

## **Введение**

Вопрос о ментальных репрезентациях связан с изучением того, как человек познает самого себя и других, как накапливает эти знания о внешнем предметном и социальном мире, как эти знания представлены в сознании. Изучение ментальных репрезентаций психических состояний имеет особую значимость, так как психическое состояние – является наиболее индивидуальным и субъективным феноменом психики, и выявление универсальных и специфических компонентов в представлениях о них может продемонстрировать важные закономерности в формировании структуры представлений о мире в целом и о себе. (Алексеева, 2015). В отечественной психологии ментальные репрезентации изучаются как результат отображения внешнего в виде системы сложившихся представлений, входящих в индивидуальный опыт субъекта. Ментальная репрезентация - «... актуальный умственный образ того или иного конкретного события, то есть субъективная форма «видения» происходящего» (Холодная, 2002)

Внутренние ощущения и впечатления, вызванные событиями и ситуациями, переживаемыми субъектом, проходя этап сличения с содержанием более раннего опыта, формируют соответствующие ментальные структуры, связанные с актуализированным состоянием. Возникшие ментальные структуры, отражающие и отображающие психическое состояние в виде образа, вербальной репрезентации или символа фиксируются и закрепляются в структурах памяти, формируя субъективный ментальный опыт. Известно, что существуют инвариантные и специфические компоненты ментальных репрезентаций психических состояний. (Прохоров, Чернов, 2015; Чернов 2015)

Эффективными методами изучения индивидуального опыта и, соответственно, ментальной репрезентации выступает психосемантический подход, в рамках которого личность рассматривается как носитель сложной картины мира, включающей представления о внешних объектах и психических явлений. (Петренко, 2005).

## **Процедура исследования**

На первом этапе исследования, с целью диагностики оценочных характеристик ментальных репрезентаций состояний радости, печали, гнева и заинтересованности была сформирована выборка из 105 испытуемых в возрасте 19–22 лет, все – студенты казанского федерального университета разных специальностей. Исследование проводилось в ходе лекционного и семинарского занятия. Для проведения исследования использовалась

методика семантического дифференциала (в нашей модификации). Оценивание психических состояний проводилась по 41 биполярным шкалам, полюса которых заданы с помощью вербальных антонимов, описывающими противоположные качества объектов.

Обработка данных осуществлялась с помощью корреляционного анализа (коэффициент  $r$ -Пирсона), вычислялись средние значения для рассматриваемых состояний по каждой шкале.

На втором этапе исследования диагностировалась устойчивость-вариативность ментальных репрезентаций психических состояний студентов. Исследование осуществлялось по следующей схеме. Вначале регистрировались исходные (фоновые) характеристики ментальных репрезентаций состояний, а именно, оценочных, описывались актуальные состояния. Исследования проходили во время учебных занятий (лекции), поэтому во время объяснения материала занятие прерывалось, и студенты погружались в релаксационное состояние при помощи медитативных методик. Студенты «выводились» из релаксационного состояния с помощью специальных приемов активации. После этого следовало повторное измерение оценочных характеристик состояний, а также их описание. В качестве исследуемых были взяты различные по интенсивности и знаку психические состояния: радость, гнев, спокойствие и утомление.

### Результаты исследования

В результате проведенного исследования были установлены инвариантные составляющие ментальных репрезентаций различных психических состояний. К примеру, в качестве ядерных образований состояния «радости» можно выделить такие характеристики, как: легкий, радостный, активный, добрый, жизнерадостный, любимый, теплый, бодрый – представлено в сознании абсолютно всех; простой, расслабленный, творческий, ожидаемый, громкий, здоровый, общительный, уверенный – наблюдается у подавляющего большинства респондентов, оценивавших данное состояние (Таблица 1).

Табл. 1 Содержание ментальных репрезентаций психических состояний студентов

ПС	Ядерные	Околоядерные	Периферия
Радость	Легкий, радостный, активный, добрый, жизнерадостный, любимый, теплый, бодрый	Простой, расслабленный, творческий, ожидаемый, громкий, здоровый, общительный, уверенный	Хаотичный, неосознанный, мягкий, неточный, волнующий, неконтролируемый
Печаль	Печальный, унылый	Плохой, темный, противный, раскованный, румяный	Злой

Гнев	Напряженный	Плохой, маленький, темный, противный, злой, волнующий, бодрый	Пассивный, длительный, хаотичный, уверенный, частый
Заинтересованность	Светлый, приятный	Легкий, радостный, маленький, активный, осознаваемый, жизнерадостный, умный, восприимчивый, теплый, уравновешенный, адекватный	Произвольный, мягкий, любимый, изменчивый

Состояние «печаль» характеризуется такими составляющими, как: печальный, унылый. Сравнивая данные состояния, мы видим, что состояние «печаль» имеет больше вариативных характеристик, чем состояние «радость». Это объясняется тем, что «печаль» описывается различными респондентами по-разному, а значит и представлено в сознании большим набором элементов.

