

УДК 159.9

РОЛЬ ПЕРЕЖИВАНИЙ В РЕФЛЕКСИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ СОСТОЯНИЙ

Г.Ш. Габреева

Аннотация

В статье описан характер взаимосвязи переживаний и процессов рефлексивной регуляции, позволяющий говорить о большей степени участия переживаний в рефлексивной, нежели метакогнитивной регуляции. Выявлено, что переживание, составляющие которого тесно взаимосвязаны с индивидуально-психологическими и личностными свойствами, выступает опосредующим звеном в отношениях этих свойств с рефлексией. Полученные результаты расширяют представление о функциональной роли переживания: оно определяет специфичность многоаспектных, динамичных и взаимозависимых отношений не только между сознанием и психическим состоянием, но и между процессами рефлексивной регуляции как составной части сознания и индивидуально-психологическими и личностными свойствами человека.

Ключевые слова: регуляторная функция психики, сознание, рефлексия, переживание, индивидуально-психологические и личностные свойства, корреляционный анализ, взаимосвязь показателей.

К числу наиболее актуальных тем психологии относится изучение регуляторной функции психики. Основное место в сложном регуляторном процессе занимают ментальные механизмы. Рефлексия входит в состав этих ментальных механизмов, в том числе участвует в механизме регуляции психических состояний. Кроме рефлексии в процессе регуляции состояний принимают участие образ психического состояния, смысловые характеристики сознания, значение и переживание. В трудах А.О. Прохорова [1], а также в работах, выполненных под его руководством [2–5], подчёркивается особая роль рефлексии как центрального звена в регуляторном процессе субъекта, раскрывается характер её взаимосвязей с другими «детальными» регуляторного механизма, рассматриваются отдельные составляющие ментальных механизмов регуляции психических состояний: исследуется содержательность образов психических состояний, их взаимосвязь со смысловыми основаниями как связующим звеном между ситуацией и психическим состоянием, обеспечивающим смысловую регуляцию состояний, семантические пространства значений, с помощью которых объясняются механизмы гетерорегуляции и саморегуляции состояний. Показано, что рефлексивная регуляция психических состояний связана как с особенностями метакогнитивной активности и показателями сознания, так и с субъектно-личностными и индивидуально-психологическими свойствами и опосредуется ими.

При этом в меньшей степени изучена роль *переживаний* в рефлексивной регуляции психических состояний. Значение переживаний как первичного, базового явления, основного элемента сознания подчёркивалась ещё Л.С. Выготским, С.Л. Рубинштейном и другими исследователями, тем не менее пристальное внимание учёных явление переживания привлекло сравнительно недавно [6–8]. Исследуя феноменологию этого явления, А.О. Прохоров и Л.Р. Фахрутдинова отмечают, что переживание является опосредующим звеном, определяющим специфичность многоаспектных, динамичных и взаимозависимых отношений между сознанием и психическим состоянием [4, с. 238]. Ведущее положение в структуре сознания занимает рефлексия, выступающая в качестве полипроцессуального образования, объединяющего коммуникативные, когнитивные и регулятивные процессы (см. [9]).

Анализ взаимосвязи переживания с процессами рефлексии, осуществлённый Л.Р. Фахрутдиновой [8], показал, что переживание включено во взаимоотношения с полагающей, сравнивающей, определяющей, синтезирующей формами и уровнями рефлексии. Пусковым элементом переживания является впечатление, результатом рефлексии переживаемого впечатления является изменение структур сознания. Можно указать и другие публикации, в которых отмечается прямое влияние переживаний на рефлексивную регуляцию. Так, Н.В. Тарабрина, излагая результаты исследований, выполненных в лаборатории психологии посттравматического стресса Института психологии РАН, упоминает работу Е.С. Калмыковой, показавшей, что переживание травмы сказывается на рефлексивном функционировании, вызывая его «провалы» при обращении к темам, связанным с травматическим событием [10].

С другой стороны, являясь полисистемным образованием, переживание, в свою очередь, включено также во взаимодействие с составляющими структуры субъектно-личностных характеристик и испытывает на себе их влияние. В качестве доказательства этого Л.Р. Фахрутдинова приводит результаты своих исследований, в результате которых выявлено влияние самоотношения личности и защитных механизмов на характеристики переживания. Ею показаны также отношения переживания и психических свойств: темперамента, характера, способностей и направленности личности; при этом уточняется, что качественные и количественные составляющие этих взаимоотношений зависят от модальности ситуации [8].

Вышеприведенные теоретические обоснования участия переживаний в рефлексивной регуляции состояний позволяют предположить, что переживания, будучи напрямую связанными с рефлексивными процессами и испытывая при этом влияние индивидуально-личностных свойств, могут выступать в качестве опосредующего звена в этих отношениях. Для подтверждения этого предположения необходимо было исследовать характер отношений показателей переживаний и рефлексивной регуляции, а также выявить особенности взаимосвязей переживаний с личностными характеристиками, в которых переживания выступают в качестве «посредников» между свойствами личности и показателями рефлексии.

