

3. Воздействие релаксационными методами (медитация, аутогенная тренировка по Шульцу) выявило наибольшие различия в показателях по сравнению с фоновыми данными. В связи с этим, причину различий в изменениях характеристик, можно усмотреть в определенном механизме воздействия на психическое состояние (напряжение / расслабление).

4. Методы воздействия, обнаружившие наибольшие различия во влияниях на ассоциативные характеристики ментальных репрезентаций психических состояний, будут более эффективны при работе с определенными негативными состояниями человека (стресс, напряжение, тревога и др.).

#### Литература

1. Брушлинский А.В. Ментальная репрезентация: динамика и структура / Под ред. А.В. Брушлинского, Е.А.Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 1998. – 320 с.

2. Прохоров А.О. Ментальные репрезентации психических состояний: феноменологические и экспериментальные характеристики. // Экспериментальная психология. – 2016. – Т.9. – № 2. – С. 23–37.

3. Прохоров А.О., Акбирова Р.Р., Федорова В.Д., Хасанзянова В.М. Характер изменений ментальных репрезентаций психических состояний при экспериментальном воздействии на человека. // Психология состояний: юбилейный сборник международной школы / Под ред. А.О.Прохорова, А.В.Чернова, М.Г.Юсупова. – Казань: Казан.ун-т, 2016. – Вып.10. – С.6–24.

4. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. / 2-е изд., перераб. и дополн. – СПб.:Питер, 2002. – 384 с.

5. Чернов А.В. Взаимосвязь психологических свойств и ментальных репрезентаций психических состояний студентов / Психология психических состояний: юбилейный сборник международной школы / под ред. А.О. Прохорова, А.В. Чернова, М.Г. Юсупова. – Казань: Казан. ун-т, 2016. – Вып.10. – С. 76–91.

## ДИНАМИКА ОБРАЗНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК МЕНТАЛЬНЫХ РЕПРЕЗЕНТАЦИЙ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ<sup>16</sup>

## THE DYNAMICS OF THE FIGURATIVE CHARACTERISTICS OF MENTAL REPRESENTATIONS OF PSYCHIC STATES

Прохоров А.О., Хасанзянова В.М.  
Prokhorov A.O., Khassanzyanova V.M.

**Аннотация.** В статье представлены результаты экспериментального исследования до и после воздействий (релаксирующего - тренинг по Шульцу, методика нервно-мышечной релаксации по Дж.С.Эверли, Р.Розенфельду и медитации) и активирующего характера (мобилизующее воздействие) на образные характеристики ментальных репрезентаций психических. Результаты позволили установить, что образные характеристики ментальных репрезентаций относительно устойчивы. В свою очередь, отмечены некоторые тенденции динамики образных характеристик ментальных репрезентаций, в зависимости от воздействия.

---

<sup>16</sup>Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект №15-06-00884а

**Ключевые слова:** психическое состояние, ментальные репрезентации, образные характеристики, динамика, тенденция, устойчивость.

**Abstract.** The article presents a experimental study before and after effects (relaxing (automodellista - training according to Schultz, the technique of neuromuscular relaxation by George.With.Everly, R. Rosenfeld and meditation) and an activating character (mobilizing effect) on the figurative characteristics of mental representations of mental. The results allowed to establish that the figurative characteristics of mental representations are relatively stable. In turn noted some trends in the figurative characteristics of mental representations, depending on exposure.

**Keywords:** mental condition, mental representation, the figurative characteristics, dynamics, trend, stability.

Понятие ментальной репрезентации широко используется в рамках различных отраслей науки: в когнитивной лингвистике и психологии, социальной психологии и др., при этом отсутствует единство в подходах к пониманию этого конструкта. В переводе с английского языка термин «ментальный» (mental) означает: а) умственный; б) психический; в) мнемонический; г) мысленный. Понятие «репрезентация» (representation) переводится как: а) изображение, образ; б) представление. В психологии понятие «ментальная репрезентация» традиционно разрабатывается в рамках когнитивного направления[1].

