
REFLEXIO

Научный психологический журнал

Основан в 2007 году

2022. Том 15, № 2

СОДЕРЖАНИЕ

Теоретические обзоры

- Санжсенаков А. А.* Эмпатия в феноменологической психологии и психотерапии 5
- Умняшкин В. Г., Дорошева Е. А.* Осознанность (mindfulness) как комплексный психологический феномен 17

Психологические исследования

- Голубев А. М.* Атрибутивный стиль: структура и особенности измерения 31
- Жданова А. К., Киселёва О. В.* Характеристики психологической сепарации с родителями, субъективного переживания одиночества и самоотношения у подростков со склонностью к самоповреждающему поведению 48
- Носова П. А.* Восприимчивость к красоте и концепт «красота» у русскоязычных студентов-психологов 63

Дискуссии

- Смагина О. А.* Образ трансформации и пластичность мышления 76

Страницы из истории психологии

- Карпов П. И.* Психотехника творческого процесса 87

- Информация для авторов** 108

REFLEXIO

Scientific Journal

Founded in 2007

2022. Volume 15, issue 2

Contents

Theoretical Reviews

Sanzhenakov A. A. Empathy in phenomenological psychology and psychotherapy 5

Umnyashkin V. G., Dorosheva E. A. Mindfulness as a complex psychological phenomenon 17

Psychological Research

Golubev A. M. Attributional style: structure and features of measurement 31

Zhdanova A. K., Kiseleva O. V. Characteristics of psychological separation from parents, subjective experience of loneliness and self-attitude in adolescents with a tendency to self-injurious behavior 48

Nosova P. A. The engagement with beauty and the concept of the «beauty» in Russian-speaking students of psychology 63

Discussions

Smagina O. A. The image of transformation and cognitive flexibility 76

Pages from the History of Psychology

Karpov P. I. Psychotechnics of the creative process 87

Instructions for Authors 108

Научная статья

УДК 159.9.01

DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-5-16

Эмпатия в феноменологической психологии и психотерапии

Александр Афанасьевич Санженakov

Институт философии и права СО РАН

Новосибирск, Россия

sanzhenakov@gmail.com

Аннотация

Работа направлена на рассмотрение проблемы доступа к другому сознанию в феноменологической психотерапии. Проблема заключается в том, что другое Я является в одно и то же время феноменом, который конституируется моим сознанием, и трансцендентальным субъектом, находящимся в объективной реальности. Рассмотрение проблематики начинается с материалов летнего курса лекций 1925 г., прочитанного Гуссерлем во Фрайбурге, где излагается суть проекта «новой психологии». Новая психология должна стать альтернативой для естественнонаучного подхода за счет обращения к непосредственному индивидуальному опыту, к переживаниям субъекта, и поэтому в качестве объекта она избирает интенциональную жизнь, отказываясь от излишней теоретизации по поводу наблюдаемых феноменов. Работая с априорными формами, психолог вскрывает посредством интуиции универсальные доопытные структуры сознания. Особое значение в работе психолога и психотерапевта имеет эмпатия или вчувствование (нем. *Einfüllung*). Гуссерль разрабатывает свою концепцию вчувствования через переосмысление теории эмпатии Т. Липпса. Эмпатию Гуссерль понимает не как зеркальный процесс, а как проецирующее уподобление. Важным качеством здесь служит функциональная общность между воспринимающим субъектом и тем, кто воспринимается. Это позволило разработать ряд продуктивных терапевтических подходов. В заключении статьи приводятся два примера таковых – феноменологическая психиатрия К. Ясперса и метод субвербальной коммуникации Ю. Джендлина.

Ключевые слова

переживания, феноменология, эмпатия, *Einfüllung*, субвербальная коммуникация, другие сознания

Финансирование

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ) в рамках научного проекта № 20-011-00911.

Для цитирования

Санжеников А. А. Эмпатия в феноменологической психологии и психотерапии // *Reflexio*. 2022. Т. 15, № 2. С. 5–16. DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-5-16

Empathy in Phenomenological Psychology and Psychotherapy

Alexander A. Sanzhenakov

Institute of Philosophy and Law SB RAS
Novosibirsk, Russian Federation
sanzhenakov@gmail.com

Abstract

This study aims to focus on the problem of access to other minds within phenomenological psychotherapy. The problem is that the Other is at the same time a phenomenon that is constituted by my consciousness and a transcendental subject located in objective reality. The author begins with the materials of the 1925 summer course of lectures given by Husserl in Freiburg, which set out the essence of the “new psychology” project. The new psychology should become an alternative to the natural-scientific approach, and should refer to direct individual experience. Therefore, it has intentional life as an object, refusing excessive theorizing about the psychological phenomena. The psychologist reveals the universal pre-experimental structures of consciousness through intuition, working with a priori forms. Empathy (German: *Einfüllung*) plays an important role in the work of a psychologist and psychotherapist. Husserl developed his concept of empathy through a rethinking of the theory of empathy by T. Lipps and understood it not as a mirror process, but as a projecting assimilation. Functional commonality allows you to create a bridge between the perceiving subject and the one who is perceived. Husserl’s concept of empathy became the basis for developing a number of productive therapeutic approaches. At the end of the article, two examples of such approaches are given: the phenomenological psychiatry of K. Jaspers and the method of subverbal communication of E. Gendelin.

Keywords

experiences, phenomenology, empathy, *Einfüllung*, subverbal communication, other minds

Funding

The reported study was funded by RFBR, project number 20-011-00911.

For citation

Sanzhenakov A. A. Empathy in Phenomenological Psychology and Psychotherapy. *Reflexio*, 2022, vol. 15, no. 2, pp. 5–16. (in Russ.) DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-5-16

Введение

Феноменологический подход в психологии, психопатологии, а также в консультативной психотерапии зарекомендовал себя как альтернатива есте-

ственнонаучным подходам. Это противостояние отчетливо фиксирует Л. Бинсвангер в своей статье «Феноменология и психопатология»: «между существующей до сих пор описательной психопатологией и феноменологической психопатологией существует глубокое различие, которое и оправдывает методологическое отделение одной от другой, несмотря на то, что на практике они постоянно и тесно взаимодействуют» [Бинсвангер, 1992. С. 125]. Интересным образом эти тенденции были усмотрены и сформулированы Л. С. Выготским [Кучинский, 2010. С. 14]. В основе противопоставления лежат два взаимоисключающих устремления: первое – отказ от теоретизирования и приложения к исследуемым психическим феноменам уже сложившихся научных теорий, второе – стремление подведения частного под общее, т. е. дедуктивно-номологическая модель объяснения. Соответственно, к первому тяготеет феноменология, а ко второму – все прочие направления.

«Феноменологически исследовать нечто – значит изучить то, как мы нечто переживаем, безотносительно к тому, что мы об этом знаем» [Улановский, 2009. С. 28]. Этот принцип имплицитно заключает в себе другой не менее важный принцип: феноменологическое исследование всегда проводится от первого лица, поскольку в центре внимания индивидуальный опыт Я. В этом кроется затруднение, с которым неизбежно сталкиваются те, кто практикует феноменологическую психологию и психотерапию. Им приходится иметь дело не с собственным его, а с чужим сознанием: «основа психопатологии есть преимущественно восприятие другого (*Fremdwahrnehmung*), восприятие какого-то чужого или другого Я и несравненно реже восприятие собственного» [Бинсвангер, 1992. С. 126]. Доступ к чужим переживаниям по понятным причинам затруднен, мы можем ориентироваться только на слова пациента, но очевидно, что вербальный канал весьма специфичен и вносит искажения в трансляцию опыта. Поэтому феноменолог расценивает слова не как знаки, а как путь, пройдя по которому мы можем вчувствоваться в чужое переживание, найти феноменологическую «сущность», что позволяет говорить о доступе к вещи (*Sache*), к самому предмету.

В этой статье мы намерены рассмотреть проблему доступа к другому сознанию (или же вчувствования в переживания Другого) в рамках феноменологической психологии и психотерапии. Сначала мы изложим некоторые теоретические положения Гуссерля относительно проекта «новой психологии», затем обратимся к решению проблемы солипсизма в феноменологии, и в конце рассмотрим пример применения феноменологии в современной психотерапии.

«Новая психология» Гуссерля

Проект «новой психологии» разворачивается под пятизначным девизом: Априорность, Эйдетика, Интуиция или Чистое Описание, Интенциональность, о чем сообщается в лекциях по феноменологической психологии

1925 года [Husserl, 1977. Р. 33]. Первый ориентир предполагает, что психология должна быть направлена на некоторые универсалии, которые не есть проявления психологической жизни, но, напротив, являются условиями всякого психологического бытия. Затем следует эйдетическое объяснение. Интуиция (или описание) позволяет нам посредством внутреннего видения открыть источник априорности. Благодаря такой процедуре выявляется самая универсальная сущностная характеристика психического – интенциональность.

Лекции Гуссерля о феноменологической психологии открываются с важных программных замечаний. Прежде он отмечает, что многолетний опыт естествознания привнес искажение в наше понимание области психического. Привычка абстрактно-символического естественнонаучного мышления закрывает доступ к правильному пониманию ментальных состояний [Ibid. Р. 40]. В связи с этим одной из задач «Лекций 1925 года» является всесторонняя критика физикализма в психологии. Для решения этой задачи и для снятия искажающей «линзы» естественнонаучной парадигмы Гуссерль предлагает вспомнить, что психология, как и любая другая наука, произрастает из дотеоретического опыта. Другой шаг, который нужно сделать, чтобы отойти от натуралистической психологии, заключается в замене объяснительного метода дескриптивным методом, о чем говорил Дильтей, интуиции которого Гуссерль в определенной степени разделяет. Дильтей выступал с критикой современной ему психологии, показывая, что та идет по неверному пути: разделяет то, что должно быть едино. Имеется в виду внутренняя психическая жизнь индивида, которая есть то, что переживается (*erlebt*) и может быть познано (то есть понято) также через внутренний опыт. Поэтому анализ мы заменяем на описание, внешний подход на внутреннюю рефлексию, а разделению на части, между которыми устанавливаются причинно-следственные связи, мы противопоставляем единство душевной жизни как единство переживаемого опыта. Однако возникает вопрос, «как в психологии, опирающейся исключительно на внутренний опыт и описание душевной жизни, прийти к универсальности закона?» [Ibid. Р. 11]. Этот вопрос актуален с точки зрения построения научной основы, на которой могла бы развиваться психология как дисциплина. Если же посмотреть на психологию и тем более на психотерапию как на практические дисциплины, то необходимо поставить несколько иной вопрос, а именно: если мы опираемся исключительно на внутренний опыт, то каким образом терапевт может успешно работать с чужим сознанием?

Феноменология и проблема «других сознаний»

Проблема других сознаний является классической для философии, поэтому сложно зафиксировать момент ее возникновения, однако можно с уверенностью сказать, что в середине прошлого столетия эта проблема активно дискутировалась. Как отмечают специалисты, единого понимания самой проблемы и тем более ее решения не существует. В самом общем виде про-

блема может быть сформулирована в виде следующего вопроса: «откуда я знаю (или как я могу обосновать свое верование), что существуют другие существа, обладающие мыслями, чувствами и другими ментальными атрибутами?» [Avramides, 2020]. Классическим решением в данном случае считается рассуждение по аналогии: если мы имеем какое-то сходство между двумя вещами, то законно сделать вывод о том, что между этими вещами существуют другие дополнительные сходства. Этот аргумент впервые был представлен Р. Декартом, и позже Дж. С. Миллем [Mill, 1872. Р. 243], а затем повторялся Б. Расселом [Russell, 1923. Р. 502]. Солипсизм аналитических философов в вопросе других сознаний был связан скорее с эпистемологическими трудностями на пути постижения чужой субъективной реальности (например, проблема «квалий» связана с невозможностью доступа к опыту чужого переживания). В феноменологии, на наш взгляд, проблема носит более фундаментальный (онтологический, если угодно) характер, поскольку по наставлению Гуссерля мы выносим объективный мир за скобки, что составляет суть феноменологической редукции: «Когда я, медитирующий Я, посредством феноменологического *ἐποχή* редуцирую себя к своему абсолютному трансцендентальному Ego, не становлюсь ли я тогда неким *solus ipse* и не остаюсь ли я таковым, пока я провожу последовательное самоистолкование, называя это феноменологией?» [Гуссерль, 2010. С. 116]. Е. В. Борисов формулирует эту проблему следующим образом: «alter ego для меня – один из феноменов, конституируемых моими актами, но в то же время это и трансцендентальный субъект, в свою очередь конституирующий мир, в котором я сам являюсь для него одним из конституируемых феноменов. При этом переживания alter ego никогда не даны мне непосредственно, “в оригинале”: я могу лишь гипотетически реконструировать их содержание по их внешним (телесным) проявлениям, таким как мимика, жесты, произносимые слова и пр. В этом смысле alter ego представляет собой трансценденцию по отношению к моему Я» [Борисов, 1999. С. 65].

Наиболее полно проблематика доступа к другим сознаниям была рассмотрена Гуссерлем в V размышлении его «Картезианских медитаций», что произошло, как полагают некоторые авторы, под влиянием М. Хайдеггера [Крутоус, 2016. С. 176]. Другим важным дополнительным источником здесь выступает переосмысление эмпатии основателем Мюнхенского психологического института Т. Липпсом (Theodor Lipps). Липпс разрабатывает теорию эмпатии посредством критики подхода Дж. Ст. Милля, который видел в эмпатии вид рассуждения по аналогии. Согласно Миллю, эмпатия возникает у человека, когда он наблюдает поведение, похожее на его собственное: если тело другого движется определенным образом (например, уголки его губ поднимаются вверх), то мы можем сделать вывод, что наш визави радуется, ибо мы совершаем похожие телодвижения, когда мы испытываем чувство радости. Проблема этого рассуждения состоит в том, что оно основывается на неочевидном тезисе о подобии психологической конституции другого нашей конституции. Липпс

выдвигает теорию «имитации плюс проекции», которая гласит, что чувство эмпатии сходно с врожденным (инстинктивным) поведением, возникающем как прямой ответ на внешний раздражитель, это своего рода резонанс между разумами. В отличие от рассуждения по аналогии чувство эмпатии в теории Липпса не является сложной многоступенчатой когнитивной процедурой, но представляет собой инстинктивное действие. Хотя Липпс был прав в том, что понимал эмпатию как простое неразложимое действие, он все же ошибался в том, что по-прежнему предполагал, что эмпатия не дает нам прямого доступа к психической жизни другого, с чем не мог согласиться Гуссерль.

В качестве способа обнаружения другого Я Гуссерль выбирает обращение к собственному *его*, к его трансцендентальным слоям: «в себе самом, в рамках своей трансцендентально редуцированной чистой жизни сознания, я обладаю опытом мира совместно с Другими» [Гуссерль, 2010. С. 119]. Иначе говоря, другое сознание мы ищем не в объективной реальности, а в своей интенциональной жизни. Таким образом, вопрос о существовании других сознаний трансформируется у Гуссерля в вопрос о том, каким образом мы конституируем другие сознания в собственном сознании. «Проблема, таким образом, ставится сначала в качестве специальной, а именно как проблема Наличия-для-меня (*Für-mich-da*) Других, как тема трансцендентальной теории опыта Чужого, как проблема так называемого вчувствования (*Einfüllung*)» [Там же. С. 120]. В поисках ответа на вопрос, как Другие даны нам, «мы сначала должны провести внутри трансцендентальной универсальной сферы особого рода тематическое *ἐποχή*» [Там же. С. 121]. В результате мы должны выделить совокупность связей той интенциональности, «в которой *Его* конституирует себя» [Там же]. Таким образом, тактика Гуссерля предполагает, что для обнаружения Чужого мы сначала должны увидеть Свое, поскольку именно на сфере «моего собственного» надстраивается объективная трансцендентность, включающая другие *его* как явления объективного мира (и мое *его* в том числе как часть этого мира).

Поскольку на уровне объективной трансцендентности нам даны как Другие, так и мое *его*, постольку мы выходим на уровень intersubjectивной сферы – *мира* как общности монад. Здесь проблема других сознаний решается через гуссерлевское понятие «жизненный мир» (*Lebenswelt*). Поскольку мы осознаем, что мир коррелирует с другими Я, постольку мы воспринимаем *его* как нечто не зависящее от меня, нечто объективное. «Если осуществить феноменологию и как чисто эйдетическую науку, то получится наука о существенных свойствах и существенных связях, принадлежащих не только монаде как таковой, но и коммуникативной совокупности монад» [Husserl, 1977. Р. 166]. Но и в этом случае эмпатия (или же вчувствование) не теряет значения, а, напротив, выступает как один из главных поддерживающих компонентов: «все эти структуры – intersubjectивность, социальность, общность, историчность – конститутивно возможны благодаря эмпатии» [Walsh, 2021. Р. 261].

Для лучшего понимания теории вчувствования Гуссерля, следует обратиться к различию между перцептивным и эмпатическим опытом. Перцептивный опыт, по Гуссерлю, состоит из презентации и аппрезентации. Презентация открывает нам видимый профиль объекта, в то время как аппрезентация имплицитно содержит в себе сопутствующие, еще не раскрытые, но имплицитно возможные профили. Эти два аспекта опыта «так слиты воедино, что находятся в функциональной общности *одного* восприятия» [Гуссерль, 2010. С. 156]. Ту же самую корреляцию аппрезентации и презентации мы видим в случае восприятия Другого: аппрезентация здесь существует лишь благодаря презентации, и обе они выступают в функциональной общности: «то, что я вижу в действительности, это не знак и не простой аналог, не отображение в каком-либо естественном смысле, а Другой» [Там же. С. 159]. Таким образом, в гуссерлевском понимании эмпатия есть процедура не зеркального, а проецирующего уподобления.

Психологическая помощь посредством вчувствования и понимания

Рассмотрев принципы конституирования Другого в феноменологии Гуссерля, вернемся к феноменологической психологии. Как мы видели в начале статьи, особенность феноменологического подхода стоит в том, что он предполагает отказ от заранее разработанных объяснительных схем и теорий, а истолкование психологических переживаний пациента заменяется на их дескрипцию с последующим вчувствованием, за счет чего происходит снятие субъект-объектного дуализма. Базовые идеи Гуссерля положили начало разветвившемуся направлению. Ярким примером такого продолжения является, в частности, феноменологическая психиатрия К. Ясперса. Двигаясь в заданном Гуссерлем направлении, Ясперс отмечает, что мы никогда не задумываемся над изолированными психологическими феноменами, причем как своими, так и чужими, и поэтому психиатр также не должен отгораживать себя от пациента. «Мы никогда не имеем повода рассматривать психологические феномены изолированно, например, восприятия и чувства сами по себе, и описывать их в их проявлении, в характере их бытия, в их данности. *Таким же образом* может поставить себя и психиатр по отношению к больному. Он может сопереживать, и в известной мере это всегда происходит без того, чтобы понадобилось размышление; он может приобретать при этом совершенно личностное, неформулируемое и непосредственное понимание, которое, впрочем, и для него самого остается чистым переживанием, но не становится осознанным знанием» [Ясперс, 1994. С. 28]. Если говорить о конкретных методах, посредством которых психиатр выстраивает связь с пациентом, то Ясперс называет три рода таковых: во-первых, переживания пациента манифестируются его поведением, выразительными движениями; во-вторых, больные исследуются через опрос и направляемый рассказ о самих себе; в-третьих, учитывается письменное са-

моописание. «Во всех этих случаях мы занимаемся феноменологией, поскольку мы при этом направлены на психическое, а не на объективные проявления, которые являются здесь скорее лишь переходным моментом, лишь средством, а не собственно предметом исследования» [Там же. С. 32]. Эти каналы и пути к индивидуальным переживаниям больного не могут считаться полностью надежными, поскольку предоставляют нам «хаос» психологических феноменов. Поэтому одной из задач феноменолога в этой связи является стремление сделать эти феномены константными. Следующий шаг логически вытекает из предыдущего – мы начинаем видеть психопатологические феномены (но не объяснять, что очень важно). В итоге мы получаем три группы болезненных феноменов: 1) те, которые нам известны по собственному опыту (отличие тут от патологии лишь в генезисе); 2) те, которые отличаются от наших лишь интенсивностью (либо усиленные, либо сниженные) или порядком (у больных эти переживания носят смешанный характер); наконец, третья группа включает такие переживания, которые полностью не поддаются пониманию с точки зрения здорового человека. В последнем случае мы можем использовать только аналогии и образы [Там же. С. 33]. Таким образом, феноменологическое направление в психологии стремится работать с *действительными* переживаниями пациента, отказывается от предзаданных теоретических объяснений и избирает своим методом вчувствование в переживания больного¹.

Другой пример развития феноменологического метода мы видим в работах американского психолога и психотерапевта Юджина Джендлина (Eugen Gendelin). Он делает акцент на работе с переживаниями, особенно заботясь о том, чтобы они не превращались в теоретически застывшие конструкты. По его мнению, наши переживания – это непрекращающийся поток чувствований, к которому мы всегда можем обратиться посредством рефлексии. Излечение происходит не за счет установления причинно-следственной связи, а благодаря тому, что пациент может с помощью терапевта прочувствовать и пережить свои проблемы. Как следствие, главным методом лечения становится совместная работа терапевта и больного, а переживания первого приобретают не меньшее значение, чем переживания второго. В одной из своих статей по клиент-центрированной психотерапии Джендлин подчеркивает важность той психотерапии, которая «центрирована не столько на вербализуемом на сеансах содержании, сколько на “переживании” обоих участников терапевтического взаимодействия» [Джендлин, 1993]. Благодаря этой акцентуации, абстрактные объяснения уступают место уникальным переживаниям, что дает надежду на конструктивные изменения в личности пациента. Какие конкретные рекомендации предлагает наш автор? Прежде всего, вслед за своим учителем К. Роджерсом, он опирается на три условия психотерапии: эмпатия, принятие и подлинность. Первое подразумевает попытку прочувствовать переживания больного исходя из его собственного контекста. Второе базируется

¹ Более подробное описание разнообразия феноменологической методологии в психологии и психопатологии можно найти в книге Даррена Лэнгдриджа [Langdridge, 2007. P. 55–84].

на доверии и понимании пациента. Последнее – подлинность, или конгруэнтность, – предполагает, что терапевт в ходе сеансов избегает всяческой искусственности и фальши в своем поведении и старается быть самим собой. Это, по мысли Роджерса, должно привести к большей экспрессивности и самовыражению терапевта. Джендлин внес детализацию в процедуру самовыражения терапевта, выделив в ней три аспекта: ненавязчивость (предполагающую, что, выражая свои чувства, терапевт при этом не смешивает их с чувствами пациента), самонаблюдение (позволяющее обнаружить свои собственные реакции), простота (которая заключается в том, что чувства и мысли пациента понимаются терапевтом без излишней теоретизации). Джендлин завершает свою статью красноречивым примером из личной практики: в течение шести месяцев он дважды в неделю проводил молчаливые сеансы с пациентом, который отказывался вступать в вербальную коммуникацию. «Я стоял рядом с этим человеком, и мы оба молчали, но это вовсе не были минуты, когда ничего не происходит. Мне было ясно, что он проделявает большую внутреннюю работу и что я должен принять в ней самое живое участие и постараться повлиять на качество этого процесса» [Там же].

Заключение

В статье рассмотрено, почему феноменология сталкивается с проблемой доступа к другим сознаниям и как Гуссерль предлагает в рамках своего подхода решить это затруднение. Весь наш обзор был выстроен с целью показать, что феноменология может не только справиться с проблемой солипсизма, но и предложить рабочую методологию практикующим психотерапевтам. Как показало исследование, вчувствование Гуссерль понимает в качестве проецирующего уподобления, к которому мы приходим посредством обращения к трансцендентальным слоям собственного его. Поэтому вопрос о существовании других сознаний в феноменологии трансформируется в вопрос о способах конституирования других Я в собственном сознании. Это понимание эмпатии получило плодотворное развитие в среде психологов и психотерапевтов. На базе феноменологической методологии они разработали различные подходы, объединенные одним важным качеством – все они направлены на установление связи между терапевтом и пациентом. Главная задача терапевта заключается не в поиске причин заболевания, а в том, чтобы вникнуть в психопатологические феномены больного. Снимая субъект-объектный дуализм, мы приходим к тому, что переживания и пациента, и терапевта играют ключевую роль в процессе излечения.

Список литературы

Бинсвангер Л. Феноменология и психопатология // Логос. 1992. № 3. С. 125–136.

Борисов Е. В. Проблема интерсубъективности в феноменологии Э. Гуссерля // Логос. 1999. № 11. С. 65–83.

Гуссерль Э. Картезианские медитации / Пер. В. И. Молчанова. М.: Академический Проект, 2010. 229 с.

Джэндлин Ю. Субвербальная коммуникация и экспрессивность терапевта: тенденции развития клиент-центрированной психотерапии / Пер. Ф.Е. Васильюка // Московский психотерапевтический журнал. 1993. № 3.

Крутоус В. П. Анализ понятия «вчувствование» в феноменологической психологии Э. Гуссерля // Вестник Московского государственного лингвистического университета. 2016. № 2 (765). С. 173–191.

Кучинский Г. М. Феноменологическая психология Э. Гуссерля // Психологический журнал. 2010. № 1. С. 14–25.

Улановский А. М. Феноменология в психологии и психотерапии: прояснение неотчетливых переживаний // Московский психотерапевтический журнал. 2009. № 2. С. 27–51.

Ясперс К. Феноменологическое направление исследования в психопатологии // Логос. 1994. № 5. С. 25–41.

Avramides A. Other Minds [Электронный ресурс] // The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Winter 2020 Edition), E.N. Zalta (ed.), URL: <https://plato.stanford.edu/archives/win2020/entries/other-minds/> (дата обращения: 13.13.2022).

Husserl E. Phenomenological Psychology. Lectures, Summer Semester, 1925. The Hague: Nijhoff, 1977. 186 p.

Langdridge D. Phenomenological Psychology. Theory, Research and Method. Harlow: Pearson Education, 2007. 181 p.

Lipps T. Das Wissen von Fremden Ichen // Psychologische Untersuchungen. 1907. Bd. 1. P. 694–722.

Mill J. S. An Examination of Sir William Hamilton's Philosophy. London: Longman, Green, Reader and Dyer, 1872. 650 p.

Russell B. Analogy // Human Knowledge: Its Scope and Limits. London: George Allen and Unwin, 1923. P. 501–505.

Zahavi D. Self and Other: Exploring Subjectivity, Empathy, and Shame. Oxford: Oxford University Press, 2015. 280 p.

Walsh P. J. Husserl on Other Minds // The Husserlian Mind / Ed. by H. Jacobs. New York: Routledge, 2021. P. 257–268.

References

Avramides A. Other Minds // *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* / Ed. by E.N. Zalta. 2020. URL: <https://plato.stanford.edu/archives/win2020/entries/other-minds/> (Accessed: 13.13.2022).

Binswanger L. Phenomenology and psychopathology // Logos. 1992. No. 3. P. 125–136. (in Russ.)

Borisov E.V. The problem of intersubjectivity in the phenomenology of E. Husserl // Logos. 1999. No. 11. P. 65–83. (in Russ.)

Gendelin E. Subverbal communication and expressiveness of the therapist: trends in the development of client-centered psychotherapy // Moscow psychotherapeutic journal. 1993. No. 3. (in Russ.)

Husserl E. Cartesian Meditations. Moscow, Akademicheskii Proekt Publ., 2010. 229 p. (in Russ.)

Husserl E. Phenomenological Psychology. Lectures, Summer Semester, 1925. The Hague: Nijhoff, 1977. 186 p.

Jaspers K. Phenomenological direction of research in psychopathology // Logos. 1994. No. 5. P. 25–41. (in Russ.)

Krutous V. P. Analysis of the concept of “feeling” in the phenomenological psychology of E. Husserl // Bulletin of the Moscow State Linguistic University. 2016. No. 2(765). P. 173–191. (in Russ.)

Kuchinskii G. M. Phenomenological psychology of E. Husserl // Psychological journal. 2010. No. 1. P. 14–25. (in Russ.)

Langdridge D. Phenomenological Psychology. Theory, Research and Method. Harlow: Pearson Education, 2007. 181 p.

Lipps T. Das Wissen von Fremden Ichen // Psychologische Untersuchungen. Bd. 1. 1907. S. 694–722.

Mill J. S. An Examination of Sir William Hamilton’s Philosophy. London: Longman, Green, Reader and Dyer, 1872. 650 p.

Russell B. Analogy // Human Knowledge: Its Scope and Limits. London: George Allen and Unwin, 1923. P. 501–505.

Ulanovskii A. M. Phenomenology in psychology and psychotherapy: clarification of indistinct experiences // Moscow psychotherapeutic journal. 2009. No. 2. P. 27–51. (in Russ.)

Walsh P. J. Husserl on Other Minds // The Husserlian Mind / Ed. by H. Jacobs. New York: Routledge, 2021. P. 257–268.

Zahavi D. Self and Other: Exploring Subjectivity, Empathy, and Shame. Oxford: Oxford University Press, 2015. 280 p.

Информация об авторе

Санжеников Александр Афанасьевич, кандидат философских наук, старший научный сотрудник Института философии и права СО РАН
Scopus Author ID 56786323200
AuthorID RSCI 625579

Information about the Author

Alexander A. Sanzhenakov, PhD, senior researcher, Institute for Philosophy and Law of the Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences (Novosibirsk, Russian Federation)

Scopus Author ID 56786323200

AuthorID RSCI 625579

Статья поступила в редколлегию 01.03.2023

The article was submitted 01.03.2023

Научная статья

УДК 159.99

DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-17-30

Осознанность (mindfulness) как комплексный психологический феномен

**Вячеслав Георгиевич Умняшкин¹
Елена Алексеевна Дорошева²**

^{1,2}Новосибирский государственный университет
Новосибирск, Россия

²Научно-исследовательский институт медицины и нейронаук
Новосибирск, Россия

¹v.umnyashkin@gmail.com

²elena.dorosheva@mail.ru

Аннотация

В настоящее время в зарубежных и отечественных исследованиях возрастает интерес к психологическим практикам, основанным на формировании навыка осознанного внимания или осознанности (mindfulness). Задачей данного обзора явилась систематизация данных об осознанности как комплексном психологическом феномене. Рассмотрены подходы к его определению, место в структуре психологических процессов, предлагаемые модели.

Ключевые слова

осознанность (mindfulness), программа по снижению стресса на основе осознанности, метакогнитивные процессы, личностные черты, модели

Источник финансирования

Работа подготовлена в ходе выполнения госзадания НИИНМ, регистрационный номер ЦИТиС: 122042700001-9

Для цитирования

Умняшкин В. Г., Дорошева Е. А. Осознанность (mindfulness) как комплексный психологический феномен // Reflexio. 2022. Т. 15, № 2. С. 17–30. DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-17-30

© Умняшкин В. Г., Дорошева Е. А., 2022

Mindfulness as a Complex Psychological Phenomenon

Vyacheslav G. Umnyashkin¹, Elena A. Dorosheva²

^{1,2}Novosibirsk State University
Novosibirsk, Russian Federation

²Scientific Research Institute of Neurosciences and Medicine
Novosibirsk, Russian Federation

¹v.umnyashkin@gmail.com

²elena.dorosheva@mail.ru

Abstract

Interest in psychological practices based on formation of mindfulness skill is currently increasing in foreign and Russian research. The objective of this review was to systematize data on mindfulness as a complex psychological phenomenon. Approaches to its definition, its place in the structure of psychological processes, and proposed models are considered.

Keywords

Mindfulness, mindfulness-based stress reduction program, metacognitive processes, personality traits, models.

Funding

The work was performed in accordance with the state research contract by Scientific Research Institute of Neurosciences and Medicine, CITiS registration number: 122042700001-9.

For citation

Umnyashkin V. G., Dorosheva E. A. Mindfulness as a Complex Psychological Phenomenon. *Reflexio*, 2022, vol. 15, no. 2, pp. 17–30. (in Russ.) DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-17-30

Это по-настоящему акт любви – просто
сесть и пребывать какое-то время в тишине
наедине с собой.