Исследование было организовано методом диагностических срезов. В качестве испытуемых в исследовании принимали участие студенты 1–4-го курсов

Казанского университета (всего 82 человека – 26 юношей и 56 девушек). Выборка испытуемых не случайна: все они относятся к одной возрастной категории – поздней юности, рассматриваемой как этап становления личности; кроме того, выборка однородна по характеру основной деятельности (учебной).

В ходе *первого этапа исследования* на данной выборке измерялись основные рассматриваемые нами теоретические конструкты: значения параметров переживаний, рефлексивности и отдельных её показателей, а также метакогнитивной включённости в деятельность. На этом этапе в ходе исследования было использовано 5 психодиагностических методик, обоснование применения которых приводится ниже.

Для диагностики *параметров переживаний* использовался тест-опросник «Переживание», составленный Л.Р. Фахрутдиновой [8]. Опросник включает 4 шкалы: «энергетическая характеристика» (отражает интенсивность, силу, яркость, мощь переживания субъекта), «пространственная характеристика» (показывает объём, широту и глубину охвата переживаниями внутренней жизни человека), «временная характеристика» (означает, что данное переживание влияет на течение внутреннего времени), «информационная характеристика» (подчёркивает значимость данного переживания для субъекта, степень личностной вовлечённости в происходящее).

Для исследования *выраженности рефлексивности* применялась методика диагностики А.В. Карпова, В.В. Пономарёвой [11]. При составлении методики учитывалось, что в структурно-функциональной организации психики рефлексия понимается и в её процессуальном статусе (как психический процесс), и как психическое состояние (рефлектирование), и как важнейшее базовое личностное и субъектное свойство человека (рефлексивность). Данная методика позволяет исследовать психический феномен рефлексивности, который, по мнению Карпова и Пономарёвой, может быть представлен у человека по степени выраженности на 3 уровнях (высокоразвитая, средняя и низкоразвитая рефлексивность).

Британские учёные П. Фонаги (P. Fonagy) и М. Тарджет (M. Target) понятие рефлексии дополнили такими конструктами, как саморефлексия и межличностный компонент рефлексии, то есть понимание мотивов, чувств и намерений других людей, а также признание субъективности этого восприятия [12]. Опираясь на данное представление, при диагностике свойства рефлексивности исследователи посчитали необходимым учитывать дифференциацию её проявлений по такому важному критерию, как *направленность*, в соответствии с которым ими были выделены 2 типа рефлексии: *интрапсихическая* рефлексия соответствует рефлексивности как способности к самовосприятию содержания своей собственной психики и его анализу, *интерпсихическая* – способности к пониманию психики других людей, включая механизмы идентификации, проекции, эмпатии.

Выраженность и направленность рефлексии измерялись нами с помощью исследовательского опросника, разработанного американским психологом А.М. Грантом [13]. Опросник состоит из двух шкал – *саморефлексии* (*интрапсихической рефлексии*) и *социорефлексии* (*интерпсихической рефлексии*). Методика позволяет анализировать соотношение представленных двух форм рефлексии. Наиболее адаптивным, по мнению А.М. Гранта, является средний

уровень саморефлексии и высокий (или несколько выше среднего) уровень социорефлексии. *Онтогенетическая рефлексия* (анализ прошлых ошибок, успешного и неуспешного опыта жизнедеятельности) оценивалась нами с помощью методики диагностики самооценки уровня онтогенетической рефлексии – СОР (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов) [14].

Традиционно между двумя важнейшими метакогнитивными образованиями – собственно рефлексией и метакогнитивной включённостью в деятельность (и, соответственно, между обозначающими их понятиями) – признаётся практически тождество. Вместе с тем, ряд экспериментальных данных, представленных в работах А.В. Карпова [9; 11] и его сотрудников, а также приводимых ими теоретических аргументов показывают, что реальная картина взаимоотношений рефлексии и метакогнитивной включённости в деятельность более сложна. Неоспоримо, что способность к метакогнитивной регуляции деятельности представляется как базовая характеристика психики субъекта: чем более индивид включён в деятельность, тем более высокую рефлексивную позицию он занимает по отношению к ней. Иными словами, рефлексивность входит в структуру метакогнитивных процессов как важнейшая составная часть.

В структуре метапознания рефлексия выполняет двойную функцию, выступая в качестве важнейшей метакогнитивной стратегии как рефлексирование опыта и являясь механизмом межуровневого перехода в структуре метапознавательной деятельности. Метакогнитивная включённость в деятельность, выступая базисной по отношению к рефлексивности характеристикой, соответственно, в большей мере определяет рефлексивность, чем рефлексивность обуславливает метакогнитивную включённость в деятельность. Как особо отмечает А.В. Рассохин, теоретическое замещение рефлексивных процессов метакогнитивными значительно обедняет саму сущность рефлексии, низводящую при этом до обслуживания контроля, мониторинга, регуляции и управления. Он считает, что организованная иерархическим образом рефлексивная регуляция не должна прямо отождествляться с метакогнитивными процессами [15].