Следует отметить, что содержанием понятия ментальной репрезентации, являющегося центральным для когнитивной психологии, имеет определенные смысловые аналоги, связан с различными концептами, базовыми в отечественных психологических теориях: «образ», «оперативный образ», «информационная основа деятельности», «субъективный опыт», «категориальная структура сознания». Соответственно, ментальная репрезентация имеет уровневую организацию, зависит от целей деятельности (обладает свойством оперативности), является элементом образа мира. Ментальная репрезентация выполняет ряд функций, основными из которых являются регулирующая, прогностическая функции.

В репрезентации образа состояния, ведущими являются характеристики физических и физиологических проявлений, поведения, а также переживаний, испытываемых в этом состоянии. Образ состояния относительно стабилен, независим от ситуации, в которой он переживается, устойчиво репродуцируется.

Эти позиции являлись основанием нашего исследования, целью которого являлось изучение динамики образных характеристик ментальных репрезентаций психических состояний.

#### **Методика исследования**

Процедура исследования выглядела следующим образом. В начале экспериментов у испытуемых регистрировались исходные образные характеристики ментальных репрезентаций психических состояний. После этого субъект подвергался воздействию психорегулирующих средств, релаксирующего (аутовоздействие - тренинг по Шульцу, методика нервно-мышечной релаксации по Дж.С.Эверли, Р.Розенфельду и медитации) и

активирующего характера (мобилизирующее воздействие). Отметим, что данные методики широко используются психологами в практической деятельности. Сразу после релаксирующих и активирующих воздействий у тех же испытуемых повторно измерялись образные характеристики репрезентаций состояний.

Для изучения образных характеристик состояний использовалась методика «Рельеф психического состояния» [2].

В исследовании принимали участие студенты 2 курсов Казанского университета. В экспериментах с образными характеристиками приняли участие 22 человека. Исследование осуществлялось в течение полугода.

В ходе исследования, как нами отмечалось, фиксировались субъективные описания состояний *до* воздействия на человека и *после*.

### Результаты и их обсуждение

В ходе эксперимента были выявлены следующие изменения. После проведения аутовоздействия по Шульцу отмечается: повышение чувствительности к внешним воздействиям, четкость и осознанность восприятия, ясность. Наблюдается умеренное повышение мышечного тонуса, активность переживаний, легкость, раскрепощенность переживаний, адекватность поведения, повышение сообразительности, логичность, улучшение памяти. Обостряются ощущения со стороны желудочно-кишечного тракта.

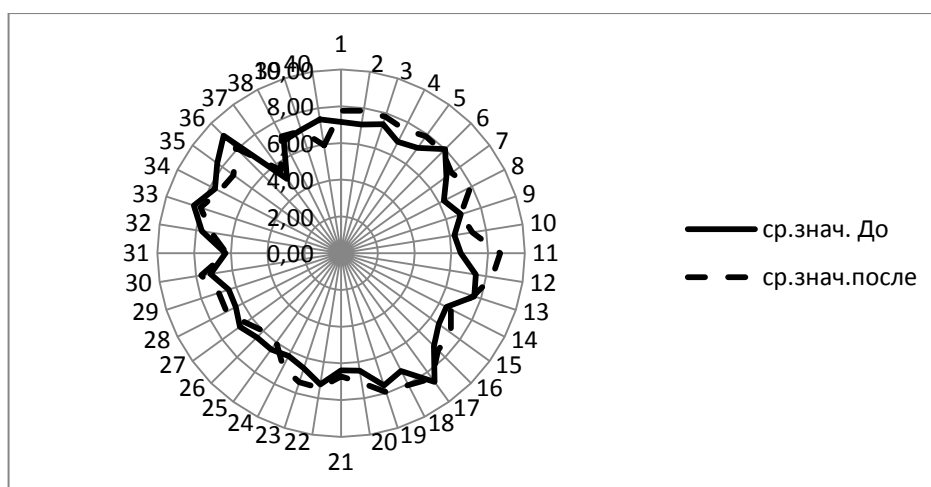


Рис.1. Изменения психического состояния до и после аутовоздействия по Шульцу

После использования релаксации по Эверли-Розенфельду обнаружены некоторые изменения в когнитивных показателях, связанных с сообразительностью, находчивостью, логичностью; изменения со стороны физиологической реактивности: умеренное повышение мышечного тонуса. Наблюдается хорошая осознанность восприятия, ясность; покраснение кожи рук, лица, шеи, незначительные изменения окраски кожи; ощущения тепла, повышение температуры. Изменения со стороны переживаний: легкость,

раскованность, активность переживаний; со стороны поведения: устойчивость, уверенность в поведении, оптимистичность, задорность и др. (Рис.2).

