

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РЕГУЛИРУЮЩЕЙ ФУНКЦИИ ОБРАЗОВ ПРИРОДЫ

С. В. Фролова

Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского,
факультет психологии (Саратов)
frolovasv71@mail.ru

Представлены результаты экспериментального изучения образов представления природы и их регулирующей функции в эмоциональной сфере человека. Приводятся данные сравнительного качественно-количественного анализа различий в формальных характеристиках образов представлений родной и экзотической природы и в содержании вызываемых ими переживаний.

Ключевые слова: образы представления, регулирующая функция, чувства, формальные характеристики образов представления.

Современный мир ускоряющихся перемен выдвигает задачу исследования тайн высших устремлений человека, изучения его регулятивных возможностей и, в частности, основных форм, в которых для него субъективно существуют внутренний мир и окружающая его действительность – разноплановых образных явлений. Категория образа является одной из центральных в психологии и берет свое начало еще в античной мысли. Именно образы становятся основным содержанием психики субъекта, возникая в результате отражения объективной реальности. В психологии выделяют сенсорные образы, образы восприятия, образы представления, образы воображения, умственные образы, послеобразы, сновидные образы, целый класс образов измененных состояний сознания (Гостев, 2007).

Психический образ осуществляет регулирующую функцию и способен вызывать различные по силе и содержательной окраске переживания, а также побуждать к различного рода действиям и поведенческой активности. Одним из интереснейших с точки зрения изучения регулирующей функции является класс образов представления. Термин «представление» использовался Б. Ф. Ломовым как более общее понятие для обозначения особого уровня психического отражения – уровня представлений, который охватывает и образы памяти, и образы воображения (Ломов, 1984). Согласно такому пониманию, представление есть чувственный образ предмета или явления, возникающий на основе прошлого опыта путем его воспроизведения в памяти или в воображении.

Образы представления способны вызывать целостные переживания, имеющие когнитивную, эмоциональную и конативную стороны. Они характеризуются содержанием, формой, перцептивными модальностями, валентностью (отрицательной или положительной), эмоциональной заряженностью (Vija, Lusebrink, 1991), силой переживания, субъективной значимостью. Образ может быть приятен или неприятен и вызывать различные чувства. Сила переживания может варьироваться от образа к образу и субъективно оцениваться личностью. Положительно значимое переживание, вызываемое образом, может давать ощущение *прилива сил*. В этой связи образ представления можно определить как один из энергетических источников психики человека, способный принимать активное участие в регуляции его состояний и деятельности.

В практической психологии важное регулирующее значение для психики человека отводится образам природы. Среди психотехник нейролингвистического программирования встречается использование приема ассоциирования необходимого для личности психического ресурса (психического состояния или свойства) с образом природного явления и идентификации с ним. Обращение к образам природы как источникам психической силы, необходимой для преодоления жизненных трудностей, характерно для мифологии, народных преданий, искусства. Интерес к детерминации психических явлений со стороны окружающей природной среды является выраженным в экологической психологии (Barker, 1968). Для изучения воздействия природной среды на психику человека Б. А. Душковым предложено новое направление – географическая психология, целью которой является выявление связей между психикой человека и окружающей его природной средой (Душков, 2001). Одним из основных направлений этнопсихологических исследований является экологическое направление, представители которого следуют принципу географического детерминизма и пытаются выяснить суть воздействия, оказываемого на этническую группу местностью, географическими условиями, природными и климатическими факторами.

Кажется неожиданным, что в век доминирования технической рациональности, материальных ценностей фактор природы остается, хотя и не вполне осознаваемым, но влияющим на субъективное благополучие личности. Так, например, нами было обнаружено, что наряду с экономическими, нравственно-психологическими и культурными факторами в качестве одной из причин принятия решения о суверенной эмиграции выступают предпочтения, отдаваемые климатическим особенностям и природе другой страны (С. В. Фролова). Не менее важное значение имеет климато-географический фактор при выборе направления туристического отдыха.

В исследованиях Х. Лейнера показана особая психодиагностическая функция представления образов природы. Спонтанно возникающие у пациентов в процессе кататимно-имагинативной (образно-чувственной) психотерапии образы экзотических ландшафтов, не связанные с местом его рождения и проживания, сигнализируют о психопатологических проблемах (Лейнер, 1996). И напротив, здоровый человек, живущий в средней полосе, представляет, как правило, средневропейские ландшафты. Эти данные согласуются с результатами исследований А. В. Сухарева, которым было показано, что предпочтение экзотических ландшафтов является маркером углубления нозологической отнесенности депрессивных и аффективных расстройств (Сухарев, 2008).