Джон Кабат-Зинн

Проблема саморегуляции в ситуациях стресса и увеличения «обыденного», повседневного субъективного благополучия не теряет своей актуальности. Спецификой современного общества выступает быстрый темп жизни, ориентированность на социальную успешность и погруженность человека в мощный информационный поток. Знания о многих событиях вне поля собственной жизни и непосредственно не подконтрольных, возможности сравнения себя с многими людьми, столкновение с разными, зачастую противоречивыми нормами разных социальных групп и ряд других факторов, возникающих вследствие нарастания массива доступной информации, ведет к формированию информационного стресса. «Внутренние» потоки информации также усиливаются – многие люди сталкиваются с увеличением мыслительной активности, зачастую непродуктивной – не приводящей к решению актуальных

проблем, а погружающей в переживание событий прошлого или прогнозирование будущего, навязчивое пережевывание одних и тех же идей. Это ведет к перегрузке систем внимания и памяти, нехватке ресурсов для обработки текущей информации. Снижение вовлеченности в то, что происходит в текущий момент, имеет множество последствий – потерю «чувства жизни», снижение мотивации и активности системы подкрепления поведения (из-за уменьшения восприятия актуальных стимулов), рост автоматических, не регулируемых в соответствии с требованиями настоящей ситуации действий. Погружение в мысли далеко не всегда является приятным процессом – так, в одном из исследований было показано, что его участники предпочитали получить легкий удар электрическим током, но не оставаться наедине со своими размышлениями [Wilson et al., 2014].

Важным моментом выступает шаблонирование мышления. Усваивая систему представлений о мире, человек облегчает задачу обработки информации – осуществлять ее легче и быстрее позволяет наличие устойчивых схем. Перегруженность систем обработки информации приводит к тому, что схемы используются интенсивнее, а новая информация и возможности новых интерпретаций утрачиваются, так как на более сложную обработку не хватает ресурсов.

Явление автоматизации жизни получило метафорическое название «жизни во сне» – без вникания во многие аспекты восприятия окружающего мира и самого себя, с автоматическими мыслями и действиями [Кабат-Зинн, 2014].

Феномен вовлеченности в происходящее «здесь и сейчас» с возможностью произвольного выбора целей, приоритетов, реакций описывается в настоящее время англоязычным термином «mindfulness», буквально переводящимся как «полнота сознания» (что подразумевает полноту психической репрезентации текущего момента). Представление о данном феномене было заимствовано из восточных духовных учений и существенно модифицировано в рамках научной психологии, которая рассматривает его как результат функционирования совокупности определенных психических процессов [Холина и др., 2019]. Умение становиться по собственной воле вовлеченным в текущий момент бытия, освобождая внимание от вторичных процессов обработки информации, от неактуальных задач, понимается как навык, формируемый с помощью определенных технологий. Практика mindfulness также была заимствована из восточной культуры, прежде всего, из буддизма. В своем исходном варианте она направлена на достижение определенного состояния осознанности в процессе медитации. Ее современный модифицированный вариант стал известен под названием «светской медитации» и предполагает формирование специфического когнитивно-личностного стиля, устойчиво проявляющегося в повседневной жизни человека [Didonna F. (Ed.), 2009].

Дж. Кабат-Зинн впервые разработал программу по снижению стресса на основе осознанности (mindfulness-based stress reduction – MBSR) [Kabat-Zinn, 1990]. Хотя MBSR использует специфические буддийские техники,

предназначенные для общего снижения стресса, его акцент делается на «предоставлении средства для эффективного обучения, свободного от культурных, религиозных и идеологических факторов, связанных с буддийским происхождением осознанности» [Kabat-Zinn, 2003]. Соответственно, MBSR целенаправленно отделяется от большей части этического и метафизического контекста, окружающего традиционные буддийские корни mindfulness.

Позже Сегал и др. расширили использование практики осознанности в психиатрии, разработав программу лечения для предотвращения повторных эпизодов депрессии, интегрировав технологии развития осознанности и когнитивно-поведенческую терапию (mindfulness-based cognitive therapy – MBCT) (2). С момента разработки MBSR и MBCT было предложено множество других технологий, основанных на формировании навыков осознанности (mindfulness-based interventions – MBIs), и проведены сотни исследований для изучения эффективности этих программ [Creswell, 2017; Ferguson, Sheldon, 2013; Hayes, 2004; Kurtz, 1990; Linehan, 1993; Teasdale et al., 2000; Weiss, 2009].

Было показано, что вмешательства, основанные на осознанности, способствуют множеству психологических, физических и когнитивных преимуществ, включая снижение негативных и повышение позитивных эмоций [Lutz et al., 2014], большую релаксацию [Khanna, Greeson, 2013], повышение эмпатии и сострадания [Zeng et al., 2017], снижение стресса и тревоги [Davis, Hayes, 2011], снижение аддиктивного поведения [Garland, Howard, 2018], повышение эмоциональной устойчивости [Meiklejohn et al., 2012], повышение способности к обучению и памяти [Hulzel et al., 2010], повышение эффективности трудовой деятельности [Shonin, Van Gordon, 2014], улучшению состояния при травме [Follette et al., 2006], снижение частоты возникновения рецидивов депрессии [Teasdale et al., 2000] и др.

Стремительный рост к данной теме отражается в росте числа научных публикаций (рис. 1).

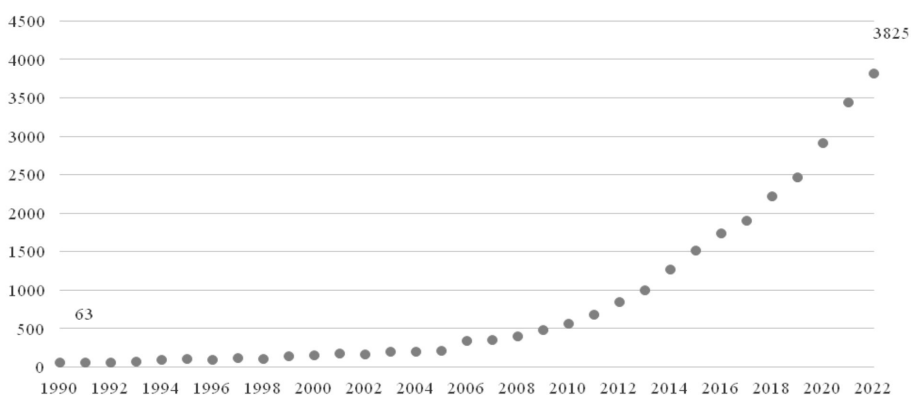


Рис. 1. Количество статей в PubMed с ключевым словом «mindfulness» по годам, 1980–2021 гг.

Fig. 1. Number of PubMed articles with the keyword «mindfulness» by year, 1980–2021

Осознанность в структуре психических процессов

Наиболее часто цитируемым современным определением является предложенное Д. Кабат-Зинном (2003): «осознанность, возникающая в результате намеренного внимания к текущему моменту и безоценочного отношения к нему». Эти три компонента осознанности (намеренное, сосредоточенное на настоящем моменте и безоценочное отношение) определяют широкие рамки для концептуализации термина. Идея об интенциональном (постоянно направленном на какой-либо объект) и пропозициональном (имеющим определенное отношение к объекту) характере сознания заимствуется из представлений буддизма и смыкается с идеями современной когнитивной психологии [Гокхале, 2018]. Важным моментом осознанного восприятия является представление о том, что конструируемый образ реальности представляет собой внутреннюю репрезентацию опыта, субъективную реконструкцию реальности, но не саму объективную реальность [Пуговкина, Шильникова, 2013]. Предполагается, что навык осознанности дает возможность понимать свои психические процессы, связанные с восприятием реальности, определенным образом относиться к восприятию реальности и управлять своей познавательной деятельностью. Это позволяет рассматривать осознанность как метакогнитивный процесс в понимании Л. Брауна и др. [Brown, 1987].

Осознанность как когнитивно-личностное свойство определяется как устойчивое использование соответствующего стиля обработки информации и регуляции психических состояний и поведения [Brown, Ryan, 2003]. Оно формируется как при применении специфических технологий, так и в ходе естественного психического онтогенеза.

Некоторые модели осознанности

Неоднократно предлагались модели, призванные объяснить эффекты формирования осознанности, наблюдающиеся в широком спектре характеристик психического функционирования и поведения.

Предполагается, что за счет редукции вторичных процессов обработки поступающих стимулов (переживаний по поводу переживаний, оценки собственных мыслей и эмоций и т. д.) осознанное восприятие позволяет освободить ресурсы внимания и памяти. Во время формирования навыка применения соответствующих техник само по себе является энергозатратным, требует волевого усилия, однако в дальнейшем при регулярной практике становится автоматическим [Kabat-Zinn, 2003]. Двухкомпонентная модель осознанности предлагает рассматривать концентрацию внимания на актуальных задачах и высвобождение когнитивных ресурсов как неразрывно связанные составляющие, позволяющие существенно усилить внимание в актуальных областях [Bishop et al., 2004]. Позже предлагается модель, предполагающая, что вклад различных процессов в осознанное внимание варьирует в зависимости от ситуации: когнитивные ресурсы наиболее важны для него в ситуациях, когда

непроизвольное внимание, интерес высоки, в то время как метакогнитивные навыки выходят на передний план при низкой вовлеченности непроизвольно-го внимания [Reina, Kudesia, 2018].

С. Л. Шапиро (2006) с коллегами разработали теоретическую модель осознанности, рассматривающую компоненты практики осознанности во влиянии на психические процессы (рис. 2). Центральное звено модели составляют три взаимосвязанных компонента осознанности: намерение, внимание и отношение. Эти компоненты (*intention, attention, attitude*) авторы описывают как «фундаментальные строительные блоки» осознанности, на основе которых формируются четыре механизма: саморегуляция и самоуправление; эмоциональная, когнитивная и поведенческая гибкость; прояснение ценностей и экспозиция.

Намерение – это цель, которую практикующий приписывает своей практике. Например, медитирующий может практиковать с намерением узнать больше о своих привычных моделях реагирования на стресс. Одно из предыдущих исследований показало, что результаты практики осознанности коррелируют с намерениями участников. Ю. Л. Фергюсон и К. Шелдон (2013) обнаружили, что простое намерение быть счастливым повышает уровень дофамина в мозге, создавая позитивное настроение. Таким образом, важно знать, что не только «выполнение» практики приведет к росту и изменениям, но и наличие некоего личного видения целей этой практики (Shapiro, Carlson, 2009; Kabat-Zinn, 1990).

Внимание относится к процессу наблюдения за текущим моментом опыта. Опыт включает в себя как внешние явления, воспринимаемые сенсорными системами, так и внутренние события, такие как мысли, эмоции и физические ощущения тела. Без работы внимания оказывается невозможным познание собственного психического функционирования (формирование метакогнитивных навыков), одновременно высвобождение ресурсов внимания, необходимых для деятельности, выступает результатом практик осознанности. Процесс тренировки внимания происходит по отношению к имеющимся «здесь и сейчас» действиям, ощущениям, эмоциям и мыслям (рис. 2).

Отношение – это качество, которым сопровождается внимание. Позитивные основы осознанности включают в себя терпение (возможность откладывать достижение целей, переносить неблагоприятные обстоятельства), сострадание (сочувственное, понимающее отношение к себе и другим людям), безоценочность (констатация элементов опыта без приписывания им ярлыков «хороших» и «плохих») и принятие (отсутствие сопротивления наличию элементов опыта). С. Л. Шапиро (2009) подчеркивает, что вместо того, чтобы погружаться в негативные привычные паттерны, намерение практикующего состоит в том, чтобы практиковать с отношением доброты, любознательности, терпения, сострадания и нестремления (к немедленному достижению цели). Утверждая сострадание в качестве фундаментального компонента осознанности, практикующие стремятся избежать негативных результатов, связанных

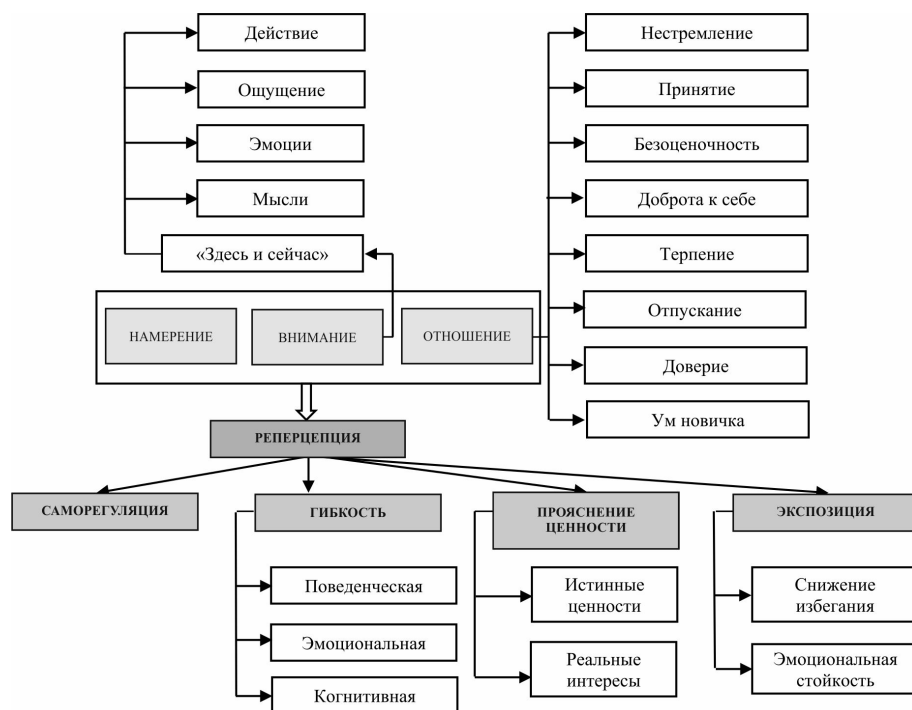


Рис. 2. Модель осознанности (по: [Shapiro et al., 2006])

Fig. 2. Mindfulness model (by: [Shapiro et al., 2006])

с сознанием, направленным исключительно на продуктивность и личную выгоду. Применение техники «ум новичка» позволяет отстраниться от уже имеющихся шаблонов, схем восприятия и по-новому взглянуть на переживаемое (рис. 2).

Авторы модели описывают сдвиг в перспективе восприятия, происходящий, когда три этих механизма объединяются, как реперцепцию (восприятие «со стороны», без личного вовлечения). Это изменение позволяет практикующему испытать большую ясность ума и осознать, что мысли сами по себе отличаются от сознания, в котором они были сформированы [Shapiro et al., 2006]. Такое «размыкание» между наблюдателем и наблюдаемым позволяет осознать, что осознание ощущений, мыслей и чувств отличается от самих ощущений, мыслей и чувств.

Утверждается, что такое изменение перспективы восприятия может привести к дополнительным механизмам, которые, в свою очередь, способствуют положительным результатам, достигаемым практикой внимательности. Выделяют четыре дополнительных механизма:

- саморегуляция и самоуправление;
- эмоциональная, когнитивная и поведенческая гибкость;

- прояснение ценностей;
- экспозиция.

Саморегуляция относится к процессам, вовлеченным в поддержание стабильности функционирования при одновременной адаптации к постоянно меняющемуся миру [Shapiro et al., 2006].

Модель саморегуляции определяет цепь событий, необходимых для достижения и поддержания здоровья: намерение → внимание → связь → регулирование → порядок → здоровье.

Эта модель применима как к физическому, так и к психическому здоровью. Развитие осознанности позволяет человеку обращать внимание на события, которые ранее могли быть слишком неудобными для изучения. Это может включать в себя привычные, дезадаптивные модели мыслей, поведения и эмоций, которые могут поддерживать дисрегуляцию в системе.

Осознанность положительно связана с *когнитивной гибкостью* [Moore, Malinowski, 2009]. Навык реперцепции дает возможность отделиться от привычных моделей реагирования и одновременно увидеть более широкий спектр вариантов ответа. Намеренное внимание к мыслительным паттернам с позиции безоценочности позволяет человеку заметить привычные, дезадаптивные способы реагирования на стимулы. Люди, обладающие высоким уровнем осознанности, могут быть гибкими и предпочесть увидеть ситуацию в новом свете, чтобы скорректировать прежние убеждения.

Утверждается, что при приобретении способности отделиться от своих ценностей (наблюдать за ними) и поразмышлять над ними с большей объективностью, практикующие получают возможность заново открыть и выбрать ценности, которые могут быть более истинными для них. Исследования, проведенные с использованием шкалы «оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни» (MAAS) показали, что, когда респонденты действовали, согласно самоотчету более осознанно, это в большей степени соответствовало их реальным ценностям и интересам [Brown, Ryan, 2003].

Экспозиция (моделирование событий, которые вызывают напряжение и связаны с травматическим событием) является эмпирически поддерживаемым методом лечения целого ряда тревожных расстройств и расстройств, связанных с травмой [Craske et al., 2014]. В. Фоллетт, К. М. Палм, А. Н. Пирсон (2006) отмечают, что поведение избегания, которое препятствует успешной экспозиции, может быть устранено с помощью осознанности. Литература изобилует доказательствами эффективности экспозиции при лечении различных расстройств [Barlow, Craske, 2000]. Практика осознанности предполагает, что человек обучается соприкосновению с травмирующим опытом без погружения во вторичные переживания по его поводу, и это позволяет снизить психоэмоциональное напряжение.

Центральный механизм – реперцепция – позволяет человеку переживать даже очень сильные эмоции с большей объективностью и меньшей реактивностью. Д. Гоулман (1971) предполагает, что практика осознанности обеспе-

чивает «глобальную десенсибилизацию», поскольку осознание такого рода может быть применено ко всем аспектам опыта. Реперцепция позволяет человеку исследовать собственный опыт и переносить широкий спектр трудных мыслей, эмоций, и ощущений, что, в свою очередь, может положительно повлиять на ряд изнурительных состояний.

Заключение

Краткий обзор существующих представлений о феномене осознанности в психологии показывает сложносоставную природу данного конструкта и существование разных уровней его рассмотрения: как специфического состояния, метакогнитивного процесса, личностной черты. Возрастающий интерес к исследованию осознанности связан с ее важной ролью в формировании стрессоустойчивости и психологического благополучия. По всей видимости, осознанность связана с возможностью выхода из замкнутого круга шаблонных переживаний, позволяя как разрушать очаги постоянного возбуждения, связанного с негативными эмоциональными переживаниями, так и творчески, с новых, меняющихся позиций решать жизненные задачи.

В то же время применение практик осознанности оказывается связано с рядом сложностей. Например, это необходимость волевого усилия на первоначальных стадиях формирования навыка осознанности, что затруднено у тех, кто зачастую испытывает наибольшую потребность в психокоррекции – например, у лиц, находящихся в депрессии, страдающим посттравматическим стрессовым расстройством и т. д. Получение вторичных выгод от собственных негативных состояний, сохранения устойчивой системы шаблонных представлений также может быть определенной проблемой к формированию навыков рефлексии. Дальнейшее изучение личностной готовности к овладению навыками осознанности может быть перспективной задачей.

Список литературы

Пуговкина О. Д., Шильникова З. Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. № 2. С. 18–28.

Холина О. А., Казанцева Е. В., Петрова Е. Г. Психотерапевтический потенциал и основные возможности медитативных практик в работе с аддиктивным поведением // Психология и психотехника. 2019. № 3. С. 15–28. DOI: 10.7256/2454-0722.2019.3.30532

Barlow D. H., Craske M. G. *Mastery of your anxiety and panic* (3rd ed.). Graywind Publications Inc. 2000. 212 p.

Bishop S. R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N. D., Carmody J., Segal Z. V., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins G. Mindfulness: a proposed operational definition // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004. №11. P. 230–241. DOI: 10.1093/clipsy/bph077

Brown A. L. Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms / In: F. E. Weinert & R. H. Kluwe (Eds.) Metacognition, motivation, and understanding. 1987. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. P. 65–116.

Brown K., Ryan R. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being // Journal of personality and social psychology. 2003. Vol. 84. P. 822–848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822

Clinical handbook of mindfulness / Didonna F. (Ed.). New York: Springer, 2009. DOI 10.1007/978-0-387-09593-6

Craske M. G., Treanor M., Conway C. C., Zbozinek T., Vervliet B. Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach // Behaviour Research and Therapy. 2014. Vol. 58. P. 10–23. doi: 10.1016/j.brat.2014.04.006

Creswell J. D. Mindfulness Interventions // Annual Review of Psychology. 2017. Vol. 68. P.491–516. DOI: 10.1146/annurev-psych-042716-051139

Davis D. M., Hayes J. A. What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research // Psychotherapy. 2011. Vol. 48, №2. P. 198–208. DOI: 10.1037/a0022062

Ferguson Y., Sheldon K. Trying to be happier really can work: Two experimental studies // The Journal of Positive Psychology, 2013. Vol. 8, №1. P.23–33. DOI:10.1080/17439760.2012.747000

Follette V., Palm K. M., Pearson A. N. Mindfulness and trauma: Implications for treatment // Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy. 2006. Vol.24, №1. P.45–61. DOI:10.1007/S10942-006-0025-2.

Garland E. L., Howard M. O. Mindfulness-based treatment of addiction: Current state of the field and envisioning the next wave of research // Addiction Science & Clinical Practice, 2018. Vol. 13. P. 1–14. DOI: 10.1186/s13722-018-0115-3

Gokhale P. P. Buddhism and phenomenology: with special reference to mindfulness meditation // HORIZON. Vol. 7, №2. P. 452–471. DOI: 10.21638/2226-5260-2018-7-2-452-471

Goleman D. Meditation as meta-therapy: Hypotheses toward a proposed fifth state of consciousness // Journal of Transpersonal Psychology. 1971. №3. P. 1–26.

Hayes S. C. Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition. Guilford Publications. 2004. 319 p.

Hölzel B. K., Carmody J., Vangel M., Congleton C., Yerramsetti S. M., Gard T., Lazar S. W. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density // Psychiatry Research. 2010. Vol. 191, №1. P. 36–43.

Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Delta Book, 1990. 720 p.

Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future // Clinical Psychology: Science and Practice, 2003. Vol. 10(2), P. 144–156. DOI: 10.1093/clipsy.bpg016

Khanna S., Greeson J. M. A narrative review of yoga and mindfulness as complementary therapies for addiction // Complementary Therapies in Medicine. 2003. Vol. 21, P. 244–252. DOI: 10.1016/j.ctim.2013.01.008

Linehan M. M. Diagnosis and treatment of mental disorders. Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Guilford Press. 1993. 584 p.

Lutz J., Herwig U., Opialla S., Hittmeyer A., Jäncke L., Rufer M., Brühl A. B. Mindfulness and emotion regulation – An fMRI study // *SCAN*, 2014. Vol. 9. P. 776–785. DOI: 10.1093/scan/nst043

Meiklejohn J., Phillips C., Freedman M. L., Griffin M. L., Biegel G., Roach A., Saltzman A. Integrating mindfulness training into K-12 Education: Fostering the resilience of teachers and students // *Mindfulness*, 2012. Vol. 3. P. 291–307. DOI 10.1007/s12671-012-0094-5

Moore A., Malinowski P. Meditation, mindfulness and cognitive flexibility // *Consciousness and Cognition*. 2009. Vol. 18, №1. P. 176–186. DOI: 10.1016/j.concog.2008.12.008

Reina C. S., Kudesia R. S. Wherever you go, there you become: How mindfulness arises in everyday situations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2020. Vol.159. P.78-96, DOI: 10.1016/j.obhdp.2019.11.008.

Shapiro S. L., Carlson L. E., Astin J. A., Freedman B. S. Mechanisms of mindfulness // *Journal of Clinical Psychology*. 2006. Vol. 62, №3. P. 373–386. DOI: 10.1002/jclp.20237

Shapiro S. L., Carlson L. E. The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions. *American Psychological Association*. 2009. 194 p.

Shonin E., Van Gordon W. Using Mindfulness and Insight to Transform Loneliness // *Mindfulness*. 2014. № 5. P. 771–773. DOI: 10.1007/s12671-014-0303-5

Teasdale J. D., Segal Z. V., Williams J. M. G., Ridgeway V. A., Soulsby J. M., Lau M. A. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000. Vol. 68. P. 615–623. DOI: 10.1037//0022-006x.68.4.615

Weiss H. The use of mindfulness in psychodynamic and body oriented psychotherapy // *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. 2009. Vol. 4. P. 5–16. DOI: 10.1037/a0039891

Wilson T. D., Reinhard D. A., Westgate E. C., Gilbert D.T., Ellerbeck N., Hahn C., Casey L., Brown C. L., Shaked A. Just think: the challenges of the disengaged mind. *Science*. 2014. Vol. 345, №6192. P.75–77. DOI: 10.1126/science.1250830

Zeng X., Chio F. H., Oei T. P., Leung F. Y., Liu X. A systematic review of associations between amount of meditation practice and outcomes in interventions using the four immeasurables meditations // *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8, №141. P. 1–19. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00141

References

- Barlow, D. H., Craske M. G.** (2020). *Mastery of your anxiety and panic*. Graywind Publications Inc. 2020. 212 p.
- Bishop, S. R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N. D., Carmody J., Segal Z. V., Abbey S., Specia M., Velting D., Devins G.** (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241. DOI: 10.1093/clipsy/bph077
- Brown, A. L.** (1987). Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms. In: F. E. Weinert & R. H. Kluwe, (Eds.) *Metacognition, motivation, and understanding*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 65–116.
- Brown, K., & Ryan, R.** (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of personality and social psychology*, 84, 822–848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Clinical handbook of mindfulness* (2009). Didonna F. (Ed.). New York: Springer.
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., Vervliet, B.** (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10–23. doi: 10.1016/j.brat.2014.04.006
- Creswell, J. D.** (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. DOI: 10.1146/annurev-psych-042716-051139
- Davis, D. M., & Hayes, J. A.** (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208. DOI: 10.1037/a0022062
- Ferguson, Y., & Sheldon, K.** (2013). Trying to be happier really can work: Two experimental studies // *The Journal of Positive Psychology*, 8(1), 23–33. DOI 10.1080/17439760.2012.747000
- Follette, V., Palm, K. M., Pearson, A. N.** (2006). Mindfulness and trauma: Implications for treatment. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 45–61. DOI:10.1007/S10942-006-0025-2.
- Garland, E. L., & Howard, M. O.** (2018). Mindfulness-based treatment of addiction: Current state of the field and envisioning the next wave of research. *Addiction Science & Clinical Practice*, 13, 1–14. DOI: 10.1186/s13722-018-0115-3
- Gokhale, P. P.** (2018) Buddhism and phenomenology: with special reference to mindfulness meditation. *HORIZON*, 7(2), 452–471.
- Goleman, D.** (1971). Meditation as meta-therapy: Hypotheses toward a proposed fifth state of consciousness. *Journal of Transpersonal Psychology*, 3, 1–26.
- Hayes, S. C.** (2004). Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition. Guilford Publications. 319 p.
- Holina, O. A., Kazanceva, E. V., Petrova, E. G.** (2019). Psihoterapevticheskij potencial i osnovnye vozmozhnosti meditativnyh praktik v rabote s addiktivnym povedeniem [Psychotherapeutic potential and main possibilities of meditative

practices in dealing with addictive behavior]. *Psihologija i Psihotehnika*, 3, 15–28. DOI: 10.7256/2454-0722.2019.3.30532 (in Russ.)

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., Lazar, S. W. (2010). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 191(1), 36–43.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Delta Book. 720 p.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. DOI: 10.1093/clipsy.bpg016

Khanna, S., & Greeson, J. M. (2003). A narrative review of yoga and mindfulness as complementary therapies for addiction. *Complementary Therapies in Medicine*, 21, 244–252. DOI: 10.1016/j.ctim.2013.01.008

Linehan, M. M. (1993). Diagnosis and treatment of mental disorders. *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press. 584 p.

Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jäncke, L., Rufer, M., Brühl, A. B. (2014). Mindfulness and emotion regulation – An fMRI study. *SCAN*, 9, 776–785. DOI: 10.1093/scan/nst043

Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 Education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3, 291–307. DOI 10.1007/s12671-012-0094-5

Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176–186. DOI: 10.1016/j.concog.2008.12.008

Pugovkina, O. D., & Shilnikova, Z. N. (2014). Koncepcija mindfulness (osoznannost'): nespecificheskij faktor psihologicheskogo blagopoluchija [The concept of mindfulness: nonspecific factor of psychological wellbeing]. *Sovremennaja zarubezhnaja psihologija*, 2, 18–28. (in Russ.)

Reina, C. S., & Kudesia, R. S. (2020). Wherever you go, there you become: How mindfulness arises in everyday situations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 159, 78–96, DOI: 10.1016/j.obhdp.2019.11.008.

Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions. American Psychological Association. 194 p.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., Freedman, B. S. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. DOI: 10.1002/jclp.20237.

Shonin, E., & Van Gordon, W. (2014) Using Mindfulness and Insight to Transform Loneliness. *Mindfulness*, 5, 771–773. DOI: 10.1007/s12671-014-0303-5

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major

depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615–623. DOI: 10.1037//0022-006x.68.4.615

Weiss, H. (2009). The use of mindfulness in psychodynamic and body oriented psychotherapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4, 5–16. DOI: 10.1037/a0039891

Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilber, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C., Casey, L., Brown, C. L., Shaked, A. (2014). *Just think: the challenges of the disengaged mind. Science*, 345(6192), 75–77. DOI: 10.1126/science.1250830

Zeng, X., Chio, F. H., Oei, T. P., Leung, F. Y., Liu, X. (2017). A systematic review of associations between amount of meditation practice and outcomes in interventions using the four immeasurables meditations. *Frontiers in Psychology*, 8(141), 1–19. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00141

Информация об авторах

Умняшкин Вячеслав Георгиевич, аспирант

Дорошева Елена Алексеевна, кандидат биологических наук, доцент

Scopus Author ID6504158742

AuthorID RSCI95192

Information about the Author

Vyacheslav G. Umnyashkin, graduate student, Novosibirsk State University (Novosibirsk, Russian Federation)

Elena A. Dorosheva, PhD, Associate Professor, Novosibirsk State University; Senior Researcher, Scientific Research Institute of Neurosciences and Medicine (Novosibirsk, Russian Federation)

Scopus Author ID6504158742

AuthorID RSCI95192

Статья поступила в редколлегию 03.12.2022

The article was submitted 03.11.2022

Научная статья

УДК 159.9.072

DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-31-47

Атрибутивный стиль: структура и особенности измерения

Андрей Михайлович Голубев

Новосибирский государственный университет

Новосибирск, Россия

drew719@mail.ru

Аннотация

В данной работе изучалось влияние особенностей процедуры тестирования опросником ASQ на показатели внутренней согласованности шкал интернальности. В исследовании принимало участие 149 студентов, которые заполняли опросник ASQ и УСК. В анализе был сделан акцент на контроле двух источников вариативности оценок интернальности. Первый источник имел отношение к формулированию причины, а второй – к ее оценке. Все формулируемые испытуемыми ответы были сгруппированы, а затем сравнивались по интернальности, стабильности и глобальности. В результате были выявлены высокосignификантные различия по интернальности для всех 12 пунктов опросника, что свидетельствует о том, что источники вариативности ответов в наибольшей степени будут влиять на последующее оценивание именно по этому параметру. Наиболее приемлемые психометрические показатели были получены для шкалы успеха в сфере достижений. Для остальных шкал интернальности этого уровня обобщения были получены низкие значения внутренней согласованности.

Ключевые слова

атрибутивный стиль, объяснительный стиль, опросник ASQ, интернальность, уровень субъективного контроля, опросник УСК

Для цитирования

Голубев А. М. Атрибутивный стиль: структура и особенности измерения // Reflexio. 2022. Т. 15, № 2. С. 31–47. DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-31-47

Attributional Style: Structure and Features of Measurement

Andrey M. Golubev

Novosibirsk State University
Novosibirsk, Russian Federation
drew719@mail.ru

Abstract

In this paper, we studied the influence of the features of the ASQ testing procedure on the indicators of consistency of internality scales. The study involved 149 students who completed the ASQ and locus of control questionnaire. The analysis focused on controlling for two sources of variation in internality estimates. The first source was related to the formulation of the cause, and the second – to its assessment. All responses formulated by the subjects were grouped and then compared in dimensions of internality, stability and globality. As a result, highly significant differences in internality were revealed for all 12 items of the questionnaire, which indicates that the sources of response variability to the greatest extent will affect the subsequent assessment in this parameter. The most acceptable psychometric scores were obtained for the Achievement Success Scale. For other scales of internality of this level, low values of internal consistency were obtained.