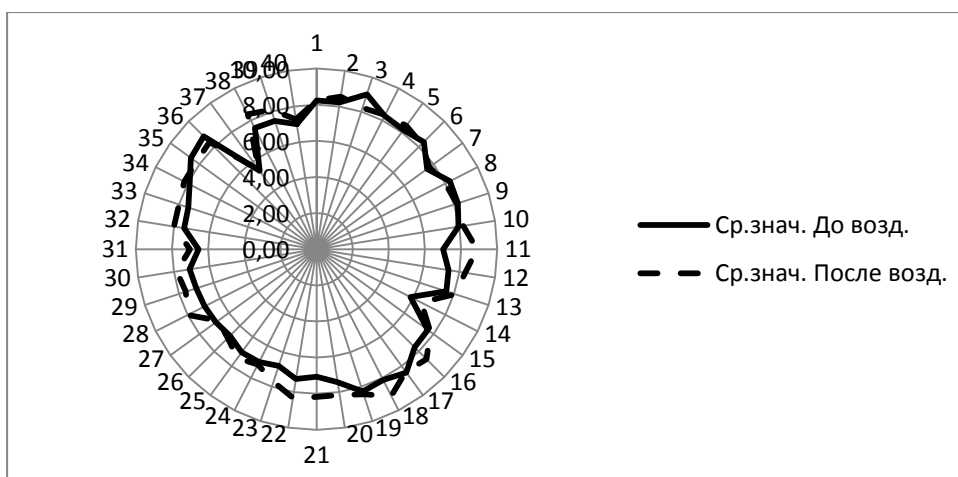


Рис. 2. Изменения образных характеристик ментальных репрезентаций психических состояний после проведения сеанса релаксации по Эверли-Розенфельду

Более выраженные изменения были характерны после медитативных воздействий (Рис.3.) Медитация оказала воздействие следующим образом: снизилась осознанность восприятия. Улучшились память, способность к сосредоточению; повысились двигательная активность, улучшилась сердечная деятельность, отмечается оптимистичность, задорность, активность, бодрость, бойкость, легкость, раскованность, раскрепощённость переживаний, а также активность, продуманность, уверенность, открытость и равновесность поведения.

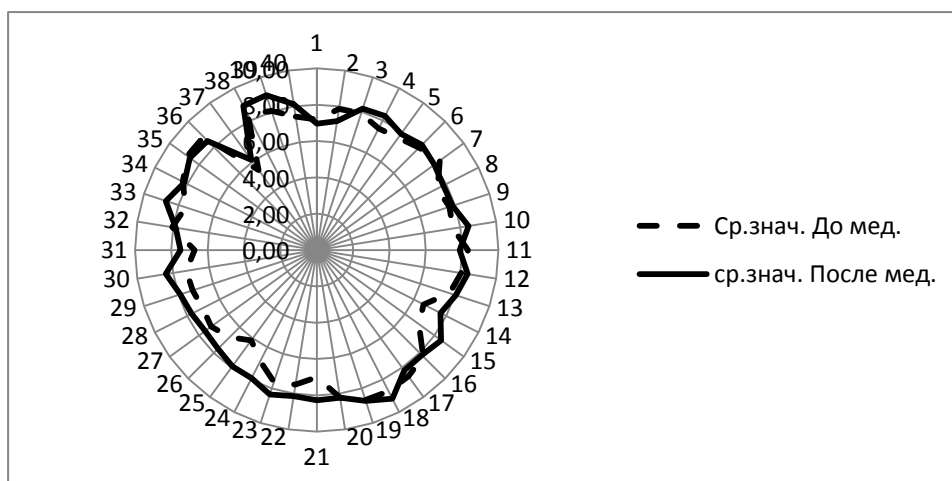


Рис.3. Изменения образных характеристик ментальных репрезентаций психических состояний после проведения сеанса медитации

Отметим другой интересный аспект нашего исследования: помимо релаксирующих влияний нами также применялись «мобилизующие воздействия». В целом, групповые данные не выявили изменений после

мобилизующего воздействия на ментальные репрезентации состояний – эффект воздействия был примерно одинаков, как и при релаксирующих влияниях на состояния.