В связи с этим, как считают А.В. Карпов и И.М. Скитяева, необходима дифференциация когнитивного и регулятивного видов рефлексивности, поскольку они могут быть представлены у одного и того же индивида на разном уровне развития (аналогом 2-го вида как раз и является конструкт «метакогнитивная включённость в деятельность») [16]. Учитывая необходимость дифференцированного подхода к диагностике рефлексивных процессов и *метакогнитивной включённости в деятельность*, особенности последней выяснялись в результате применения опросника Metacognitive Awareness Inventory – МАИ (Г. Шроу, Р.С. Деннисон), Опросник переведён на русский язык и адаптирован А.В. Карповым и И.М. Скитяевой, которые относят его к небольшому числу методик, позволяющих исследовать метакогнитивные свойства личности. Диагностируется прежде всего включённость метакогнитивных функций в выполняемую деятельность, что позволяет проследить закономерности участия метапроцессов в ходе её выполнения [16].

Таким образом, на первом этапе исследования анализировались взаимосвязи 13 показателей, выделенных в результате использования 5 диагностических методик (табл. 1).

Табл. 1

Показатели переживания (1–4) и блока метакогнитивных свойств, обеспечивающих рефлексивную регуляцию деятельности (5–13)

№	Показатели	Методика
1	Энергетический аспект переживаний	Тест-опросник «Переживание» (Л.Р. Фахрутдинова)
2	Пространственный аспект переживаний	
3	Временной аспект переживаний	
4	Информационный аспект переживаний	
5	Ретроспективная рефлексия	Диагностика рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарёва)
6	Ситуативная рефлексия	
7	Перспективная рефлексия	
8	Коммуникативная рефлексия	
9	Общий показатель рефлексивности	
10	Саморефлексия	Диагностика направленности рефлексии (М. Грант)
110	Социорефлексия	
12	Онтогенетическая рефлексия	СОР (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов)
13	Метакогнитивная включённость в деятельность	МАИ (Г. Шроу, Р.С. Деннисон)

Табл. 2

Взаимосвязь показателей переживания и рефлексивной регуляции деятельности

А	В	С	А	В	С
1 – 5	0.33	$p \leq 0.01$	2 – 9	0.25	$p \leq 0.05$
1 – 7	0.30	$p \leq 0.01$	2 – 10	0.25	$p \leq 0.05$
1 – 9	0.25	$p \leq 0.05$	2 – 11	0.33	$p \leq 0.01$
1 – 10	0.25	$p \leq 0.05$	2 – 12	0.23	$p \leq 0.05$
1 – 11	0.33	$p \leq 0.01$	3 – 11	0.29	$p \leq 0.01$
1 – 12	0.23	$p \leq 0.05$	4 – 5	0.31	$p \leq 0.01$
1 – 13	-0.26	$p \leq 0.05$	4 – 10	0.25	$p \leq 0.05$
2 – 5	0.39	$p \leq 0.001$	4 – 11	0.29	$p \leq 0.01$
2 – 7	0.30	$p \leq 0.01$			

Примечания: 1) А – номера коррелирующих показателей, В – коэффициент корреляции, С – уровень значимости коэффициента корреляции; 2) логично объяснимые взаимосвязи показателей, входящих в состав одной методики, в таблицу не включены и в работе не рассматриваются.

Для определения меры взаимодетерминации исследуемых нами переменных (переживаний, рефлексии и метакогнитивной включённости в деятельность) была проведена процедура вычисления корреляционного отношения между всеми показателями соответствующих методик. Понятно, что показатели, принадлежащие каждой конкретной методике, «внутри методики» тесно связаны между собой, эти взаимосвязи логичны и не требуют пояснения. Интерес представляют взаимосвязи между показателями разных методик: в какой степени каждая переменная, с одной стороны, влияет на сопряжённую с ней переменную, а с другой – сама изменяется под её влиянием. В табл. 2 представлены данные корреляционного анализа показателей переживания и рефлексивной регуляции деятельности.

Сам факт взаимосвязи «деталей», составляющих одну структуру (в данном случае структуру, состоящую из компонентов механизма психической регуляции

состояний), не требует доказательства. Более того, связь переживаний и рефлексии подробно описана в работе Л.Р. Фахрутдиновой [8]. Однако для выяснения роли переживаний в рефлексивной регуляции состояний необходим детальный анализ взаимосвязей отдельных показателей этих феноменов, а также поиск опосредующих психических свойств, оказывающих влияние на характер этих взаимосвязей.

