

УДК 159.95

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ОБРАЗА МИРА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕФЛЕКСИВНОСТИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ЗРЕЛОСТИ

М.Е. Валиуллина

Аннотация

В статье рассматривается структура взаимосвязей между различными видами рефлексии и характеристиками образа мира, включающими некоторые аспекты психического состояния и абстрактные представления о мире. Показано, что существуют достоверные отличия в представлениях о внутреннем и внешнем мирах и во взаимосвязях целого ряда характеристик образа мира с показателями рефлексии. Отмечена необходимость индивидуального подхода в вопросах развития рефлексивности в зависимости от эмоциональной устойчивости при необходимости коррекции образа мира, как внешнего, так и внутреннего.

Ключевые слова: рефлексивность, внешний мир, внутренний мир, психическое состояние, терминальные ценности, эмоциональная устойчивость, период ранней зрелости.

Период молодости – одна из ответственных стадий формирования личности, этот этап включает осознание смысла жизни и её целей. Большинство учёных считают, что молодость является главным периодом формирования собственных убеждений и умения самостоятельно строить свой жизненный путь. В настоящее время ситуация развития для молодёжи осложнена трудностями социального переустройства нашего общества. В связи с этим изучение психологии современной молодёжи, особенностей восприятия молодыми людьми окружающего мира и самих себя, их жизненных ценностей становится всё более актуальным. Необходимость повышения качества жизни и стрессоустойчивости в постоянно и быстро меняющемся мире побуждает специалистов из разных сфер направлять свои усилия на изучение специфики адаптации человека к современным условиям и на поиск различных видов коррекции разнообразных отклонений в сфере системы ценностей, мировосприятия и способов саморегуляции психических состояний.

Рефлексию как процесс можно смело поставить на одно из первых мест в списке механизмов саморегуляции психических состояний. Благодаря рефлексии происходят осознание, оценка наличного в данный момент состояния и его сопоставление с искомым. И, если актуальное состояние признаётся неудовлетворительным, начинается поиск путей для его коррекции (см. [1, 2]). Развитая рефлексивность как свойство личности позволяет человеку осознавать свой жизненный опыт, характеристики сложившегося индивидуального образа мира, лучше понимать истинные мотивы своих поступков, осмысливать жизненные цели, базирующиеся на сложившейся личной системе ценностей.

А.Н. Леонтьев, один из наиболее известных в России учёных, рассматривавших проблему *образа мира*, характеризовал это понятие как универсальную форму организации знаний. Для Леонтьева образ мира имеет деятельную природу: он открывается человеку в виде системы значений, почерпнутых из объективного мира [3]. С развитием цивилизации и накоплением огромного объёма разнородной информации посредством научных открытий образ мира потерял свою внутрикультурную целостность и стал чрезвычайно вариативен. Это целостная конструкция мира из выделенных сознанием элементов, актуально значимых, ценностных и относительно непротиворечивых для отдельной человеческой личности. Образов мира существует столько, сколько их носителей, и каждый человек является конструктором собственного мира. В обыденной жизни, как правило, человек не разделяет понятия *мира* и *образа мира*, они слиты в единое целое [4, 5]. Любая сложная система включает в себя множество взаимосвязанных подструктур, из которых она состоит, любое психическое состояние – это тоже многоуровневое образование, напрямую зависящее от актуальной ситуации, в которую включён человек [6].

Очевидно, что наличие разных ценностных приоритетов неизбежно порождает переживание различных психических состояний в одной и той же ситуации жизнедеятельности. Мы можем также сказать, что индивидуальная система ценностей является призмой, сквозь которую воспринимается мир, и психическое состояние субъекта напрямую зависит от этого восприятия. В психологической литературе можно обнаружить такие понятия, как *мир внешний* (та реальность, которую человек воспринимает как существующую вне себя) и *мир внутренний* (мысли, образы, представления, чувства, с которыми человек себя отождествляет) [7]. Таким образом, можно сам целостный образ мира представить в виде двух взаимосвязанных перцептивных сфер, и глубина их осознанности, прочувствованности будет зависеть во многом от способности к рефлексии.

Цель нашего исследования заключалась в выявлении особенностей взаимосвязей между определёнными личностными ценностями и параметрами образа мира в отношении как внешнего, так и внутреннего мира. Для проведения исследования были подобраны соответствующие методики (методика диагностики уровня развития рефлексивности – опросник А.В. Карпова [8], методика Айзенка (EPQ)), а также составлены анкеты, включающие в себя перечень различных характеристик, касающихся образа мира и переживаний в этом мире (анкета «Образ мира», анкета «Ценностные приоритеты» на основе методики М. Рокича «Ценностные ориентации»).

