

## **Взаимосвязь рефлексии и оценочных характеристик ментальных репрезентаций психических состояний**

Чернов А.В.

Необходимость изменения психического состояния осознается субъектом благодаря рефлексии [1]. Рефлексия активизирует смысловые структуры сознания, детерминируя их включенность в регуляцию психических состояний. Вовлеченность рефлексивных уровней дает возможность субъекту переходить от операциональных к ментальным аспектам регуляции состояний и обратно [2].

В.П. Зинченко [3] выделяет бытийный и рефлексивный слои сознания, которые находятся в тесной взаимосвязи. Каждый из них несет на себе печать другого, что и позволяет им взаимодействовать. С.Л. Рубинштейн отмечает, что «возникновение сознания связано с выделением из жизни и непосредственного переживания рефлексии на окружающий мир и на самого себя» [4, с.260].

Т. Пыщински и Дж. Гринберга [5] вводят понятие «сфокусированного на «Я» внимания», которое является фактором развития, поддержания и усиления депрессии. В работе Ю. Куля [6] показано, что более ориентированные на действие индивиды реализуют большую часть своих намерений по сравнению с теми, кто ориентирован на состояние.

В данном исследовании ментальная репрезентация понимается как результат отображения. Так, М.А. Холодная определяет её как «... актуальный умственный образ того или иного конкретного события (т.е. субъективная форма «видения» происходящего)» [7, с.245]. Некоторые результаты исследований отражены в более ранней работе [8].

В исследовании приняли участие 45 человек обоего пола в возрасте 20-22 лет. Диагностировались уровень рефлексии и ментальные репрезентации состояний печали, радости, гнева и заинтересованности. Для изучения рефлексии использовалась методика А.В. Карпова [9], а для изучения ментальных репрезентаций модификация методики семантического дифференциала В.Ф. Петренко.

В результате исследования установлено, что рефлексия (деятельности и общения) в большей степени связана с такими характеристиками состояний, как уверенный-неуверенный, пассивный-активный, приятный-неприятный, печальный-весёлый, сильный-слабый, унылый-жизнерадостный, и сонливый-бодрый. Рефлексия более тесно связана с позитивными состояниями заинтересованности (6) и радости (19), нежели негативными состояниями печали (3) и гнева (5) (указано количество значимых связей), что свидетельствует о том, что сам процесс рефлексии чаще актуализируется в случае переживания студентами позитивных состояний.

Установлено, что рефлексия взаимодействия связана с такими характеристиками состояния печали как невосприимчивость и неуверенность, понижая их общий уровень. При высокой рефлексии гнев описывается как пассивный, приятный, сонливый, а также длительный и

уверенный, то есть, с ростом уровня рефлексии нивелируются негативные характеристики состояния.

В отличие от негативных, рефлексия значимо связана с большим числом характеристик позитивных состояний. Так, при высокой рефлексии состояние радости описывается как сильное, светлое, изменчивое, а также легкое, веселое и хорошее. Отметим, что показатели рефлексии действуют на ментальные репрезентации состояний разнонаправленно. В репрезентации заинтересованности с ростом уровня рефлексии деятельности увеличиваются показатели «жизнерадостный» и «неуравновешенный», тогда как при высокой рефлексии общения, наоборот, увеличиваются показатели «сонливый», «слабый» и «невосприимчивый». Вероятно, это связано с направленностью рефлексии.

Итак, рефлексия значимо связана с ментальными репрезентациями различных по интенсивности и знаку психических состояний.

*Исследование выполнено при поддержке РФФИ, проект № 15-06-00884a*

1. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний в учебной деятельности студентов // Образование и саморазвитие. 2013. №4 (38). С. 11–16
2. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексия и психические состояния при разных формах учебной деятельности студентов // Психологический журнал. 2016. № 6. С 47–56
3. Зинченко В.П. Миры сознания и структура сознания. // Вопросы психологии. 1991. №2. С. 15–36.
4. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997. 189 с.
5. Pyszczynski T., Greenberg J. The Role of Self-Focused Attention in the Development, Maintenance, and Exacerbation of Depression. K. Yardley, T. Honess (Eds.). Self and Identity: Psychosocial Perspectives. Chichester, England: Wiley, 1987.
6. Kuhl J. Action Control: the maintenance of motivational states. F. Halisch, J. Kuhl (Eds.). Motivation, Intention, and Volition. Berlin; Heidelberg: Springer-Verl., 1987. 279–291.
7. Холодная М.А. Когнитивные стили: о природе индивидуального ума: учебное пособие. М.: ПЭР СЭ, 2002. 304с.
8. Прохоров А.О., Чернов А.В. Репрезентация психического состояния: ситуация и феноменология образного уровня // Сборник материалов юбилейной конференции, посвященной 130-летию организации психологического общества при Московском университете «От истоков к современности»: в 5 томах: Том. 3. М.: Когито-Центр, 2015. С. 152–154.
9. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности. М.: Изд-во ИП РАН, 2005, 352 с.