По результатам, состояние «гнева» обладает ядерными (напряженный) и околядерными (плохой, маленький, темный, противный, злой, волнующий, бодрый) образованиями, а на периферии можно встретить описания: пассивный, длительный, хаотичный, уверенный, частый. Данные показатели свойственны большинству опрошенных, остальные характеристики являются вариативными и представлены в околядерных образованиях или на периферии.

Рассмотрим познавательное состояние заинтересованности. Для рассматриваемого состояния ядерными образованиями являются такие характеристики как: светлый, приятный; на околядерном уровне, можно отметить следующие составляющие: легкий, радостный, маленький, активный, осознаваемый, жизнерадостный, умный, восприимчивый, теплый, уравновешенный, адекватный, а на периферии представлены следующие описания – произвольный, мягкий, любимый, изменчивый.

Далее, мы выделили ведущие характеристики, которые будут доминировать при возникновении и переживании данных состояний. Ведущие характеристики состояния «радости» – легкий, радостный, активный, жизнерадостный, теплый, румяный, общительный, бодрый. Состояние печали описывается такими определениями как тяжелый, плохой, темный, противный, напряженный, ненавистный и неуверенный.

В свою очередь, в состояние гнева в качестве ведущих элементов ментальной репрезентации представлены такие характеристики как: плохой, противный, напряженный, злой, ненавистный, глупый, больной, необдуманный, неконтролируемый, неадекватный и изменчивый. Познавательное состояние заинтересованности представлено в сознании

такими ведущими характеристиками как: светлый, приятный, любимый, раскованный, умный, теплый, здоровый, управляемый, общительный и уверенный.

Обратимся ко второму этапу исследования, где выявлялись вариативные и инвариантные характеристики ментальных репрезентаций состояний. Исследовались состояния радости, гнева, спокойствия и утомления. В качестве релаксационного средства использовалась процедура медитации.

Медитация в психологии рассматривается как сильное средство, позволяющее научиться быть спокойным и внимательным. В данной процедуре существует специальное сочетание бездействия и бдительного внимания позволяет осознавать даже слабые стимулы. Выдержанность, возрастание способности справляться с проблемными ситуациями, улучшение сна и есть последствия практики медитации. «Благодаря ей улучшается телесное функционирование, а паттерн извлечения пользы из психосоматики родствен хорошему изученному эффекту процедур релаксации, например, аутогенной тренировки» (Гарт, 2003).

При обработке данных вычислялись средние значения для рассматриваемых состояний по каждой шкале до и после медитации. Затем, вычислялась разница между средними значениями, для того чтобы определить влияние медитации на оценочный уровень ментальных репрезентаций психических состояний. Также мы сравнивали средние значения оценочных характеристик состояний радости, гнева, спокойствия и утомления до и после медитации (по Т-критерию Стьюдента).

В дальнейшем, решалась задача сравнения ментальных репрезентаций психических состояний радости, утомления, гнева и спокойствия до и после проведения медитации. Как показано в таблице 2, после проведения медитации у студентов значимо изменились некоторые характеристики ментальных репрезентаций состояний.

Табл. 2. Сравнение средних значений оценочных характеристик состояний радости, гнева, спокойствия и утомления до и после медитации (по Т-критерию Стьюдента)

Радость				Гнев			
Характеристик и состояний	До медитации	Значимость	После медитации	Характеристики состояний	До медитации	Значимость	После медитации
напряженный	1,78	$p \leq 0,013$	2,56	тяжелый	5,65	$p \leq 0,007$	4,30
практичный	1,52	$p \leq 0,013$	2,30	неосознанный	4,17	$p \leq 0,026$	2,91
твердый	1,91	$p \leq 0,050$	2,82	напряженный	5,91	$p \leq 0,001$	4,73
раскованный	5,60	$p \leq 0,032$	4,86	ненавистны	5,47	$p \leq 0,008$	4,39

				й			
румяный	5,69	$p \leq 0,010$	4,47	успокаивающий	2,13	$p \leq 0,024$	3,04
				больной	4,65	$p \leq 0,004$	4,00
				неуравновешенный	5,39	$p \leq 0,016$	4,39
Спокойствие				Утомление			
печальный	2,86	$p \leq 0,050$	2,17	пассивный	5,09	$p \leq 0,050$	4,34
хороший	5,56	$p \leq 0,029$	4,47	практичный	4,52	$p \leq 0,021$	3,26
светлый	6,09	$p \leq 0,050$	5,17	медленный	4,57	$p \leq 0,031$	3,60
практичный	3,09	$p \leq 0,043$	2,04	невосприимчивый	5,26	$p \leq 0,033$	4,47
унылый	3,39	$p \leq 0,013$	2,30	управляемый	4,13	$p \leq 0,035$	3,21
управляемый	5,35	$p \leq 0,014$	4,39	замкнутый	5,35	$p \leq 0,050$	4,34
				частый	4,83	$p \leq 0,026$	3,52
				сонливый	5,57	$p \leq 0,016$	4,56

Наибольшее количество изменений характерно для ментальных репрезентаций негативных психических состояний гнева и утомления. Положительные состояния радости и спокойствия в меньшей степени подвергаются изменениям после процедуры медитации.