Keywords

attributive style, explanatory style, ASQ, internality, locus of control

For citation

Golubev A. M. Attributive Style: Structure and Features of Measurement. *Reflexio*, 2022, vol. 15, no. 2, pp. 31–47. (in Russ.) DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-31-47

Атрибутивный стиль (Attributional Style), известный также как объяснительный (Explanatory Style), имеет отношение к тому, как люди формулируют причину позитивных и негативных событий своей жизни. Согласно Бьюкенену и Селигману, в самом простом определении – это «склонность давать похожие объяснения различным событиям» [Seligman M. E. P. & Buchanan G., 1995]. Исследователи указывают, что объяснения могут носить разный характер: каузальный, моральный, телеологический и т. д. Но когда речь идет об объяснительном стиле, то подразумевается именно причинное толкование событий. Даваемые людьми причинные объяснения можно рассматривать в трех измерениях. Первое из них касается того, кто или что несет ответственность за событие. В частности, причины могут приписываться себе (интернальность) или внешним обстоятельствам (экстернальность). Второе измерение относится к воспринимаемому человеком постоянству причины (стабильность – нестабильность) и предполагает, что она будет или не будет повторяться в будущем. Третий аспект причины касается того, является ли причина источником влияния на самые разнообразные события жизни человека (глобальность) или имеет отношение только к единичной, конкретной

ситуации (конкретность, локальность). Конфигурации этих измерений формирует стиль.

Атрибутивный стиль имеет клиническое и теоретическое значение, так как оказывает существенное влияние на настроение, мотивацию и поведение человека. Так, разрабатывая теорию выученной беспомощности, М. Селигман отмечал, что формулируемые людьми причины в ответ на неконтролируемые события задают параметры последующей беспомощности. Если каузальная атрибуция характеризуется стабильностью, глобальностью и интернальностью, то индуцированная беспомощность будет длиться долго, охватывать самые разнообразные ситуации, сопровождаться падением самооценки. Сам по себе объяснительный стиль не является причиной проблем, но выступает в качества фактора риска.

Три измерения, используемые в концепции атрибутивного стиля, связаны с другими конструктами, известными в психологии. В частности, близким по смыслу к интернальности причин является понятие локуса контроля Дж. Роттера [Rotter J. B., 1966]. Сходство между этими конструктами определяется их направленностью к внешним или внутренним источникам результатов, а расхождение в том, что локус контроля – это ожидание будущего, а интернальность причин относится к прошлому (объяснение причин). Однако эти причины, в свою очередь, также определяют ожидание. Кроме этого, в объяснительном стиле отдельно рассматриваются реакции на положительные и отрицательные события, в то время как в концепции Дж. Роттера изначально этому не придавалось значения (по крайней мере, разделение на ситуации успеха и неудач не заложены в оригинальной методике локуса контроля Дж. Роттера) [Seligman M.E.P. & Buchanan G., 1995].

Особым этапом в исследованиях атрибутивного стиля стала разработка методов его диагностики. У исследователей появилось несколько инструментов, наиболее известными и популярными из которых являются опросник ASQ [Peterson et al., 1982] и методика CAVE [Schulman et al., 1989]. Особенность ASQ заключается в том, что испытуемому предлагается 12 гипотетических ситуаций, половина из которых соответствуют положительному результату (успех), а вторая – отрицательному (неудача). Кроме этого, 6 ситуаций касаются сферы межличностного общения (аффилиация), другие 6 – достижений. Испытуемых просят записать в бланке ответов основную причину, приведшую к такому результату, после этого они должны оценить указанную причину по трем измерениям: интернальность, стабильность и глобальность. Если в ASQ тестируемые сами оценивают причины для гипотетических событий, то в методике CAVE оценку осуществляют эксперты и делают они это по реальным жизненным ситуациям испытуемого.

Несмотря на многочисленные исследования, подтверждающие предсказательную способность ASQ в отношении выученной беспомощности и депрессивных состояний, стали появляться и критические замечания относительно неудовлетворительных психометрических свойств опросника [Arntz et al.,

1985]. Проблема касалась, в том числе, специфичности структуры ASQ, которая позволяет выводить результаты диагностики на разных уровнях обобщенности с разными показателями надежности. На самом дифференцированном уровне (назовем его шкалы I уровня) можно было получить оценку каждого отдельного аспекта для соответствующего типа ситуаций (12 таких шкал на этом уровне), например, интернальность в ситуациях успешной аффилиации. Шкалы этого уровня содержат всего три пункта и имеют низкую внутреннюю согласованность по данным самих же авторов методики (среднее значения альфа Кронбаха 0,38). Наиболее приемлемые показатели надежности (0,75 и 0,72) получались для шкал опросника с самым высоким уровнем обобщения (атрибутивный стиль для плохих и хороших событий). В последующем различные исследователи пытались решить психометрическую проблему, предлагая методики с большим количеством ситуаций (для увеличения внутренней согласованности) и/или содержащие только негативные ситуации (так как ситуации успеха обладали меньшей диагностической ценностью), а также исключаящие измерение интернальности (так как оценка интернальности была наиболее проблематичной с психометрической точки зрения) [Гордеева Т. О. и др., 2008]. Новые опросники атрибутивного стиля сохраняли формат процедуры тестирования, идентичный ASQ, т. е. испытуемые сами формулируют причину, а затем сами же ее и оценивают по атрибутивным измерениям.

Также стали появляться немногочисленные исследования, в которых психологи пытались понять источники психометрических проблем и учесть их при изучении структуры опросников с подобным форматом тестирования. Например, рассматривался эффект контекстной зависимости оценок или тест-летов (CDIS/context-dependent item sets). Его суть заключается в том, что испытуемые для сформулированной ими же причины дают три разные оценки в соответствии с тремя измерениями (интернальность, стабильность и глобальность). Таким образом, эти оценки привязаны к одному контексту (причине), что создает дополнительную специфическую часть ковариации. Так, в 1999 году Хиггинс опубликовал работу, в которой изучалась структура ASQ с помощью конфирматорного факторного анализа с учетом двух типов ковариаций: индивидуальной и ситуативной (CDIS) [Higgins et al., 1999]. Полученные результаты свидетельствовали о разной сходимости моделей, в которых учитывались или, наоборот, не учитывались CDIS. Учет ситуативной ковариации улучшала факторную модель, тем самым исследователи подтвердили адекватность структуры опросника ASQ, что сложно было сделать в ином случае.

Кроме этого, сам по себе двухступенчатый формат получения значений может повлиять на результаты факторных, корреляционных и психометрических исследований. Представим следующую ситуацию (см. табл. 1). Шесть испытуемых заполнили опросник ASQ и указали для события 1 («Вы встречаете друга /подругу, который(ая) делает вам комплименты») примерно та-

кие причины: «я хорошо выгляжу» (трое из них обозначили именно такую причину) и «хорошее настроение друга» (указали другие испытуемые). Далее испытуемые оценивали интернальность этих причин, первые трое поставили оценки 7, 6 и 7, оставшиеся – 1, 3 и 1. Точно так же по семибалльной шкале респонденты ставили оценки по стабильности и глобальности. Таким образом, во-первых, испытуемые указывали разные причины, а, во-вторых, давали разные оценки этим причинам. Иначе говоря, присутствовали два источника разнообразия: вариативность в формулировке причин и вариативность последующих оценок этих причин.

Таблица 1

Примеры ответов и оценок участников исследования
на 1 ситуацию опросника ASQ:
«Вы встречаете друга (подругу), который(ая) делает вам комплименты»

Table 1

Examples of research participants' answers and evaluations
to the first situation of the ASQ:
“You meet a friend who compliments you on your appearance”

Причина, указанная для ситуации 1:	Оценка интернальности	Оценка стабильности	Оценка глобальности
Я хорошо выгляжу	7	5	1
Я выгляжу хорошо	6	6	3
Я хорошо выгляжу	7	7	6
У друга хорошее настроение	1	4	4
Хорошее настроение друга	3	4	6
Хорошее настроение друга	1	7	5

Исходя из рассмотренной проблематики, основной целью данной работы было исследование эффектов двухступенчатого формата процедуры тестирования на примере опросника ASQ. Были поставлены следующие задачи:

1. Для каждого пункта опросника сравнить указанные испытуемыми причины по показателям интернальности, стабильности и глобальности (непараметрический критерий Крускала – Уоллиса).

2. Произвести экспертное кодирование ответов (причин) испытуемых по параметру интернальности и описать результаты.

3. Рассчитать и сравнить показатели внутренней согласованности Альфа – Кронбаха для параметра интернальности, полученного тремя разными способами (самоотчетные, экспертные и фиксированные групповые оценки).

4. Проанализировать корреляции (ро-Спирмена) между опросником уровня субъективного контроля (УСК) и оценками интернальности отдельных пунктов, а также шкал методики ASQ.

Выборка

В исследовании суммарно принимало участие 149 студентов, среди них 28 мужчин и 121 женщина, средний возраст 21 год. Участники исследования заполняли опросник ASQ и VCK.

Методы исследования

ASQ – опросник атрибутивного стиля

Данный опросник был разработан Петерсоном и др. в 1982 году [Peterson et al., 1982] и состоит из 12 гипотетических событий (позитивных и негативных). Испытуемые должны записать причину события и оценить ее по трем измерениям: интернальности, глобальности и стабильности. В итоге, складывая оценки, можно получить различные композитные шкалы. На самом обобщенном уровне получаются две шкалы, представляющие собой сумму баллов по всем трем измерениям отдельно для положительных и отрицательных событий. Показатели надежности шкал варьируют в широких пределах (от низких до умеренных) и зависят от уровня обобщения шкалы.

VCK – уровень субъективного контроля

Опросник уровня субъективного контроля был предложен коллективом исследователей Бажином Е. Ф., Голынкиной Е. А., Эткиндром А. М. Основой для создания методики послужил известный опросник Дж. Роттера [Бажин и др., 1984]. Пункты отбирались и модифицировались авторами по определенным критериям. Опросник является многомерным, оценивающим как обобщенный уровень субъективного контроля, так и интернальность убеждений в отдельных жизненных ситуациях: достижение, неудача, семейные, межличностные, производственные отношения, здоровье. В этом исследовании использовалась версия опросника, где пункты сформулированы в формате шкал Р. Ликерта. Авторами была проведена адаптация опросника на небольшой выборке и получены показатели надежности в интервале от 0,41 до 0,74 для отдельных шкал и 0,8 для итогового балла. А. М. Голубевым были проверены психометрические показатели для онлайн-версии опросника [Голубев А.М., 2021]. Показатели внутренней согласованности для некоторых коротких шкал интернальности (в здоровье и межличностных отношениях) имели низкие значения, остальные шкалы – приемлемые.

Для статистической обработки данных использовались непараметрический критерий Крускала – Уоллиса, ранговая корреляция по Спирмену, показатель альфа Кронбаха, выполненные в электронном приложении SPSS 22.

Процедура исследования

Классификация причин и фиксация вариативности оценок интернальности

Для каждой ситуации в отдельности причины, которые указывали испытуемые, были разбиты на группы по схожести. Чтобы уменьшить субъективизм, классификация ответов производилась достаточно дробно. Выделенные группы причин сравнивались по различным параметрам. Также для каждой группы рассчитывалось среднее значение по оценке интернальности (средние оценки глобальности и стабильности в этом исследовании не рассматривались). Заменяв индивидуальные оценки интернальности на групповые (см. пример в табл. 2), тем самым можно было зафиксировать межиндивидуальную вариативность оценок и рассчитать показатель Кронбаха для такого набора значений (Rf). Несмотря на зависимость такого показателя от способа классификации ответов, в общем он может примерно отражать согласованность между интернальностью причин.

Таблица 2

Примеры ответов и оценок интернальности,
сделанные самими участниками (самоотчетная оценка),
экспертом и полученные на основе усреднения оценок в группе
с одинаковыми ответами (фиксированные оценки)

Table 2

Examples of responses and internalizing ratings made
by participants themselves (self-reported ratings), by an expert, and based
on averaging of ratings in a group with the same responses (fixed ratings)

Причина, указанная для ситуации 1:	Самоотчетная оценка	Фиксированная оценка	Экспертная оценка
Я хорошо выгляжу	7	6,67	Интернальность (2)
Я выгляжу хорошо	6	6,67	Интернальность (2)
Я хорошо выгляжу	7	6,67	Интернальность (2)
У друга хорошее на- строение	1	1,67	Экстернальность (0)
Хорошее настроение друга	3	1,67	Экстернальность (0)
Хорошее настроение друга	1	1,67	Экстернальность (0)

Кодирование ответов

Как было описано выше, процедура тестирования предполагает, что испытуемые сами обозначают причины ситуаций и сами же оценивают эти от-

веты по различным аспектам (интернальность, глобальность, стабильность). Однако эти же ответы могут быть оценены по тем же самым параметрам сторонними экспертами, хорошо знакомыми с теоретической моделью, лежащей в основе классификации причин. В некоторых случаях, когда оценивание ответов самими испытуемыми затруднено, такие экспертные оценки могут использоваться для определения особенностей атрибутивного стиля испытуемого [Lynd-Stevenson R.M., 1995]. Следует иметь в виду, что разные способы получения интересующих показателей (оценивание причин самими испытуемыми vs экспертами) может приводить к отличающимся результатам. В этом исследовании кодирование ответов производилось только для параметра интернальности. В итоге указанной испытуемым причине присваивались следующие коды и баллы (в табл. 2 приведен пример кодирования):

- 0 (Экс) – экстеральная причина, например, «хорошее настроение друга»;
- 2 (Инт) – интернальная причина, например, «моя внешность»;
- 1 (И-Э) – указано несколько разнородных причин, а также ответы с распределенной ответственностью, например, «мы не сошлись характерами».

По выборке экспертных оценок интернальности, так же как в случае фиксированных оценок и самоотчетов, можно рассчитать показатели внутренней согласованности альфа Кронбаха (R_c).

Результаты исследования

Несмотря на то что испытуемые указывали различные причины для ситуаций, некоторые из них были достаточно типичными, и их в большинстве случаев несложно было классифицировать. Например, для ситуации 1 интернальная причина «Я хорошо выгляжу» встречалась у 18% респондентов, а если посчитать все ответы, касающиеся внешности вообще (опрятно выгляжу, красиво одета и т. п.), то – 49%. Причина «Хорошее настроение друга», которую можно обозначить как экстеральную, встречалась в 4% ответов.

Пункты опросника (ситуации) заметно отличались по разнообразию причин. Так, например, наименьшее разнообразие ответов наблюдалось для ситуации 11 «Вы идете на свидание и оно проходит плохо», а наибольшее для ситуации 9 «Ваш супруг (парень/девушка) стал относиться к вам с большей любовью». Следует также отметить, что многие испытуемые иногда нарушали инструкцию и давали несколько ответов, например, «Я хорошо выгляжу, а у друга хорошее настроение». Так, лишь у 55% респондентов во всех ситуациях были однозначные ответы, у 32,9% хотя бы один раз встречался двойной ответ, у 8,1% смешанные причины встречались дважды. При этом двойные ответы чаще всего включали противоположные причины, по крайней мере, по параметру интернальности. Поскольку в последующем испытуемые должны были оценивать свои ответы по различным аспектам, то возникает вопрос, как они это делали для комплекса причин. Возможно, респонденты непропор-

ционально «усредняли» оценки нескольких причин, при этом ориентируясь в большей степени на ответ, указанный первым. В случае интернальности также прослеживалась тенденция смещать значения в сторону более высоких или низких значений в зависимости от типа ситуаций (успех или неудача). Испытуемые, судя по последующим оценкам, достаточно хорошо улавливали суть интернальности, а множественность причин тех или иных событий могла стать источником вариативности оценок даже в том случае, если была указана только одна из них. Так, указав причину для ситуации 1 «моя внешность», респондент, оценивая ее по интернальности в 5 баллов (вместо максимальных семи), мог подразумевать и вторую причину, например, «хорошее настроение друга».

Для каждой ситуации оценки интернальности, глобальности и стабильности сравнивались по выделенным группам причин с использованием непараметрического критерия Крускала – Уоллиса. В результате, как и ожидалось, были получены значимые на уровне 1 % различия между группами по параметру интернальности по всем двенадцати пунктам. По двум оставшимся аспектам значимые различия встречались реже. Так, по параметру стабильности различия на уровне 1 % наблюдались только для 3 и 10 ситуации, а по глобальности – 2, 3, 4.

Экспертное кодирование ответов испытуемых позволило оценить процентное соотношение экстернальности – интернальности причин для каждой ситуации в отдельности (табл. 3). Для ситуаций успеха частота интернальных ответов преобладала над экстернальными, за исключением ситуации 9 («Ваш супруг стал относиться к вам с большей любовью»). Для ситуаций неудачи распределение ответов в различных пунктах оказалось более разнородным.

Рассмотрим каждую ситуацию в отдельности.

1. Успех в ситуации аффилиации

Ситуация 1 «Вы встречаете друга, который делает вам комплименты». Наиболее частые ответы в основном касались внешности («моя внешность», «красиво выгляжу», «хорошо оделась» и т. п.) и особенностям друга («настроение друга», «хорошее отношение», «вежливый характер»). Также указывались такие причины, как «нравлюсь ему», «ему что-то нужно», «лесть», «желание поднять настроение».

Ситуация 6 «Вы выполняете проект, который получил высокую оценку». В отличие от предыдущего пункта ответы были похожи на те, которые испытуемые давали для успеха в достижениях. Причины сводились к усердию/профессионализму («мои усилия», «хорошая подготовка», «способность»), высокой вовлеченности/интересу («интересная тема», «вовлеченность»), самооценке («Я молодец»), оценке руководства («руководство оценило по достоинству»).

Ситуация 9 «Ваш супруг (парень/девушка) стал относиться к вам с большей любовью». Для этой ситуации испытуемые давали наибольшее количество разнообразных ответов, по сравнению с другими пунктами опросника.

Таблица 3

Встречаемость интернальных и экстернальных ответов, корреляции оценок интернальности каждого пункта ASQ с итоговыми баллами шкал II уровня (успеха и неудачи) и с показателями опросника субъективного контроля УСК

Table 3

Frequency of internal and external responses, correlations of internal scores of each ASQ item with final scores of Level II scales (success and failure) and with scores of the USQ subjective control questionnaire

Тип и номер ситуации	Процентная доля ответов			Корреляция между пунктом и шкалой II		Корреляция между пунктом и шкалами УСК		
	Инт.	И-Э	Экс.	Успех	Не-успех	Ид	Ин	Иобщ
АУ 1	68	9	23	0,28**		0,15	0,05	0,11
АУ 6	89	3	7	0,30**		0,06	0,06	0,06
АУ 9	21	30	49	0,01		0,04	0,01	0,05
ДУ 3	66	8	26	0,25**		0,29**	-0,06	0,19*
ДУ 10	80	7	13	0,35**		0,11	0,12	0,18*
ДУ 12	83	5	12	0,35**		-0,02	-0,02	-0,06
АН 4	64	3	34		0,24**	0,03	0,03	0,04
АН 7	18	2	80		0,25**	0,00	0,05	0,09
АН 11	8	54	38		0,20*	0,08	0,17*	0,16
ДН 2	57	18	25		0,33**	0,09	0,07	0,10
ДН 5	41	3	56		0,36**	0,13	0,16	0,14
ДН 8	56	7	37		0,26**	-0,08	0,07	0,03

Примечание. АУ – ситуации успеха в аффилиации, ДУ – ситуации успеха в достижениях, АН – неудачи в аффилиации, ДН – неудачи в достижениях, Инт – интернальные, Экс – экстернальные, И-Э – смешанные причины, шкала II – шкала интернальности второго уровня (успех или неуспех), Ид – шкала интернальности в достижениях опросника УСК, Ин – интернальности в неудачах УСК, Иобщ – общая интернальность.

* Значимость на уровне 0,05.

** Значимость на уровне 0,01.

Ответы в общем можно свести к следующему: какие-то изменения в партнере («осознал», «партнер изменился», «стал доверять»), желание партнера сделать приятное («хотел сделать приятное»), ситуативное состояние партнера («хорошее настроение», «возбуждился», «что-то случилось с ним», «соскучил-

ся», «провинился»), изменения отношения к партнеру («я изменил отношение и поведение»), реакция партнера на приятный жест («я сделала что-то хорошее для него»), личная или совместная работа над улучшением отношений, совместное переживание чего-то, наличие скрытого умысла. Интересно, что последняя причина, как и «лесть» в предыдущем пункте инвертирует знак ситуации на противоположный, так как вводит элемент недоверия. Поскольку такие ответы встречались редко, проследить их эффекты было сложно.

Таблица 4

Внутренняя согласованность (Кронбах) для показателей интернальности первого уровня опросника ASQ и корреляция этих показателей с итоговым значением по опроснику локуса контроля (УСК)

Table 4

Cronbach's internal consistency for ASQ Level 1 internal scores and correlation of these scores with the subjective control questionnaire (USQ) total score

Тип ситуации (шкалы интернальности I уровня, включающие по три пункта)	Альфа Кронбаха			Корреляция с УСК		
	R	Rf	Rc	Иобщ	Ид	Ин
Успех в ситуациях аффилиации	0,08	0,12	0,20	0,11	0,12	0,07
Успех в ситуациях достижения	0,49	0,45	0,45	0,20*	0,18*	0,07
Неудача в ситуации аффилиации	0,24	0	0,07	0,12	0,05	0,07
Неудача в ситуации достижения	0,43	<0	0,09	0,10	0,06	0,13

Примечание. R – альфа Кронбаха для показателей интернальности, полученных по оценкам испытуемых, Rf – по фиксированным оценкам, Rc – по экспертной кодировке. Ид – шкала интернальности в достижениях опросника УСК, Ин – интернальности в неудачах УСК, Иобщ – общая интернальность.

* Значимость на уровне 0,05.

Формулируемые испытуемыми причины достаточно слабо пересекались по своему содержанию, что, вероятно, и отразилось на показателях Кронбаха (табл. 4), рассчитанных по фиксированным (0,12) и экспертным оценкам (0,20). В группе успешной аффилиации наиболее отличающейся по причинам была ситуация 6, которая была больше похожа на шкалу успеха в достижениях. Однако по процентному соотношению экстерналистических и интерналистических причин наиболее выделялась ситуация 9 (табл. 3). Внутренняя согласованность

по оценкам интернальности, которые давали сами испытуемые своим ответам, была очень низкой (Альфа Кронбаха 0,08). И именно ситуация 9 наибольшим образом влияла на этот показатель надежности. Исключение этого пункта из шкалы успешной аффилиации повышало показатель Кронбаха до 0,38.

Исследование связи со шкалами опросника субъективного контроля УСК не позволило обнаружить значимых корреляций как с отдельными пунктами, так и со шкалой успеха в аффилиации в целом (табл. 3 и 4). Несмотря на то что локус контроля и интернальность в атрибутивной модели, возможно, и несколько различающиеся конструкты, однако связь между ними все же должна существовать. Отсутствие корреляций может быть следствием двухэтапности процедуры оценивания интернальности, при которой случайные ошибки каждого этапа суммируются, тем самым снижая точность измерения.

2. Успех в ситуациях достижения

Ситуация 3 «Вы стали очень богатым человеком». Испытуемые указывали причины, которые касались случайных обстоятельств («везение», «выигрыш», «наследство»), личных способностей или трудолюбия («трудолюбие», «способность», «организованность») и благоприятной среды («покровитель», «высокооплачиваемая должность», «специфика деятельности»). Особенность этого пункта заключается в том, что, указанные испытуемыми причины значимо (на уровне 0,01) различались не только по интернальности, но и по двум другим оцениваемым параметрам (стабильность и глобальность).

Ситуация 10 «Вы подаете заявку на должность, которую очень хотите и получаете ее». Для этой ситуации испытуемые обозначали следующие причины: «мой профессионализм», «мои достижения», «усилие», «правильная подача себя, резюме» «мне повезло», «освободилась вакансия», «я лучше всех». Значимые различия между причинами наблюдались по оценкам стабильности.

Ситуация 12 «Вы получаете повышение». Респонденты указывали причины, которые можно было свести к следующему: упорный труд и усердие, достижения, навыки, везение, симпатия руководителя.

Как видно из примеров, ответы испытуемых в разных пунктах этой шкалы повторялись, таким образом, были сопоставимы по содержанию. Везде встречались ответы о профессионализме, усердии, достижениях и везении. Во всех ситуациях преобладали интернальные причины. Лишь в пункте 3 по сравнению с 10 и 12 умеренно выраженными были также и экстернальные причины (из них на «везение», «выигрыш» и «наследство» приходилось 23 % от всего количества указанных причин). Эту особенность можно объяснить тем, что ситуация в этом пункте является необычной, уникальной, а такие события с большей вероятностью объясняются удачей [Feather & Simon, 1971].

Оценки интернальности пунктов коррелировали между собой, а показатель альфа Кронбаха был равен 0,49. Сопоставимость содержания позитивно повлияла и на согласованности интернальности, полученные при фиксации межиндивидуальной вариативности (0,45) и по экспертным оценкам (0,45).

Шкала интернальности в сфере успешных достижений коррелировала как с общим уровнем субъективного контроля ($r = 0,20$; $p < 0,05$), так и со шкалами интернальности в достижениях ($r = 0,18$; $p < 0,05$) и производственной сфере ($r = 0,31$; $p < 0,01$) опросника УСК. Интернальность в производственной сфере УСК трактуется как самоорганизованность в деятельности и отношениях с коллективом. Полученные связи логичны и ожидаемы, исходя из основного содержания показателей опросников. Таким образом, эта шкала интернальности I уровня оказалась наиболее благоприятной с точки зрения психометрических показателей.

Показатель внутренней согласованности шкалы интернальности в ситуации успеха вообще (сумма оценок интернальности по всем 6 пунктам: 1, 6, 9, 3, 10 и 12) был невысоким (0,52), но при исключении из шкалы 9 пункта достигал умеренных значений (0,61). В табл. 3 приводятся корреляции между пунктами и шкалой интернальности в ситуациях успеха (назовем ее шкалой интернальности II уровня). Практически все ситуации, за исключением 9, коррелировали с итоговым баллом. Как указывалось выше, этот пункт достаточно сильно отличался от других в этой группе по соотношению интернальных и экстернальных ответов, что, вероятно, стало причиной его рассогласованности со шкалой успеха.

3. Неудача в ситуациях аффилиации

Ситуация 4 «Друг приходит к вам с проблемой, а вы не пытаетесь помочь». Испытуемые указывали такие причины, как плохое настроение, занятость, безразличие, негативная реакция на просьбы, отрицание самого факта дружбы, отсутствие возможностей и неопределенность в виде помощи. Сравнение оценок причин выявил значимые различия и по параметру глобальности.

Ситуация 7 «Вы встречаете друга, который ведет себя враждебно по отношению к вам». Указанные респондентами причины касались в основном следующего: недопонимание, действия недоброжелателей, зависть, расхождение во взглядах, плохое настроение, обиженность на что-то, неправильные действия респондента.

Ситуация 11 «Вы идете на свидание, и оно проходит плохо». Испытуемые обозначали следующие причины: отсутствие интереса к партнеру, ложность ожиданий, несовместимость в чем-то, стечение обстоятельств и «мое состояние». Для этого пункта характерным было наличие ответов с распределенной ответственностью («не подходим друг другу», «не сошлись характерами», «по-разному смотрим на многие вещи»), что встречалось только в пункте 9 («совместная работа над отношениями», «совместное переживание чего-то»), хоть и с меньшей частотой.

Содержание ответов мало соотносилось между ситуациями, пункты явно различались по количеству интернальных, экстернальных и промежуточных ответов. Так, «обвинительная» формулировка 4 пункта предполагала ответственность за самим испытуемым, что и наблюдалось в большей представ-

ленности интернальных ответов в основном оправдывающегося характера. В пункте 7 акцент делался на другом участнике коммуникации (другой как источник вины), что значительно повышало частоту экстернальных ответов. В ситуации 11 не было прямого указания на источник проблемы, поэтому в ответах испытуемых присутствовали причины с распределенной ответственностью.

Оценки интернальности, которые давали сами испытуемые, значимо коррелировали только между пунктами 7 и 11 ($r = 0,19$; $p < 0,05$) и показатель внутренней согласованности Кронбаха был низким (0,24). Исключение какого-либо пункта не повышало надежность шкалы. Слабая сопоставимость содержания ответов, а также разное соотношение интернальных и экстернальных причин негативно влияли на согласованность экспертной оценки интернальности и значений при фиксированной межиндивидуальной вариативности (практически равны нулю).

Интернальность в пункте 11 значимо коррелировала с двумя шкалами опросника УСК: интернальностью в неудачах ($r = 0,17$; $p < 0,05$) и семейной сфере ($r = 0,35$; $p < 0,01$). Несмотря на то что пункт 11 имел значимые связи с разными аспектами в методике УСК, итоговый показатель интернальности в ситуациях аффилиации не коррелировал с уровнем субъективного контроля.

4. Неудача в ситуациях достижений

Ситуация 2 «Вы уже некоторое время безуспешно ищете работу». В этом пункте испытуемыми было выделено достаточно большое количество разнообразных причин, которые можно свести к следующему: отсутствие желания, способностей, вакансий и востребованности профессии, особенности рынка труда, неопределенность выбора, возраст, завышенные ожидания, несовершенство поиска, невезение. Значимые различия, кроме интернальности, наблюдались и для оценок глобальности причин.

Ситуация 5 «Вы выступаете с важной речью перед группой, и аудитория реагирует негативно». Испытуемые указывали такие причины, как неинтересная, неодобряемая, неприятная тема, необдуманные высказывания, неподготовленность докладчика и плохое выступление, отсутствие ораторских способностей, плохая аудитория.

Ситуация 8 «Вы не можете выполнить всю работу, которую от вас ожидают другие». Для этой ситуации причины сводились к следующему: нехватка времени, сил, способностей и возможностей, плохая организованность, усталость и отсутствие мотивации, завышенные требования и чрезмерный объем работ, наличие других дел.

Распределение частот интернальных и экстернальных ответов между пунктами 2, 5 и 8 хоть и отличались, однако не настолько явно как, например, для шкалы неуспеха в ситуации аффилиации. В рассматриваемых пунктах интернальные причины уравнивались экстернальными в отличие от ситуаций успеха в достижениях. Пункты по интернальности, оцениваемой самими испытуемыми, коррелировали друг с другом, что и отразилось на ко-

эffiциенте Кронбаха (0,43). Несмотря на это, внутренние согласованности интернальности, полученные на основе экспертной оценки (0,09) и при фиксации вариативности оценок респондентов (0), были низкими. Противоречивость этих показателей согласованности, возможно, связана с присутствием в межиндивидуальной вариативности общей склонности к относительно однотипным оценкам в степени интернальности причин для любой ситуации неуспеха, вне конкретного содержания события. Подобная закономерность, хоть и менее выраженная, наблюдалась и для шкалы неуспешной аффилиации.

Вопреки ожиданиям, ни отдельные пункты, ни сама шкала I уровня интернальности в ситуациях неудач в области достижений (как, впрочем, и шкала II уровня – интернальности в ситуациях неуспеха вообще) не имели значимых корреляций как с общим показателем субъективного контроля методики УСК, так и с такими аспектами, как локус контроля в неудачах и достижениях.

Выводы

Особенностью опросника ASQ является его двухэтапная процедура измерения трех аспектов атрибутивного стиля. Сначала испытуемые формулируют наиболее вероятную причину, приведшую к тому или иному событию, а затем оценивают ее по интернальности, стабильности и глобальности. В итоге конечные оценки содержат, как минимум, два источника вариативности (выбор причин и их оценивание), что определенным образом отражается на показателях надежности шкал.

Исследование влияния вариативности в выборе ответов на измерения выявило наибольший ее эффект на оценки интернальности. Формулируя свой ответ на пункты, испытуемые, вероятно, сталкивались с проблемой выбора одной наиболее значимой причины (так требовала инструкция) из тех, что ассоциативно приходят на ум. Выбор альтернатив мог осуществляться случайным образом или под воздействием установки, формируемой контекстом вопроса. При этом некоторые испытуемые, вопреки инструкции, записывали сразу несколько противоположных по свойству интернальности причин. Случайные, установочные и комплексные ответы, возможно, являются причинами невысокой надежности шкал интернальности I уровня.