Как видно из табл. 2, все 4 показателя переживаний (энергетический, пространственный, временной, информационный) связаны со всеми показателями рефлексивной регуляции, причём связи эти положительные и говорят о параллельном изменении величин параметров показателей, что может условно трактоваться как взаимная детерминация. Это не касается лишь показателя метакогнитивной включённости в деятельность (№ 13), то есть способности субъекта инициировать, отслеживать и регулировать свои познавательные процессы. Этот показатель связан с одним из показателей переживаний, а именно с показателем энергетического параметра состояния, отрицательно. По-видимому, метапознавательная активность не стимулируется, а, наоборот, подавляется при повышенном энергетическом фоне состояния.

Все другие выявленные взаимосвязи говорят об активирующей, стимулирующей роли психических состояний, поскольку повышение их значений коррелирует с усилением активности практически всех анализируемых рефлексивных процессов. При этом наибольшее количество корреляций имеют показатели энергетического и пространственного аспектов переживаний (№ 1, 2). Данные корреляционного анализа позволяют утверждать, что сила, интенсивность, насыщенность переживаний обеспечивают активизацию рефлексивности (№ 9) и отдельных процессов, причём наиболее значительное усиливающее влияние оказывается на показатели ретроспективной, перспективной и интерпсихической рефлексии. Показатели всех 4 параметров переживания положительно коррелируют с показателем интерпсихической рефлексии (№ 11).

Данные корреляционного анализа свидетельствуют лишь о взаимосвязях исследуемых показателей и не указывают на направление воздействия, поэтому выявленные корреляции показателей могут рассматриваться как доказательство и влияния переживаний на процессы рефлексивной регуляции состояний, и, наоборот, влияния рефлексивности на переживания. Другими словами, полученные данные могут трактоваться также и в пользу предположения о том, что рефлексия как процесс осознания происходящего в прошлом, настоящем или будущем создаёт базу для переживаний, тем самым способствуя их корректировке.

В отношении процессуальных сторон исследуемых конструктов (рефлексии и метакогнитивной включённости в деятельность) было обнаружено, что метакогнитивная включённость определяет детерминацию переживаний в меньшей мере, чем рефлексивность. Напротив, результаты корреляционного анализа позволяют говорить о большей степени участия переживаний в рефлексивной, нежели метакогнитивной регуляции.

Второй этап исследования посвящён анализу взаимосвязей показателей переживания и рефлексивности с рядом индивидуально-психологических и личностных свойств. На зависимость рефлексивных процессов от личностных

особенностей указывают некоторые исследователи. Например, М.В. Борисовой [17] выявлено, что различный уровень выраженности личностной тревожности значимо влияет на своеобразие рефлексии времени: при высокой тревожности происходит акцентуация прошлого, ориентация в будущее и дискредитация настоящего времени, и чем выше уровень выраженности личностной тревожности, тем менее интегрированы фазы времени (прошлое, настоящее, будущее).

В плане нашего исследования интерес представляют свойства, слабо коррелирующие или не коррелирующие напрямую с показателями рефлексивной регуляции, однако оказывающие на них влияние через «посредников» (переживания). Нами дополнительно привлекались результаты диагностики индивидуально-психологических и личностных особенностей, полученные с помощью 7 соответствующих методик.

Функциональная асимметрия мозга (*профиль латеральности* – выраженности «левополушарности» или «правополушарности») диагностировалась по методике ФА (Е.С. Жариков, А.Б. Золотов [18]), основанной на представлении о том, что особенности когнитивных функций определяются ведущим полушарием мозга у конкретного человека. Одновременное синергетическое участие в психической деятельности обоих полушарий характеризуется собственными стратегиями работы с информацией: левое полушарие выступает как основа формально-логического мышления, оно синергетически связано с правым, являющимся базисом ассоциативно-эмпирического, метафорического мышления. Выявление специализации активности полушарий привело к представлению о возможности деления людей по типу полушарного доминирования [19], что и реализуется применением указанной методики.

Кроме того, нами учитывались степень *экстравертированности* и *нейротизма* (опросник Г. Айзенка), выраженность типа *темперамента* (методика Н.Н. Обозова) [20], *личностная тревожность* (опросник БТ, составленный Ж. Тейлор (в модификации Г.Ш. Габдреевой, Н.М. Пейсахова [21])) и *трудности*, испытываемые в связи с высоким уровнем тревожности (методика ТТ (Г.Ш. Габдреева [22])).

Психологическая устойчивость к стрессу определялась с помощью одноимённого опросника ОПУС (Е.В. Распопин), который позволяет оценить как общую психологическую устойчивость, так устойчивость к отдельным стрессорам [23]. Стрессоустойчивость рассматривается нами как структура, функционирующая в рамках системы саморегуляции личности и базирующаяся на превосходстве психических состояний, приводящих к появлению нового качества на уровне сознания (путём изменения целей), поведения (путём изменения мотивов) и жизнедеятельности (путём изменения активности).