Опираясь на ряд перечисленных выше теоретических положений и имеющихся эмпирических данных, нами было сформулировано предположение о существовании различий в формальных характеристиках образов представлений родной и экзотической природы и содержания вызываемых ими чувств. В случае выявления такой дифференциации необходимо учитывать содержательную и смысловую характеристику образа при его использовании, например, при разработке психотехник управления психическими состояниями и психотерапевтических технологий.

Проверка данного предположения, имеющего прямое отношение к внутреннему миру человека, требовала создания модели эксперимента, взаимодополняющей использование естественнонаучного и гуманитарного подходов, учитывающих как постижение субъективных и качественных аспектов переживания образов, так и использование методов количественной оценки показателей их проявления. Модель нашего эксперимента включала в себя психотехнику погружения в об-

разы родной и экзотической природы и их кататимного переживания; процедуру субъективного описания образов представления; качественно-количественный анализ параметров образов (их формальные характеристики в рамках различных сенсорных модальностей) с использованием субъективной 10-балльной шкалы оценок; процедуру рефлексии и вербализации чувств, сопровождающих образы представления. Обработка полученных в результате экспериментальных процедур данных осуществлялась при помощи статистических математических методов: χ^2 -критерия Пирсона, t-критерия Стьюдента. В эксперименте приняли участие 65 человек (возраст участников – от 19 до 35 лет).

За основу разработки методики погружения в образы природы брался метод кататимного переживания образов Х. Лейнера и подход этнофункциональной психотерапии А. В. Сухарева, ориентирующий внимание на мало осознаваемые переживания, эмоциональное отношение к образам природы, а также психическое состояние человека (Сухарев, 2008). Погружение в образы родной и экзотической природы завершалось рефлексией вызываемых ими чувств, а также дифференцированным анализом субмодальностей, в которых они возникали. Среди формальных характеристик субъективных образов анализировались особенности зрительной, аудиальной, кинестетической и других модальностей: яркость, контрастность образа, степень освещенности, цветовые характеристики (цветной или черно-белый образ, преобладание тех или иных цветов), удаленность, наличие или отсутствие границ, величина; наличие или отсутствие звукового сопровождения, громкость, гармоничность/дисгармоничность звука; статичность или динамичность образа, экстенсивность движения, наличие особых ощущений (вкусовых, температурных и т. д.); ассоциированность/диссоциированность образа. Как отмечает Н. В. Тарабрина, диссоциация является одним из фундаментальных свойств психики и лежит в основе многих феноменов как в рамках нормального, так и патологического функционирования психики (Тарабрина, 2001). В нашем экспериментальном исследовании мы опирались на операционализированное понимание диссоциации/ассоциации, используемое в нейролингвистическом программировании. Когда человек ассоциирован с образом, он представляет происходящее, как бы находясь «внутри своего тела» и глядя вовне. Ассоциированный образ представления является как бы слитым с собственным телом, в момент его актуализации человек может видеть, двигаться и знать, что он чувствует. Когда образ диссоциирован, он находится «вне своего тела», человек может видеть себя со стороны; доступ к собственным ощущениям в этом случае резко снижен или почти невозможен (Гриндер, 1995). Ассоциированность образа характеризует его высокую положительную значимость для субъекта. Диссоциированность выступает признаком уменьшения значимости представляемого явления.

В результате интроспективной процедуры и качественно-количественной обработки данных нами были получены достоверные различия в содержании переживаемых чувств, вызываемых образами представления родной и экзотической природы (см. таблицу № 1). Как оказалось, образы родной природы вызывают более позитивные эмоциональные переживания самого широкого спектра: радость, спокойствие, восхищение, восторг, счастье, уверенность, бодрость, интерес и др. Образы экзотической природы чаще сопровождаются тревогой, грустью, тоской, раздражением, апатией, отчужденностью ($p \leq 0,01$). Результаты интроспективного анализа своих чувств были часто неожиданными для самих участников эксперимента и обнаруживали их предварительную, прямо противоположную когнитивную

установку в отношении экзотических образов природы. Экзотическая природа до чувственного погружения в ее образ часто мыслилась как более привлекательная, желаемая, радостная, праздничная. Проведение подобной психотехнической процедуры способствовало снятию такой неоправданной когнитивной установки и более глубокому пониманию возможности использования образов в регуляции психических состояний.