Наиболее согласованной из шкал I уровня обобщения является показатель интернальности в ситуациях успеха в сфере достижений. Несмотря на то что само значение Кронбаха было невысоким, его можно принять условно приемлемым, если учесть то, что шкала содержит маленькое количество пунктов. Корреляция этого показателя с опросником локуса контроля УСК подтверждает валидность интерпретации баллов.

При исследовании согласованности пунктов в шкалах неудач обнаруживалось значительное расхождение между показателями Кронбаха, полученными разными способами. Так, для ситуаций неудач в сфере достижений согласованность между оценками интернальности, полученными на основе

самоотчетов, была условно приемлемой, а на основе экспертной оценки (так же как и фиксированной) – нулевая. Возможно, на оценки интернальности повлияло не столько конкретное содержание ответов, сколько общая направленность ситуаций (неуспех).

Список литературы

Бажин Е. Ф., Голынкина Е. А., Эткинд А. М. Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. 1984. Т. 5. № 3. С. 152–162.

Голубев А. М. Исследование психометрических свойств онлайн-опросника локуса контроля // *Reflexio*. 2021. Т. 14(2). С. 46–60.

Гордеева Т. О., Осин Е. Н., Шевяхова В. Ю. Диагностика оптимизма как атрибутивного стиля (опросник СТОУН). М.: Смысл, 2008.

Arntz A., Gerlsma C. & Albersnagel F. A. Attributional style questioned: Psychometric evaluation of the ASQ in Dutch adolescents // *Advances in Behaviour Research and Therapy*. 1985. Vol. 7(1–2). P. 55–89.

Feather N. T. & Simon J. G. Causal attributions for success and failure in relation to expectations of success based upon selective or manipulative control // *Journal of Personality*. 1971. Vol. 39(4). P. 527–541.

Higgins N. C., Zumbo B. D. & Hay J. L. Construct Validity of Attributional Style: Modeling Context-Dependent Item Sets in the Attributional Style Questionnaire // *Educational and Psychological Measurement*. 1999. Vol. 59(5). P. 804–820.

Lynd-Stevenson R. M. Content analysis of responses: A practical procedure to measure attributional style // *Personality and Individual Differences*. 1995. Vol. 19(4). P. 449–454.

Peterson C., Semmel A., von Baeyer C., Abramson L.Y., Metalsky G. I. & Seligman M. E. P. The attributional Style Questionnaire // *Cognitive Therapy and Research*. 1982. Vol. 6(3). P. 287–299.

Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // *Psychological Monographs*. 1966. Vol. 80(1), P. 1–28.

Schulman P., Castellon C. & Seligman M. E. P. Assessing explanatory style: The content analysis of verbatim explanations and the attributional style questionnaire // *Behaviour Research and Therapy*. 1989. Vol. 27(5). P. 505–509.

Seligman M. E. P & Buchanan G. Explanatory style. New York: Lawrence Erlbaum Associates, 1995

References

Bazhin E. F., Golyunkina E. A., Etkind A. M. (1984). The Measurement Method of Subject Control Level. *Psihologicheskij zhurnal*, 5(3), 152–162. (in Russ.)

Golubev, A. M. (2021). Issledovanie psihometricheskikh svoystv onlajnoprosnikov lokusa kontrolya. *Reflexio*, 14(2), 46–60 (in Russ.).

Gordeeva, T. O., Osin, E. N., Shevyahova, V. Yu. (2008). *Diagnostika optimizma kak atributivnogo stilya (oprosnik STOUN)*. M: Smysl (in Russ.).

Arntz, A., Gerlsma, C., & Albersnagel, F. A. (1985). Attributional style questioned: Psychometric evaluation of the ASQ in Dutch adolescents. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 7(1–2), 55–89.

Feather, N. T., & Simon, J. G. (1971). Causal attributions for success and failure in relation to expectations of success based upon selective or manipulative control. *Journal of Personality*, 39(4), 527–541.

Higgins, N. C., Zumbo, B. D., & Hay, J. L. (1999). Construct Validity of Attributional Style: Modeling Context-Dependent Item Sets in the Attributional Style Questionnaire. *Educational and Psychological Measurement*, 59(5), 804–820.

Lynd-Stevenson, R. M. (1995). Content analysis of responses: A practical procedure to measure attributional style. *Personality and Individual Differences*, 19(4), 449–454.

Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6(3), 287–299.

Rotter J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1), 1–28.

Schulman, P., Castellon, C., & Seligman, M. E. P. (1989). Assessing explanatory style: The content analysis of verbatim explanations and the attributional style questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 27(5), 505–509.

Seligman, M. E. P., & Buchanan, G. (1995) *Explanatory style*. Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum Associates

Информация об авторе

Голубев Андрей Михайлович, старший преподаватель кафедры психологии личности Института медицины и психологии им. В. Зельмана Новосибирского государственного университета
RSCI AuthorID 208105

Information about the Author

Golubev Andrey Mikhailovich, Senior Lecturer, Department of Personality Psychology, Institute of Medicine and Psychology. Novosibirsk State University (Novosibirsk, Russian Federation)
RSCI AuthorID 208105

Статья поступила в редколлегию 14.11.2022

The article was submitted 14.11.2022

Научная статья

УДК 159.9.072.43

DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-48-62

**Характеристики психологической сепарации
с родителями, субъективного переживания одиночества
и самоотношения у подростков со склонностью
к самоповреждающему поведению**

Анастасия Константиновна Жданова¹

Оксана Владимировна Киселёва²

^{1,2}Новосибирский государственный университет
Новосибирск, Россия

¹a.zhdanova3@alumni.nsu.ru

²Kiseleva_OV@inbox.ru

Аннотация

Целью исследования являлся анализ психологических характеристик сепарации с родителями, субъективного переживания одиночества и самоотношения у подростков с самоповреждающим поведением. Выборку составили 108 подростков города Новосибирска в возрасте от 15 до 18 лет с наличием и отсутствием самоповреждений. Инструментами для сбора материала послужили: авторская анкета; методика «Шкала причин самоповреждающего поведения» Н. А. Польской; опросник PSI (Psychological Separation Inventory) в адаптации В. П. Дзукаевой и Т. Ю. Садовниковой; шкала субъективного ощущения одиночества Д. Рассела (UCLA, версия 3) в адаптации И. Н. Ишмухаметова; методика «Личностный дифференциал», адаптированная в НИИ им. В. М. Бехтерева. В результате было получено, что у подростков с самоповреждающим поведением достоверно ниже показатели конфликтной сепарации с отцом и матерью и выше показатели эмоциональной сепарации с отцом. В самоотношении этих подростков присутствует ощущение своей малоценности, неприятие себя, зависимость от внешних оценок, трудности с саморегуляцией и самоконтролем. Также подростки с самоповреждениями переживают чувство одиночества как состояние дискомфорта на фоне ощущения своей малоценности и непонятости окружающими.

Ключевые слова

подростки, самоповреждающее поведение, психологическая сепарация с родителями, субъективное переживание одиночества, самоотношение

© Жданова А. К., Киселёва О. В., 2022

Для цитирования

Жданова А. К., Киселёва О. В. Характеристики психологической сепарации с родителями, субъективного переживания одиночества и самоотношения у подростков со склонностью к самоповреждающему поведению // *Reflexio*. 2022. Т. 15, № 2. С. 48–62. DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-48-62

Characteristics of Psychological Separation from Parents, Subjective Experience of Loneliness and Self-Attitude in Adolescents with a Tendency to Self-Injurious Behavior

Anastasia K. Zhdanova¹, Oksana V. Kiseleva²

^{1,2}Novosibirsk State University
Novosibirsk, Russian Federation

¹a.zhdanova3@alumni.nsu.ru

²Kiseleva_OV@inbox.ru

Abstract

The aim of the study was to analyze the psychological characteristics of separation from parents, the subjective experience of loneliness and self-attitude in adolescents with self-damaging behavior. The sample consisted of 108 teenagers from the city of Novosibirsk aged 15 to 18 years with and without self-harm. The tools for collecting material were: the author's questionnaire; methodology "Scale of causes of self-damaging behavior" N.A. Polish; PSI (Psychological Separation Inventory) methodology adapted by V.P. Dzukaeva and T.Yu. Sadovnikova; D. Russell's scale of subjective feelings of loneliness (UCLA, version 3) adapted by I. N. Ishmukhametov; methodology "Personal differential", adapted at the Research Institute. V.M. Bekhterev. As a result, it was found that adolescents with self-damaging behavior had significantly lower indicators of conflict separation with their father and mother and higher indicators of emotional separation with their father. In the self-attitude of these adolescents, there is a feeling of their low value, self-rejection, dependence on external assessments, difficulties with self-regulation and self-control. Also, adolescents with self-harm experience a feeling of loneliness as a state of discomfort against the background of feeling their low value and misunderstanding by others.

Keywords

adolescents, self-damaging behavior, psychological separation from parents, subjective experience of loneliness, self-attitude

For citation

Zhdanova A. K., Kiseleva O. V. Characteristics of Psychological Separation from Parents, Subjective Experience of Loneliness and Self-Attitude in Adolescents with a Tendency to Self-Injurious Behavior. *Reflexio*, 2022, vol. 15, no. 2, pp. 48–62. (in Russ.) DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-48-62

На сегодняшний день в условиях социально-экономических и политических трансформаций и изменений, происходящих на уровне социальных институтов (семьи, образовательных учреждений), возрастают требования

к способности взрослеющего человека адаптироваться в социуме, делать самостоятельный выбор в условиях неопределенности, ставить жизненные цели и т. д. Обретение вышеперечисленных качеств предполагает успешное развитие на каждом этапе онтогенеза. В подростковом возрасте важно справиться с задачами сепарации-индивидуации, выстраивания отношений с социумом, обретения идентичности, подготовки к вступлению во взрослую жизнь [Крайг, 2000]. Способность молодого взрослого дифференцироваться от своей родительской семьи в перспективе ведет к развитию автономии в отношениях с будущими членами семьи и друзьями [Браун, Кристенсен, 2001].

В настоящее время мы можем наблюдать общие изменения в протекании психологической сепарации с родителями у подростков. В своих работах Ф. Дольто отмечает формирующуюся пассивность подростков, нежелание отрываться от родителей из-за отсутствия на то стимулов и противостояния подростка родителям [Дольто, 2018]. В условиях избытка опеки подросток может быть лишен ответственности за что-либо в семье, страдать от отсутствия желаний, идеалов, не стремиться к самостоятельности и поиску новых форм деятельности.

Сохраняется и другая тенденция, когда подростки оказываются в двух разнонаправленных течениях: с одной стороны, за счет удлинения периода детства им требуется надежная поддержка со стороны семьи, современные молодые люди до довольно зрелого возраста продолжают находиться под опекой родителей. С другой стороны, подростками движет желание самоутверждения, возможность ощутить значимость в мире, самостоятельность. Поэтому существует некоторая амбивалентность в их поведении – желание находиться рядом с семьей соседствует с желанием отдалиться от нее [Арестова, Махмудова, 2018; Поскребышева, Бабкина, 2020].

В процессе самореализации современные подростки сталкиваются со сложностью выбора путей, способов и образцов поведения для достижения поставленных целей. Это связано с тем, что преемственность в выборе этих путей на данный момент зачастую отсутствует, и подростки сталкиваются с необходимостью поиска новых способов достижений, не всегда обладая нужными и доступными для этого средствами и волевыми качествами, что заставляет их обращаться за помощью ко взрослым. И если подросток продолжает оставаться в плоскости вертикальных отношений, получая поддержку и опеку от родителей и взрослых, сфера выстраивания горизонтальных отношений со сверстниками остается менее развитой. Неспособность сепарироваться от родителей на фоне ограничения контактов со сверстниками может сопровождаться депрессивными тенденциями как следствием неудовлетворения важных для данного возраста потребностей [Браун, Кристенсен, 2001]. В семье как системе также могут быть нарушены некоторые функции, к примеру, нарушение эмоциональной функции, предполагающей эмоциональное принятие и поддержку членов семьи, что в итоге может быть связано с возникновением различных девиаций у подростков, в том числе и аутодеструктивно-

го и самоповреждающего поведения [Польская, 2014; Реан, 2020; Снегирева, Воликова, 2020].

В данной работе мы сосредоточили внимание на исследовании подростков с самоповреждающим поведением. Самоповреждающее поведение является формой девиантного поведения, при которой личность наносит ущерб своему физическому или психологическому благополучию посредством проявления в отношении себя агрессивных действий [Григорьева, 2020]. Несуицидальное самоповреждающее поведение (НССП) определяется как намеренное и целенаправленное нанесение вреда собственному телу без суицидальных идей и действий, чаще всего в виде порезов, ударов по телу, расчесывания кожи, прижигания раскаленными предметами [Польская, 2017].

Самоповреждающее поведение представляет собой результат действия ряда факторов. Среди микросоциальных факторов риска самоповреждающего поведения можно назвать биологические и индивидуально-психологические характеристики, дисгармоничность в семейных отношениях, более выраженное переживание одиночества; к макросоциальным факторам можно отнести социальный контекст развития, СМИ и молодежную культуру [Банников, Федунина, Павлова, Вихристюк, Летова, Баженова, 2016; Azarova et al., 2021]. Для объяснения моделей самоповреждающего поведения чаще всего прибегают к синтезу вышеперечисленных факторов, объединяя биологические механизмы возникновения склонности к аутоагрессии с личностными особенностями и характером межличностных отношений [Польская, 2014; Gratz, 2007; Nock, 2008; Hilt, Nock, Lloyd-Richardson, Prinstein, 2008].

По российским данным, от 10 % до 14 % старших школьников в клинической выборке наносили себе самоповреждения хотя бы один раз в жизни, а 3 % делали это регулярно [Польская, 2017]. В связи с этим представляется важным изучение причин возникновения самоповреждающего поведения, а также определение мишеней для психопрофилактики и психокоррекционной работы с группой подростков с данной формой отклоняющегося поведения.

При изучении механизмов формирования самоповреждающего поведения у подростков мы сделали акцент на межличностных отношениях, опираясь на теорию отношений В. Н. Мясищева. Личность, по мнению В. Н. Мясищева, исходит из системы отношений человека к окружающей действительности. «Отношения – сила, потенциал, определяющий степени интереса, степень выраженности эмоций, степень напряжения желания или потребности. Отношения поэтому являются движущей силой личности» [Мясищев, 1995]. В его концепции личность является общественно обусловленной, она является «продуктом общественной практики», что создает необходимость изучения личности в контексте социальных условий ее развития. Таким образом, самые различные формы деструктивного или дезадаптивного развития личности возникают не только вследствие конституционально-биологических характеристик, но и как следствие «отрицательных воспитательных, общественных влияний» [Мясищев, 1995]. В своей работе мы рассматриваем самоповрежда-

ющее поведение подростка во взаимосвязи с отношениями с родителями, отношением к себе и самовосприятием в контексте отношений с социальной средой.

В связи с вышесказанным целями настоящего исследования стало изучение характеристик психологической сепарации с родителями, самоотношения и субъективного переживания одиночества у подростков со склонностью и без склонности к самоповреждающему поведению.

Выборка и методики

Характеристики выборки. Выборка исследования состояла из 108 человек (29 % – юноши и 71 % – девушки) в возрасте от 15 до 18 лет ($M = 16,8$, $SD = 0,83$). Это были ученики общеобразовательных школ г. Новосибирска, набранные случайным образом с помощью оффлайн- и онлайн-тестирования. Социально-психологические характеристики выборки: 78 человек из выборки растут в полных семьях, 30 – в неполных, из них 87 человек имеют сиблингов, в то время как 21 подросток – единственные дети в семье; 95 человек отметили у себя наличие близких друзей, а 13 – их отсутствие; у 97 человек есть какие-либо увлечения или хобби, у 11 – нет.

Методы исследования: авторская анкета, направленная на изучение социально-психологических характеристик учащихся; методика «Шкала причин самоповреждающего поведения» Н. А. Польской; опросник PSI (Psychological Separation Inventory) в адаптации В. П. Дзукаевой и Т. Ю. Садовниковой; шкала субъективного ощущения одиночества Д. Рассела (UCLA, версия 3) в адаптации И. Н. Ишмухаметова; методика «Личностный дифференциал», адаптированная в НИИ им. В. М. Бехтерева.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакета SPSS v.23.

Результаты исследования

На основании ответов подростков по методике «Шкала причин самоповреждающего поведения» Н. А. Польской, респонденты были поделены на две группы: 1 группа (55 человек, из них 16 юношей и 39 девушек; средний возраст $16,7 \pm 0,84$) – подростки с самоповреждающим поведением инструментального типа (порезы, уколы и т. д.), 2 группа (53 человека, из них 15 юношей и 38 девушек; средний возраст $16,9 \pm 0,81$) – подростки, отметившие у себя отсутствие самоповреждающего поведения.

Проверка полученных сырых баллов на нормальность распределения позволила выбрать для сравнительного статистического анализа групп t-критерий Стьюдента для независимых выборок.

Таблица 1

Результаты сравнения показателей шкал методики
PSI «Psychological Separation Inventory» в 1 и 2 группах

Table 1

The results of comparing the indicators of the scales
PSI methodology “Psychological Separation Inventory” in groups 1 and 2

Шкалы	1 группа (n = 55)	2 группа (n = 53)	t-критерий Стьюдента	Значимость (p)
	M+σ	M+σ		
Конфликтная сепарация с матерью	2,96±0,73	3,25±0,69	-2,106	0,038
Конфликтная сепарация с отцом	3,24±0,83	3,61±0,75	-2,243	0,027
Эмоциональная сепарация с матерью	3,23±0,87	3,10±0,88	0,777	0,439
Эмоциональная сепарация с отцом	3,88±0,98	3,44±0,92	2,249	0,027
Поведенческая сепарация с матерью	3,44±0,80	3,45±0,81	-0,062	0,95
Поведенческая сепарация с отцом	3,59±0,91	3,54±0,98	0,283	0,778
Функциональная сепарация с матерью	3,54±0,85	3,39±0,86	0,891	0,375
Функциональная сепарация с отцом	4,17±0,84	3,87±0,86	1,753	0,083

В результате сравнения полученных данных были выявлены достоверно значимые различия между группами по показателям шкал «Конфликтная сепарации с матерью» ($t = -2,106$, $p = 0,038$), «Конфликтная сепарация с отцом» ($t = -2,243$, $p = 0,027$), «Эмоциональная сепарация с отцом» ($t = 2,249$, $p = 0,027$) методики PSI «Psychological Separation Inventory». Показатели по первым двум названным шкалам выше в группе подростков без самоповреждений, в то время как показатели, характеризующие эмоциональную независимость в отношениях с отцом, выше в группе подростков с самоповреждениями.

Конфликтный стиль сепарации – это проявление негативных или амбивалентных чувств подростка по отношению к родителям в ситуации расхождения мнений. В конфликтной независимости подростка выражается его свобода от чрезмерного чувства вины, беспокойства, недоверия, запретов, гнева в отношении с родителями [Дзукаева, Садовникова, 2014]. Соответственно, подростки с самоповреждающим поведением в меньшей степени склонны

к отстаиванию своего мнения и удовлетворения собственных потребностей в отношениях с родителями без проявления при этом сильных переживаний и чувства вины. Это касается как отношений с отцом, так и отношений с матерью. Как было сказано выше в теоретическом анализе, удовлетворение потребностей родителей в ущерб собственным потребностям может приводить к развитию депрессии у подростка и различных форм саморазрушающего поведения [Браун, Кристенсен, 2001].

Эмоциональная независимость в отношениях с родителями определяется как свобода юноши/девушки от чрезмерной потребности в родительском одобрении, эмоциональной поддержке, близости. Выявленные различия позволяют предположить, на первый взгляд, что подростки с самоповреждающим поведением меньше нуждаются в одобрении и поддержке со стороны отца. В то же время, как показывают результаты ранее проведенных исследований, отрицание своей эмоциональной зависимости у подростков в данном случае может служить защитным явлением: отрицая свою зависимость от других, подросток утверждает низкую ценность эмоциональных отношений, трактуя дистанцированность и отчужденность как независимость [Поскребышева, Бабкина, 2020]. Это подтверждается и результатами других исследований, в которых было получено, что у подростков с отклоняющимся поведением отсутствует близость в отношениях с отцом, для этих подростков отцы являются недоступными и менее авторитетными фигурами [Реан, Коновалов, 2018]. Были проведены исследования, результаты которых доказывают, что роль привязанности и сохранение эмоциональной связи с родителями являются важными факторами в развитии автономии и снижают риск возникновения несуицидальных самоповреждающих форм поведения у подростков [Снегирева, Воликова, 2020].

Исследование самоотношения подростков с помощью методики «Личностный дифференциал» выявило более низкие показатели по факторам «Оценка» ($t = -3,16, p < 0,05$) и «Сила» ($t = -2,07, p < 0,05$) в группе с самоповреждениями.

Различия по фактору «Оценка» говорят о большей самокритичности у подростков с самоповреждающим поведением, неудовлетворенности своим поведением, ощущении своей малоценности и неприятии себя. Это соотносится с результатами исследований, в которых получено, что чем выше склонность к самоповреждениям у подростка, тем ниже самооценка как собственных когнитивных способностей (память, мышления), тела («физическое Я») так и способностей к автономности поведения и деятельности [Реан, 1998]. Такие подростки ранимы и впечатлительны, не уверены в себе и чрезмерно критичны, тревожны и склонны к депрессивности [Закондырина, 2009].

Низкие показатели по фактору «Сила» говорят о недостаточном самоконтроле у подростков с самоповреждениями, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Учитывая полученный характер оценок, мы можем говорить и об астенизации

Таблица 2

Результаты сравнения показателей методики «Личностный дифференциал»
в 1 и 2 группах

Table 2

The results of comparing the indicators of the methodology “Personal differential”
in groups 1 and 2

Шкалы	1 группа (n=55)	2 группа (n=53)	t-критерий Стьюдента	Значимость (p)
	M+σ	M+σ		
Оценка	7,60±6,51	11,09±4,79	-3,16	0,02
Сила	1,45±7,81	4,35±6,63	-2,07	0,04
Активность	1,67±9,07	4,71±8,21	-1,82	0,07

и тревожности у таких подростков. Это соотносится с результатами исследований, описывающих самоповреждающее поведение как реакцию на острое внутренне неблагополучие. В этом контексте самоповреждающие акты носят регулятивный характер, т. е. через самоповреждение происходит овладение собственным психологическим состоянием, восстанавливается контроль над поведением [Польская, 2014].

При изучении личностного профиля подростков с самоповреждениями другими авторами также были выявлены неадекватная самооценка, неприятие себя, высокий уровень внутренней конфликтности [Польская, 2014]. А. В. Ипатов в своих исследованиях выявил амбивалентное отношение к самому себе у подростков с самоповреждениями: самодовольство сочетается с отрицательными эмоциями в адрес собственного «Я», предвосхищение негативного к себе отношения других людей на фоне поверхностной рефлексии и самоуверенности. Также у этих подростков отмечается недостаточный интерес по отношению к себе и на фоне низкого уровня рефлексии появляется неадекватная самокритичность [Ипатов, 2017].

А. Н. Польская изучала особенности самооценки подростков с самоповреждающим поведением, углубляясь в причины инструментального самоповреждения. В ее исследованиях было получено, что инструментальное самоповреждающее поведение связано с тем личностным уровнем – уровнем самоотношения, который имеет устойчивость и константность. Пониженная оценка собственной личности, восприятие себя как людей, неспособных вызвать уважение и, самое главное, самоуважение, приводит к более радикальным самоповреждающим актам [Польская, 2014].

В данной статье также представлены результаты исследования субъективного переживания одиночества у подростков с саморазрушающим поведением в сравнении с подростками контрольной группы.

Таблица 3

Результаты сравнения показателей методики
«Шкала субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела в 1 и 2 группах

Table 3

The results of comparing the indicators of the methodology
“UCLA Loneliness Scale (version 3)” by D. Russell in groups 1 and 2

Шкала	1 группа (n = 55)	2 группа (n = 53)	t-критерий Стьюдента	Значимость (p)
	M+σ	M+σ		
Субъективное ощущение одиночества	44,10±10,67	39,79±8,64	2,30	0,02

На основании полученных данных мы видим, что показатели шкалы «Субъективное ощущение одиночества» достоверно выше в группе подростков с саморазрушающим поведением ($t = 2,30$, $p < 0,05$).

Следует отметить, что одиночество играет существенную роль в процессе индивидуализации личности подростка, являясь некоей психологической нишей ее созревания. О важном значении одиночества в развитии личности писал Л. С. Выготский [Слободчиков, 2008]. Это то базовое переживание, которое сопровождает процесс личностного развития, сопрягаясь с наиболее значительными личностными содержательными переменными (самосознанием, рефлексией, оформлением «я»), прямо определяет характер развития личности и степень личностной зрелости. Одиночество имеет важное значение в формировании «Я-концепции», являясь своеобразным психологическим стабилизатором для позитивной модели «Я-концепции» и психологическим активатором для негативной модели. В свою очередь, становление (развитие) «Я-концепции» влияет на динамику одиночества [Слободчиков, 2005].

В основе одного из объяснительных механизмов взаимосвязи одиночества и «Я-концепции» подростка лежит расширение социальной среды в подростковом возрасте, качественное ее изменение, связанное с утратой семьей ее лидирующего значения. Процесс сепарации от семьи зачастую служит отправной точкой активизации переживания одиночества подростка. Кроме того, происходящие изменения в «Я-концепции» подростка, обусловленные изменением внешнего облика, процессом половой идентификации, неизбежно отражаются на взаимоотношениях с другими людьми и связаны с переживанием одиночества. Переживание одиночества в этом случае будет иметь характер сопутствующего состояния, являясь одновременно и причиной и следствием происходящих с подростком трансформаций. Этот вариант одиночества, несмотря на всю остроту эмоциональных переживаний, близость

к кризисам эмоционально личностной сферы, тем не менее один из наиболее конструктивных [Слободчиков, 2005].

Об этом писал и И. С. Кон в своей теории переживания одиночества у подростков. Переживание одиночества в подростковом возрасте – это распространенное явление, и чем самостоятельнее и увереннее в себе личность, тем лучше она переживает ситуацию одиночества. Кроме уединения, которое воспринимается как «положительное одиночество», существует мучительное и напряженное одиночество – тоска, субъективное состояние духовной и душевной изоляции, непонятости, чувство неудовлетворенной потребности в общении, человеческой близости. Переживание одиночества при наличии адекватной самооценки становится позитивным опытом – возможностью рефлексии и познания себя, а зависимость и неуверенность в себе, наоборот, делает ситуацию одиночества невыносимой, что способствует острому переживанию одиночества [Кон, 1989].

Соотнося полученные результаты с вышесказанным, мы можем предположить, что подростки с самоповреждающим поведением сложнее справляются с одиночеством ввиду неадекватной самооценки, недостаточно развитой рефлексии, что может привести к закреплению негативной модели «Я-концепции» и нарушению выстраивания конструктивных отношений с социумом.

Заключение

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили внести некоторые уточнения в описание психологических характеристик подростков с самоповреждающим поведением.

Исследование описания сепарационных процессов с родителями у таких подростков выявило некоторые трудности в сепарации с родителями. Им в большей степени свойственно испытывать сильные переживания и чувство вины в отстаивании своего мнения и удовлетворении собственных потребностей в отношениях с родителями. Демонстрация со стороны таких подростков большей эмоциональной независимости в отношениях с отцом может быть связана с дистанцированностью в их отношениях, отсутствием эмоциональной близости, а это, в свою очередь, может осложнять процесс формирования личностной автономии.

В самоотношении у подростков с самоповреждениями мы, наряду с другими исследователями, выявили ощущение своей малоценности, неприятие себя, трудности с саморегуляцией и самоконтролем, зависимость от внешних оценок. Имея такую самооценку, подростки переживают одиночество как состояние дискомфорта, связывая его со своей малоценностью для других людей, ощущением непонятости окружающими, недоверием к социуму. Напротив, позитивный опыт переживания одиночества играет существенную роль в индивидуализации личности подростка и способствует созреванию его личности.

На основе полученных результатов можно продолжить исследования в данном направлении, углубляясь в анализ внутрисемейных факторов, личностных детерминант или изучение социальных процессов, связанных с формированием саморазрушающего поведения у подростков. Также эти данные можно принять во внимание при планировании психопрофилактических и психокоррекционных программ в работе с детьми и подростками с самоповреждающим поведением.

Список литературы

Арестова О. Н., Махмудова С. Х. Субъективная презентация семейных отношений на разных уровнях осознанности (на примере подросткового возраста) // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2018. № 1. С. 55–69.

Банников Г. С., Федунина Н. Ю. Ведущие механизмы самоповреждающего поведения у подростков: по материалам мониторинга в образовательных организациях. / Консультативная психология и психотерапия. Т. 24. №3. 2016. С. 42–68.

Браун Дж., Кристенсен Д. Теория и практика семейной психотерапии. СПб., Питер, 2001. 352 с.

Григорьева А. А. Концепция психопрофилактики аутоагрессивного поведения подростков (экзистенциально-аналитический аспект): дисс. ... д-ра психол. наук: 19.00.04/ ФГБУ НМИЦ психиатрии и наркологии им. В. П. Сербского, 2020. 663 с.

Дзукаева В. П., Садовникова Т. Ю. Адаптация опросника PSI (Psychological Separation Inventory) на российской выборке / Семейная психология и семейная терапия. №1. 2014. С. 3–15.

Дольто Ф. На стороне подростка. Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2018. 423 с.

Закондырина В. А. Взаимосвязь аутоагрессивного поведения и социально-психологической адаптации подростков: автореф. дисс. докт. психол. наук: 19.00.01/ Московский гуманитарный университет, 2009.

Ипатов А. В. Психологические детерминанты аутодеструктивного поведения подростков и механизмы его коррекции: дисс. докт. психол. наук: 19.00.13/ РГПУ им. А. И. Герцена, СПб., 2017.

Кон И. С. Психология ранней юности. М: Просвещение, 1989. 256 с.

Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 992 с.

Мясищев В. Н. Психология отношений. М.: Институт практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК». 1995. 356 с.

Польская Н. А. Причины самоповреждения в юношеском возрасте (на основе шкалы самоотчета) // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Т. 22. № 2. С. 140–152.

Польская Н. А. Психология самоповреждающего поведения. М.: Ленанд, 2017. 320 с.

Поскребышева Н. Н., Бабкина А. Ю. Семейные факторы развития автономии и сепарационных процессов у подростков // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2020. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeynnye-factory-razvitiya-avtonomii-i-separatsionnyh-protssesov-u-podrostkov> (дата обращения: 27.01.2023).

Реан А. А., Коновалов И. А. Дисфункциональная семья как фактор агрессивного поведения подростков // Вестник Московского университета МВД России. 2020(8):292-301.

Реан А. А., Коновалов И. А. Социально-перцептивный образ различных социальных групп в сознании подростков // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9. №2. С. 60–80.

Слободчиков И. М. Переживание одиночества в рамках формирования «Я-концепции» подросткового возраста // Психологическая наука и образование. 2005. Т. 10. № 1. С. 28–32.

Слободчиков И. М. Переживание одиночества с позиций культурно-исторической психологии Л. С. Выготского // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2008. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perezhivanie-odinochestva-s-pozitsiy-kulturno-istoricheskoy-psihologii-l-s-vygotskogo-1> (дата обращения: 02.02.2023).

Снегирева Т. В., Воликова С. В. Нарушения привязанности у подростков с несуицидальным самоповреждающим поведением [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2020. Т. 9. № 4. С. 66–76. DOI: 10.17759/jmfp.2020090406

Azarova E., Vyshkvyrkina M., Vorontsov D., Zinchenko E., Nemilova E. Cognitive Rigidity in Adolescence with a Tendency to Autoregressive Behavior Model. / E3S Web of Conferences. 258. 2021. C.1–9.

Emotional Dysregulation and Nonsuicidal Self-Injury: A Meta-Analytic Review [Электронный ресурс] / J. You [et al.] // Neuropsychiatry. 2018. Vol. 8. № 2. P. 733–748. <https://www.jneuropsychiatry.org/peer-review/emotional-dysregulation-and-nonsuicidal-selfinjury-a-metaanalytic-review.pdf> (дата обращения: 09.12.2020).