В тоже время в группе были испытуемые, на которых мобилизующее воздействие оказало достоверное влияние на образные характеристики (Рис.4).

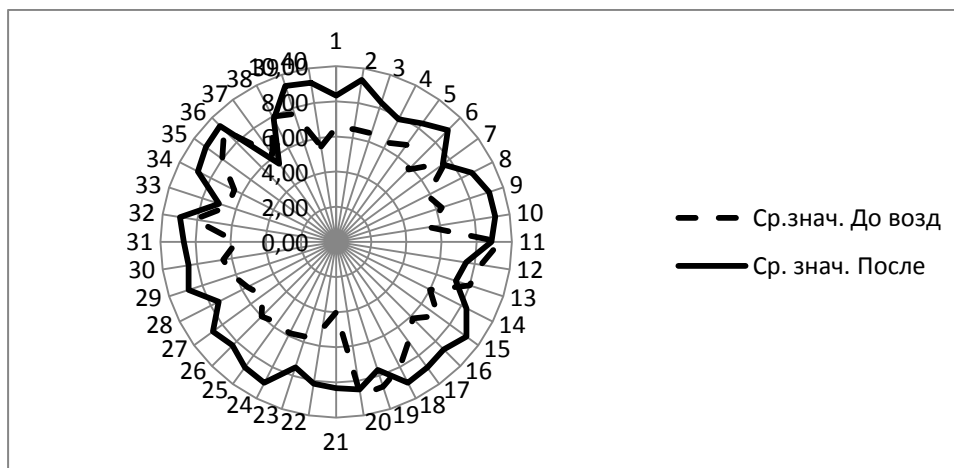


Рис.4. Изменения образных характеристик ментальных репрезентаций психических состояний после проведения мобилизующего воздействия

В частности, отмечается повышение чувствительности к внешним воздействиям, четкость, осознанность восприятия, улучшение памяти, четкости, ясности, представлений, сообразительности, уверенность в себе, повысилась сосредоточенность, двигательная активность, глубина дыхания.

Было выявлено улучшение сердечной деятельности, состояния потоотделения, покраснения кожи, отмечается активность переживаний; активность, последовательность, размеренность, продуманность, управляемость, адекватность, уверенность и открытость поведения.

Снизилась речевая активность, температурные ощущения, мышечный тонус, координация и четкость движений, устойчивость. Отмечается расслабленность.

Таким образом, каждая из применяемых методик оказала определенное воздействие на состояние человека. Отметим, что результаты релаксирующих или активизирующих воздействия могут зависеть от специфики применяемой методики, а также индивидуальных особенностей испытуемых. Положительное влияние на большинство студентов связано с медитацией: улучшились переживания, направленность и осознанность поведения в структуре ментальных репрезентаций состояний. Нервно-мышечная релаксация по Эверли-Розенфельду в большей степени оказала воздействие на физиологические проявления. Аутогенное воздействие повлияло на процессы ощущения, восприятия и памяти, направленность поведения, мышечный тонус и работу желудочно-кишечного тракта в структуре репрезентаций состояний. В тоже время, все регистрируемые нами изменения имеют характер тенденций, находясь вне поля достоверных различий.

В экспериментах были выявлены изменения образных характеристик ментальных репрезентаций состояний после воздействия психорегулирующих методик (аутогенной тренировки, нервно-мышечной релаксации по Эверли и Розенфельду, медитации и мобилизующего воздействия). Выше были изложены изменения по отдельным характеристикам в блоках: физиологические процессы, психические процессы, поведение, шкала переживаний. Общая картина изменений по блокам.