В список показателей образа мира был включён перечень переживаний, ассоциированных с понятиями образов внешнего и внутреннего миров у испытуемых. Эти эмоциональные и физические переживания являются неотъемлемой характеристикой общего психического состояния, которое возникает при осмыслении личностью своего отношения к миру. Это состояние отражается и на чувственном восприятии мира как источника испытываемых человеком психических состояний, как живой, способной к переживаниям системы. В анкету также были включены общие качественные и количественные характеристики мира как формы бытия: они позволяют судить, насколько масштабным, красочным и познаваемым кажется мир испытуемому. В эту же анкету мы поместили ряд

характеристик, отражающих представления испытуемых о своих рефлексивных способностях, поскольку, во-первых, результаты стандартной методики А.В. Карпова и личная самооценка способностей к рефлексии могли быть не идентичны, во-вторых, оценка своих способностей к логическому осмыслению образа мира, несомненно, отражается на субъективном восприятии мира.

Исследование проводилось в г. Казани в 2014 г., в нём принимали участие 30 человек (14 мужчин и 16 женщин). Возраст испытуемых варьировал от 21 до 27 лет, никто из них не состоял в браке и не имел детей. Все окончили высшие учебные заведения, не связанные непосредственно с глубоким изучением психологии. Опрос производился путём всеобщего распространения текстов методик и анкет, при обработке данных профессиональный статус респондентов не учитывался. Испытуемых просили ответить на вопросы методик (при этом в анкете «Образ мира» их просили отвечать 2 раза, описывая ситуацию как для внешнего мира, так и для внутреннего), указав степень выраженности у них того или иного признака по десятибалльной шкале.

Для обработки эмпирических данных использовались сравнительный анализ данных с учётом *t*-критерия Стьюдента, корреляционный анализ и анализ попарного сравнения корреляционных матриц (табл. 1–3). В исследовании использовались следующие характеристики:

а) *показатели рефлексивности* (методика диагностики уровня развития рефлексивности): 1) ретроспективная рефлексивность деятельности, 2) рефлексивность настоящей деятельности, 3) рефлексивность будущей деятельности, 4) рефлексивность общения;

б) *показатели эмоциональной и коммуникативной сфер* (методика Айзенка (EPQ)): 5) экстраверсия, 6) эмоциональная устойчивость, 7) социабельность, 8) субъективность;

в) *характеристики образа мира* (анкета «Образ мира»¹): 9) радость, 10) ограниченность, 11) уверенность в своих силах, 12) чувство защищённости от проблем, 13) удовлетворённость, 14) искренность, открытость, 15) наличие физических сил, 16) тревожность, 17) погружённость в себя, 18) склонность анализировать свои поступки, 19) склонность анализировать свои мысли, 20) склонность к анализу прошлого опыта, 21) отупение, невозможность вдумываться в ситуацию, 22) агрессивность, 23) чувство вины, 24) разочарованность, 25) тоска, 26) переживание одиночества, 27) физическое недомогание, 28) привлекательность, 29) красота, 30) богатство красок, 31) объёмность, 32) познаваемость, 33) изменчивость, 34) разнообразность;

г) *список жизненных ценностей* (анкета «Ценностные приоритеты»²): 35) активная жизнь, 36) жизненная мудрость, 37) здоровье душевное, 38) здоровье

¹ В анкете «Образ мира» п. 11–16 и 22–27 характеризуют психическое состояние, п. 17–21 – самооценку параметров рефлексивности, остальные пункты отражают общее абстрактное представление о мире.

² Как известно, М. Рокич рассматривал ценности как разновидность устойчивых представлений человека о том, что некая цель или способ существования предпочтительнее других. Рокич различает два типа ценностей – терминальные и инструментальные: под первыми подразумеваются убеждения в том, что какая-то конечная цель стоит того, чтобы к ней стремиться, ко вторым Рокич относит представления человека о наиболее значимых личных качествах, которые важны в любых жизненных ситуациях. Мы несколько видоизменили список ценностных приоритетов с учётом целей исследования: в основном в анкете указаны ценности, которые можно было бы отнести к терминальным.