Gratz K. L. Targeting Emotion Dysregulation in the Treatment of Self-Injury // Journal of clinical psychology: in session. Vol.63. 2007. С. 1091–1103.

Hilt L. M., Nock M. K., Lloyd-Richardson E. E., Prinstein M. J. Longitudinal study of nonsuicidal self-injury among young adolescents rates, correlates, and preliminary test of an interpersonal model. / Journal of Early Adolescence. Vol. 28. № 3. 2008. С. 455–469.

Nock M. K. Actions speak louder than words: An elaborated theoretical model of the social functions of self-injury and other harmful behaviors / Applied and Preventive Psychology. Vol. 12. 2008. С.159–168.

References

- Arestova, O. N., Mahmudova, S. H.** (2018). *Subjektivnaja prezentacija semejnyh otnoshenij na raznyh urovnjah osoznannosti (na primere podrostkovogo vozrasta)* [Subjective presentation of family relations at different levels of awareness (on the example of adolescence)]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 14. Psihologija*. 14(1), 55–69, (in Russ.)
- Azarova, E., Vyshkvyrkina, M., Vorontsov, D., Zinchenko, E., Nemilova, E.** (2021). Cognitive Rigidity in Adolescence with a Tendency to Autoregressive Behavior Model. *E3S Web of Conferences*, 1–9
- Bannikov, G. S., Fedunina, N. Ju.** (2016). Vedushhie mehanizmy samopovrezhdajushhego povedenija u podrostkov: po materialam monitoringa v obrazovatel'nyh organizacijah [Leading Mechanisms of Self-Injurious Behavior in Adolescents: Based on Monitoring Materials in Educational Organizations]. *Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija*, 24(3), 42–68, (in Russ.)
- Brown, J., Christensen, D.** (2001). *Teorija i praktika semejnoj psihoterapii* [Theory and practice of family psychotherapy]. St. Petersburg, Peter. (in Russ.)
- Dol'to, F.** *Na storone podrostka* (2018). [On the teenager's side]. Ekaterinburg: Rama Publishing (in Russ.)
- Dzukaeva, V. P., Sadovnikova, T. Ju.** (2014). Adaptacija oprosnika PSI (Psychological Separation Inventory) na rossijskoj vyborke [Adaptation of the PSI (Psychological Separation Inventory) questionnaire on the Russian sample]. *Semejnaja psihologija i semejnaja terapija*. 1, 3–15 (in Russ.)
- Gratz, K. L.** (2007). Targeting Emotion Dysregulation in the Treatment of Self-Injury. *Journal of clinical psychology: in session*, 63, 1091–1103
- Grigor'eva, A. A.** (2020). *Koncepcija psihoproflaktiki autoagressivnogo povedenija podrostkov (jekzistencial'no-analiticheskij aspekt)* [The concept of psychoprophylaxis of auto-aggressive behavior of adolescents (existential-analytical aspect): Diss.d-ra psihol.nauk, 19.00.04, FGBU NMIC psihiatrii i narkologii im.V.P.Serbskogo, (in Russ.)
- Hilt, L. M., Nock, M. K., Lloyd-Richardson, E. E., Prinstein, M. J.** (2008). Longitudinal study of nonsuicidal self-injury among young adolescents rates, correlates, and preliminary test of an interpersonal model. *Journal of Early Adolescence*. 28(3), 455–469
- Ipatov, A. V.** (2017). Psihologicheskie determinanty autodestruktivnogo povedenija podrostkov i mehanizmy ego korekcii [Psychological determinants of self-destructive behavior of adolescents and mechanisms for its correction].: *dis. dokt. psihol. nauk.*: 19.00.13..RGPU im.A.I.Gercena, Sankt-Peterburg (in Russ.)
- Kon, I. S.** (1989). *Psihologija rannej junosti* [Psychology of early youth]. Moscow: Prosveshhenie (in Russ.)
- Krajg, G.** (2000). *Psihologija razvitija* [Psychological development]. St. Petersburg, Peter (in Russ.)
- Mjasishhev, V. N.** (1995). *Psihologija otnoshenij* [Psychological attitude]. M.: Izdatel'stvo «Institut prakticheskoy psihologii», Voronezh: NPO «MODJeK» (in Russ.)

Nock, M. K. (2008). Actions speak louder than words: An elaborated theoretical model of the social functions of self-injury and other harmful behaviors. *Applied and Preventive Psychology*, 12, 159–168

Pol'skaja, N. A. (2017). *Psihologija samopovrezhdajushhego povedenija* [Psychology of self-injurious behavior]. Moskva: Lenand (in Russ.)

Pol'skaja, N. A. (2014). Prichiny samopovrezhdenija v junosheskom vozraste (na osnove shkaly samootcheta) [Causes of self-harm in adolescence (based on the self-report scale)]. *Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija*, 22(2), 140–152 (in Russ.)

Poskrebysheva, N. N., Babkina, A. Ju. (2020). Semejnye faktory razvitiya avtonomii i separacionnyh processov u podrostkov [Family factors in the development of autonomy and separation processes in adolescents]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 14. Psihologija*. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semejnye-faktory-razvitiya-avtonomii-i-separatsionnyh-protsessov-u-podrostkov> (date of the application: 27.01.2023) (in Russ.)

Rean, A. A., Konovalov, I. A. (2018). Social'no-perceptivnyj obraz razlichnyh social'nyh grupp v soznanii podrostkov [Socio-perceptual image of various social groups in the minds of adolescents]. *Social'naja psihologija i obshhestvo*. 9(2), 60–80 (in Russ.)

Rean, A. A., Konovalov, I. A. (2020). Disfunkcional'naja sem'ja kak faktor agressivnogo povedenija podrostkov [Dysfunctional family as a factor in adolescent aggressive behavior]. *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii*. (8), 292–301 (in Russ.)

Slobodchikov, I. M. (2005). Perezhivanie odinochestva v ramkah formirovaniya «Ja-koncepcii» podrostkovogo vozrasta [The experience of loneliness in the framework of the formation of the “I-concept” of adolescence]. *Psihologicheskaja nauka i obrazovanie*. 10(1), 28–32 (in Russ.)

Slobodchikov, I. M. (2008). Perezhivanie odinochestva s pozicij kul'turno-istoricheskoy psihologii L. S. Vygotskogo [The experience of loneliness from the standpoint of the cultural-historical psychology of L. S. Vygotsky]. *Vestnik RGGU. Serija «Psihologija. Pedagogika. Obrazovanie»*. 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perezhivanie-odinochestva-s-pozitsiy-kulturno-istoricheskoy-psihologii-l-s-vygotskogo-1> (date of the application: 02.02.2023) (in Russ.)

Snegireva, T. V., Volikova, S.V. (2020). Narushenija privjazannosti u podrostkov s nesuicidal'nym samopovrezhdajushhim povedeniem [Elektronnyj resurs] [Attachment disorders in adolescents with non-suicidal self-injurious behavior [Electronic resource]]. *Sovremennaja zarubezhnaja psihologija*. 9(4), 66–76. DOI: 10.17759/jmfp.2020090406 (in Russ.)

You, J. [et al.] (2018). *Emotional Dysregulation and Nonsuicidal Self-Injury: A Meta-Analytic Review* *Neuropsychiatry*, 8(2), 733–748. <https://www.jneuropsychiatry.org/peer-review/emotional-dysregulation-and-nonsuicidal-selfinjury-a-metaanalytic-review.pdf> (date of the application: 09.12.2020).

Zakondyrina, V. A. (2009). Vzaimosvjaz' autoagressivnogo povedenija i social'no-psihologicheskoy adaptacii podrostkov [The relationship of auto-aggressive behavior and socio-psychological adaptation of adolescents]. Avtoref. dis. dokt. psihol. nauk.: 19.00.01. *Moskovskij gumanitarnyj universitet* (in Russ.)

Информация об авторах

Жданова Анастасия Константиновна, студентка Института медицины и психологии им. Зельмана Новосибирского государственного университета

Киселёва Оксана Владимировна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности Института медицины и психологии им. Зельмана Новосибирского государственного университета

Information about the Authors

Anastasia K. Zhdanova, student of the V. Zelman Institute for Medicine and Psychology of Novosibirsk State University (Novosibirsk, Russian Federation)

Oksana V. Kiseleva, PhD, Associate Professor of the Section of Personality Psychology of the V. Zelman Institute for the Medicine and Psychology of Novosibirsk State University (Novosibirsk, Russian Federation)

Статья поступила в редколлегию 04.02.2023

The article was submitted 04.02.2023

Научная статья

УДК 159.9.07

DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-63-75

Восприимчивость к красоте и концепт «красота» у русскоязычных студентов-психологов¹

Полина Александровна Носова

Новосибирский государственный университет
Новосибирск, Россия

nosova.polina@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9373-1798>

Аннотация

В позитивной психологии видение и переживание красоты является одной из сильных сторон характера, которая свидетельствует о наличии положительного психического здоровья и субъективного благополучия. В статье представлены результаты исследования связи между восприимчивостью к красоте и концептом «красота» у русскоязычных студентов-психологов, а также построена предварительная полевая структура концепта «красота». Выборка состояла из 62-х испытуемых в возрасте от 18 до 54 лет (15 мужчин и 47 женщин). В исследовании использовались метод свободных ассоциаций и шкала восприимчивости к красоте EBS. Подтвердилась положительная связь между уровнем восприимчивости к красоте и количеством ассоциаций на слово «красота», связанных с внутренней красотой. Дополнительно выявлены положительные связи между уровнем общей восприимчивости к красоте и количеством ассоциаций на слово «красота», связанных с внутренней красотой, а также между уровнем восприимчивости к красоте идей и количеством ассоциаций на слово «красота», связанных с внутренней красотой. Дополнительно получены результаты, связанные с различиями между мужчинами и женщинами. Женщины восприимчивее к красоте природы и к внутренней красоте человека, при этом они дают больше ассоциаций по внутренней красоте, чем мужчины. В полевой структуре концепта «красота» ядром является слово-ассоциация природа (31); ближней периферией слова-ассоциации любовь (25), глаза (19), эстетика (14), искусство (14), улыбка (13), жизнь (12), счастье (11), музыка (11), женщина (11), цветы (10), душа (10), гармония (10), доброта (10).

¹ Данная статья излагает результаты, связанные с продолжением исследования, которое было представлено в докладе на Международной научно-практической конференции «Язык и личность в полидисциплинарной перспективе» (Москва, 16–17 декабря 2022 г.) и опубликовано в сборнике материалов конференции [Носова, 2022].

Ключевые слова

позитивная психология, позитивное психическое здоровье, субъективное благополучие, восприимчивость к красоте, концепт «красота»

Для цитирования

Носова П. А. Восприимчивость к красоте и концепт «красота» у русскоязычных студентов-психологов // *Reflexio*. 2022. Т. 15, № 2. С. 63–75. DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-63-75

The Perception of Beauty and the Concept “Beauty” in Russian-Speaking Students of Psychology²

Polina A. Nosova

Novosibirsk State University
Novosibirsk, Russian Federation

nosova.polina@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9373-1798>

Abstract

In positive psychology, seeing and experiencing beauty is one of the character strengths that indicates the presence of positive mental health and subjective well-being. The article presents the results of a study of the relationship between susceptibility to beauty and the concept of «beauty» among Russian-speaking psychology students, and also built a preliminary field structure of the concept “beauty”. The sample consisted of 62 subjects aged 18 to 54 years (15 men and 47 women). The study used the Method of Free Association and the Engagement with Beauty Scale. The positive relationship was confirmed between the level of susceptibility to inner beauty and the number of associations to the word “beauty” associated with inner beauty. Additionally, positive relationships were found between the level of general susceptibility to beauty and the number of associations per word «beauty» associated with inner beauty, as well as between the level of susceptibility to the beauty of ideas and the number of associations per word “beauty” associated with inner beauty. Additionally, results related to differences between men and women were obtained. Women are more receptive to the beauty of nature and to the inner beauty of a person, while they give more associations for inner beauty than men. In the field structure of the concept «beauty», the core is the association word *nature* (31); near periphery of the association words *love* (25), *eyes* (19), *aesthetics* (14), *art* (14), *smile* (13), *life* (12), *happiness* (11), *music* (11), *woman* (11), *flowers* (10), *soul* (10), *harmony* (10), *kindness* (10).

Keywords

positive psychology, positive mental health; subjective well-being, engagement with beauty, the concept of the “beauty”

For citation

Nosova P. A. The Perception of Beauty and the Concept “Beauty” in Russian-Speaking Students of Psychology. *Reflexio*, 2022, vol. 15, no. 2, pp. 63–75. (in Russ.) DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-63-75

² This article presents the results related to the continuation of the research, which was presented in a paper at the International Scientific-Practical Conference «Language and Personality in a Multidisciplinary Perspective» (Moscow, December 16-17, 2022) and published in the conference proceedings [Nosova, 2022].

Введение

Красота является одним из важнейших феноменов, связанных с бытием человека. Тысячелетиями красота осмыслялась в философских и научных трудах, религиозных текстах и произведениях искусства. В психологии некоторые авторы придают особое значение опыту восприятия и переживания прекрасного, считая его важным для субъективного благополучия и положительного психического здоровья. Так, Абрахам Маслоу рассматривал красоту в контексте пиковых переживаний, считая ее одной из первостепенных ценностей Бытия [Маслоу, 1999]. Ролло Мэй писал об изменении качества его жизни после встречи с красотой на своем жизненном пути [May, 1985]. Мартин Селигман описывает психически здорового человека в контексте позитивной психологии с точки зрения достоинств, одним из которых является чувство прекрасного [Селигман, 2006].

Красота в психологии на современном этапе чаще всего изучается в связи с понятиями образа тела, привлекательности, эстетики, восприятия лица, эмоции [Носова, Фёдоров, 2022]. Тем не менее в позитивной психологии не так давно появилась область, занимающаяся изучением сильных сторон характера, среди которых присутствует такая черта, как видение и переживание прекрасного. На сегодняшний день ведущим исследователем восприимчивости к красоте является американский психолог Ретт Дисснер, который обращается к проблеме влияния красоты природы и внутренней красоты человека на проэкологическое поведение [Diessner et al., 2022], изучает обонятельную и вкусовую красоту [Diessner et al., 2021], исследует взаимосвязь между уровнем самоактуализации и степенью восприимчивости к красоте [Howell et al., 2020]; выявляет связь природной идентичности, восприимчивости к красоте и проэкологического поведения [Diessner et al., 2018a] и др.

Интересным и полезным представляется изучение возможности развития восприимчивости к красоте, что позволит повлиять на позитивное психическое здоровье человека. Предполагается, что восприимчивость к красоте связана с представленностью концепта «красота» в индивидуальном языковом сознании.

Цель настоящего исследования заключалась в выявлении связи между восприимчивостью к красоте и представленностью концепта «красота» в индивидуальном языковом сознании студентов-психологов, а также в построении предварительной полевой структуры концепта «красота».

Были сформулированы гипотезы о положительной связи между уровнем общей восприимчивости к красоте и количеством ассоциаций на слово «красота»; между уровнем восприимчивости к красоте природы и количеством ассоциаций на слово «красота», связанных с природой; между уровнем восприимчивости к красоте искусства и количеством ассоциаций на слово «красота», связанных с искусством; между уровнем восприимчивости к внутренней красоте и количеством ассоциаций на слово «красота», связанных с внутренней красотой; между уровнем восприимчивости к красоте идей и количеством ассоциаций на слово «красота», связанных с красотой идей.

Выборка состояла из бакалавров, магистрантов и аспирантов Института медицины и психологии В. Зельмана Новосибирского государственного университета (направление «Психология»): 62 человека в возрасте от 18 до 54 лет (15 мужчин и 47 женщин); средний возраст – 22,8 года.

Методы исследования

Исследование осуществлялось при помощи экспериментального метода свободных ассоциаций и шкалы восприимчивости к красоте. При проведении свободного ассоциативного эксперимента испытуемым предъявлялась письменная инструкция и слово-стимул «красота», на который нужно было написать как можно быстрее любые пришедшие в голову слова-ассоциации. Восприимчивость к красоте измерялась при помощи шкалы восприимчивости к красоте EBS, которая измеряет уровень общей восприимчивости к красоте, а также восприимчивость к красоте искусства; к красоте природы, к внутренней красоте, к красоте идей. Шкала была разработана американским психологом Реттом Дисснером и его коллегами [Diessner et al., 2008], в исследовании использовалась русскоязычная версия методики [Носова, 2018].

Статистическую обработку данных проводили с помощью критерия Шапиро – Уилка, коэффициента корреляции Спирмена и критерия Манна – Уитни (программа jamovi 2.3.18).

Результаты и обсуждение

Выдвинутая гипотеза о положительной связи между уровнем восприимчивости к внутренней красоте и количеством ассоциаций на слово «красота», связанных с внутренней красотой, подтвердилась. Остальные гипотезы не нашли подтверждения, что может быть следствием небольшой выборки испытуемых или действительного отсутствия связи между переменными. Также выявлены дополнительные положительные связи между уровнем общей восприимчивости к красоте и количеством ассоциаций на слово «красота», связанных с внутренней красотой; между уровнем восприимчивости к красоте идей и количеством ассоциаций на слово «красота», связанных с внутренней красотой (см. табл. 1).

Наличие положительной связи между уровнем восприимчивости к внутренней красоте и количеством ассоциаций на слово «красота», связанных с внутренней красотой, может свидетельствовать о большем количестве лексических единиц в языковом поле внутренней красоты у людей более восприимчивых к внутренней красоте человека. Положительная связь между уровнем восприимчивости к красоте идей и количеством ассоциаций на слово «красота», связанных с внутренней красотой, была неожиданным результатом. Однако обращает на себя внимание, что и внутренняя красота, и красота идей относятся к внутренним характеристикам человека, и полученный результат может свидетельствовать о том, что они образуют единое языковое

Таблица 1

Ранговые корреляции между шкалой восприимчивости
к красоте и количеством ассоциаций на слово «красота»

Table 1

Rank Correlations Between the Scale of Perception of Beauty and the Number
of Associations with the Word "Beauty"

	EBS Total	EBS Nature	EBS Art	EBS Inner	EBS Idea
Assoc Total	0,093	–0,003	–0,043	0,166	0,088
Assoc Nature	0,083	0,137	0,046	0,161	0,109
Assoc Art	0,083	0,092	0,042	0,112	–0,109
Assoc Inner	0,269*	0,148	–0,018	0,270*	0,259*
Assoc Idea	–0,015	–0,053	0,020	0,059	0,053

Примечание. «EBS Total» – общая восприимчивость к красоте, «EBS Nature» – восприимчивость к красоте природы, «EBS Art» – восприимчивость к красоте искусства, «EBS Inner» – восприимчивость к внутренней красоте, «EBS Idea» – восприимчивость к красоте идей; «Assoc Total» – ассоциации на слово «красота», «Assoc Natura» – ассоциации, связанные с природой, на слово «красота», «Assoc Art» – ассоциации, связанные с искусством, на слово «красота», «Assoc Inner» – ассоциации, связанные с внутренней красотой, на слово «красота», «Assoc Idea» – ассоциации, связанные с красотой идей, на слово «красота»; * $p < 0,05$.

поле. При этом отсутствие положительной связи между восприимчивостью к внутренней красоте и красоте идей и количеством ассоциаций на слово «красота», связанных с красотой идей, может быть обусловлено небольшим их количеством (8 реакций). Причина положительной связи между уровнем общей восприимчивости к красоте и количеством ассоциаций на слово «красота», связанных с внутренней красотой, может быть в наличии корреляций между показателями подшкал EBS и общим показателем шкалы восприимчивости к красоте.

Получены интересные дополнительные результаты, связанные с различиями между мужчинами и женщинами. Женщины восприимчивее к красоте природы и к внутренней красоте человека, при этом они дают больше ассоциаций по внутренней красоте, чем мужчины. Размер эффекта для всех различий, определенный с помощью рангово-бисериального коэффициента корреляции, является средним (см. табл. 2).

Таблица 2

Различия между показателями у мужчин и женщин
по шкале восприимчивости к красоте и количеству ассоциаций
на слово «красота»

Table 2

Differences between Men and Women Scores on the Scale
of the Perception of Beauty and the Number of Associations
with the Word “Beauty”

Показатель	р-значение	Размер эффекта
EBS Total	0,077	0,306
EBS Nature	0,008	0,461
EBS Art	0,638	0,082
EBS Inner	0,013	0,431
EBS Idea	0,748	0,057
Assoc Total	0,062	0,323
Assoc Nature	0,588	0,094
Assoc Art	0,175	0,217
Assoc Inner	0,003	0,501
Assoc Idea	0,420	0,082

Примечание. «EBS Total» – общая восприимчивость к красоте, «EBS Nature» – восприимчивость к красоте природы, «EBS Art» – восприимчивость к красоте искусства, «EBS Inner» – восприимчивость к внутренней красоте, «EBS Idea» – восприимчивость к красоте идей; «Assoc Total» – ассоциации на слово «красота», «Assoc Nature» – ассоциации, связанные с природой, на слово «красота», «Assoc Art» – ассоциации, связанные с искусством, на слово «красота», «Assoc Inner» – ассоциации, связанные с внутренней красотой, на слово «красота», «Assoc Idea» – ассоциации, связанные с красотой идей, на слово «красота».

Различия между мужчинами и женщинами в степени восприимчивости к красоте природы и к внутренней красоте человека согласуется с результатами других исследований, полученных на выборках испытуемых из разных стран: Гонконг [Hui, Diessner, 2015], Швейцария [Güsewell, Ruch, 2012], Кипр, Германия, Иран, Хорватия, Самоа и США [Richel et al., 2008; Diessner et al., 2013] и др. Во всех исследованиях были обнаружены значимые различия между мужчинами и женщинами с величинами эффекта от малых до средних, при которых у женщин более высокие показатели по восприимчивости к красоте природы, восприимчивости к красоте искусства, а особенно восприимчивости к внутренней красоте человека.

Ретт Дисснер, рассуждая о возможных причинах различия между мужчинами и женщинами в степени восприимчивости к внутренней красоте,

предполагает, что женщина при выборе партнера обращает внимание на внутренние качества, такие как юмор, доброта, сопереживание, честность, преданность и др. Такие мужчины менее склонны к насилию и сексуальному принуждению, менее склонны причинять боль и более ориентированы на долгосрочное воспитание детей. При этом большая восприимчивость к красоте природы связана с тем, что места с видами, зеленью и водой с большей вероятностью обеспечат безопасность и пропитание, необходимые для их детей, чтобы они могли процветать и здоровыми достичь репродуктивного возраста. Другое предположение о причине различий между мужчинами и женщинами в степени восприимчивости к внутренней красоте состоит в том, что у женщин более легко возникает моральное отвращение. Ретт Дисснер предполагает, что будущие исследования подтвердят небольшую стабильную разницу, указывающую на то, что у женщин более легко возникает моральное отвращение, чем у мужчин [Diessner et al., 2018b].

В данном исследовании различие между мужчинами и женщинами по степени восприимчивости к красоте искусства не обнаружено, что может быть связано с небольшой выборкой испытуемых.

Данные о том, что женщины восприимчивее к внутренней красоте человека и при этом дают больше ассоциаций, связанных с внутренней красотой, согласуются с результатами о положительной связи между уровнем восприимчивости к внутренней красоте и количеством ассоциаций на слово «красота», связанных с внутренней красотой (см. табл. 1).

Результатом проведения метода свободных ассоциаций стали 1037 реакций на слово-стимул «красота», представивших 508 слов и словосочетаний. При этом 171 реакция, связанная с красотой природы, 62 реакции, связанные с красотой искусства, 81 реакция, связанная с внутренней красотой человека, и 8 реакций, связанных с красотой идей. Обращает на себя внимание большое количество реакций, связанных с внешними характеристиками человека – 131. Наиболее часто встречающимися ассоциациями являются: природа (31), любовь (25), глаза (19), эстетика (14), искусство (14), улыбка (13), жизнь (12), счастье (11), музыка (11), женщина (11), цветы (10), душа (10), гармония (10) и доброта (10) (см. рис. 1), что частично согласуется с результатами Левона Саакяна и его коллеги <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48122524> [Саакян, Клубничкина, 2022]. У них наиболее распространенными реакциями являются: природа (48), любовь (28), здоровье (20), душа (17), гармония (13), искусство (12), естественность (12), эстетика (11), мир (11), море (11), свет (11), люди (11) и глаза (10).

При этом авторы пишут о малом количестве негативно окрашенных ассоциативных единиц: опасность (1), стыд (1) и ужас (1), которые находятся на крайней периферии структуры концепта. В нашем исследовании при меньшей выборке (почти в 2 раза), присутствует большее количество негативно окрашенных ассоциативных единиц: жертвы (2), уродство (1), боль (1), урна (1), увядание (1), гроб (1), трупы (1), похороны (1), тление (1), смерть (1),

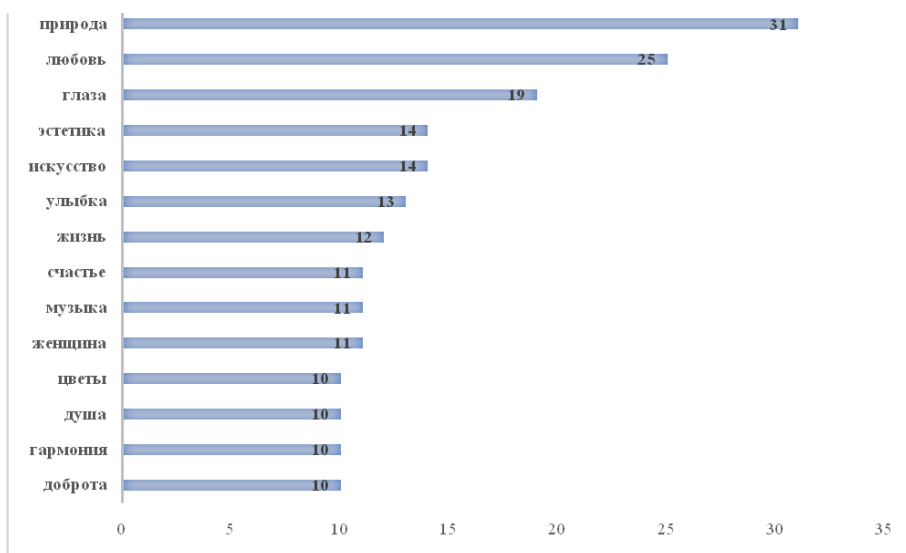


Диаграмма распределения наиболее встречающихся ассоциаций
Distribution diagram of the most common associations

хаос (1), слезы (1), протез (1), морг (1), зависимость (1), фейк (1), страх (1), зависть (1), гнев (1), душераздирающая (1). Кроме того, встречаются ассоциативные единицы, связанные с людьми из сферы исполнительского искусства: Оксимирон (1), Саша Скул (1) – российские хип-хоп исполнители, Лана Дель Рей (1) – американская певица, автор песен и поэтесса, Girl in Red (1) – норвежская инди-поп певица, а также связанные с конкретными местами – Кремль (1), Крым (1), р. Белая (1), р. Ангара (1), Греция (1).

Поскольку в исследовании участвовало небольшое количество испытуемых, можно выстроить только предварительную полевую структуру концепта «красота».

Ядро: природа (31).

Ближняя периферия: любовь (25), глаза (19), эстетика (14), искусство (14), улыбка (13), жизнь (12), счастье (11), музыка (11), женщина (11), цветы (10), душа (10), гармония (10), доброта (10).

Дальняя периферия: одежда (9), небо (9), цвет (9), девушка (8), волосы (8), закат (8), мир (7), дом (7), животные (7), чистота (6), стиль (6), косметика (6), естественность (6), внешность (6), чувства (6), вдохновение (6), сила (5), эмоции (5), черты (5), человек (5), утонченность (5), тело (5), творчество (5), пейзаж (5), море (5), люди (5), восхищение (5), ум (5), здоровье (5), дети (5), вселенная (4), уверенность (4), солнце (4), совершенство (4), симпатия (4), семья (4), огонь (4), ночь (4), нежность (4), искренность (4), звезды (4), женственность (4), восторг (4), внимание (4), книги (4), слово (4), фигура (3), хобби (3), танец (3), стремление (3), спорт (3), созерцание (3), снег (3), симметрия (3), руки (3), радость (3), простота (3), платье (3), опрятность (3),

мысли (3), мама (3), луна (3), лицо (3), литература (3), лес (3), красный (3), космос (3), интеллект (3), изящность (3), идеал (3), зеркало (3), друзья (3), дождь (3), губы (3), горы (3), голос (3), вкус (3), весна (3), Бог (3), архитектура (3), личность (3), я (3), яркость (2), чудо (2), цветение (2), худоба (2), формула (2), упорство (2), уникальность (2), театр (2), субъективность (2), стройность (2), снежинки (2), смысл (2), свежесть (2), рассвет (2), развитие (2), радуга (2), путь (2), пропорции (2), поэзия (2), палитра (2), осень (2), наслаждение (2), мужчина (2), математика (2), краски (2), кольца (2), истина (2), интерес (2), зрение (2), знания (2), зелень (2), жертвы (2), естество (2), духовность (2), сила духа (2), дружба (2), доминантность (2), дизайн (2), детали (2), деревья (2), деньги (2), глубина (2), волшебство (2), водопад (2), вода (2), влюбленность (2), влечение (2), видение (2), взгляд (2), вечность (2), бриллиант (2), блеск (2), аллюз (2), аккуратность (2).

К крайней периферии относятся ассоциации, которые встретились в реакциях на слово-стимул «красота» однократно.

После объединения реакций образовались группы, семантически связанные с понятиями: «Человек» (внутренние качества; внешние характеристики; чувства и эмоции; люди; действия), «Природа и окружающий мир» (неживая природа; флора и фауна; погодные явления; вселенная; времена года; время суток; вещи; строения), «Искусство и культура» (литература; изобразительное искусство; музыка; архитектура; игрушки; наука; религия), «Абстрактные понятия».

Хотя ядро концепта относится к группе «Природа и окружающий мир», в ближней периферии доминируют слова-ассоциации, входящие в состав группы «Человек». Причем две лексические единицы относятся к подгруппе «Чувства и эмоции» (любовь (25) и счастье (11), общее количество реакций 36); следующие две лексические единицы входят в подгруппу «Внешние характеристики» (глаза (19) и улыбка (13), общее количество реакций 32); еще две лексические единицы относятся к подгруппе «Внутренние качества» (душа (10) и доброта (10), общее количество реакций 20); и еще одна лексическая единица входит в подгруппу «Люди» (женщина (11)). Обращает на себя внимание, что слова-ассоциации «глаза» и «улыбка», входящие в ближнюю периферию и доминирующие по количеству реакций в подгруппе «Внешние характеристики», относятся к лицу человека. Преобладание в ближней периферии слов-ассоциаций, входящих в состав группы «Человек», может быть связано с особенностью выборки (студенты-психологи).

Заключение

Изучение связи между восприимчивостью к красоте и представленностью концепта «красота» в индивидуальном языковом сознании, насколько нам известно, является первым подобным исследованием. Оно позволяет утверждать, что существует положительная связь между уровнем восприимчивости

к внутренней красоте и количеством ассоциаций на слово «красота», связанных с внутренней красотой; между уровнем общей восприимчивости к красоте и количеством ассоциаций на слово «красота», связанных с внутренней красотой; между уровнем восприимчивости к красоте идей и количеством ассоциаций на слово «красота», связанных с внутренней красотой. Также существуют различия между мужчинами и женщинами: женщины восприимчивее к красоте природы и к внутренней красоте человека, при этом они дают больше ассоциаций по внутренней красоте, чем мужчины. В полевой структуре концепта «красота» ядром является слово-ассоциация «природа» (31); ближайшей периферией слова-ассоциации «любовь» (25), глаза (19), эстетика (14), искусство (14), улыбка (13), жизнь (12), счастье (11), музыка (11), женщина (11), цветы (10), душа (10), гармония (10), доброта (10). В ближней периферии преобладают лексические единицы, входящие в группу «Человек».

Настоящее исследование проводилось на небольшой выборке и являлось пилотажным, поэтому оно может быть продолжено с привлечением большего количества испытуемых и добавлением других, в том числе. психосемантических методов.

Список литературы

Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики / Научн. ред., вступ. статья и коммент Н. Н. Акулина. СПб.: Евразия. 1999.

