В. (2019). *Рефлексивная регуляция психических состояний*. Москва: Институт психологии РАН.
- Прохоров, А. О., Чернов, А. В., Юсупов, М. Г., & Басина, И. С. (2023). Развитие системы ментальной регуляции психических состояний студентов в повседневной и напряженной ситуациях обучения. *Ярославский педагогический вестник*, 5(134), 129–141. https://doi.org/10.20323/1813-145X_2023_5_134_129
- Прохоров, А. О., Чернов, А. В., Юсупов, М. Г., & Басина, И. С. (2024). Динамика ментальной регуляции психических состояний студентов в различных условиях учебной деятельности. *Экспериментальная психология*, 17(3), 130–143. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2024170309>
- Сергиенко, Е. А. (2018). Контроль поведения как основа саморегуляции. *Южно-российский журнал социальных наук*, 19(4), 130–146. <https://doi.org/10.31429/26190567-19-4-130-146>
- Холодная, М. А. (2022). Светлые и темные стороны рефлексии и арефлексии: эффект расщепления. *Психологический журнал*, 43(4), 15–26. <https://doi.org/10.31857/S020595920021475-8>
- Akdağ, B., Ünsal, C., & Gürbüz, A. (2024). Psychological resilience as a mediator in the relationship between meaning in life and psychological distress in adolescents. *European Journal of Therapeutics*, 30, 777–785. <https://doi.org/10.58600/eurjther2516>
- Brown, J. D., & Mankowski, T. A. (1993). Self-esteem, mood, and self-evaluation: Changes in mood and the way you see you. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 421–430. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.3.421>
- Bucknell, K. J., Kangas, M., & Crane, M. F. (2022). Adaptive self-reflection and resilience: The moderating effects of rumination on insight as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 185, 111234. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111234>
- Collins, A. C., & Winer, E. S. (2023). Self-referential processing and depression: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychological Science*, 12(4), 721–750. <https://doi.org/10.1177/21677026231190390>
- Dunn, N. A., & Luchner, A. F. (2022). The emotional impact of self-criticism on self-reflection and rumination. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 95(4), 1126–1139. <https://doi.org/10.1111/papt.12422>
- Gütges, I. D., Xi, H., Gauggel, S., & Forster, S. D. (2025). Mirroring minds: Assessing the relative stability of self-appraisal and reflected appraisal in daily life. *Frontiers in Psychology*, 16, 1576353. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1576353>
- He, X. X., Wang, X., Steger, M. F., Ji, L. J., & Liu, M. (2023). Meaning in life and psychological distress: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 104, 104381. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104381>
- Jones, N., Papadakis, A., Hogan, C., & Strauman, T. (2009). Over and over again: Rumination, reflection, and promotion goal failure and their interactive effects on depressive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 254–259. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.007>
- Lyke, J. A. (2009). Insight, but not self-reflection, is related to subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46, 66–70. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.010>

Orvell, A., Vickers, B., Drake, B., Verduyn, P., Ayduk, O., Moser, J., Jonides, J., & Kross, E. (2020). Does distanced self-talk facilitate emotion regulation across a range of emotionally intense experiences? *Clinical Psychological Science*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.1177/2167702620951539>

Wang, H., & Jun, G. (2025). The relationship between self-reflection and mental health: A meta-analysis review. *Current Psychology*, 44, 3899–3913. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07415-9>

Поступила в редакцию: 16.06.2025

Поступила после рецензирования: 12.10.2025

Принята к публикации: 12.01.2026

Заявленный вклад авторов

Александр Октябрьнович Прохоров – 25% авторского вклада: концептуализация, планирование исследования, подготовка заключения.

Наталья Юрьевна Каюмова – 25% авторского вклада: проведение исследования, анализ и интерпретация результатов.

Альберт Валентинович Чернов – 25% авторского вклада: планирование исследования, подготовка обзорной части статьи.

Марк Геннадьевич Юсупов – 25% авторского вклада: планирование исследования, обобщение результатов и подготовка заключения.

Информация об авторах

Александр Октябрьнович Прохоров – доктор психологических наук, профессор, Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия; Researcher ID: M-9449-2013, Scopus ID: 23393491600, Author ID: 1658-6960, ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-8636-2576>; e-mail: alprokhor1011@gmail.com

Наталья Юрьевна Каюмова – ассистент кафедры, Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия; Author ID:1239682 ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-7351-1530>; e-mail: paix@inbox.ru

Альберт Валентинович Чернов – кандидат психологических наук, доцент, Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия; Researcher ID: M-9116-2013, Scopus ID: 56439003700, Author ID: 702354, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6490-8400>; e-mail: albertprofit@mail.ru

Марк Геннадьевич Юсупов – доктор психологических наук, доцент, Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия; Researcher ID: M-9816-2013, Scopus ID: 55555907200 Author ID: 505698, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9618-223X>; e-mail: yusmark@yandex.ru

Информация о конфликте интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.