*Таблица 1.*

Средние величины размаха (R) между фоновыми значениями образных характеристик и изменениями показателей после воздействий

Показатели	Значения до	Значения после	Размах ( R )
<b>Аутогенное воздействие</b>			
Психические процессы	7	7,61	0,61
Физиологические процессы	7,16	7,77	0,61
Шкала переживаний	6,63	6,86	0,23
Поведение	7,38	7,05	0,32
<b>Ср. значение</b>	<b>7,04</b>	<b>7,32</b>	<b>0,28</b>
<b>Нервно-мыш. релакс</b>			
Психические процессы	8,23	8,21	0,02
Физиологические процессы	7,53	8,23	0,69
Шкала переживаний	7,03	7,65	0,62
Поведение	7,38	7,72	0,34
<b>Ср. значение</b>	<b>7,54</b>	<b>7,95</b>	<b>0,41</b>
<b>Медитации</b>			
Психические процессы	7,71	7,88	0,17
Физиологические процессы	8,01	8,29	0,28
Шкала переживаний	7,17	8,01	0,85
Поведение	7,71	8,18	0,47
<b>Ср. значение</b>	<b>7,65</b>	<b>8,09</b>	<b>0,44</b>
<b>Мобилизующее воздействие</b>			
Психические процессы	8,03	7,75	0,28
Физиологические процессы	8,37	7,67	0,70
Шкала переживаний	7,57	7,24	0,33
Поведение	7,74	7,53	0,21
<b>Ср. значение</b>	<b>7,93</b>	<b>7,55</b>	<b>0,38</b>

Примечание. Результаты даны по абсолютным значениям

Характерная зависимость изменений образных показателей ментальных репрезентаций состояний состоит в том, что воздействия релаксирующего характера приводят к увеличению значений обобщенных характеристик репрезентаций, особенно, медитативное воздействие, тогда как активация, наоборот, снижает обобщенные показатели. Хотя эти результаты, в большей

степени, имеют характер тенденции, но в тоже время они показательны как свидетельство характера и возможностей изменений образных составляющих ментальных репрезентаций (Табл.1).

Как показано в таблице, величины размаха в образных характеристиках между фоновыми (исходными) данными и последующими изменениями в результатерасслабляющих и тонизирующих воздействий, незначительны. Эти результаты свидетельствуют об устойчивости образных характеристик ментальных репрезентаций состояний. Наиболее устойчивыми являются репрезентации после аутогенного воздействия, а наименее, после медитаций[3].

### **Заключение**

В результате проведенных экспериментов можно отметить, что несмотря на значительную устойчивость образных характеристик ментальных репрезентаций, существуют определенные вариации, тенденции в изменениях образных характеристик, зависящие от особенностей воздействий на субъекта.

Каждая из применяемых методик оказала определенное воздействие на состояние человека. Отметим, что результаты релаксирующих или активирующих воздействий могут зависеть от специфики применяемой методики, а также индивидуальных особенностей испытуемых. Так в результате аутотренинга наблюдаются изменения психических и физиологических процессов. Нервно-мышечная релаксация оказала влияние на физиологические процессы и переживания. После медитативного воздействия более значительные изменения наблюдаются в блоке переживаний, а также поведения.

Полученные данные также полезны в практической деятельности психолога, в качестве рекомендаций при проведении регуляторных действий (гетеро- и/или саморегуляции). В зависимости от желаемого результата, возможен подбор более приемлемого воздействия.

### **Литература**

1. Материалы научной конференции «Ананьевские чтения – 2009», Выпуск 2, Методологические и теоретические проблемы психологии / под ред. Л.А. Цветковой, В.М. Аллахвердова. – СПб.: СПбГУ, 2009. – 622 с.
2. Прохоров А.О. Образ психического состояния // Психологический журнал. –2013. – Т.34. – №5. – С.108–122.
3. Психология состояний: юбилейный сборник международной школы / под ред. А.О.Прохорова, А.В. Чернова, М.Г. Юсупова. – Казань: Казанский университет, 2016 – Вып. 10. –136 с.