Селигман М. Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. Пер. с англ.. М.: София. 2006.

Носова П. А. Апробация русскоязычной версии опросника восприимчивости к красоте // *Reflexio*. 2018. 11(1). С. 68–82.

Носова П. А. Восприимчивость к красоте и концепт «красота», представленный в русском языковом сознании / Язык и личность в полидисциплинарной перспективе [Электронный ресурс]: Материалы международной научно-практической конференции. Москва, 16–17 декабря 2022 года / Ред. коллегия: С. В. Мыскин (отв. ред.), Е. Ф. Тарасов, В. Т. Кудрявцев. Электрон, текстовые дан. (5 МВ). М.: ООО «Агентство социально-гуманитарных технологий», 2022. С. 61–63. Режим доступа: <http://www.psycholinguistic.ru>. Загл. с экрана.

Носова П. А., Фёдоров А. А. Красота в психологии: библиометрический анализ // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2022. Т. 19. № 3. С. 592–606.

Саакян Л. Н., Клубничкина Д. А. Концепт «красота» в языковом сознании носителей русского языка // Теория языка и межкультурная коммуникация. 2022. 1 (44). С. 230–243.

Diessner R., Parsons L., Solom R., Frost N., Davidson J. Engagement with beauty: Appreciating natural, artistic and moral beauty // *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. 2008. 142. Pp. 303–329. <https://doi.org/10.3200/JRLP.142.3.303-332>

Diessner R., Genthôis R., Praest K., Pohling R. Identifying with nature mediates the influence of valuing nature's beauty on proenvironmental behaviors. *Ecopsychology*. 2018a. 10. Pp. 97–105. <http://dx.doi.org/10.1089/eco.2017.0040>

Diessner R., Klebl C., Mowry G., Pohling R. Natural and Moral Beauty Have Indirect Effects on Proenvironmental Behavior. *Ecopsychology*. 2022. 14(2). Pp. 71–82. <http://dx.doi.org/10.1089/eco.2021.0038>

Diessner R., Genthôis R., Arthur K., Adkins B., Pohling R. Olfactory and gustatory beauty: Aesthetic emotions and trait appreciation of beauty. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Art*. 2021. 15(1). Pp. 38–50. <http://dx.doi.org/10.1037/aca0000262>

Diessner R., Pohling R., Stacy S., Güsewell A. Trait appreciation of beauty: A story of love, transcendence, and inquiry. *Review of General Psychology*. 2018b. 22(4). Pp. 377–397. <https://doi.org/10.1037/gpr0000166>

Diessner R., Iyer R., Smith M., Haidt J. Who engages with moral beauty? *Journal of Moral Education*. 2013. 42. Pp. 139–163. <http://dx.doi.org/10.1080/03057240.2013.785941>

Güsewell A., Ruch W. Are there multiple channels through which we connect with beauty and excellence? *The Journal of Positive Psychology*. 2012. 7. Pp. 516–529. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2012.726636>

May R. R. *My Quest for Beauty*. Dallas: Publishing Company «Saybrook». 1985.

Howell B. M., Diessner R., Robinson R. M. Self-actualization and the tragedy of beauty. *Journal of Humanistic Psychology*. Advance online publication. *Journal of Humanistic Psychology*. 2020. 60(2). Pp. 227–243. <http://dx.doi.org/10.1177/0022167817696836>

Hui R., Diessner R. Engagement with beauty in Hong Kong. *Indian Journal of Positive Psychology*. 2015. 6. Pp. 356–360. <http://www.ischolar.in/index.php/ijpp/index>

Richel T., Diessner R., Merchi J., Dachs I., Addison D., Wilson K., Nasrullah S. International reliability studies of the Engagement with Beauty Scale (EBS). Poster session presented at the International Counseling Psychology Conference. Chicago. IL. 2008. March.

References

Diessner R., Genthôis R., Praest K., & Pohling R. (2018a). Identifying with nature mediates the influence of valuing nature's beauty on proenvironmental behaviors. *Ecopsychology*, 10, 97–105. <http://dx.doi.org/10.1089/eco.2017.0040>

Diessner R., Klebl C., Mowry G., & Pohling R. (2022). Natural and Moral Beauty Have Indirect Effects on Proenvironmental Behavior. *Ecopsychology*, 14(2), 71–82. <http://dx.doi.org/10.1089/eco.2021.0038>

Diessner R., Genthôis R., Arthur K., Adkins B., & Pohling R. (2021). Olfactory and gustatory beauty: Aesthetic emotions and trait appreciation of beauty.

Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Art, 15(1), 38–50. <http://dx.doi.org/10.1037/aca0000262>

Diessner, R., Pohling, R., Stacy, S., & Güsewell, A. (2018b). Trait appreciation of beauty: A story of love, transcendence, and inquiry. *Review of General Psychology*, 22(4), 377–397. <https://doi.org/10.1037/gpr0000166>

Diessner, R., Iyer, R., Smith, M., & Haidt, J. (2013). Who engages with moral beauty? *Journal of Moral Education*, 42, 139–163. <http://dx.doi.org/10.1080/03057240.2013.785941>

Güsewell, A., & Ruch, W. (2012). Are there multiple channels through which we connect with beauty and excellence? *The Journal of Positive Psychology*, 7, 516–29. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2012.726636>

Howell, B. M., Diessner, R., Robinson, R. M. (2020). Self-actualization and the tragedy of beauty. *Journal of Humanistic Psychology*. Advance online publication. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(2), 227–243. <http://dx.doi.org/10.1177/0022167817696836>

Hui, R., & Diessner, R. (2015). Engagement with beauty in Hong Kong. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6, 356–360. <http://www.ischolar.in/index.php/ijpp/index>

Maslow, A. G. (1999). Dal'nie predely chelovecheskoj psihiki [The far reaches of the human psyche]. (N.N. Akulina, nauchn. red., vstup. stat'ya i komment.). SPb.: Evraziya.

May, R. R. (1985). *My Quest for Beauty*. Dallas: Publishing Company «Saybrook».

Nosova, P. A. (2018). Aprobaciya russkoyazychnoj versii oprosnika vospriimchivosti k krasote [Approbation of the Russian version of the engagement with beauty scale]. *Reflexio*, 11(1), 68–82.

Nosova, P. A. (2022). Vospriimchivost' k krasote i koncept «krasota», predstavlenyj v russkom yazykovom soznanii [The engagement with beauty and the concept of the «beauty», presented in the Russian language consciousness] / YAzyk i lichnost' v polidisciplinarnoj perspektive [Elektronnyj resurs]: Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. Moskva, 16–17 dekabrya 2022 goda / red. kollegiya: S. V. Myskin (otv. red.), E. F. Tarasov, V. T. Kudryavcev. – Elektron, tekstovye dan. (5 MV). – M.: OOO «Agentstvo social'no-gumanitarnyh tekhnologij», 61–63. URL: <http://www.psycholinguistic.ru>

Nosova, P. A., Fyodorov, A. A. (2022). Krasota v psihologii: bibliometricheskij analiz [Beauty in psychology: a bibliometric analysis] // Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov. *Seriya: Psihologiya i pedagogika*, T. 19, No 3, 592–606.

Richel, T., Diessner, R., Merchi, J., Dachs, I., Addison, D., Wilson, K., & Nasrullah, S. (2008, March). International reliability studies of the Engagement with Beauty Scale (EBS). Poster session presented at the International Counseling Psychology Conference, Chicago, IL.

Saakyan, L. N., Klubnichkina, D. A. (2022). Koncept «krasota» v yazykovom soznanii nositelej russkogo yazyka [The concept of the «beauty» in the linguistic consciousness of native speakers of the Russian language] // *Teoriya yazyka i mezkul'turnaya kommunikaciya*, 1 (44), 230–243.

Seligman, M. E. P. (2006). Novaya pozitivnaya psihologiya: Nauchnyj vzglyad na schast'e i smysl zhizni [The new positive psychology: a scientific perspective on happiness and the meaning of life]. (Perev. s angl.). M.: Sofiya.

Информация об авторе

Носова Полина Александровна, старший преподаватель кафедры клинической психологии Института медицины и психологии В. Зельмана Новосибирского государственного университета
SPIN: 9773-0656

Information about the Author

Polina A. Nosova, Senior Lecturer of the Section of Clinical Psychology of the V. Zelman Institute for the Medicine and Psychology of Novosibirsk State University (Novosibirsk, Russian Federation)
SPIN: 9773-0656

Статья поступила в редколлегию 13.03.2023

The article was submitted 13.03.2023

Научная статья

УДК 159.9

DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-76-86

Образ трансформации и пластичность мышления

Ольга Александровна Смагина

Аналитический психолог

Новосибирск, Россия

smagina@bk.ru

Аннотация

В статье предлагается посмотреть на образ трансформации как на идею, влияющую на пластичность мышления (способность человеческого мозга преодолевать привычные реакции и схемы мышления и создавать новые). С этой точки зрения образ трансформации в мировой мифологии может быть рассмотрен как фактор, предопределяющий культурологические стереотипы мышления, отражающий представление сознания о возможностях психики. Приведено описание образов превращений в древнегреческой и индуистской мифологии как двух точек зрения на психические процессы. Это позволяет заметить возможности и ограничения процессов преобразования, которые предлагают западные и восточные мифы. Трансформация рассматривается как базовая задача в юнгианском подходе. Благодаря глобализации вся мировая мифология стала одинаково доступна. Цель данной работы – рассмотреть различные версии образа трансформации, что позволяет обогатить эмоционально значимые, архетипические символы, которые используются на практике. В статье описаны признаки, лежащие в основе образа трансформации в восточных мифах, которые можно сопоставить с современными эмпирическими данными о психике и физиологии. На основе этого сравнения высказывается предположение, что современные знания о пластичности мышления ближе к восточному типу мифов.

Ключевые слова

трансформация, мифология, гибкость мышления, архетип, образы бессознательного

Для цитирования

Смагина О. А. Образ трансформации и пластичность мышления // Reflexio. 2022. Т. 15, № 2. С. 76–86. DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-76-86

© Смагина О. А. , 2022

The Image of Transformation and Cognitive Flexibility

Olga A. Smagina

Analytical psychologists
Novosibirsk, Russia
smagina@bk.ru

Abstract

The article suggests to view the image of transformation as an idea, that affects cognitive flexibility (the ability to overcome responses or thinking that have become habitual and adapt to new situations). We may notice, that cultural stereotypes of thinking are partly predetermined by mythology. Myths represent our mind's view of mental capabilities, the way our conscience interprets unconscious processes. The following describes the images of transformations in ancient Greek and Hindu mythologies as two points of view on psychic processes, letting us notice possibilities and limitations of transformation processes offered by Western and Eastern myths. Transformation is considered a basic task in Jungian theory. Today, the entire world mythology has become accessible due to globalization. The purpose of this work is to consider different versions of the transformation image, making it possible to enrich emotionally significant, archetypal symbols that are used in practice, as well as to think about which symbols and mythological images most accurately represent modern consciousness, today's reality perception. The signs underlying the image of transformation in Eastern myths are compared with modern empirical data on physiology and psyche. Based on this comparison, it is suggested that modern knowledge on cognitive flexibility is closer to Eastern mythology.

Keywords

Transformation, mythology, archetype, cognitive flexibility, images of the unconscious

For citation

Smagina O. A. The Image of Transformation and Cognitive Flexibility. *Reflexio*, 2022, vol. 15, no. 2, pp. 76–86. (in Russ.) DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-76-86

Понятие «трансформация психики» может быть рассмотрено как некий тотальный процесс, а когда мы говорим об исцелении – это локальный процесс превращения какой-то составляющей, части психики из одного в другое. Собственно, это то, ради чего приходят клиенты к психологу – чтобы измениться. Они этого хотят, но нередко в это не верят.

Рассматривая в данной статье образы трансформации, я имею в виду не сами психические процессы, вечно текущие и изменяющиеся, как и все в природе, а позицию сознания по отношению к этим изменениям, способность сознания воспринимать или игнорировать изменчивость психики. Способность мышления «обновлять данные» о внутреннем ландшафте, и совершать выбор, активно действовать, учитывая или не принимая во внимание изменения в «исходных данных».

Психическое изменение как некий, скажем так, результат, мы можем рассматривать как состоящий из двух частей: первое – что-то в психике меняется.

Второе – сознание принимает эти изменения как состоявшиеся, включает новые данные в свою картину мира.

И здесь мы встречаемся с широко известной способностью человека игнорировать реальность, как внешнюю, так и внутреннюю. Способностью трактовать любые события в рамках, а бывает, что и в жестких рамках своих представлений.

Мы знаем проявления этой особенности с точки зрения различных подходов:

- как особенность работы мышления, спецэффекты работы мозга, способного исказить и выкидывать какие-то события и слова из восприятия, как будто этого не было или было все не так. Например, когда свидетельские показания одной и той же ситуации сильно расходятся и тому подобные ситуации.

- как сложившееся «представление о себе», которое служит основой поведения снова и снова несмотря на то, что реальный опыт его опровергает. Осознание ложности такого представления может переживаться как глубочайший инсайт: «Я думала, что это у марок одежды, которые я покупаю, очень хорошие лекала, а оказывается, это у *меня* красивая фигура».

В психологии, относительно внутренних объектов, мы узнаем эту способность в моделях механизмов защиты, где рассматривается, каким именно способом сознание изменяет поступившую информацию. Примерами моделей психологии, уделяющих внимание разрыву между реальными изменениями и сложившимся образом, мы можем назвать механизм проекций и понятие «глубинные убеждения» когнитивной психологии.

В качестве одного из физиологических свойств, которое помогает преодолеть разрыв между образом реальности и образами сознания мы можем назвать когнитивную гибкость, основанную на пластичности мозга.

Гибкость мышления, или когнитивная гибкость, – это способность человеческого мозга преодолевать привычные реакции и схемы мышления и создавать новые.

«Под пластичностью мозга подразумевается способность нервной системы изменять свою структуру и функции на протяжении всей жизни в ответ на многообразие окружающей среды... Этот термин используется для обозначения изменений, происходящих на различных уровнях нервной системы: в молекулярных структурах, изменения экспрессии генов и поведения» [Нейропротекция..., 2017, с. 119].

То есть гибкость мышления, опирающаяся на пластичность мозга – это один из ресурсов, на который полагается психотерапия в надежде быть эффективной.

В психике существуют и идут своим чередом процессы роста и преобразования, так же как не спрашивая согласия разума, эти процессы идут в физическом теле.

Как мы можем увидеть, преодолению разрыва между происходящим и восприятием происходящего сознанием отводится немалая часть психотера-

певтической практики. В данной статье предлагаю поразмышлять над источником этого феномена – какие корни имеет недоверчивость сознания к изменениям в психике. Какой образ изменений культурологически существует и воспринимается как аксиома? Какие убеждения имеет человеческая культура о возможностях трансформационных процессов? Что допускают и что запрещают как «нереальные» принципы современного мышления?

Образы процесса трансформации в мифологии

Давайте обратимся к мифологии как к сфере, описывающей бессознательные процессы, и как к культурному контексту, отражающему и формирующему сознание.

В данной статье проводится сравнение древнегреческой мифологии и индуизма. Давайте обратим внимание на контекст, некие определяющие принципы, по которым все устроено.

В психоаналитическом и аналитическом подходе персонажи мифологии и истории, происходящие с ними, рассматриваются как иллюстрации бессознательных психических процессов, «рассказанные» на понятном сознанию языке. Мы знаем, как многое зависит от того, кто именно рассказывает, от его пристрастного взгляда. Мы можем посмотреть на народ на протяжении столетий как на Великого Рассказчика и на разные народы мира как на нескольких могучих участников, передающих одно и то же мировое событие, каждый в силу своего характера. Таким образом, сравнив истории, которые у них получились, мы находим общее, нить истории, которая исследуется как архетипические сценарии, но можем посмотреть и на главные различия, которые позволяют определить решающий характер разницы восприятия, и, возможно, расширить благодаря этому собственное представление.

Выбор мифологий в данной статье обусловлен основополагающим различием, известным как принадлежность одной мифологии к «западному», а другой – к «восточному» мышлению, восприятию мира.

Если рассматривать образы мифов как отражение восприятия мира, его осознание и размышления о его устройстве, то история развития мышления отражена в философии. Исторически усиление расхождения двух этих ветвей отмечается как произошедшее в философии к Западу и Востоку от Древней Греции, когда законы логики были отшлифованы Аристотелем. Закон тождества, закон противоречия и закон исключения третьего позднее получили свое расширение в европейской мысли. Индийский философ Нагараджуна (II–III вв. до н. э.) развивал в рамках буддийского направления мысли логику без аристотелевских ограничений. Философ и антрополог Синити Наказава в своем исследовании [Наказава, 2022, с. 33] определяет логику, на которой сделал акцент Аристотель, как «логику Логоса», а логику, используемую Нагараджуну в своих трактатах, как «логику Леммы». Сопоставляя эти линии развития, он делает вывод, что логика Леммы включает в себя логику Логоса.

Наказава отмечает, что Кант не опирается на закон тождества, а гегелевская философия свободна от закона противоречия, но закон исключения третьего не был опровергнут в западной философской мысли.

Давайте перейдем к рассмотрению образов трансформации с этих двух разных точек восприятия.

Если рассматривать божеств древнегреческой мифологии как отражение внутренних объектов, а мир, в котором все происходит, – как психику, то в первую очередь обращает на себя внимание определенность, неизменность каждого божества. Гера может быть только Герой. Не может быть Афродитой или тем более Гефестом. Характер каждого персонажа определен и неизменен от начала времен и во веки веков.

Изменение, какое-то новообразование, трансформация возможны только в потомках, изменения внутри объекта невозможны. Существует четкая структура и иерархия взаимосвязей, кто с кем связан (родственными узами), а с кем *не связан*. Персефона, богиня весны, произрастания и цветения, и Гера, богиня брака, супружества и покровительница родов. Между ними нет прямой связи, и, говоря языком психологии, мы назвали бы это «разными качествами».

То есть если говорить о системе древнегреческих богов как о метафоре структуры психики, то это образ коробки, поделенной на ячейки, в каждой из которых лежит свое содержимое, как будто внутренние объекты по правилам игры имеют статичные границы и характеристики и не могут изменяться по своей сути.

Давайте теперь рассмотрим образ преобразования как процесс, с какими акцентами он представлен.

Перевоплощение в некое принципиально другое существо в сказках и мифах означает «принять облик», т. е. это изменение внешних черт с неизменным содержанием (выборами, характером, судьбой). Если вспоминать сказки, там герой может «превращаться» для выполнения определенной физической задачи (в сокола или муху, чтобы перелететь через море; в муравья, озеро, чтобы спрятаться). Идет ли речь о героях, смертных, или бессмертных богах, этот принцип остается неизменным. Мифы о многочисленных похождениях Зевса показывают примеры его превращения в людей, животных, стихии, но всегда за ними стоит все тот же Зевс, и цели его определяются одними и теми же мотивами, свойственными характеру Громовержца.

Второй вариант перевоплощения из одного в другое – быть заколдованным (превращенным – в камень, коня, медведя...). «Быть собой» в этом случае герой перестает, но «кем-то другим» не становится. Герой мифа как аспект психики неподвижен, не преобразуется, и лучшее, что с ним может случиться – это превращение обратно в себя.

Также следует упомянуть превращения первоначального героя/героини – дурачков, падчериц и других героев сказок, в царей и царевен. Здесь мы наблюдаем тот же момент – сам персонаж по сути не меняется, меняется форма, статус: Иван-дурак или Иван-царевич – это всегда сначала и по-прежнему Иван.

Предлагаю провести аналогию с коучинговыми запросами к собственной психике «развить» свою решительность/женственность/эмпатию/независимость и т. д. От степени дурачка или падчерицы до степени царя или царевны. В силу широкой распространенности подобных запросов представляется, что такой способ движения психики настолько интегрирован в образ мышления, что является естественным, понятным интуитивно, и столь же интуитивно воспринимается сознанием, как «нормальный», «существующий», «реализуемый».

Сложности наступают, когда речь заходит о проявлениях психики, которые оцениваются сознанием как «негативные» или «чуждые». Поскольку на уровне образов в сознании – это отдельные, неизменяемые, «плохие» существа. Психология, имея в своем арсенале концепции инантидромии, механизма проекции, отточенные объяснения безоценочного восприятия, да и просто житейскую мудрость о «двух сторонах одной медали», и недостатках, являющихся продолжением наших достоинств, тем не менее не может предложить психике эмоционально насыщенный коллективный образ, культурно интегрированный символ трансформации во взаимосвязи. Единственное, что вспоминается автору данной статьи – сказка о Василисе, которая пошла учиться у Бабы Яги, персонажа пугающего и находящегося за пределами добра и зла. Исключительность данной истории может быть косвенно подтверждена коллективной реакцией на эту сказку – множеством юмористических мемов в Интернете по поводу этой сказки, суть которых сводится к «ого, тут-то я научилась плохому!». То есть интеграция возможности получить ценное от «плохого» объекта вызывает сильную реакцию, которая требует дополнительного выхода и находит его в юморе.

Глядя на мифологию, и если сюда добавить текущую приоритетную логику, основанную на определенности, то неудивительно, что мы, дети своей культуры, не слишком верим во внутренние процессы изменений. За гранью возможного находятся в нашем воображении и даже не существуют такие пути и образы.

Как могло бы выглядеть восприятие внутреннего пространства, если бы аспект изменчивости был одним из основополагающих принципов?

Давайте рассмотрим восточную мифологию. Я не раз слышала, когда кто-то начинал интересоваться восточной мифологией, жалобы на то, что «ничего не понятно и все как-то запутано». Может быть, как раз поэтому и выглядит запутанным, что по-другому принципу организовано.

В индуисткой мифологии возможно «превращение» одного божества в другое. Причем грань между событием и личностью условна. Например, Кали. Если обращаться к мифу, то это то, что мы бы назвали облик. Появился однажды демон, которого боги не могли одолеть, потому что ни один мужчина не способен его убить. Боги уговорили благостную Парвати как бы это сказать – рассердиться. То есть не принять боевой внешний вид, а перейти в определенное состояние, и внешний вид, который мы видим на изображениях Кали – это просто образ этого состояния, его выражение в терминах фи-

зической реальности. Парвати превратилась в Кали, в разрушающую ярость, победив и демонов, и армию, и Шиве пришлось постараться, чтобы богиня успокоилась, перешла в другое состояние.

То есть с одной стороны, это выглядит как событие, просто настроение богини. Но Кали – это не настроение, это субъект, часть пантеона божеств. Кали – это описание, персонификация значимого аспекта бытия, она олицетворяет порождающее и поглощающее время, божественное знание, динамическую природу жизни. То есть если говорить о ней как о человеке, ответ на вопрос – так это одно из настроений Парвати или самостоятельная личность, это *случай* с Парвати или *реальность* Кали? Кали одновременно и аспект, событие Дурги, и богиня, а Дурга или Парвати – благодатная ипостась Кали. А вообще-то и то и другое – аспекты богини-матери, или энергии Шакти, созидательной энергии жизни.

В разных источниках мы можем найти разное количество взаимосвязанных женских божеств: три, девять, десять.

Если рассматривать взаимосвязь между женскими божествами даже в одном источнике, вот какой комментарий дает санскритолог А. А. Игнатъев:

«В шактизме обычно считается, что есть высшая богиня, по отношению к которой все прочие являются ее проявлениями разных уровней (в Девибхагавата-пуране выделяют четыре таких уровня). Четких отношений иерархии между богинями не просматривается, и возникающее логическое противоречие игнорируется. Например, в Бриханнила-тантре фигурируют три основных женских божества: Кали (Махакали, Калика), Тара (Тарини) и Ниласарасвати (Нила, Нилавани). Существует явная тенденция к отождествлению двух последних. Так, в 1.18 Парвати спрашивает Шиву мантру Тарини, а, передавая ей мантру в зашифрованном виде, бог не раз упоминает имя Ниласарасвати (1.22, 24, 27), а затем говорит о почитании Тарини (1.29). Гимн 2.42–55 посвящен Ниласарасвати, но в нем богиня именуется Тарини (2.43), в мифе о спасении богов от асур в 12-й главе эти богини также отождествляются (12.57–58). Отчасти это действительно так, например, в 7.25 сказано, что Кали – это Ниласарасвати и между ними нет различий. Однако не всегда, поскольку в 12.51–52 Махакали создает Ниласарасвати (Нилавани). Впрочем, в тексте Кали, Тара и Ниласарасвати могут как отождествляться, так и выступать как отдельные сущности. В 8.102–106 о Кали и Таре говорится как о разных богинях и даются их отдельные мантры, а в 8.119 Тара, Кали и Анируддха-Сарасвати отождествляются» [Бхагават гита, 2014, с.4].

Вся эта информация не структурирует привычным нам образом, а как раз наоборот, демонстрирует текучесть одного божества, которое мы наблюдаем как перевоплощение одного божества в другое, в третье, рассказанное во времени.

Приведу пример, как эта позиция реализуется на уровне массовой культуры. Индийский сериал «Бог богов Махадев», адресованный широкому кругу зрителей, посвящен легенде о Шиве.

Шива – главный из тримурти божеств (Брама, Вишну, Шива), и он проводит время в медитациях и молитвах. В сериале есть сцена: однажды Вишну и Брама задаются вопросом – а кому возносит молитвы Шива?! Он отвечает – Рама. А кто такой Рама? Это будущее воплощение Вишну. То есть главный бог молится некоему несуществующему еще богу, в которого превратится другой бог, из тех, что рядом с ним сидят. Представить подобную сцену во «вселенной Марвела» сложно, на этом примере вы можете почувствовать разницу контекстов.

Схематично пантеон греческих богов можно изобразить в виде иерархического дерева решений, в то время как схематическое изображение божеств восточной мифологии – это крут, не имеющий ни начала, ни конца.

Рассмотрим подробнее этот аспект – разницу между различными божествами, в основе которых лежит одна и та же трансцендентная сила. Это действительно означает перевоплощение, изменение по своей сути. Разные воплощения одного и того же божества имеют каждый свои приоритеты, смыслы жизни, характер и судьбу. К примеру, череда воплощений Вишну, хранителя мироздания.

В мифологии Вишну имеет несколько воплощений, т. е. превращается из одного субъекта в другой, и мы можем четко определить линию последовательности этих воплощений. Первоначальные превращения Вишну имеют тот же характер, что мы находим в греческой мифологии и широко известных сказках – это изменения формы для выполнения определенного действия. Так, он принимает образ прекрасной апсары, чтобы обхитрить асуров, и образ вепря для битвы с демоном Хираньякши. Говоря о воплощениях Вишну в человеческом облике, слово «принять внешность» уже не подходит, он ими становится – это судьбы, прожитые сполна.

Вишну, «созидающий космос».

Рама, вроде бы его воплощение, но смысл жизни и основа характера Рамы – верность и достоинство. Долг и служение, исполнение высшего закона – все его поступки во имя этого. Он воин и отшельник. 24000 стихов «Рамаяны» посвящены истории судьбы, где верность и сомнения – центр и точка отсчета.

Более поздний во времени аватар – Кришна, вроде бы тот же Вишну или тоже Рама, но он любовник, рубаха-парень, любимец женщин и душа компании. Не воин, а друг и возница воина (Арджуны). «Бхагаватгита» – еще одна часть древнего эпоса, о том, как видится мир, когда о нем говорит Кришна, и это совсем другая история.

Так каков же «на самом деле» Вишну?

Как и при рассмотрении женских божественных аспектов, выстраивание линейной иерархии не помогает пониманию. Центр воплощений Вишну находится не в фиксированном раз и навсегда месте, а там, где его определяет наблюдающий. Может быть, это божество Вишну и его полные воплощения. Можно посмотреть на это как на Кришну, который является божеством, а Виш-

ну – это название трансцендентной энергии, из которой он состоит, Вишну в этом случае стихия, а не личность.

Из сознания, организованного по принципу однозначности к восприятию и описанию психики как пластичной и текучей, сделал шаг К. Г. Юнг. Эмпирически исследуя психику, он выделил понятие архетипа как некоей единицы описания на уровне глубинных слоев психики, коллективного бессознательного. Первое, с чего начинается определение данного понятия: однозначного определения архетипа не существует. Также Юнг указывает, что архетип имеет ядро, центр, но не имеет границ [Юнг, 2003, с. 42].

С точки зрения западной мифологии, это определение бессмысленно, непонятно. Однако оно становится точным описанием, если взглянуть на психику с точки зрения восточной мифологии. Вишну как целостность его аватаров невозможно описать ограничивающими определениями, в то же время мы можем увидеть и «назначить» ядро, центр, в любой точке «мифологии Вишну» – в точке «Рама», или в точке «Кришна» или любой другой, наблюдая, как разворачивается мир из этого центра.

Сопоставляя восточную мифологию как макрообъект отражения психики и юнгианскую теорию, основанную на материалах клинического опыта, глубокого взгляда в каплю личности человеческого океана, мы можем видеть реализацию одного и того же принципа, являющегося каждый раз окончательной, но бесконечной трансформацией.

Заключение

Итак, чему мы можем научиться, глядя на восточную мифологию? Как пластичность, переход через условную границу «разных частей» внутреннего мира реализуются в мифах, т. е. какими дорогами ходит наше сознание, как получает внутренний опыт интеграции как будто бы не связанных между собой частей?

Наказава в своем исследовании лемматических наук делает вывод, что «рациональное восприятие возможно даже без трех законов логоса. На самом деле человеческое мышление может приблизиться к реальности только после того, как произошло освобождение от трех законов логоса, так что лемму можно рассматривать как расширение логоса» [Наказава, 2022, с. 38].

То есть речь не идет о том, чтобы противопоставить разум интуитивному или чувственному восприятию мира, а о том, что разум на сегодняшний день может расширить способы мышления.

В современном мире единого информационного пространства мифологии разных народов одинаково доступны во всей полноте. Емкие и прекрасные образы, созданные восточной мифологией, позволяют восполнить недостаток представлений о трансформации в нашем сознании. Отмечу, что эти образы приемлемы эмоционально-этически, и обладают внутренней красотой, так

что современному сознанию не требуется дополнительных оговорок для их принятия.

Если говорить не на уровне столетий и мировых мифологий, а о текущих событиях, о локальной психике – мы можем говорить о навыке мышления преобразовывать объекты, или воспринимать процесс превращения одного в другое как нормальную часть реальности.

С одной стороны, способность мыслить образами трансформации у нас не слишком развита, значимого внутреннего опыта, навыка и культурологических образов, скорее, нет. С другой стороны, навык рефлексии не входит в программу общего школьного образования, но тем не менее может быть развит как в профессиональной, так и в клиентской позиции. Мы не требуем от клиентов уметь рефлексировать на входе в терапию, подразумевая, что это навык осваиваемый и считая эту задачу частью терапевтического процесса. Так и трансформация может быть рассмотрена как навык, заложенный в человеческом сознании и физиологии, но не имеющий развития в общем образовании и потому требующий отдельного внимания – и как образы, даваемые сознанию в качестве примеров, и как процессы, направленные на тренировку этого навыка.

Список литературы

Бриханнила-тантра. Калининград: 2014.

Бхагават гита. М.: Бхактиведанта Бук Траст, 2015.

Наказава С. Лемматические науки о разуме: потенциал Сутры цветочной гирлянды // Юнгианский анализ. 2022. Т. 52. №4. С. 32–40.

Нейропротекция. Холинергическая терапия. Нейрогенез. Глиатилин – 25 лет в России // Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. 2017. № 4. С. 119–123.

Рамаяна. М.: Гаудия веданта Пресс, 1999.

Юнг К. Г. Архетипы и коллективное бессознательное. М.: АСТ, 2003.

Jung C. G. Gestaltungen des Unbewussten. Zürich: Rascher, 1950.

References

Bhagavad Gita (2005). Moscow: Bhaktivedanta Book Trust. (in Russ)

Brihannila-tantra (2014). Kaliningrad. (in Russ)

Jung, C. G. (1950). *Gestaltungen des Unbewussten*. Zurich: Rascher, 1950. (in German)

Jung, K. G. (2003). *Arkhetipy i kollektivnoe bessoznatel'noe* [Archetypes and the collective unconscious]. М.: AST. (in Russ)

Nakazawa, S. (2022). Lemmaticheskie nauki o razume: potentsial Sutry tsvetochnoi girliandy [Lemmatic Sciences of the Mind: Potential of the Flower Garland Sutra]. *Jungian Analysis*, 52(4), 32–40 (in Russ).