физическое, 39) интересная работа, 40) переживание прекрасного, 41) любовь как общность интересов, 42) любовь как способность сочувствовать, 43) физическая близость в любви, 44) материально обеспеченная жизнь, 45) хорошие и верные друзья, 46) общественное признание, 47) интеллектуальное развитие, 48) продуктивная жизнь, 49) физическое совершенствование, 50) духовное совершенствование, 51) развлечения, 52) отсутствие обязанностей, 53) независимость во всём, 54) счастливая семейная жизнь, 55) наличие детей, 56) счастье других, 57) творчество, 58) уверенность в себе, 59) внутренняя гармония, 60) власть над другими, 61) чувство принадлежности к группе, 62) чувство стабильности, 63) самоуважение, 64) самодисциплина, 65) своя безопасность, 66) безопасность близких, 67) уединённость, 68) забота со стороны других, 69) изменчивость жизни, 70) единство с природой, 71) Божие покровительство, 72) культ и национальные традиции, 73) информированность.

Испытуемые представляют внутренний и внешний миры как сферы жизни, обладающие разной степенью выраженности характеристик (табл. 1). Внутренний мир воспринимается, как большой источник радости, способный дать большее чувство защищённости и покоя, умиротворённости и оптимистичности, но в то же время именно влияние внутреннего мира чаще ассоциируется с физическим недомоганием любой природы. Показатели самооценки рефлексивности (17–21) значительно выше в случае представлений о внутреннем мире. Кроме того, наблюдаются близкие к достоверным различия, касающиеся общих представлений о разных сферах образа мира. Так, внутренний мир видится менее ограниченным, более ярким и изменчивым по сравнению с внешним.

Если говорить о взаимосвязях типов рефлексии с ценностными приоритетами (данные выделены полужирным шрифтом в табл. 2), то можно заметить, что в данной группе испытуемых усиление ретроспективной рефлексии деятельности ведёт к актуализации ценности «уверенность в себе». Усиление рефлексии деятельности в настоящий момент приводит к актуализации ценностей «власть над другими людьми» и «самодисциплина». Усиление рефлексии будущей деятельности приводит к актуализации ценностей «независимость» и «собственная безопасность». Усиление рефлексии взаимоотношений с окружающими ведёт к актуализации ценностей «физическое совершенствование» и «приобретение внутренней гармонии».

Существует также общая направленность взаимосвязей между показателями рефлексивности и характеристиками образа мира, как внешнего, так и внутреннего (данные выделены курсивом в табл. 2). Усиление ретроспективной рефлексии деятельности снижает степень уверенности в себе. Усиление рефлексии деятельности в настоящий момент ведёт к усилению недовольства собой. Чем в большей степени человек оценивает себя как склонного к анализу своих поступков, тем более привлекательным кажется ему мир. Чем в большей степени человек представляет себя как способного к рефлексии своих мыслей, тем более масштабным, огромным представляется образ мира. Наконец, чем в большей степени человек представляет себя способным к глубокому обдумыванию, тем меньше разочарований у него проявляется по отношению к миру.

Табл. 1

Данные сравнительного анализа степени выраженности показателей образа мира (с учётом *t*-критерия Стьюдента для связанных выборок)

№	Название показателя	Среднее арифметическое значение показателя		<i>t</i> -критерий Стьюдента	Достоверность различий (<i>p</i>)
		Внешний образ мира	Внутренний образ мира		
9	Радостность	7.20	8.30	-4.85	0.001
10	Ограниченность	5.67	4.83	1.64	тенденция
11	Уверенность в своих силах	7.50	7.97	-1.53	тенденция
12	Чувство защищённости от проблем	6.03	6.83	-2.30	0.05
14	Искренность, открытость	6.77	7.77	-1.85	тенденция
16	Тревожность	7.13	6.17	2.78	0.01
17	Погружённость в себя	5.97	7.80	-4.15	0.001
18	Склонность анализировать свои поступки	6.73	8.07	-3.16	0.01
19	Склонность анализировать свои мысли	6.40	7.37	-2.5	0.05
21	Отупение, невозможность вдумываться в ситуацию	4.00	5.00	-2.01	тенденция
22	Агрессивность	4.83	3.93	2.22	0.05
25	Тоска	4.90	3.80	3.06	0.01
26	Переживание одиночества	4.93	4.07	1.90	тенденция
27	Физическое недомогание	4.20	5.30	-2.41	0.05
30	Богатство красок	8.00	8.73	-1.83	тенденция
33	Изменяемость	7.73	8.10	-1.49	тенденция

Наряду с общими закономерностями во взаимосвязях относительно внутреннего и внешнего образов мира наблюдаются и существенные различия. Так, если речь идёт о внутреннем мире, такой показатель самооценки рефлексивности, как «погружённость в себя, самоанализ», является одним из системообразующих. Именно его интенсификация, приводит к увеличению недовольства собой, к усилению беспокойства и в то же время к большей привлекательности внутреннего мира, к видению его способным к изменениям. Усиление состояния погружённости в себя актуализирует такие ценности, как «наличие детей в будущем», «безопасность близких», «новизна в жизни», «возрастание самодисциплины» и снижает ценность «наличие хороших и верных друзей».

