

ОЦЕНОЧНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МЕНТАЛЬНЫХ РЕПРЕЗЕНТАЦИЙ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И ИХ ИЗМЕНЕНИЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ МЕДИТАЦИИ

Зиннатуллина Р.Р.

Аннотация

В статье представлены результаты исследования ментальных репрезентаций психических состояний: радости, печали, гнева, заинтересованности, спокойствия и утомления. Для каждого из рассматриваемых состояний выявлены периферия и ядерные образования, отражающие инвариантные и специфические компоненты ментальных репрезентаций психических состояний. Выявлено влияния медитации на оценочный уровень ментальных репрезентаций психических состояний.

Ключевые слова: ментальная репрезентация, психические состояния, семантический дифференциал, медитация, оценочный уровень

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. [1]. 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. Под ментальными репрезентациями мы далее будем понимать «... актуальный умственный образ того или иного конкретного события, то есть субъективная форма «видения» происходящего» [3].

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 ис-

пользовалась методика семантического дифференциала (в модификации В.Ф. Петренко). 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.

В результате проведенного исследования были установлены инвариантные составляющие ментальных репрезентаций различных психических состояний. В качестве ядерных образований состояния «радости» выделяются такие характеристики, как: легкий, радостный, активный, добрый, жизнерадостный, любимый, теплый, бодрый, в качестве околядерных образований – простой, расслабленный, творческий, ожидаемый, громкий, здоровый, общительный, уверенный; на периферии – хаотичный, неосознанный, мягкий, неточный, волнуемый, неконтролируемый.

Состояние «печаль» характеризуется такими составляющими, как: печальный, унылый; в качестве околядерных образований выступают следующие характеристики – плохой, темный, противный, раскованный, румяный; на периферии – злой.

Состояние «гнева» обладает следующими ядерными (напряженный) и околядерными (плохой, маленький, темный, противный, злой, волнуемый, бодрый) образованиями, а на периферии можно встретить описания: пассивный, длительный, хаотичный, уверенный, частый.

Ядерные образования в состоянии заинтересованности – светлый, приятный; на околядерном уровне, выделяются следующие составляющие: легкий, радостный, маленький, активный, осознаваемый, жизнерадостный, умный, восприимчивый, теплый, уравновешенный, адекватный, а на периферии – произвольный, мягкий, любимый, изменчивый.

После проведения корреляционного анализа мы выделили ведущие характеристики, которые будут доминировать при возникновении и переживании данных состояний.

Ведущие характеристики состояния «радость» – легкий, радостный, активный, жизнерадостный, теплый, румяный, общительный, бодрый; состояния «печаль» – тяжелый, плохой, темный, противный, напряженный, ненавистный, неуверенный; состояния «гнев» – плохой, противный, напряженный, злой, ненавистный, глупый, больной, необдуманный, неконтролируемый, неадекватный, изменчивый; состояния «заинтересованность» – светлый, приятный, любимый, раскованный, умный, теплый, здоровый, управляемый, общительный, уверенный.

С целью выявления влияния медитации на оценочный уровень ментальных репрезентаций состояний гнева, радости, спокойствия и утомления была сформирована выборка из 22 человек, все респонденты являются студентами Казанского федерального университета. Исследование проводилось в ходе лекционного занятия.

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).

Основные результаты этой части исследования приведены в нижеследующей Табл. 1.

В результате исследования в состоянии радости мы обнаружили следующие инвариантные составляющие – непроизвольный, ожидаемый, умный; вариативным составляющим для состояния радости является характеристика – румяный.

Для состояния гнева: вариативные характеристики – тяжелый, сильный, неосознаваемый, напряженный, ненавистный, зажатый, неуравновешенный.

Для состояния спокойствия: инвариантные – точный; вариативные – хороший, практичный, унылый, сонливый.

Для состояния утомления: инвариантные – темный, отвлекаемый, неадекватный; вариативные – практичный, замкнутый, неуверенный, частый, сонливый.

Таблица 1.

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

Радость				Гнев			
Характеристики состояний	До медитации	Значимость	После медитации	Характеристики состояний	До медитации	Значимость	После медитации
<i>Напряженный</i>	1,78	$p \leq 0,013$	2,56	<i>Тяжелый</i>	5,65	$p \leq 0,007$	4,30
<i>Практичный</i>	1,52	$p \leq 0,013$	2,30	<i>Неосознанный</i>	4,17	$p \leq 0,026$	2,91
<i>Твердый</i>	1,91	$p \leq 0,050$	2,82	<i>Напряженный</i>	5,91	$p \leq 0,001$	4,73
<i>Раскованный</i>	5,60	$p \leq 0,032$	4,86	<i>Ненавидистный</i>	5,47	$p \leq 0,008$	4,39
<i>Румяный</i>	5,69	$p \leq 0,010$	4,47	<i>Успокаивающий</i>	2,13	$p \leq 0,024$	3,04
				<i>Больной</i>	4,65	$p \leq 0,004$	4,00
				<i>Неуравновешенный</i>	5,39	$p \leq 0,016$	4,39
Спокойствие				Утомление			
<i>Печальный</i>	2,86	$p \leq 0,050$	2,17	<i>Пассивный</i>	5,09	$p \leq 0,050$	4,34
<i>Хороший</i>	5,56	$p \leq 0,029$	4,47	<i>Практичный</i>	4,52	$p \leq 0,021$	3,26
<i>Светлый</i>	6,09	$p \leq 0,050$	5,17	<i>Медленный</i>	4,57	$p \leq 0,031$	3,60
<i>Практичный</i>	3,09	$p \leq 0,043$	2,04	<i>Невосприимчивый</i>	5,26	$p \leq 0,033$	4,47
<i>Унылый</i>	3,39	$p \leq 0,013$	2,30	<i>Управляемый</i>	4,13	$p \leq 0,035$	3,21
<i>Управляемый</i>	5,35	$p \leq 0,014$	4,39	<i>Замкнутый</i>	5,35	$p \leq 0,050$	4,34
				<i>Частый</i>	4,83	$p \leq 0,026$	3,52
				<i>Сонливый</i>	5,57	$p \leq 0,016$	4,56

После сравнения средних оценочных характеристик состояний радости, гнева, спокойствия и утомления до и после медитации (по Т-критерию Стьюдента) мы можем выделить те характеристики, которые усилились/ ослабли после медитации.