Neuroprotection. Cholinergic therapy. Neurogenesis. Gliatilin: 25 years in Russia (2017). V.M. Bekhterev review of psychiatry and medical psychology, 4, 119–123. (In Russ)

Ramayana (1999). Moscow: Gaudiya Vedanta Press. (in Russ)

Информация об авторе

Смагина Ольга Александровна, аналитический психолог

Information about the Author

Olga A. Smagina, analytical psychologists (Novosibirsk, Russian Federation)

Статья поступила в редколлегию 03.04.2023

The article was submitted 03.04.2023

Психотехника творческого процесса¹

Павел Иванович Карпов

В рамках рубрики «Страницы из истории психологии» публикуется 7-я глава из книги «Творчество душевнобольных и его влияние на развитие науки, искусства и техники» (1926), которая была написана известным советским психиатром и психологом Карповым Павлом Ивановичем (1873–1932). В результате многолетних исследований П. И. Карпов собрал обширную коллекцию стихов, рисунков, ручных поделок и других произведений, созданных душевнобольными людьми. Основанная на материалах этой коллекции книга, глава из которой публикуется ниже, представляет интерес и в наши дни, так как помогает пролить свет на взаимосвязь между психическим состоянием человека и его творчеством.

Psychotechnics of the Creative Process

Pavel I. Karpov

Under the section of “Pages from the History of Psychology”, we present Chapter 7 from the book “Creativity of the Mentally Ill and Its Influence on the Development of Science, Art, and Technology” (1926) written by the renowned Soviet psychiatrist and psychologist Pavel Ivanovich Karpov (1873–1932). Through years of research, P.I. Karpov amassed an extensive collection of poems, drawings, handicrafts, and other works created by individuals with mental illnesses. The book based on the materials from this collection remains relevant to this day as it sheds light on the connection between a person’s mental state and their creative output.

Наблюдение над повседневной жизнью знакомит нас с различными параметрами то привычной работы, то творческого процесса.

Нам хорошо известно, что человек, овладевающий каким-либо трудом, привыкает к нему. Привычка создается не вдруг, а постепенно и заключается в том, что привыкающее лицо начинает все меньше и меньше тратить времени на реализацию практических или других знаний. Очевидно, происходят изменения в центральной нервной системе, создающие условия, облегчающие человеку через известный промежуток времени лучше освоиться с работой, благодаря чему последняя протекает с меньшей затратой энергии и времени. Кроме того, действительность знакомит нас с иным психическим процессом, позволяющим человеку мыслить не отдельными признаками и действиями,

¹ Текст печатается по изданию: Карпов П. И. Творчество душевнобольных и его влияние на развитие науки, искусства и техники. М.: Госиздат, 1926.

а целостными формами. Наконец, существует и такой образ мышления, который позволяет человеку сразу овладевать готовым решением. Такое решение, неизвестно откуда пришедшее, часто отвергается творцом как собственность, так как, по мнению творца, он никогда не работал над разрешением данной проблемы.

Перечисленные три вида работы создают условия, над которыми необходимо задуматься с тем, чтобы разрешить их в том или ином направлении, чтобы дать им психологическую оценку и ясно представить себе тот механизм, при помощи которого реализуются эти три вида работы. Всякая работа протекает в нашем сознании, причем она в той или иной мере вовлекает в работу и подсознание.

В обычных нормальных условиях сознание и подсознание работают столь содружественно, что выявить их отдельные функции не представляется возможным, так как эти функции сливаются в общий поток нашего бодрственного или контролирующего сознания. Но, изучая патологические случаи и различные состояния сна, можно до известной степени выяснить психический механизм, свойственный различного рода работам. Для того чтобы так или иначе решить проблему механизма, свойственного разным видам работы, нужно овладеть признаками функций сознания и подсознания.

Контролирующее сознание. Контролирующим сознанием мы называем такое сознание, которое является создателем и руководителем наших поступков и нашего поведения; контролирующим оно называется потому, что все поступки, все действия, все поведение и всякое мышление проходят через его фильтр и от него получают или одобрение назревшего желания и стремление к реализации его, или же оно отказывается по тем или иным соображениям от приведения в исполнение назревшего желания. Контролирующему сознанию присуща оценка как средств достижения, так и цели; если средства, при помощи которых может быть достигнута цель, вступают в конфликт с убеждениями личности, то контролирующее сознание независимо от личных выгод, проистекающих от реализации назревшего желания, может отказаться от приведения в исполнение последнего, так как пути, при помощи которых может достигаться реализация желания, вступают в конфликт с личностью субъекта и ее убеждениями.

Если так сложно наше сознание, то как подойти к уяснению функций, присущих последнему?

Сознание может отличаться симптомами категоричности и теоретичности. Категорическое сознание присуще инстинкту, ибо последний никогда не создает теорий и всегда в своих действиях категоричен, и, благодаря своей категоричности, безошибочен; категоричности инстинкт никогда не учится; он от возникновения жизни овладевает категорическим сознанием. Человеческое сознание лишено этого существенного признака, и ему присуща теоретичность. Человечество в настоящее время находится в стадии такого развития, когда его сознанию присуще лишь создание недолголетних теорий.

Практика показывает, что как бы ни были высоки по научному достоинству теории, например, по естествознанию, созданные интеллектуальным мышлением человека, все же продолжительность их простирается на срок, примерно, в 25 лет. Как бы ни были убедительны теории, через 25 лет они обычно сменяются новыми и переходят в область истории.

Сознания различаются и по восприятиям извне. Истинктивному сознанию свойственно безошибочное определение свойств предмета и их полезности, бесполезности или вредности. Испанцы в период завоевательной политики пользовались для еды теми растениями, которые ели лошади, и тем оберегали себя от отравления неизвестными растениями. Человеческому мышлению не свойственно такое избрание, но ему присуще уточнение и осознание предметов внешнего мира, приходящих с ним в соприкосновение путем изучения их свойств.

Сознания могут характеризоваться и по проекции. Сознанию инстинкта присуще узнавание, сознанию же интеллекта, помимо того, свойственно творчество и совершенствование, которые могут оказывать существенное влияние как на окружающую природу, так и на дальнейшее развитие человеческой жизни.

В дальнейшем изложении нас будет интересовать сознание, присущее только человеку, на котором мы и остановим свое внимание.

Способы человеческого мышления

Человеческому мышлению присущи анализ и синтез.

Анализом называется такая психическая функция, при помощи которой расчленяется целое на части, и один предмет по своим свойствам сличается с другим, уже изученным. Анализ никогда не может закончиться и никогда не может обнять предмета во всей его полноте; поэтому при помощи анализа невозможно составить себе точного представления об изучаемом предмете; всегда это знание будет до известной степени относительным, приближающимся более или менее к истинному знанию вещи.

Науки, развивающиеся аналитическим путем, расчленяют ее целостность на части и изучают последние вне общей зависимости, например, анатомия, гистология, физиология и другие науки. Анализ доводит химию до изучения молекулы, атома или электрона, а следующим этапом все же будет неизвестное, подлежащее творческому оформлению.

Анализ нам близок потому, что он имеет интеллектуальное происхождение; интеллект же человека усиленно развивается в настоящий период жизни.

Синтез представляется таким способом мышления, при помощи которого из отдельных качеств и действий создается целое понятие, создается образ воспринимаемого предмета и передается в сферы воспоминания, хранящие воспринятые образы и проецирующие их во внешнюю среду по желанию личности в отсутствии раздражителя.

Для того чтобы лучше овладеть этими сложными психическими функциями, необходимо наглядно представить их в форме образного восприятия, могущего облегчить изучение механизма нашего мышления. Для создания такой схемы нет надобности особенно множить психологические понятия, присущие сознанию, их можно сконцентрировать в несколько этапов, и на этих этапах наглядно показать вышеприведенные приемы мышления.

На рисунке № 36² внизу зарисованы треугольники, которые необходимо представить себе как этапы восприятия *качеств* и *действий*.

Далее, три кружка олицетворяют психические *моменты элементарного синтеза*, каждый из коих объединяет небольшое количество качеств и действий, а поэтому в этих областях может и не составиться полного представления о воспринимаемом предмете.

Следующим этапом является область нашего мозга, концентрирующая в себе все качества и действия, нами воспринимаемые. Этот психологический момент есть *восприятие*. Если представить себе, что сознание состоит только из вышеприведенных функций, то таковое сознание воспринимало бы только то, что находится в сфере действия органов чувств, воспринимающих извне. При ограниченности сознания одним восприятием получились бы следующие особенности: как только предмет выходил бы из сферы действия органов восприятия, так он совершенно изглаживался бы в сознании и от него не оставалось бы никакого впечатления. Бывает ли когда-нибудь в действительной жизни такое положение с человеком, когда у него все происходящее не оставляет никакого следа, когда его сознание уподобляется калейдоскопическим переменам, не фиксируемым нашим сознанием? Такое состояние для человека возможно, и этот симптом присущ Корсаковскому симптомокомплексу, при наличии которого субъект не фиксирует в своем сознании того, что происходило с ним в недавнее прошлое, и если напомнить ему о том, что произошло сейчас на его глазах и в чем он принимал непосредственное участие, то он никогда не поверит и будет категорически отрицать случившееся, так как в его сознании не осталось следа от только что пережитого события.

Но нашему сознанию свойственно оживлять восприятия, бывшие ранее; мы можем образно вновь переживать то, что мы когда-то восприняли; следовательно, нашему сознанию присущ следующий психологический момент, известный под именем *памяти*. Если бы наше сознание состояло из восприятия и памяти, то тогда оно отличалось бы тем, что узнавало бы предмет, раз воспринятый и находящийся в настоящее время тоже в сфере восприятия; но в отсутствии раздражителя память не дала бы образного воспроизведения воспринятого ранее, т. е. она не могла бы оживить прошлого, так как нет индуктивной силы, понуждающей память к воспроизведению; поэтому данное мышление отличалось бы от предыдущего тем, что при наличии раздражителя могло бы вспомнить о его свойствах, следовательно, в таком сознании мог бы накапливаться опыт.

² Нумерация рисунков соответствует их порядку в книге. – *Прим. ред.*

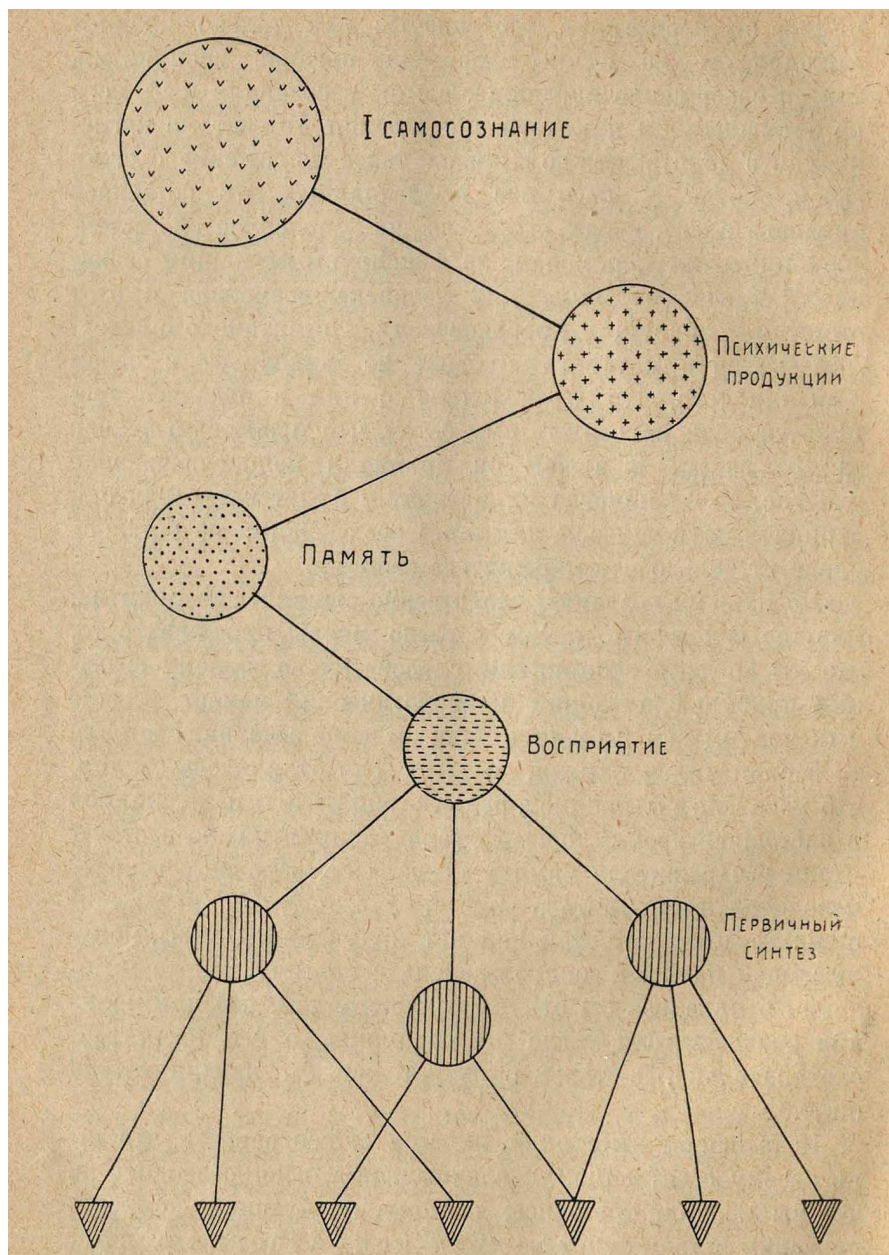


Рис. 36. Восприятие качества и действия

Но в нашем мышлении имеется та особенность, что мы по своему собственному желанию можем воспроизводить то, что мы восприняли ранее; поэтому следующим психологическим этапом будет *момент психических*

репродукций. В этом моменте мы объединяем все, что продуцируется вовне, например: действие, мимика, жесты, слова и т. д. При наличии моментов репродукции память получает возможность воскрешать те образы, которые наслоились в ее сущности путем прошлых восприятий, так как репродукционные моменты своим воздействием активируют память, и под влиянием этой активации память проецирует во внешнюю среду воспринятые ранее и фиксированные образы без наличия раздражителя.

Но и на этом не заканчивается строение нашего сознания.

Следующим этапом будет психологический момент, называемый *самосознанием*. Самосознание или личность осознает себя как законченную единицу, выделяет себя из окружающей действительности и называет себя «я». Все, находящееся вне «я», будет «не я». «Я» может активировать различные моменты сознания, и эти моменты под влиянием воздействия самосознания начинают функционировать присущим им образом (см. рис. 36).

Строение, представленное в данной схеме, наглядно может показать, как совершается функция анализа и функция синтеза. Если переходить от моментов восприятия качеств и действий к самосознанию, то этим путем производится синтетическая работа; наоборот, если спускаться от самосознания к восприятию качеств и действий, то будет производиться аналитическая работа, расчленяющая целое на части.

Таково строение контролирующего (бодрственного) сознания.

Контролирующее сознание, оцениваемое по присущей ему деятельности, является значительно неповоротливым и малоемким; ему присуще больше руководить идеею работы, но не реализацией последней. В обычных условиях здоровой жизни, как было сказано выше, наше мышление складывается из функций контролирующего сознания и из функций подсознания, и эти функции так тесно переплетаются между собою, что выявить свойства, принадлежащие первому или второму, не представляется возможным. Только у постели больного, где происходит расчленение психических сфер, большая активность – в одной, пассивность – в другой и так далее, удастся наблюдать действия отдельных сфер; эти наблюдения и изучения дают возможность проникать в глубь психической деятельности и осознавать функции, присущие этим сферам. Наука владеет надежными методами, исследующими деятельность контролирующего сознания, допускающими приемы цифровых выводов.

Подсознание

Нельзя того же сказать о подсознании, потому что функции последнего в чистом виде наблюдаются редко, только во сне, когда происходит полное расщепление сознания и подсознания, когда контролирующее сознание переходит из активного состояния в пассивное, когда оно как бы совершенно отсутствует в протекающей во сне жизни, когда все, что совершается во сне, не проходит через его фильтр, когда его многогранная призма не преломляет никакой психической деятельности; в это время выявляется подсознание в чи-

стом виде, обнажаются его функции и становятся доступными как наблюдению, так и изучению.

На первый взгляд интерес к состоянию сна кажется как будто несерьезным, как будто эта область относится скорее к сонникам, разгадывающим сны, чем к научному обследованию. Но такое явление только кажущееся. В действительности сон является другой частью человеческой жизни, так как человек в общей сложности проводит целую треть своей жизни во сне, а потому интересоваться этим состоянием не только можно, но и должно.

Всякое мыслящее лицо должно составить себе ясное представление о той жизни, которая выражается иными симптомами, иными продуктами, иными интересами, то исчезающими без следа, то оставляющими живую активность.

Нет такого мыслителя, который занимался бы разрешением жизненной проблемы и который мог бы пройти молчанием состояние сна. В зависимости от взглядов эпохи, в которой жили исследователи, творческие продукты имели соответствующие отпечатки, и по ним, как по историческим этапам, мы оживляем прошлое, переводя его в психическое бытие.

Гомер так говорит о сне: «Сном пользовались боги, чтобы сообщить людям свою волю».

Ксенофонт говорит о так называемых вещих снах и по-своему объясняет их: «Душа во сне становится более божественной и потому предвидит будущие события».

Сон изучали *Гиппократ*, *Аристотель*, *Фрейд*, *Попов*, *Каринский* и многие другие ученые, но почти до последнего времени сны охотно описывались, а не изучались, так как изучать сны было значительно труднее.

В последние годы в Европе и в СССР появилось особое болезненное состояние, известное под именем «сонной болезни». Данная болезнь проявлялась в различных формах и сопровождалась разными формами сна или сноподобного состояния. Наблюдения над такими больными дали возможность глубже проникнуть в сущность подсознательных функций, а выявив последние, – приложить эти знания к темному, к непонятному, таинственному творческому процессу. Только при наличии возможности изучения различного вида снов и сноподобных состояний возможно проникнуть в глубину подсознания и дать о нем такое же представление, какое было дано контролирующему сознанию.

По нашему мнению, подсознание построено по тому же типу, как построено и контролирующее сознание.

Что дает нам право утверждать вышеизложенное?

Это право мы получили из наблюдений и изучения больных, болевших сонной болезнью, и из разработки литературных сведений о сноподобных состояниях, находящихся в нашем распоряжении³. Обобщение литературных

³ Кроме того, наблюдение психической диссоциации у душевнобольных подкрепляет нашу уверенность названного характера.

и личных данных дает нам право на то, чтобы высказаться о строении подсознания с некоторой уверенностью.

Как было сказано выше, функции подсознания выявляются в период пассивности контролирующего сознания, поэтому нам предстоит проследить этапы, характеризующие различные виды сна и сноподобных состояний.

Сон.

При наступлении сна органы восприятия частью изолируются от окружающей действительности, частью становятся пассивными к ее восприятию. Более остро воспринимаемыми чувствами являются глаза и уши. Глаза имеют особый аппарат, называемый веками, который с наступлением сна смыкается и таким образом изолирует глаза от внешнего мира. Орган слуха не имеет такого изолирующего аппарата, а поэтому там, где спит человек, необходимо соблюдать тишину; при нарушении же тишины сон становится менее глубоким, более тревожным и прерывистым. Этот сон является сном физиологическим и продолжается у человека, примерно, треть его жизни. Физиологический сон освежает организм, придает ему необходимую бодрость для наступающего трудового дня. После сна человек охотно вновь принимается за обычную работу, чувствуя для этого достаточный прилив энергии. Чередование сна и бодрствования закономерно сменяется. При нарушении данной закономерности организм впадает в болезненное состояние; если сон нарушается в такой мере, что бессонница продолжается слишком долго, то такое состояние должно быть при помощи медицинских мероприятий оборвано, в противном же случае оно может кончиться катастрофически для больного.

К физиологическому же сну можно отнести и зимнюю спячку животных: улитки, ящерицы, змеи и др. животные спят в зимний период времени, но и некоторые млекопитающие тоже спят зимою, при этом некоторые спят беспрерывно, а некоторые прерывно. Непрерывно спят: тушканчики, сурки, сони и другие животные; прерывно спят: медведи, барсуки, летучие мыши и многие другие.

Некоторые сны болезненного характера несколько похожи на физиологический сон, например, *narcolepsia*; это состояние, внезапно наступающее у больного среди бодрствования, продолжается сравнительно недолго, и какой-нибудь толчок, оклик или стук быстро приводят больного к бодрствованию, и он вновь продолжает прежнюю работу. Иной род патологического сна, продолжающийся от нескольких дней до нескольких недель и даже месяцев, называется *lethargia*. Данное болезненное состояние можно разделить на две группы: в одном случае лица, находящиеся в состоянии летаргии, спят без сновидений, не воспринимая из окружающей среды того, что в ней происходит; при другом виде летаргии больные спят так, что во время сна воспринимают действия, происходящие в окружающей среде, и сохраняют о них воспоминание. Кроме того, у таких больных могут быть самостоятельные сновидения.

Sopor и *coma*, наступающие вследствие интоксикации, создают особый вид сна.

Многие фармацевтические средства могут создать сон, совершенно похожий на физиологический, не имеющий сновидений, например, chloral hydrat.

Физиологический сон не всегда бывает совершенно спокойным, иногда во время сна человек переживает явления или свойственные его обычной жизни, или же его сны имеют фантастический характер, при наличии которого спящий субъект живет как будто в другом мире, как будто реализуется сказка, как будто он переходит в мир миражей и грез и в этой области живет реально; нередко субъект сохраняет воспоминание об этих снах, но эти воспоминания отличаются одно от другого иногда довольно резко. Бывают случаи, что проснувшийся человек говорит, что ему ночью все время что-то грезилося, но что, он не помнит; иногда проснувшийся вспоминает некоторые отрывки, свойственные переживаниям во сне, но по этим отрывкам он не в состоянии восстановить цельность сновидений. Бывают и такие случаи, что проснувшийся с полной ясностью отдает себе отчет о переживаниях, бывших во время сна.

Сновидения с давних пор интригуют человечество; последнее в высокой степени интересуется снами, и почти нет такой семьи, где один или несколько членов не придавали бы существенного значения виденным снам, называя эти сны «вещими». С давних пор, как только человечество начало мыслить, его начали интриговать переживания сновидений. Самая древняя книга, дошедшая до нашего времени, указывает на то, что снами глубоко интересовалось человечество на заре своей сознательной жизни. Иосиф вследствие умения разгадывать сновидения из раба превратился в первого государственного человека, так передает народное творчество, дошедшее до нашего времени. Если предания глубокой старины то изустные, то писанные сохраняются для потомства, то этот уже факт говорит о том, что сновидениям человечество уделяло в прошлом, уделяет и теперь большое внимание.

Весьма ярко сновидение Симонида, описанное Цицероном и сводящееся к следующему: однажды Симонид из благочестивых соображений предал земле труп неизвестного мужчины, и через некоторое время во сне Симониду явился погребенный им человек и предупредил его о том, что предстоящее морское путешествие является для него крайне опасным, и чтобы он воздержался от него. Симонид принял этот сон, как вещий, и не пошел в плавание со своими кораблями; его корабли вышли в море, потерпели крушение и погибли вместе со своим экипажем. Всем хорошо известен сон жены Цезаря. Вот этим снам человечество придает большую ценность. Сны со сновидениями могут наступать также и под влиянием приема фармацевтических средств; к таким средствам относятся: опий, белладона, гашиш и т. д. Каждое из этих средств вызывает более или менее яркие сновидения. Под влиянием сновидений человек забывает неприглядную, обычную, будничную жизнь, богатую скорбями, но скупую на радости, и переселяется в другой сказочный мир, и как будто живет там, в фантастическом царстве. Последнее настолько заманчиво, что человек, раз испытывавший такие сказочные восприятия, желает как можно чаще

повторять их; таким образом фантастика овладевает субъектом, и он все чаще и чаще прибегает к средствам, губительно действующим на его организм.

Бывают сны, характеризующиеся активностью в двигательной сфере. Известна болезнь под именем *nactambulism*'а, при наличии которой больные совершают весьма рискованные прогулки во время сна, на каковые они не решились бы в бодрственном состоянии, но благодаря тому, что их контролирующее сознание находится в пассивном, бездейственном состоянии, люди под влиянием *nactambulism*'а могут безопасно совершать по ночам самые рискованные путешествия и возвращаются невредимыми в свои постели и продолжают сон. О ночных путешествиях лунатики не сохраняют никакого воспоминания. Фармацевтические средства также в состоянии вызывать сны с активностью в двигательной сфере, это – эфир, хлороформ и пр. Гипноз также может вызвать сон различной глубины, под влиянием которого человеку можно внушать производить различные действия, и он выполняет последние вполне удовлетворительно, теряя представления о сделанном в период наступающего бодрствования.

Но бывают и иные сноподобные состояния, в период которых действия и поступки носят характер, присущий человеку, находящемуся в бодрственном состоянии. Джемс описал следующий весьма характерный для данного вида сноподобного состояния случай: проповедник, взяв в банке порядочную сумму денег, для того, чтобы купить небольшой кусок земли, вдруг исчез; родственники обратились за содействием в полицию, которая после тщательных, но бесплодных розысков решила, что в данном случае имеет место преступление; очевидно, кто-нибудь следил за данным лицом и убил его с целью грабежа. Труп нигде не был найден. Прошло около 2-х месяцев с момента исчезновения данного лица, и родственники решили, что они совершенно потеряли его; но, примерно, через два месяца получилось известие, что исчезнувший живет в течение этого срока в соседнем, небольшом городке и чувствует себя совершенно здоровым, но с ним приключилась необыкновенная история, разгадать которую он не мог, он не знал, как попал в маленький городок, как он жил, почему оказался в чуждой обстановке, он абсолютно ничего не знал, но соседи рассказали ему, что он приехал в город, назвался другим именем и открыл мелочную торговлю; в небольшой комнате, находящейся позади лавки, он спал, готовил себе пищу и т. д. Когда товар его приходил к концу, он ездил в ближайший большой город, закупал новый товар, привозил его в лавку и вновь продолжал торговлю. Однажды он произнес в церкви очень удовлетворительную проповедь. Его поведение не внушало никакого подозрения, и поэтому все лица, с которыми он приходил в соприкосновение, считали его обычным, нормальным человеком. Прошло около 2-х месяцев, и однажды, проснувшись, этот человек почувствовал большой страх, так как увидел себя среди непривычной для него обстановки; он немедленно обратился к своим соседям, прося их рассказать о том, что произошло с ним, но соседи могли только рассказать о том, как он жил в период этого времени, но объяснения данным поступ-

кам они представить не могли. Оказалось, что этот проповедник, проживший 2 месяца совершенно не присущей ему жизнью и занимаясь работой, которой он никогда не занимался, ничего не помнил о происшедшем, кроме того момента, когда он взял деньги из банка; вся остальная жизнь не находила отклика в сфере его сознания. Весьма интересен тот факт, что через 3 года данное лицо, будучи загипнотизировано врачом и спрошено о прежней жизни, протекшей в течение 2-х месяцев, рассказало об этой жизни все до мельчайших подробностей. Очевидно, данная жизнь находилась под иным контролем, под иным сознанием, не имеющим связи с обычным контролирующим (бодрственным) сознанием. Но когда человек перешел под контроль бодрственного сознания и когда его спрашивали о своеобразной жизни, протекавшей в течение двух месяцев, то он ничего не отвечал, ибо вопросы были направлены не по адресу, так как контролирующее сознание не принимало участия в этой жизни.

У нас был больной, который однажды исчез с полевых работ и, по истечении некоторого времени, дома была получена от него телеграмма, что он находится на Кавказе, Мать поехала за ним и привезла его домой, в дальнейшем выяснилось, что данное лицо проехало по Волге, затем направилось в Крым и, наконец, пробралось на Кавказ. Через полтора месяца данное лицо увидело себя в незнакомой обстановке и узнало, что оно находится далеко от дома, но не могло объяснить себе обстоятельств отъезда из дома, а также не могло воскресить в памяти этапов протекших дней. Другой раз это же лицо через несколько лет также внезапно исчезло из дома и уехало во Владивосток. На пути больной оставлял поезд, ездил, примерно, верст за 30 от станции к своим знакомым, где занял деньги и продолжал путешествие до Владивостока; в последнем городе он прожил около 2-х месяцев и, однажды проснувшись, был удивлен, что он находится в незнакомом городе, а узнав место своего нахождения, немедленно послал телеграмму домой с извещением о месте своего пребывания. В период путешествий данное лицо ни в ком не вызывало никакого сомнения, так как его поступки и поведение были вполне сознательны и не внушали никакого подозрения со стороны окружающих, несмотря на сложность протекшей жизни. Только через некоторое время он понял из рассказов, что под влиянием болезненного состояния он заехал очень далеко от дома и прожил какой-то жизнью, о которой он не имел представления.

Вот, примерно, те сны и сноподобные состояния, которые наблюдаются у человека. Если классифицировать данные сны, то окажется, что их можно разделить на пять групп.

К 1-й группе будут относиться сны физиологического характера. Сном мы называем такой период нашей жизни, когда контролирующее сознание переходит в пассивное, бездейственное состояние. В такое же состояние может впадать и подсознание, и тогда мы имеем спокойный без сновидений сон, ободряющий и освежающий человеческий организм.

Ко второй категории снов относят сны со сновидениями, но так как сновидения, как было сказано выше, бывают различного характера, то можно

судить о том, что происходит с подсознанием в эти периоды сна. В том случае, когда человеку что-то грезилось, но он ничего не помнит, подсознание активируется до степени восприятия, не оставляющего никакого целостного воспоминания. Субъект, когда проснется, говорит о том, что ему всю ночь что-то грезилось, но он ничего не помнит, но знает, что сон не был спокойным, а потом и не освежил беспокойно спящего человека (см. рис. 37).

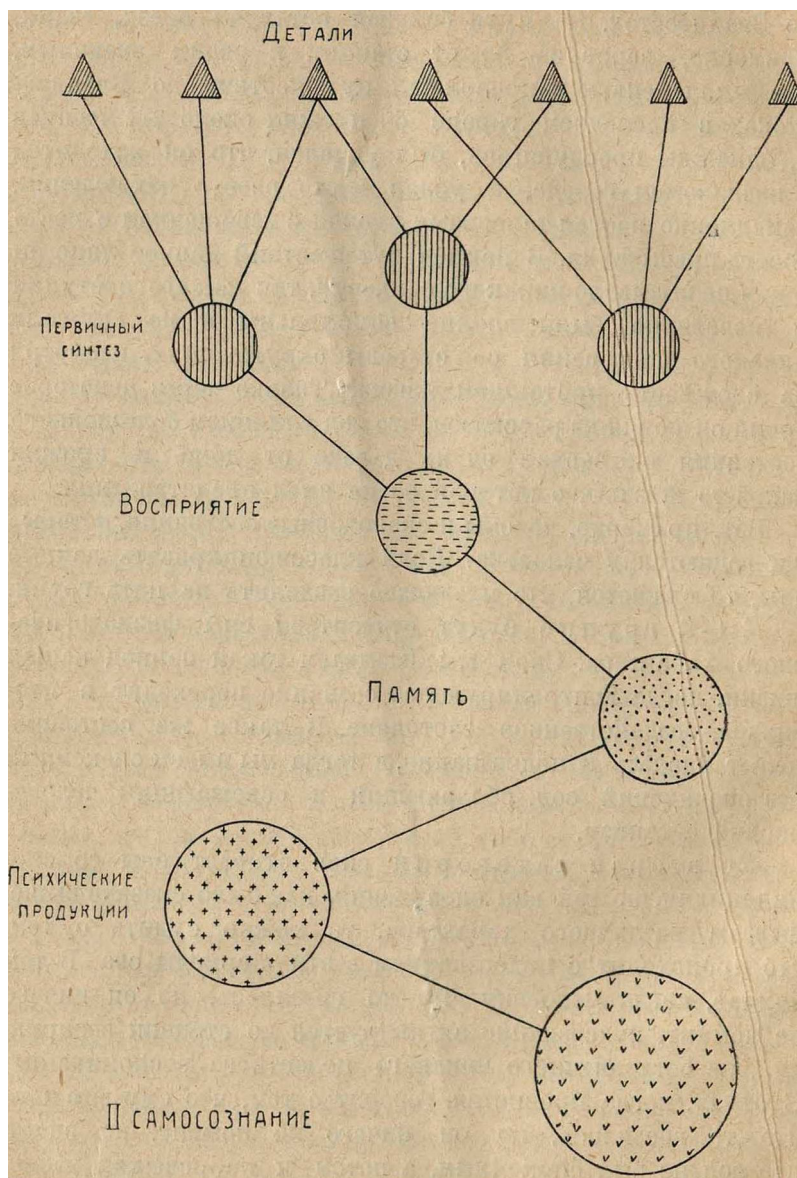


Рис. 37

К *третьей группе* снов принадлежат такие состояния, которые ярко вспоминаются с наступлением бодрствования, они активируют подсознание до степени памяти. Образы действия и поведения, пережитые во время сна, сохраняются в виде воспоминаний, передаваемых по связям в поток бодрственного сознания в моменты перехода к бодрствованию. Потому-то синтетический процесс, совершившийся в подсознании, в виде образов воспоминания передается в поток контролирующего сознания, становится его достоянием и связывается с контролирующей личностью. Личность не принимала участия в организации данного сна, а поэтому и переживания, которые вызывает сон с яркими сновидениями, толкуются людьми как нечто навеянное извне, так как контролирующее сознание не работало над организацией этих образов.