Если речь идёт о внешнем мире, то усиление ретроспективной рефлексии деятельности повышает вероятность видения мира, полного неискренности, появляется нежелание анализировать свои мысли, внешний мир выглядит более агрессивным и больным. Когда рассматривается внутренний мир, то усиление этого же вида рефлексии ведёт к возрастанию недовольства собой, представлению о внутреннем мире как о более красочном, чем раньше.

Табл. 2

Данные корреляционного анализа показателей рефлексивности с характеристиками образов внешнего и внутреннего мира и с ценностями (критерии достоверности: $p \leq 0.05$ при $r \geq 0.36$; $p \leq 0.01$ при $r \geq 0.46$; $p \leq 0.001$ при $r \geq 0.57$)

Мир внешний		Мир внутренний	
Взаимосвязанные показатели	Значение коэффициента корреляции (r)	Взаимосвязанные показатели	Значение коэффициента корреляции (r)
1 – 11	-0.39	1 – 11	-0.50
1 – 14	-0.48	1 – 13	-0.37
1 – 22	0.37	1 – 30	0.47
1 – 27	0.43	1 – 58	0.41
1 – 58	0.41	2 – 13	-0.47
2 – 13	-0.37	2 – 63	0.60
2 – 63	0.60	2 – 64	0.43
2 – 64	0.43	3 – 53	0.37
3 – 53	0.37	3 – 65	0.40
3 – 65	0.40	4 – 18	0.40
4 – 11	0.51	4 – 49	0.41
4 – 49	0.41	4 – 59	0.36
4 – 59	0.36	6 – 1	0.41
6 – 1	0.41	6 – 11	-0.42
6 – 2	0.42	6 – 12	-0.55
6 – 10	0.47	6 – 13	-0.38
6 – 13	-0.54	6 – 16	0.51
6 – 22	0.61	6 – 17	0.41
6 – 24	0.40	6 – 22	0.46
6 – 26	0.44	6 – 30	0.37
6 – 27	0.39	17 – 13	-0.42
18 – 28	0.54	17 – 66	0.43
19 – 31	0.38	17 – 69	0.38
21 – 24	0.58	21 – 24	0.58

Эмоциональная устойчивость как достаточно стабильная характеристика личности также является важным аспектом в вопросе взаимозависимости других показателей. Чем менее эмоционально устойчивыми проявили себя испытуемые, тем более развитыми у них оказались ретроспективная рефлексивность и рефлексивность деятельности в настоящее время. В ответах на вопросы анкеты «Образ мира» менее эмоционально устойчивые видели внешний мир более ограниченным, несущим переживание недовольства собой, более агрессивным, несущим разочарование, одиночество и физические недомогания. Этой же категории испытуемых внутренний мир казался несущим состояния неуверенности, беззащитности, недовольство собой, беспокойство, усиление самоанализа, большую агрессивность, большую красочность (данные, свидетельствующие о различиях в структуре взаимосвязей, представлены обычным шрифтом в табл. 2).

Табл. 3

Данные попарного сравнения корреляционных матриц (мир внешний – мир внутренний)

Внешний образ мира (коэффициент корреляции r)	Внутренний образ мира (коэффициент корреляции r)	Достоверность различий (p)	Взаимосвязанные показатели
-0.48	0.35	0.001	1 – 14
-0.13	0.47	0.05	1 – 30
-0.15	0.40	0.05	4 – 18
0.47	-0.18	0.05	6 – 10
-0.64	0.35	0.001	6 – 14
-0.35	0.33	0.05	6 – 20
0.32	-0.36	0.01	17 – 10
0.10	-0.42	0.05	17 – 13
-0.01	0.62	0.01	17 – 33
-0.36	0.35	0.01	17 – 49
0.40	-0.15	0.05	18 – 30
-0.14	0.40	0.05	18 – 49
0.49	-0.11	0.05	20 – 15
-0.21	0.38	0.05	20 – 33
0.08	-0.44	0.05	21 – 48

Данные попарного анализа корреляционных матриц убедительно показывают, что в представлениях о мире внешнем и мире внутреннем существуют различия в структуре взаимосвязей между одними и теми же показателями (табл. 3).

