

Секция «Клиническая психология, психосоматика, клиническая психология телесности»  
**Роль рефлексии в актуализации эмоциональных состояний у беременных женщин**

*Миндукова Юлия Евгеньевна*

*Студент (магистр)*

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, Казань, Россия

*E-mail: mindukova.yuliya@mail.ru*

В последние годы можно отметить возрастание спроса на психологию в соматических клиниках. Возможно, с этим связано бурное развитие и такой отрасли, как перинатальная психология. Актуальность данного направления исследований обуславливается как востребованностью психологической помощи со стороны самих беременных, состоящих на учете в женских консультациях, так и потребностью врачей в получении знаний и навыков[1].

Беременность не простой период в жизни женщины, который сопровождается сильными гормональными изменениями, повышением нагрузки на организм, переменами в образе жизни и межличностных отношениях, и, как следствие, актуализацией неравновесных психических состояний. Ситуация становится критической при возникновении различных физиологических и психологических (например, в виде отклонения от оптимального типа психологического компонента гестационной доминанты) осложнений, которые могут иметь место. Психологическое благополучие беременной женщины, наравне с физическим, играет определяющую роль в здоровье ожидаемого ребенка. Данные обстоятельства определяют значимость активной позиции женщины по отношению к собственному психическому состоянию, способности саморегуляции. В саморегуляции психических состояний важнейшую роль играет рефлексия. Исследования Чернова, Прохорова с позиций системного подхода показали, что рефлексия включена как центральное, основное звено в регуляторный процесс как самодетерминирующее и саморегулирующее начало регуляторных действий субъекта [3]. Благодаря рефлексии возможно осознание и корректировка актуального состояния, а также выбор оптимальных способов и средств для регуляции состояния в определенной ситуации.

В настоящем исследовании особое внимание уделяется проспективной рефлексии, как предвосхищению предполагаемых переживаний, созданным рефлексивным взглядом на основе ретроспективного самоосмысления [4]. Таким образом, фундаментом для проспективной рефлексии является ретроспективная и текущая рефлексия, которые в совокупности «обеспечивают целостность самобытия». В.Д. Менделевич, занимающийся проблемами антиципации, рассматривает проспективную рефлексиию как явление, занимающее место на стыке рефлексивных процессов и опережающего отражения [3]. Данный вид рефлексии представляется наименее изученным. Проспективная рефлексия может рассматриваться в ключе совладающего поведения, как оценка событий с целью предупреждения влияния потенциальных стрессоров [5]. Отмечается важность не только возможного изменения поведения с целью предотвращения в будущем воздействия негативных факторов, но и прогнозирование собственного эмоционального состояния для включения механизмов саморегуляции. А.О. Прохоров определяет психическое состояние как «отражение личностью ситуации в виде функционального комплекса, включающего переживание и поведение в динамике деятельности». В основе неустойчивого состояния находится нарушение уравновешенности с условиями внешней, предметной и социальной среды, ослабление адаптационных механизмов субъекта и, соответственно, снижение адекватности поведения вплоть до полной дезорганизации. В случае невозможности повлиять на внешние факторы, в соответствии с системно-функциональной теорией, регуляция состояния возможна

через сеть переходных состояний с помощью рефлексии. [3]

**Цель данного исследования** - выявить роль перспективной рефлексии в актуализации эмоциональных состояний у беременных женщин.

**Объект исследования.** Рефлексивная регуляция психических состояний у беременных женщин.

**Предмет исследования.** Влияние рефлексии на психические состояния у беременных женщин.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что уровень рефлексии оказывает влияние на актуализацию эмоциональных состояний у беременных женщин и их саморегуляцию.

В исследовании используются следующие методики: Методика определения уровня развития рефлексивности А.В. Карпова для оценки общего уровня развития рефлексии, Методика «Рефлексивных процессов: распознавания, осознания, идентификации» А.О. Прохорова, А.В. Чернова, позволяющая диагностировать ментальную сторону рефлексивных процессов. Для диагностики психических состояний используются методики: «Рельеф психического состояния личности» Прохорова, "Самооценка психических состояний" Айзенка, Опросник САН (самочувствие, активность, настроение). Способность к саморегуляции изучается с помощью методики Н.М. Пейсахова «Способность самоуправления». В исследовании также используется «Тест отношений беременной» И.В. Добрякова для определения типа переживания беременности.

Исследование опирается на теоретические подходы к изучению неравновесных психических состояний, возникающих в особых, напряженных условиях жизнедеятельности человека и концепцию системно-функциональной саморегуляции психических состояний (А.О.Прохоров).

### Источники и литература

- 1) Добряков И.В. Перинатальная психология. – СПб.: Питер, 2010. – 272 с.
- 2) Менделевич В.Д. Антиципация человеком собственных переживаний в норме и при психической патологии. // Неврологический вестник. 2014. Т.46, вып. 2. С.31-38.
- 3) Психические состояния: Учебное пособие [под ред. А.О. Прохорова]. М.: Когито-Центр, 2011. 624 с.
- 4) Трунов Д.Г. Виды рефлексии: феноменологическое обоснование // Вестник Пермского университета. Серия «Психология», 2009. Вып. 2 (28). С.47-58.

### Слова благодарности

Благодарю за помощь в проведении исследования моего научного руководителя - Чернова Альберта Валентиновича (кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры Общей психологии КФУ).