Характеристики, которые усилились после медитации в состоянии «радость» – напряженный, практичный, твердый. Характеристики, которые ослабли – раскованный, румяный. На основе этих данных, мы можем предположить, что с помощью медитации человек может регулировать такие характеристики, как раскованный, румяный. После медитации индивид оценивает состояние радости немного по-другому, оно становится напряженным, практичным, твердым.

При описании состояния «гнева» после медитации мы видим, что оно стало легким, осознанным, расслабленным, уравновешенным, здоровым. Единственная характеристика, которая усилилась после медитации – успокаивающий. На основе таких результатов, мы можем предположить, что состояние гнева становится более регулируемым.

При описании состояния «спокойствия» после медитации мы видим, что респонденты описывают данное состояние не таким унылым, печальным, хорошим, как до медитации. Испытуемый считает, что состояние спокойствия стало более практичным, управляемым и светлым.

При описании состояния «утомления» после медитации мы видим, что данное состояние в представлении у респондентов является не таким пассивным, медленным, невосприимчивым, замкнутым, сонливым, частым, как до медитации. Состояние «утомления» становится более управляемым и практичным.

На основе предложенных результатов, мы можем сказать, что данные состояния регулируются с помощью медитации. На основании проведенного исследования мы можем сделать следующие 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;
- выделяются некоторые составляющие, которые являются общими, как для положительных, так и для отрицательных состояний;

- для положительных состояний выделены следующие ведущие характеристики – теплый, общительный, для отрицательных – плохой, противный, напряженный, ненавистный;
- для состояний радости и спокойствия характерно наименьшее количество вариативных составляющих;
- для состояний гнев и утомление характерно наибольшее количество вариативных составляющих;
- состояния «радость», «гнев», «спокойствие» и «утомление» могут регулироваться с помощью медитации.

Список литературы

1. Алексеева Е.М. Оценочный уровень ментальной репрезентации психических состояний // Материалы II Всероссийская научная конференция «Психология сознания: Современное состояние и перспективы». – Самара: ПГСГА, 2011. –С. 340–342.
2. Прохоров А.О., Чернов А.В. Темпоральные особенности семантических пространств образа психического состояния // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманитар. науки. – 2015. – Т. 157, Кн. 4. – С. 225–235.
3. Холодная М.А. Интеллект // Когнитивная психология / Под ред. В.Н. Дружинина, Д.В. Ушакова. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – С. 241–314.
4. Чернов А.В. Оценочный уровень ментальных репрезентаций психических состояний // Бехтерев и современная психология человечности: сборник статей 5 Международной научно-практической конференции. 10-12 сентября 2015 г. – Казань: Отечество, 2015. – С. 217-223.

THE VALUATION CHARACTERISTICS OF REPRESENTATIONS OF MENTAL STATES AND THEIR CHANGE UNDER THE EFFECT OF MEDITATION

Zinatullina R.R.

The article presents the results of a study of mental representations of mental states: joy, sadness, anger, interest, tranquility and fatigue. Peripherals and nuclear components that reflect invariant and specific components of mental representations of mental states were revealed for each of these states. It was revealed the effects of meditation on estimated level of mental representations of mental states.

Keywords: mental representation, mental states, semantic differential, meditation, estimated level

Зиннатуллина Резеда Ринатовна, студентка 3-его курса Института психологии и образования Казанского федерального университета, rezedusha120@mail.ru

Научный руководитель: **Чернов Альберт Валентинович**, к. психол. н., ст. преп. кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского федерального университета, albertprofit@mail.ru

ВЕДУЩАЯ МОТИВАЦИЯ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ: ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Кобылянская Л.И.

Аннотация

В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи и влияния типа ведущей мотивации на выбор копинг-стратегий проблемно-ориентированного и эмоционально-ориентированного типа совладания в трудных жизненных ситуациях. Исследование 200 испытуемых в возрасте от 20 до 45 лет, граждан Республики Молдова показало, что эффективность выбора копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях зависит от типа ведущей мотивации. Полученные результаты продемонстрировали эффективность субъектно-ориентированной методологии С.Л. Рубинштейна при исследовании совладающего поведения в трудных (стрессовых) жизненных ситуациях.

Ключевые слова: совладающее поведение, трудная жизненная ситуация, стратегии совладающего поведения, проблемно-ориентированный тип совладания, эмоционально-ориентированный тип совладания, ресурсы совладающего поведения, мотивация, ведущая мотивация, направленность личности, субъектно-деятельностный подход

В поведении человека есть две функционально-взаимосвязанные стороны: побудительные и регуляционные. Психические процессы и состояния обеспечивают в основном регуляцию поведения. Что же касается стимуляции, или побуждения, которые обеспечивают активацию и направленность поведения, то они связаны с мотивами и мотивацией.

В современной психологии не существует единой концепции движущих сил поведения человека. Каждое направление использует свой понятийный ап-