Эмоциональный интеллект (emotional intelligence, ЭИ) – способность, лежащая в основе эмоциональной саморегуляции, непосредственно связанной с процессами рефлексии, лежащими в основе решения человеком социальных и жизненных задач. В рамках данного исследования внимание к эмоциональному интеллекту обусловлено тем, что он обеспечивает такие рефлексивные акты, как осознание своего состояния, достижение и генерирование состояния для содействия мышлению, пониманию эмоций и их смысла и, соответственно, управление ими таким образом, чтобы способствовать своему эмоциональному

и интеллектуальному росту. Конечный продукт эмоционального интеллекта – принятие решений на основе рефлексии (отражения и осмысления) эмоций, которые являются дифференцированной оценкой событий, имеющих личностный смысл. Уровень эмоционального интеллекта и отдельных его показателей измерялся с помощью методики ЭМИн (Д.В. Люсин [24]).

В табл. 3 приводятся показатели вышеназванных методик, значения 36 показателей которых, выявленные в результате диагностики, подвергались затем корреляционному анализу с 13 показателями переживания и рефлексивности (представленными выше в табл. 1). Данные этого анализа выявили некоторые особенности взаимосвязей показателей переживания и рефлексивности с показателями индивидуально-психологических свойств. Как это видно из табл. 4, показатели переживания активнее, чем показатели рефлексивности, взаимодействуют с показателями индивидуально-психологических свойств: на каждый показатель переживания приходится в среднем 10.2 взаимосвязей, тогда как интенсивность взаимосвязей показателей рефлексивности значительно меньше – на 1 показатель приходится в среднем 4.4 связи.

Более того, наиболее существенные зависимости, достоверность которых соответствует высокому уровню значимости коэффициента корреляции ($p \leq 0.001$), выявлены также в основном между показателями переживания и показателями индивидуально-психологических и личностных свойств: они составляют 34% от общего количества взаимосвязей, тогда как между рефлексивностью и индивидуально-психологическими свойствами таких взаимосвязей насчитывается только 10%.

Будучи слабее взаимосвязанной с индивидуально-психологическими и личностными свойствами напрямую, рефлексивность тем не менее испытывает их детерминирующее воздействие через посредство переживания. Особенно ярко проявляется эта закономерность при анализе взаимосвязей параметров эмоционального интеллекта, переживания и рефлексивности. По результатам корреляционного анализа видно, что такие показатели эмоционального интеллекта, как понимание чужих эмоций (№ 41), контроль экспрессии (№ 45), управление эмоциями в целом (№ 49) и своими в частности (№ 44), не коррелируют с показателями рефлексивности. Но выявлены значимые взаимосвязи этих показателей с показателями переживания, причём в основном с энергетической составляющей, оказывающей активизирующее влияние на процессы рефлексивной регуляции.

То же самое можно сказать о взаимосвязях интересующих нас показателей со стрессоустойчивостью. Общий показатель стрессоустойчивости (№ 40) никак не связан с показателями рефлексивности, тогда как фиксируется 3 достоверных взаимосвязи с показателями переживания: энергетическим (№ 1, $p \leq 0.01$), пространственным (№ 2, $p \leq 0.01$) и информационным (№ 4, $p \leq 0.05$). Можно говорить, что стрессоустойчивость, снимая внутреннее напряжение, способствует проявлению интенсивности, силы переживания, широте и глубине охвата переживаниями внутренней жизни, повышает значимость переживания для субъекта и тем самым стимулирует рефлексивную регуляцию.

Табл. 3

Показатели индивидуально-психологических и личностных свойств

№	Показатели	Методики
14	Левополушарность	ФА (Е.С. Жариков, А.Б. Золотов)
15	Правополушарность	
16	Экстравертированность	Свойства темперамента (Г. Айзенк)
17	Нейротизм	
18	Сангвинический темперамент	Тип темперамента (Н.Н. Обозов)
19	Флегматический темперамент	
20	Холерический темперамент	
21	Меланхолический темперамент	
22	Личностная тревожность	БТ (Ж. Тейлор)
23	Трудности в ситуациях общения	ТТ (Г.Ш. Габдреева)
24	Трудности, связанные с поведением	
25	Трудности в деятельности	
26	Трудности, связанные с эмоциональной возбудимостью	
27	Суммарный показатель трудностей	
28	Устойчивость к негативной социальной оценке	ОПУС (Е.В. Распопин)
29	Устойчивость к негативной самооценке	
30	Устойчивость к ситуациям неопределённости	
31	Устойчивость к дефициту времени	
32	Устойчивость к информационным перегрузкам	
33	Устойчивость к физическим перегрузкам	
34	Устойчивость к монотонным условиям	
35	Устойчивость к одиночеству (изоляции)	
36	Устойчивость к ситуациям конкретной угрозы	
37	Устойчивость к повседневным стрессорам	
38	Устойчивость к неожиданным, непредсказуемым событиям	
39	Устойчивость к хроническим стрессорам	
40	Общая психологическая устойчивость к стрессу	
41	Субшкала МП – понимание чужих эмоций	
42	Субшкала МУ – управление чужими эмоциями	
43	Субшкала ВП – понимание своих эмоций	
44	Субшкала ВУ – управление своими эмоциями	
45	Субшкала ВЭ – контроль экспрессии	
46	Шкала МЭИ – межличностный ЭИ	
47	Шкала ВЭИ – внутриличностный ЭИ	
48	Шкала ПЭ – в целом понимание эмоций	
49	Шкала УЭ – в целом управление эмоциями	