К *четвертой группе* будут относиться такие сны, когда активируется сфера движений и производит ряд сложных координированных движений, дающих возможность человеку совершать ночные прогулки весьма рискованного характера. При данных действиях человек в достаточной степени ориентирован в тех движениях, которые ему нужно совершать, и делает их настолько ловко и правильно, что преодолевает всякие опасности без риска получить травматические повреждения. Но когда человек возвращается вновь на свое место и засыпает, то, проснувшись, он не имеет никакого представления о ночном путешествии. Следовательно, его контролирующее сознание не участвовало в организации этих путешествий. Контроль над его действиями всецело принадлежал подсознанию. Последнее и было руководителем данного поведения, но оно не передавало в бодрственное сознание этих переживаний, связывая их, очевидно, со второй личностью, присущей самому подсознанию. В этот период сна подсознание активируется до степени психических продукций, последние активируют двигательную сферу, не вступая в контакт с контролирующим сознанием.

Наконец, *пятая группа* снов отличается тем, что при наличии их выявляется новая личность. *Джемс*, описывая жизнь проповедника, ярко выявил обстоятельства, при которых возникает вторая личность, называющая себя иным именем и занимающаяся профессией, не присущей данному человеку, когда он находился в бодрственном состоянии. Наш больной путешественник также ярко характеризует картину выявления второй личности, берущей на себя контроль за поведением и его организацией. В период, когда выявляется новая личность, подсознание активируется до второго самосознания. Подсознание, активированное во всех своих функциях, создает самостоятельную жизнь, совершенно оторванную от контроля бодрственного сознания; поэтому, когда данное лицо переходит вновь во власть бодрственного сознания, оно теряет всякую связь с той жизнью, которая была организована подсознанием, и все вопросы, направленные к бодрственному сознанию, не могут получить ответа, так как бодрственное сознание не имеет никакого представления о жизни, находившейся под руководством подсознания.

Перечисленные типы снов дают нам возможность утверждать, что подсознание построено по тому же типу, по которому строится и контролирующее сознание. Подсознание, создающее жизнь во сне и руководящее поведением человека в то время, когда контролирующее сознание находится в пассивном состоянии, имеет все функции последнего, ибо оно в отсутствие самостоятельности контролирующего сознания может воспринимать, запоминать, проецировать во вне свое содержание и образовывать личность, в поведении ничем не отличающуюся от личности, руководимой контролирующим сознанием, так как поведение, создаваемое подсознанием, не внушает недоверия лицам, приходящим в соприкосновение с субъектом, живущим жизнью, руководимой подсознанием, несмотря на то, что таковой субъект ведет очень сложную жизнь и хорошо ориентируется в непривычной для него обстановке.

Некоторые психологи думают, что подсознание по своим функциям должно отличаться от контролирующего сознания, что в подсознании нужно отыскивать свои особенности, но не повторять то, что известно о контролирующем сознании. Нам кажется, что такое мнение основано на простом недоразумении: если бы подсознание имело иные функции чем те, которые присущи контролирующему сознанию, то тем самым была бы нарушена гармония психической жизни, ибо нельзя допустить, чтобы в обычных условиях мышления эти два потока так объединялись, что выявить отдельно их функции не представляется возможным, нам же известно, что разнородные элементы только смешиваются, но не объединяются.

Итак, представив себе строение сознания и подсознания, мы на основании этого знакомства должны оценивать те взаимоотношения, которые присущи этим сферам в обычных жизненных условиях при проявлении привычной и творческой работы. Эти знания дают нам возможность выявить тот механизм общения, который присущ этим психическим процессам. Наблюдение над повседневной жизнью показывает, что человек тратит значительно больше времени и сил при производстве непривычной работы. По мере привыкания к работе вырабатываются навыки, дающие возможность затрачивать и меньше энергии, и меньше времени на производство данной работы.

Каким образом объяснить привыкание к работе, экономящее и время и энергию?

Очевидно, в этом процессе происходит содружественная работа контролирующего сознания с подсознанием; в период приобретения навыков прокладываются пути от бодрственного сознания к подсознанию. Треугольники бодрственного сознания мы называли моментами восприятия качества и действия. Эти же треугольники в подсознании являются восприятиями качеств и действий только в том случае, если подсознание получает автономную жизнь, если же оно работает содружественно с бодрственным сознанием, то тогда эти качества и действия являются деталями, т. е. в этих психических моментах протекают все детали, связанные с привычной работой, следовательно, контролирующее сознание разгружается от части работы и передает детали ее

в подсознание, само же только руководит реализацией идеи. На нашем рисунке путь, соединяющий первое самосознание с деталями подсознания, обозначен пунктирной линией. Для примера можно взять обучение музыке. Первый этап обучения связан с тяжелыми упражнениями, на которые тратится большое количество сил, и времени, но с течением времени эта работа производится все быстрее, и на нее затрачивается меньше энергии; очевидно, в этом случае все детали передаются в подсознание, а бодрственное сознание руководит лишь последовательностью и разработкой идеи. Владеющий хорошо инструментом почти не следит за теми клавишами, по которым он ударяет своими пальцами; он лишь читает ноты, а пальцы сами быстро перебегают по клавишам, вызывая определенные музыкальные сочетания (см. рис. 38).

Мышление может происходить не только путем синтетического объединения качеств и действий, но человек может мыслить формами, что свойственно, в частности, музыкальному и красочному мышлению. В данных случаях контролирующее сознание пользуется работой подсознания, где протекает подготовительный синтез, доходящий до степени восприятия, где выкристаллизовывается форма, переносимая затем в поток бодрственного сознания в готовом виде, а потому нам кажется, что механизму мышления контролирующего сознания присуще непосредственное оперирование готовыми формами. На самом же деле эти формы проделали необходимый синтез в подсознании.

Весьма интересен механизм мышления, который свойствен интуитивному творческому состоянию, имеющему весьма характерные особенности. Интуитивный творческий процесс в высокой степени заинтересован в работе подсознания; он заинтересован и в том, чтобы работа, происшедшая в подсознании, вливалась в поток бодрственного сознания в виде готовых решений и усваивалась бы нашей личностью.

Интуитивная творческая работа не безразлична для всего организма и для нашего настроения, так как рождение готового решения сопровождается приятными ощущениями. Эти приятные ощущения могут подниматься до степени восторга, до степени вдохновения. Рождение идей создает такое счастье, равного которому не знает человечество. Но, благодаря тому, что идеи, выкристаллизовывающиеся в контролирующем сознании в готовом виде, не являлись следствием работы самого бодрственного сознания, человек отказывается признать данную работу за свою; он думает, что полученная в его сознании идея навеяна кем-то извне; он думает, что какая-то высоко одаренная личность вошла с ним в непосредственное соприкосновение и сообщила ему то новое, над чем данное лицо никогда не работало.

В психологиях творчества этому обстоятельству уделяется большое внимание до самого последнего времени, все авторы, интересующиеся теорией творчества, указывают на то весьма важное обстоятельство, что человек, творящий высокие ценности, отказывается признать эту работу за свою, приводя в пример то, что новые решения являются столь высокими, что их творческая

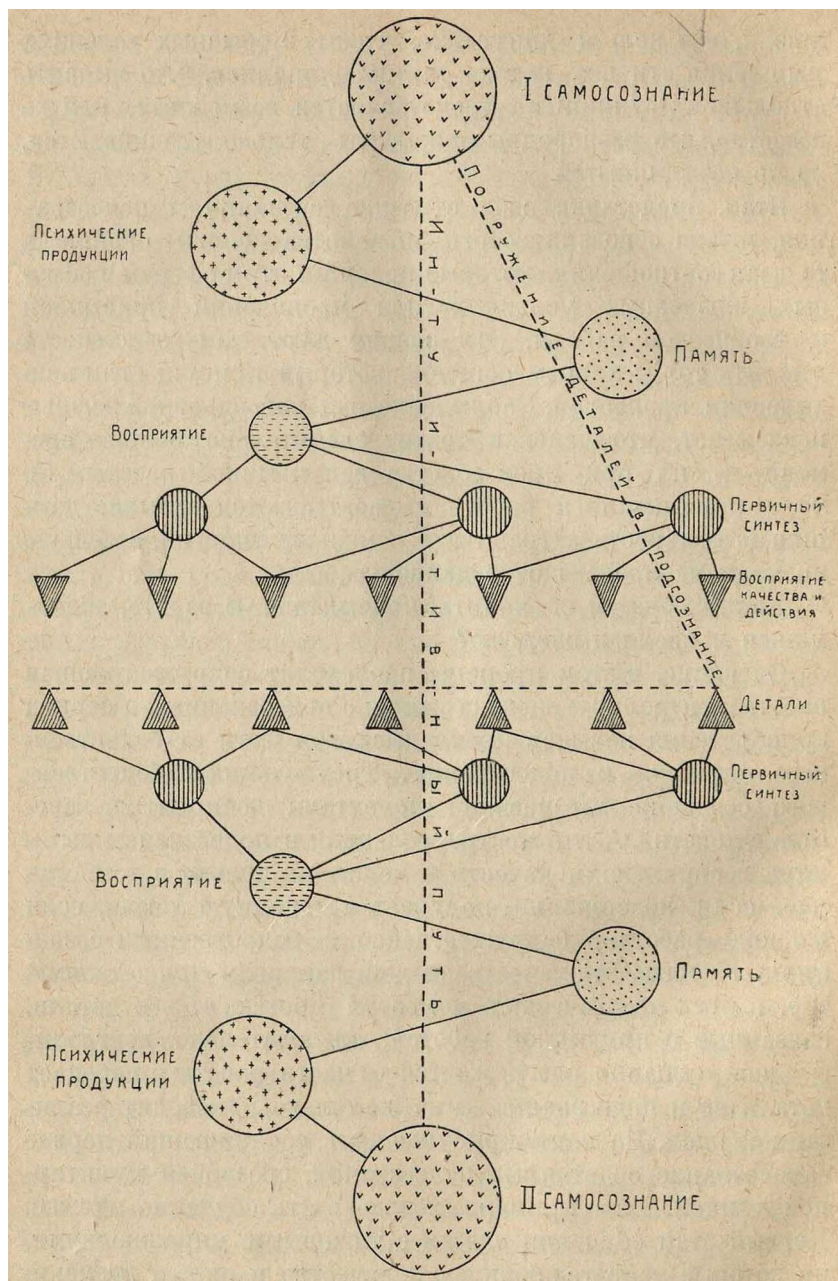


Рис. 38

высота не присуща его постоянному, обычному повседневному мышлению. По мнению творца, эти решения могут исходить от другой личности, значительно выше стоящей в умственном отношении в сравнении с творцом.

Благодаря такому пониманию техники творческого процесса создалось много легенд о том, что к творцам прилетают какие-то высокие существа и нашептывают им идеи, обогащающие и науку, и искусство, и технику новыми высокими ценностями, опережающими жизнь иногда на целые века. Творцы изящной литературы облачают в образы данные легенды, они говорят, что музы спускаются с высот Парнаса и на своих многострунных инструментах играют им волшебные гимны, и эти волшебные гимны воплощаются потом поэтами в их произведениях. Заблуждение идет далее: поэты, художники, литераторы, а так же и некоторые ученые внесли свои ощущения в литературу, популяризировали их и усложнили легенду тем, что перестали считать себя творцами, а лишь проводниками высоких ценностей, периодически появляющихся в их сознании при самых разнообразных условиях жизни, сопровождаясь восторгом и радостью, о чем говорилось выше. Такое толкование творческого процесса могло получить широкое распространение лишь потому, что научные сведения о функциях подсознания до сих пор довольно скудны, взаимоотношения же сознания и подсознания при наличии данного процесса совершенно не разработаны, и данная тема является для текущего столетия программой не только у нас, но и в Западной Европе. В Европе в настоящее время идут обширные работы по изучению функций подсознания, ибо философы и психологи стали широко интересоваться психическим механизмом, облегчающим приемы привычной работы и проявления творческого процесса. Такие знания можно получить только из понимания взаимоотношений сознания и подсознания, так как локализация психических процессов в мозгу еще находится в девственном состоянии, накапливаемые же психологические наблюдения широко обогатят последние тогда, когда они начнут выкристаллизовываться в науке.

Знакомство со взаимоотношением сознания и подсознания может точно объяснить механизм творческого процесса; последний заключается в том, что в подсознании произошел необходимый синтез, выкристаллизовавшийся во 2-м сознании всю идею целиком. Если у человека первое самосознание (контролирующее сознание) прочно связано ассоциационными путями со вторым (подсознательным) самосознанием, то синтетическая работа, происходящая в подсознании и распространяющаяся до полного решения идеи, может передаваться в поток бодрственного сознания и в последнем производит те особенности творческого процесса, которые перечислены выше, и это будет первым этапом интуитивного творческого процесса.

Пользуясь нашими таблицами, можно ясно представить механизм, лежащий в основе взаимоотношения сознания и подсознания при наличии творческого процесса. Готовое решение, оформившаяся идея, выявившись в потоке контролирующего сознания, производит психическую сенсацию в последнем, так как оно действительно не работало над разрешением выкристаллизованной проблемы, поэтому последняя и производит психическую сенсацию в сознании. Если к этому прибавить внутренние ощущения восторга и высшей

радости, сопровождающих рождение в сознании готового, оформившегося решения, то станет понятно чарующее действие этого переживания на человека, станет понятным и волшеббно-фантастическое объяснение таинственного процесса, открывающего человечеству новые пути в области науки, искусства и техники. Отсюда начинается исток нарождающихся мифов о музах, о демонах, о высших существах, посещающих творцов для того, чтобы сообщить им свои тайны. Знакомство же со строением подсознания и его взаимоотношением с сознанием дает нам верное средство для разрушения легенд, повторяющихся во всех учебниках психологии творчества.

Вышеприведенное знакомство указывает нам на синтетическую работу, протекающую в подсознании и заканчивающую синтез во второй личности. Вторая личность, овладев синтетической работой, протекшей во всех психических этапах подсознания, под влиянием каких-то внутренних причин выносит готовое решение в поток контролирующего сознания. Для рождения готового решения в потоке сознания нужны следующие условия: нужно, чтобы у творца был проложен путь между первым и вторым самосознанием, помеченный на нашем рисунке пунктиром; кроме того, нужны какие-то внутренние, нам не известные причины, понуждающие второе самосознание влить в поток контролирующего сознания дошедшее до второго самосознания решение.

Возникают новые вопросы: разве не все люди имеют ассоциационный путь, соединяющий вышеприведенные самосознания?

По нашему мнению, не все, и вот почему. Человечество не закончило развития своего организма, особенно данное положение относится к центральной нервной системе, последняя быстро совершенствуется в развитии, прокладывая новые ассоциационные пути, объединяющие различные психические центры. Те люди, которые опережают нормальный шаблон развития центральной нервной системы, создают неустойчивые в смысле психического здоровья формы, но они же являются и более талантливыми или гениальными творцами, так как у них более прочно устанавливается связь между обоими самосознаниями. Но у этих же лиц под влиянием каких-то внутренних причин может освобождаться от опеки контролирующего сознания подсознание, и тогда последнее получает возможность проецировать во внешнюю среду свое содержание. Подсознание же работает значительно быстрее сознания, что подтверждают случаи, угрожающие жизни человека. Всякое лицо, пережившее опасность могущей наступить внезапной смерти, знает, что в эти моменты сознание находится под влиянием охватившего его ужаса, подсознание же в доли минуты дает возможность данному лицу пережить в картинах всю прошлую жизнь. Хотя подсознание работает значительно быстрее сознания, но его продукции не могут проскальзывать мимо органов, проецирующих во вне внутреннее психическое содержание, ибо данные органы приспособлены для проекции содержания сознания, последнее же является не только фильтром для подсознания, но и его тормозом, поэтому между психическими процессами и их проекцией существует полная гармония. В то же время, когда

подсознание резко активировано и получило автономию от контроля сознания, человек впадает в состояние психического хаоса, так как органы проекций не могут фиксировать идей, поступающих из недр подсознания, тогда наступает момент, называемый в психиатрии *fuga idearum*, внешне выражающийся тем, что субъект высказывает отдельные слова, не объединенные в последовательные идеи, а потому они и получили название «*Salatwort*»⁴.

Нужны ли какие-то внутренние причины, побуждающие подсознание вливать в поток контролирующего сознания готовые решения и тем организовывать интуитивный, творческий процесс тогда, когда в наличии имеется путь, соединяющий оба самосознания?

Для проявления интуитивного, творческого процесса внутренние причины нужны, так как по опыту нам известно, что интуитивный процесс возникает помимо нашего желания, интервалы же не поддаются ни сокращению, ни удлинению, ибо интуитивный процесс лежит вне сферы нашего влияния и всецело находится во власти внутренних причин, лежащих в тайниках жизнедеятельности нашего организма.

Второй этап творческой работы заключается в том, что контролирующее сознание, овладев готовой идеей, путем аналитическим расчленяет ее на составные части, по которым и создает стройные теории, оплодотворяющие жизнь новыми ценностями.

Следовательно, вторая стадия творческой работы протекает в контролирующем сознании. Рожденная идея, воспринятая первым самосознанием, в аналитическом акте проходит через все моменты сознания до восприятия качества и действия, связываясь таким образом со всеми функциями сознания, благодаря чему данная идея становится с этого момента собственностью бодрственной личности. Вот почему многие творцы говорят, что не переживаемый восторг и высшая радость венчает творческий процесс, а его прочно утверждают холодные, трезвые выкладки ума, придавая жизненный характер первому акту творческого процесса. Следовательно, полное завершение творческого процесса происходит путем аналитической работы контролирующего сознания; если бы таковой работы не произошло, то интуитивный творческий процесс навсегда утерял бы реальную ценность.

Таким образом, творческий процесс состоит из трех стадий: синтеза, протекающего в подсознании, рождения готового решения в контролирующем сознании и анализа, протекающего в последнем.

По окончании третьей стадии интуитивной творческой работы наступает удовлетворение, т. е. сознание того долга, который лежит на творце, получившем дары подсознания. Но перечисленными свойствами не исчерпываются особенности, присущие интуитивному творческому процессу.

Лицо, хотя бы раз пережившее интуитивный творческий процесс, всецело подпадает под власть данного переживания, у него появляется жажда по-

⁴ При нормальной же активности подсознания и пассивности контролирующего сознания органы проекции справляются с присущей им работой, создавая новую личность типа Джемса.

вторения, так как данный процесс создает условия, связанные с ощущением высшей радости, поэтому человек желает, чтобы данный процесс повторялся как можно чаще. Таким образом, творческий процесс обладает способностью инфекции, если можно так выразиться, и человек, раз инфицированный им, приобретает в своем сознании вышеприведенную жажду повторения. Если этого повторения нет, то человеком овладевают мрачные мысли, недовольство становится постоянным его спутником, наконец, рождается разочарование, — человеку кажется, что он уже не способен ни на что высокое, что он не может творить, что от него отлетел тот восторг, который доступен ему был в период творчества; и под влиянием этого разочарования и безнадежности нарождаются аффекты тоски, аффекты неудовлетворенности и глубокого разочарования, исчезает здоровый аппетит к жизни, сменяющийся апатией: у бывшего счастливого появляется желание «забыться и заснуть», чтобы освободиться от того тягостного переживания, которое присуще ему в тоске по не посещающему его творческому процессу. Если данное лицо не стойко и не овладело навыками, сдерживающими желания, то оно может все ниже и ниже спускаться по лестнице жизненного пути; оно начинает искать средств, при помощи которых могло бы если не вызвать самого творческого процесса, то фальсифицировать его переживаниями иного, более низкого характера.

Человечество не владеет такими средствами, при помощи которых оно по своему желанию могло бы ввергать себя в состояние творческого, интуитивного процесса; последний рождается сам по себе, под влиянием каких-то никому не известных внутренних причин, и на активацию этих причин мы не можем оказать никакого влияния. Обычно в погоне за творческим процессом человек начинает прибегать вначале к невинным средствам: некоторые люди пьют для этого крепкий чай или кофе, некоторые работают на солнце с непокрытой головой, некоторые опускают ноги в таз с холодной водой, и эти приемы как будто дают возможность человеку творить более высокие ценности, чем те, которые присущи ему при обычном образе мышления; но чаще всего эти средства не удовлетворяют человека, и тогда он переходит к более сильным снадобьям. Русские люди чаще всего употребляют для этой цели алкоголь; последний возбуждает человеческую природу, парализует некоторые сдерживающие мозговые центры, благодаря чему человек становится более развязным и более говорливым, и это состояние он принимает за состояние творчества. Но этот обман все ниже и ниже спускает человека по жизненной лестнице, разрушая его творческую личность. Человек, вступивши на путь эксперимента, может быть вполне уверен, что уже высокий, творческий, интуитивный процесс, который хоть раз посетил его, навсегда и безвозвратно исчезнет. Данное лицо уже никогда не испытает высокого восторга, свойственного периоду интуитивного переживания. Если не хватило терпения для того, чтобы выждать момент нового наступления интуиции, то при помощи сильных средств разрушается безвозвратно мост, только что начавший формироваться между двумя самосознаниями.

Европейцы для той же цели чаще всего прибегают к морфию, создающему состояние нирваны, такое состояние, которое дает возможность человеку забыть от повседневной действительности и погрузиться в сказочный мир; это состояние также создает иллюзию счастья, хотя оно с последним не имеет решительно ничего общего. Вызванные искусственными средствами состояния разрушают и механизм творческого процесса и весь организм человека в целом.

На Востоке прибегают к более сильному средству, так называемому гашишу. Гашиш создает более яркий сон, и человек, у которого действительная жизнь не богата приятными впечатлениями, покупает себе иллюзию счастья, прибегая к употреблению этого сильного средства, создающего яркие, красочные сны.

Все искусственные средства, сильно действующие на человеческий организм и выводящие его из обычной повседневной действительности, создающие мир сказки, в то же самое время расшатывают, разрушают организм, и чем ярче сновидения, создаваемые при их помощи, тем сильнее разрушается организм, и человек, раз ставший на этот путь, должен считаться погибшим для творческого процесса.

В жизни мы знаем много лиц, подававших надежды; это значит, что у этих лиц организовывался творческий процесс, но они не сумели удержаться на высоте и не могли дожидаться следующего проявления этого процесса, а, не устояв, стали прибегать к искусственным средствам и тем самым разрушили тот юный механизм, который только начал организовываться; и такие лица, из числа подающих надежды, но не удержавшихся на высоте, пополняют ряды «бывших людей».

Творческие процессы нередко совершаются не только в области практических знаний, но и в области создания красивых сказок; но красивые сказки нередко могут быть сказками некоторый период времени, затем они начинают постепенно реализоваться. Красивые сказки о коврах-самолетах и о Наутилусах уже реализованы человечеством. Поэтому творческий процесс, какой бы области он ни касался, всегда заслуживает и глубокого внимания, и бережного к себе отношения; и если в эту область вмешивается насилие, то оно должно нести ответственность перед историей человечества. Между тем всегда существует конфликт между творческой личностью и скептиком. Скептик, обычно, не верит в творческий процесс, мотивируя свое неверие тем, что он не в состоянии объяснить его. Невозможность объяснить какое-нибудь явление не дает права человеку отвергать его и накладывать veto на возможность изучения и объяснения при помощи добытых сведений.

Дальнейшее развитие науки в конце концов даст объяснение темным творческим процессам и свяжет их с определенными областями мозга, но для этого нужна затрата времени и сил.

Информация для авторов

Авторы представляют статьи на русском языке объемом до 1 авторского листа (40 тыс. знаков, шрифт 14, межстрочный интервал 1,5), включая иллюстрации (1 иллюстрация форматом 190 × 270 мм = 1/6 авторского листа, или 6,7 тыс. знаков).

Публикации, превышающие указанный объем, допускаются к рассмотрению только после индивидуального согласования с ответственным редактором.

Требования к оформлению основного текста и иллюстративных материалов

К рукописи необходимо приложить сведения об ученой степени, ученом звании, должности и месте работы, а также контактный телефон, электронный и почтовый адрес автора.

Обязательным требованием является индекс УДК (Универсальной десятичной классификации), аннотация статьи (150–250 слов) и ключевые слова на русском языке (до 7), а также авторский перевод названия статьи, аннотации и ключевых слов на английский язык.

Порядок оформления рукописи:

УДК 159.9.01

Современные проблемы психологии искусства

Иван Иванович Иванов

Новосибирский государственный университет
Новосибирск, Россия
ivan@g.nsu.ru, <https://orcid.org/xxxx-xxxx-xxxx-xxxx>

Аннотация на русском языке

Ключевые слова на русском языке

Основной текст статьи

Список литературы

Материал поступил в редколлегия 01.03.2010

ФИО автора (авторов) на английском языке

Место работы на английском языке (по форме русскоязычного варианта)
и адрес электронной почты

Название статьи на английском языке

Аннотация на английском языке

Ключевые слова на английском языке

Список литературы на английском языке (References)

Сведения об авторе (без сокращений, на русском и английском языках): ФИО, ученая степень, звание, должность, место работы, город, страна, e-mail, ORCID и другие коды автора.

Библиографические ссылки: в тексте в квадратных скобках указывается фамилия автора, год издания работы, при необходимости номер страницы, например: [Иванов, 1999, с. 129]. В случае совпадения года издания ему присваивается буквенное обозначение, например: [Иванов, 1999а; Иванов, 1999б]. В конце статьи помещается список литературы в алфавитном порядке. Библиографическое описание публикации включает: фамилии и инициалы авторов (всех, независимо от их числа), полное название работы, а также издания, в котором опубликована (для статей), город, название издательства или издающей организации, год издания, том (для многотомных изданий), номер, выпуск (для периодических изданий), объем публикации (количество страниц – для монографии, первая и последняя страницы – для статьи). Общее количество страниц для монографии является факультативным элементом и может не включаться в библиографическое описание. Авторские примечания оформляются в виде сноски (текст сноски располагается внизу страницы). Библиографические описания на разных языках группируют в два алфавитных ряда: в начале на русском языке или языках с кириллической графикой, затем на иностранных языках.

Образцы составления библиографического описания

1. *Смит Н. В.* Современные системы психологии. СПб.: прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2003.
2. *Стиль человека: психологический анализ* / Под ред. А. В. Либина. М.: Смысл, 1998. 310 с.
3. *Ожиганова Г. В.* История психологии: концептуальные подходы и методы исследования // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 3. С. 5–16.
4. *Hearnshaw L. S.* A short history of British psychology, 1840–1940. New York: Barnes & Noble, 1964.
5. *Wardell D. M., Royce J. R.* Toward a multi-factor theory of styles and their relationship to cognition and affect // Journal of Personality. 1978. Vol. 46 (3). P. 474–505.

Иллюстрации следует предоставлять в форматах .gif, .jpg, .tif, .cdr. Просим Вас **не изменять исходный электронный формат** создаваемого Вами графического объекта.

Допускается создание таблиц и диаграмм в MS Word и MS Excel (обязательно приложить исходный файл в формате .xls), обязательно прилагать файлы используемых (нестандартных) шрифтов (.ttf), кегль шрифта в надписях не должен быть меньше 9.

Все вопросы, связанные с изменением и уточнением текста в ходе редакторской правки, должны сниматься авторами в ходе электронной переписки в строго

определенные для этого редколлегией сроки. Нарушение сроков ведет к отказу в опубликовании статьи.

Требования к содержанию публикуемых материалов

В журнале *Reflexio* публикуются материалы, соответствующие основным рубрикам журнала:

- методология, теория и история психологии;
- психологические исследования;
- психологический инструментарий;
- психология и Время;
- иностранная психология;
- психология глазами философа.

Публикуются также материалы, содержащие критический обзор ранее не известной или малоизвестной российскому читателю научной психологической литературы.

Статьи иностранных авторов, выполненные на иностранных языках, публикуются по согласованию с автором в переводе на русский язык.

Недопустимо представление в редакцию ранее опубликованных статей, а также рукописей, скомпилированных из цитат и пересказов ранее опубликованных научных работ.

Редакция оставляет за собой право редактирования, сокращения (по согласованию с автором) и адаптации публикуемых материалов к рубрикам журнала.

Все статьи проходят **обязательное рецензирование**, о результатах рецензирования авторы извещаются по указанному адресу электронной почты.

Требования к англоязычному разделу статьи

Аннотация на английском языке не должна быть переводом-калькой с русскоязычной аннотации. В ней должно быть в краткой форме содержание работы, включая следующие пункты:

- цель работы в сжатой форме;
- основные факты, содержащиеся в тексте (при этом важно придерживаться порядка изложения самой статьи);
- текст должен быть связным;
- в аннотации можно выделять структуры пунктами «Purpose», «Design / methodology / approach», «Findings», «Research limitations/implications», «Originality/value».
- объем аннотации на английском языке должен быть порядка 150 слов.

Правила оформления англоязычного списка литературы (References)

Порядок элементов в библиографической ссылке:

– для книг:

Author A. A. (year). *Nazvanie* [Title of work]. Location: Publisher (in Russ.)

Название книги в транслитерации должно быть выделено курсивом.

– для главы из книги:

Author A. A., & Author B. B. (year). Nazvanie [Title of chapter or entry]. In A. Editor, B. Editor, & C. Editor (Eds.), *Nazvanie* [Title of book] (pp. xxx-xxx). Location: Publisher (in Russ.)

Название книги в транслитерации должно быть выделено курсивом.

– для статей:

Author A. A., Author B. B., & Author C. C. (Year). Nazvanie [Title of article]. *Title of Journal*, 10(2), 49-53 (in Russ.)

Курсивом выделяются название журнала и номер тома.

Указание языка публикации (in Russ.) приводится только для русскоязычных источников. Для англоязычных источников указание языка (in Eng.) не требуется.

Название статьи, книги, главы дается в транслитерации и переводится на английский язык. Название журнала или сборника статей дается в транслитерации (но не переводится).

Город издания переводится, издательство дается в транслитерации.

Пример:

Badiev I. V. (2013). Gendernye i vozrastnye osobennosti emotsional'no-volevykh svoystv podrostkov [Gender and aged-specific peculiarities of emotional and volitional characteristics of adolescents]. *Vestnik Novosibirskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psihologiya*, 7(1), 70–81 (in Russ.).

Для транслитерации названий рекомендуем использовать сайт <http://translit.ru/> (вариант транслитерации Библиотеки Конгресса (LC)).

Доставка материалов

Представляемые в редакцию материалы можно передать лично (ауд. 3110, главный учебный корпус НГУ) или переслать по электронной почте или традиционной почтой.

Адрес редакционной коллегии журнала Reflexio: Новосибирский государственный университет, Институт медицины и психологии, ул. Пирогова, 1, Новосибирск, 630090, Россия

Тел.: (383) 363 40 26

E-mail: olgap@yandex.ru, tumidus@yandex.ru

Журнал распространяется по подписке, подписной индекс 81563 в каталоге ОАО «Роспечать».

Сроки выхода журнала в свет с 2008 года – июнь, декабрь.