Рассматривая состояние радости, отметим, что в ментальной репрезентации студентов данное состояние становится менее расслабленным, более практичным и твердым, в тоже время, снижается показатель раскованности. То есть, после процедуры медитации происходит усреднение рассматриваемых характеристик, а само состояние радости становится более равновесным. В свою очередь, аналогичными проявлениями характеризуется и состояние спокойствия: после медитации оно оценивается студентами как светлое, хорошее и управляемое состояние.

В случае состояния утомления отмечается снижение замкнутости и сонливости. Кроме того, испытуемые отмечают повышение активности, управляемости и подвижности в ментальной репрезентации состояния утомления. Значимое снижение интенсивности характеристик ментальной репрезентации состояния гнева обнаружено после медитации по показателям: тяжести, напряженности, ненавистности, болезненности и неуравновешенности. Кроме того, гнев оценивается студентами как более спокойное состояние. В целом, оценка гнева становится более ровной.

Как показано на рисунке, в ментальной репрезентации состояния гнева происходит значимое снижение негативных показателей: тяжести ( $p \leq 0,007$ ), напряженности ( $p \leq 0,001$ ), неуравновешенности ( $p \leq 0,016$ ), которые характеризуют состояние гнева. Следовательно, влияние медитации, в первую очередь, сказывается именно на данных характеристиках состояния гнева. В тоже время, после медитации происходит усиление показателя «успокаивающий» ( $p \leq 0,024$ ), а гнев становится менее волнующим.

Таким образом, отметим.

### **Выводы**

Для состояний печали и гнева характерно наименьшее число выделяемых элементов и описываются они одинаково большинством испытуемых, тогда как позитивные психические состояния оцениваются более широким спектром понятий. При выделении ведущих характеристик, были выделены некоторые составляющие, которые являлись общими как для положительных, так и для отрицательных состояний. Для положительных состояний были выделены следующие ведущие характеристики – теплый, общительный, для отрицательных – плохой, противный, напряженный, ненавистный.

Результаты исследования могут объяснить механизмы саморегуляции психических состояний – переход от неравновесного состояния в равновесное за счет актуализации в сознании близких характеристик ментальных репрезентаций (общих для положительных и отрицательных состояний).

Для состояний радости и спокойствия характерно наименьшее количество вариативных составляющих, это может говорить о незначительном влиянии медитации на оценочный уровень ментальных репрезентаций данных состояний. В то же время, для состояний гнева и утомления характерно наибольшее количество вариативных составляющих, что свидетельствует о значимом влиянии медитации на оценочный уровень данных состояний. Таким образом, после проведения процедуры медитации значимо меняется содержание ментальных репрезентаций отрицательных психических состояний, тогда как интенсивность составляющих позитивных состояний остается практически неизменной.

**Примечание: исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 15-06-00884а**

### **Литература**

1. Алексеева Е.М. Оценочная составляющая ментальной репрезентации психических состояний. // Вестник Псковского государственного университета. Серия «Психолого-педагогические науки». Выпуск 2. Псков: Псковский государственный университет, 2015. – 272 с. С.100-114.

2. Петренко В.Ф. Основы психосемантики. – СПб.: Питер, 2005. – 480 с.
3. Прохоров А.О., Чернов А.В. Темпоральные особенности семантических пространств образа психического состояния // Ученые записки Казановского университета. Гуманитарные науки. – 2015. – Т. 157, кн. 4. – С. 225–235.
4. Тарт Ч. Измененные состояния сознания. / Пер. с англ. Е. Филиной, Г. Закарян. – М.: Издательство «Эксмо», 2003. – 288 с.
5. Холодная М.А. Интеллект // Когнитивная психология / Под ред. В.Н. Дружинина, Д.В. Ушакова. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – С. 241–314.
6. Чернов А.В. Оценочный уровень ментальных репрезентаций психических состояний / Бехтерев и современная психология человечности: сборник статей 5 Междунар. научно-практической конференции. 10-12 сентября 2015 г. – Казань: Отечество, 2015. – 652с. С. 217-223.