Подобная закономерность прослеживается при анализе корреляций показателей переживания и рефлексивности с показателями темперамента. Черты флегматического темперамента (№ 19) связаны только с одним из показателей рефлексивной регуляции – показателем метакогнитивной включённости в деятельность (№ 13, $p \leq 0.05$). Эта взаимосвязь отрицательная, слабовыраженная, говорящая о тормозящем влиянии флегматичности. С показателями переживания взаимосвязей значительно больше: они говорят о том, что флегматикам свойственны

Табл. 4

Взаимосвязь переживания и рефлексивности с индивидуально-психологическими и личностными свойствами

А	В	С	А	В	С
1 – 17	0.48	$p \leq 0.001$	5 – 14	0.35	$p \leq 0.01$
1 – 19	-0.43	$p \leq 0.001$	5 – 22	0.36	$p \leq 0.01$
1 – 21	0.35	$p \leq 0.01$	5 – 29	-0.34	$p \leq 0.01$
1 – 22	0.44	$p \leq 0.001$	5 – 30	-0.32	$p \leq 0.01$
1 – 29	-0.47	$p \leq 0.001$	5 – 36	-0.23	$p \leq 0.05$
1 – 30	-0.27	$p \leq 0.05$	5 – 47	-0.25	$p \leq 0.05$
1 – 32	-0.23	$p \leq 0.05$	6 – 36	-0.23	$p \leq 0.05$
1 – 33	-0.35	$p \leq 0.01$	7 – 30	-0.35	$p \leq 0.01$
1 – 36	-0.35	$p \leq 0.01$	9 – 15	0.22	$p \leq 0.05$
1 – 37	-0.28	$p \leq 0.05$	9 – 17	0.31	$p \leq 0.01$
1 – 39	-0.51	$p \leq 0.001$	9 – 18	-0.26	$p \leq 0.05$
1 – 40	-0.32	$p \leq 0.01$	9 – 22	0.22	$p \leq 0.05$
1 – 44	-0.24	$p \leq 0.05$	9 – 29	-0.28	$p \leq 0.01$
1 – 45	-0.29	$p \leq 0.01$	9 – 30	-0.31	$p \leq 0.01$
1 – 47	-0.38	$p \leq 0.001$	9 – 36	-0.35	$p \leq 0.01$
1 – 49	-0.42	$p \leq 0.001$	9 – 37	-0.24	$p \leq 0.05$
2 – 17	0.36	$p \leq 0.001$	10 – 15	0.30	$p \leq 0.01$
2 – 22	0.35	$p \leq 0.001$	10 – 16	-0.32	$p \leq 0.01$
2 – 29	-0.45	$p \leq 0.001$	10 – 22	0.30	$p \leq 0.01$
2 – 30	-0.24	$p \leq 0.05$	10 – 33	-0.31	$p \leq 0.01$
2 – 32	-0.30	$p \leq 0.01$	10 – 37	-0.30	$p \leq 0.05$
2 – 33	-0.29	$p \leq 0.01$	11 – 15	0.21	$p \leq 0.05$
2 – 37	-0.29	$p \leq 0.01$	11 – 20	0.26	$p \leq 0.05$
2 – 39	-0.43	$p \leq 0.001$	11 – 34	-0.24	$p \leq 0.05$
2 – 40	-0.33	$p \leq 0.01$	12 – 14	-0.24	$p \leq 0.05$
2 – 44	-0.25	$p \leq 0.05$	12 – 17	0.47	$p \leq 0.001$
3 – 17	0.28	$p \leq 0.05$	12 – 18	-0.31	$p \leq 0.01$
3 – 19	-0.39	$p \leq 0.001$	12 – 21	0.32	$p \leq 0.01$
3 – 20	0.30	$p \leq 0.05$	12 – 22	0.48	$p \leq 0.001$
3 – 32	-0.24	$p \leq 0.05$	12 – 29	-0.42	$p \leq 0.001$
4 – 17	0.28	$p \leq 0.05$	12 – 32	-0.26	$p \leq 0.05$
4 – 19	-0.40	$p \leq 0.001$	12 – 33	-0.27	$p \leq 0.05$
4 – 20	-0.24	$p \leq 0.05$	12 – 37	-0.39	$p \leq 0.05$
4 – 21	0.24	$p \leq 0.05$	12 – 39	-0.25	$p \leq 0.05$
4 – 22	0.24	$p \leq 0.05$	12 – 42	-0.23	$p \leq 0.05$
4 – 29	-0.33	$p \leq 0.01$	13 – 14	0.41	$p \leq 0.001$
4 – 32	-0.31	$p \leq 0.01$	13 – 19	-0.23	$p \leq 0.05$
4 – 33	-0.35	$p \leq 0.01$	13 – 21	-0.23	$p \leq 0.05$
4 – 36	-0.24	$p \leq 0.05$	13 – 32	-0.26	$p \leq 0.05$
4 – 39	-0.39	$p \leq 0.001$	13 – 33	0.22	$p \leq 0.05$
4 – 40	-0.26	$p \leq 0.05$	13 – 39	0.25	$p \leq 0.05$
4 – 41	0.35	$p \leq 0.01$			