Внешний мир при интенсификации ретроспективной рефлексии кажется всё более обманчивым, внутренний же, наоборот, представляется более объективным. Усиление самоанализа приводит к возрастанию недовольства собой и к представлениям о большей ограниченности внешнего мира, тогда как внутренний мир представляется всё более безграничным. Кроме того, усиление склонности к самоанализу значительно снижает актуальность ценности физического совершенствования, которое может дать внешний мир, в то время как эта ценность приобретает большее значение как то, что может дать мир внутренний.

Если усиление самооценки способностей принимать решения с опорой на прошлый опыт влечёт за собой представления о внешнем мире как об источнике сил и энергии, то это же усиление никак не влияет на рассмотрение внутреннего мира как источника сил. Усиление самооценки способности и возможности глубокого обдумывания той или иной ситуации актуализирует ценность «максимальная самореализация посредством познания внутреннего мира». Такая закономерность не обнаружена в случае, когда рассматривается мир внешний. Если в представлениях об образе внешнего мира усиление эмоциональной неустойчивости влечёт за собой видение мира как полного ограничений, обмана, вызывающего нежелание анализировать прошлый опыт, то в представлениях о внутреннем мире усиление эмоциональной неустойчивости повышает доверие к информации из внутреннего мира, а также побуждает к анализу прошлого опыта.

Таким образом, исследование подтвердило правильность наших предположений относительно существенных различий в структуре взаимосвязей между показателями рефлексивности и характеристиками образа мира, включающими (помимо данных стандартизированной методики А.В. Карпова) и ряд аспектов психического состояния, и некоторые абстрактные характеристики, и самооценку собственной рефлексивности. Показано также, что различные типы рефлексии могут быть одновременно связаны как с показателями психического состояния, так и с предъявленными в анкете абстрактными характеристиками образа мира и некоторыми ценностными приоритетами.

Результаты исследования могут быть полезны в поиске ответа на вопрос, насколько необходимо в той или иной ситуации ориентировать человека (учитывая его эмоциональную устойчивость) на усиление определённого вида рефлексии с целью более адекватного понимания и построения образа мира и саморегуляции психического состояния при взаимодействии с миром.

Исследование выполнено при поддержке РФФИ (проект № 12-06-00043а).

Summary

M.E. Valiullina. Features of Perceiving the Image of the World Depending on Reflexivity in the Early Maturity.

The paper deals with the structure of interrelations between various types of reflection and characteristics of the world image, including some aspects of mental state and abstract ideas of the world. It is shown that there are reliable differences in the ideas of the inner and outer worlds and in the interrelations between numerous characteristics of the image of the world and reflection parameters. The necessity for an individual approach to the issues of reflexivity development depending on emotional stability when correcting the image of the world, both outer and inner, is mentioned.

Keywords: reflexivity, outside world, inner world, mental state, terminal values, emotional stability, early maturity.

Литература

1. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний: ментальные и субъектно-личностные корреляты // Психология психических состояний. – Казань: Отечество, 2014. – Вып. 9. – С. 148–167.
2. Prokhorov A.O. Cognitive Mental States: Conceptual Fundamentals, Phenomenology and Structural-Functional Organization // Middle-East J. Sci. Res. – 2014. – V. 19, No 9. – P. 1132–1136. – doi: 10.5829/idosi.mejsr.2014.19.9.21044.
3. Леонтьев А.Н. Образ мира // Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 2. – С. 251–261.
4. Смирнов С.Д. Мир образов и образ мира // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1981. – № 2. – С. 15–29.
5. Смирнов С.Д. Понятие образа мира и его значение для психологии познавательных процессов // А.Н. Леонтьев и современная психология. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. – С. 149–155.
6. Психология состояний. – М.: Когито-Центр, 2011. – 623 с.

7. *Климов Е.А.* Образ мира в разнотипных профессиях. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1995. – 224 с.
8. *Карпов А.В.* Психология рефлексивных механизмов деятельности. – М.: ИП РАН, 2004. – 424 с.

Поступила в редакцию
14.10.14

Валиуллина Марина Евгеньевна – кандидат биологических наук, доцент кафедры общей психологии, Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия.
E-mail: *marinaval_63@mail.ru*