Примечание: А – корреляции с показателями переживания (1–4) и рефлексивности (5–13), В – коэффициент корреляции, С – уровень значимости коэффициента корреляции.

вялотекущие переживания малой интенсивности, выпадение из временного потока, отстранённость от происходящего, созерцательность, невысокая личностная вовлечённость в происходящее. Свидетельство тому – отрицательные корреляции с энергетическим (№ 1, $p \leq 0.001$), временным (№ 3, $p \leq 0.001$) и информационным (№ 4, $p \leq 0.001$) параметрами переживания.

Напротив, проявления холерического темперамента (№ 20) положительно сказываются на интерпсихической рефлексии (№ 11, $p \leq 0.05$), а также влияют на другие рефлексивные процессы, но уже не прямо, а через параметры переживания: вызывают субъективное ощущение убыстрения времени, насыщения его событиями (№ 3, $p \leq 0.05$), при этом снижая значимость данного переживания для субъекта (№ 4, связь отрицательная, $p \leq 0.05$). Нейротизм как черта темперамента (№ 17) способствует активизации рефлексивности (№ 9, $p \leq 0.01$), особенно самооценки онтогенетической рефлексии, побуждая человека к анализу прошлых ошибок и неуспешного опыта (№ 12, $p \leq 0.001$). И всё же с показателями переживания у нейротизма взаимосвязей больше: он придаёт переживаниям высокую интенсивность, энергетическую заряженность (№ 1, $p \leq 0.001$), переживания полностью «захватывают» субъекта с высокими показателями нейротизма (№ 2, $p \leq 0.001$). Проявления нейротизма ускоряют для него течение времени (№ 3, $p \leq 0.05$), повышают значимость происходящего (№ 4, $p \leq 0.05$).

Схожее количество взаимосвязей (4 и 3) наблюдается у показателей рефлексивности и переживания с личностной тревожностью (№ 22). Достаточно тесные связи с тревожностью ($p \leq 0.01$) имеют показатели рефлексивности, обращённые в прошлое, а именно ретроспективная рефлексия деятельности (№ 5) и анализ прошлых ошибок и неудачного опыта (№ 12), а также саморефлексия (№ 10). Однако существенна и взаимосвязь тревожности и переживания. Так же как и нейротизм, высокая тревожность способствует повышению энергетического тонуса переживаний (№ 1, $p \leq 0.001$), которые целиком поглощают субъекта (№ 2, $p \leq 0.001$), вовлекают его в происходящее (№ 4, $p \leq 0.05$). Получается, что тревожность влияет на параметры рефлексии как непосредственно, так и опосредованно – через изменение переживаний.

Кроме того, в табл. 4 не включены обнаруженные многочисленные взаимосвязи переживаний и рефлексивности с показателями, выделенными с помощью методики ТТ (трудности тревожных), анализ которых не входит в задачи данного этапа работы. Однако они являются дополнительным убедительным аргументом, подтверждающим тесную взаимосвязь тревожности, переживания и рефлексивной регуляции.

Выявленная «двойная детерминация», то есть одновременное непосредственное воздействие на рефлексивные процессы регуляции и опосредованное воздействие на них через переживание, наблюдается при анализе корреляций практически со всеми остальными параметрами индивидуально-психологических и личностных свойств. Единственным свойством, не затрагивающим сферу переживаний, в нашем исследовании показала себя стратегия работы с информацией, связанная с функциональной специализацией левого и правого полушарий мозга. Не выявлено ни одной достоверной взаимосвязи показателей переживания

и выраженности левополушарной или правополушарной асимметрии. Зато полушарное доминирование связано с процессами рефлексии, и при этом не однозначно. «Левополушарность» (№ 14) способствует активизации ретроспективной рефлексии деятельности (№ 5), снижает потребность в анализе прошлых ошибок (№ 12) и значительно активизирует процессы регуляции познавательной деятельности (№ 13). «Правополушарность» (№ 15) повышает рефлексивность (№ 9), а также усиливает направленность рефлексии: саморефлексию (№ 10) и социорефлексию (№ 11).

Таким образом, проведённое исследование, а также анализ и интерпретация его результатов расширяют представление о роли переживаний в структуре ментального механизма психической регуляции и позволяют акцентировать внимание на его функции опосредования. Переживание является опосредующим звеном, определяющим специфичность многоаспектных, динамичных и взаимозависимых отношений не только между сознанием и психическим состоянием, как это показано в работах А.О. Прохорова [4] и Л.Р. Фахрутдиновой [8], но и между процессами рефлексивной регуляции как составной части сознания и индивидуально-психологическими и личностными свойствами человека.

Работа выполнена при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (проект № 12-06-00043-а).

Summary

G.Sh. Gabdreeva. The Role of Experience in Reflexive Regulation of States.

The paper describes the nature of the relationship between experiences and reflexive regulation processes, which makes it possible to speak about a higher degree of participation of experiences in reflective rather than metacognitive regulation. Experience, whose components are interconnected with individual psychological and personal characteristics, acts as a mediator in their relations with reflection. The obtained results extend the idea of the functional role of emotional experience, which consists in determining the specific nature of the multidimensional, dynamic and interdependent relationships not only between consciousness and mental state, but also between the processes of reflexive regulation (as an integral part of consciousness) and individual psychological and personal qualities of a person.

Keywords: regulatory function of the psyche, consciousness, reflection, experience, individual psychological and personal characteristics, correlation analysis, relationship between characteristics.

Литература

1. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. – М.: Изд-во ИП РАН, 2009. – 345 с.
2. Артищева Л.В. Содержательность образов психических состояний в зависимости от выраженности когнитивных стилей // Психология психических состояний. – Казань: Отечество, 2014. – С. 118–131.
3. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний // Учён. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2012. – Т. 154, кн. 6. – С. 244–257.

4. Прохоров А.О., Фахрутдинова Л.Р. Рефлективный и бытийный слои психического состояния // Учён. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2009. – Т. 151, кн. 5, ч. 1. – С. 227–239.
5. Прохоров А.О., Юсупов М.Г. Метакогнитивные основания психических состояний: ситуационный аспект структурно-функциональной организации // Психология психических состояний. – Казань: Отечество, 2014. – С. 166–180.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
7. Шаров А.С. Психология переживания: природа, механизмы, феномены // Мир психологии. – 2004. – № 1 (37). – С. 214–226.
8. Фахрутдинова Л.Р. Психология переживаний человека. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2008. – 676 с.
9. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. – М.: Изд-во ИП РАН, 2004. – 450 с.
10. Тарабрина Н.В. Психологические последствия воздействия стрессоров высокой интенсивности: посттравматический стресс // Психол. журн. – 2012. – Т. 33, № 6. – С. 20–33.
11. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика его диагностики // Психол. журн. – 2003. – Т. 24, № 5. – С. 45–57.
12. Fonagy P., Target M. Playing With Reality: I. Theory Of Mind And The Normal Development // Int. J. Psycho-Anal., 1996. – № 77. – P. 217–233.
13. Grant A.M. Rethinking psychological mindedness: metacognition, self-reflection and insight // Behavior Change. – 2001. – 18 (1). – P. 8–17.
14. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Самооценка уровня онтогенетической рефлексии // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии. – 2002. – С. 244–245.
15. Рассохин А.В. Психология рефлексии изменённых состояний сознания: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – М., 2009. – 41 с.
16. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология рефлексии. – М.: Изд-во ИП РАН, 2002. – 320 с.
17. Борисова М.В. Особенности рефлексии психологического времени у юношей с высоким уровнем выраженности личностной тревожности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ростов н/Д, 2003. – 17 с.
18. Жариков Е.С., Золотов А.Б. Как приблизить час открытий. – Кишинёв: Штиинца, 1990. – 334 с.
19. Леутин В.П., Николаева Е.И. Функциональная асимметрия мозга: мифы и действительность. – СПб.: Речь, 2005. – 368 с.
20. Батаршев А.В. Темперамент и свойства высшей нервной деятельности: психологическая диагностика. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 88 с.
21. Пейсахов Н.М., Габдреева Г.Ш. Методические указания к лабораторным занятиям по психологии. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1988. – 46 с.
22. Габдреева Г.Ш., Юсупов М.Г. Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика. – Казань: Отечество, 2013. – 154 с.
23. Распопин Е.В. Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) // Психол. диагностика. – 2009. – № 3. – С. 104–121.

24. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психол. диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22.

Поступила в редакцию
07.10.14

Габдреева Гюзель Шаукатовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии, Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия.

E-mail: *Guzel_Gabdreeva@mail.ru*