Таблица 1
Чувства, сопровождающие образы представления родной и экзотической природы

Образы родной природы		Образы экзотической природы	
Положительные чувства и их частота встречаемости в группе	Отрицательные чувства и их частота встречаемости в группе	Положительные чувства и их частота встречаемости в группе	Отрицательные чувства и их частота встречаемости в группе
1. Радость (31,6%)	1. Тревога (3,5%)	1. Радость (14%)	1. Тревога (10%)
2. Спокойствие (17,5%)	2. Раздражение (1,7%)	2. Спокойствие (12%)	2. Грусть (6%)
3. Восхищение (7%)	3. Печаль (1,7%)	3. Восторг (8%)	3. Раздражение (6%)
4. Восторг (5,3%)		4. Удовлетворенность (6%)	4. Апатия (6%)
5. Счастье (3,5%)		5. Счастье (4%)	5. Неудовлетворенность (6%)
6. Уверенность (3,5%)		6. Влюбленность (4%)	6. Гнев (2%)
7. Легкость (3,5%)		7. Приятное ожидание (4%)	7. Тоска (2%)
8. Беззаботность (3,5%)		8. Удивление (2%)	8. Смятение (2%)
9. Интерес (3,5%)		9. Блаженство (2%)	9. Отчужденность (2%)
10. Бодрость (3,5%)			10. Напряжение (2%)
11. Защищенность (3,5%)			
12. Удивление (3,5%)			
13. Удовольствие (1,7%)			
14. Гордость (1,7%)			
Всего: 93% ** (р)	Всего: 7% ** (р)	Всего: 56% ** (экз)	Всего: 44% ** (экз)

Примечание: знаком ** отмечены показатели, достоверно различающиеся с уровнем достоверности $\rho \leq 0,01$ по χ^2 -критерию Пирсона; р – образы родной природы, экз – образы экзотической природы.

Кроме того, нами были обнаружены различия в представлениях образов родной и экзотической природы по ряду формальных характеристик (см. таблицу № 2) и их ассоциированности/диссоциированности. Образы родной природы бессознательно кодируются как более светлые, крупные, динамичные, вызывают ощущение большего прилива сил и чаще являются ассоциированными, чем диссоциированными, по сравнению с образами экзотическими ($\rho \leq 0,05$), что свидетельствует о более высокой их значимости и доступности для переживания, а вследствие положительно окрашенного чувственного содержания и об их большем психотерапевтическом потенциале.

В результате проведенного экспериментального исследования можно сделать следующие выводы. Существуют различия в формальных характеристиках образов

Таблица 2

Выраженность формальных характеристик образов родной и экзотической природы, подчеркивающих их значимость для личности

Параметры образа	Выраженность характеристик образов <i>родной природы</i> (среднее арифметическое по субъективно присваиваемым баллам)	Выраженность характеристик образов <i>экзотической природы</i> (среднее арифметическое по субъективно присваиваемым баллам)
Прилив сил*	7,8	5,9
Величина*	8,4	6,7
Светлость*	8,2	6,3
Экстенсивность движений*	6,7	2,8
Общее значение:	31,1	21,7

Примечание: знаком * отмечены показатели, достоверно различающиеся с уровнем достоверности $p \leq 0,05$ по t-критерию Стьюдента.

представлений родной и экзотической природы и в содержании вызываемых ими чувств. Образы родной природы чаще, чем образы экзотической природы, сопровождаются ощущением «прилива сил», обладают более глубокой значимостью для личности, а вследствие их положительно окрашенного чувственного содержания имеют и больший психотерапевтический потенциал.

Психотехника погружения в образы родной и экзотической природы и их кататимного переживания в сочетании с процедурой рефлексии и вербализации чувств позволяет обнаружить предубеждения части испытуемых о более сильном положительном эмоциональном воздействии на них образов экзотической природы и снять данную неоправданную когнитивную установку. Исследование субъективных параметров образов способствует более глубокому и дифференцированному отношению к родной и экзотической природе как источникам личностных сил или стрессоров, а также пониманию возможности использования образов в регуляции психических состояний. Полученные различия в вызываемых образами эмоциональных состояниях подтверждает необходимость учета индивидуальной содержательной и смысловой характеристики образа при разработке психотехник и психотерапевтических технологий.

К сожалению, рамки одной статьи не дают возможности обсуждения вопросов детерминации полученных содержательных различий между образами представления родной и экзотической природы. Поэтому мы останавливаемся только лишь на констатации обнаруженного факта существующих тенденций, не ставя в данной работе задачу объяснения этого какой-либо причинно-следственной связью. Разработанная модель экспериментального изучения формальных характеристик субъективных образов, включающая психотехнику направленной визуализации, процедуру субъективного описания образов представления; качественно-количественный анализ параметров образов с использованием субъективной балльной шкалы оценок; процедуру рефлексии и вербализации чувств, сопровождающих образы представления, может быть применена и к решению других задач в рамках проблемного поля изучения регулирующего влияния содержания психического образа на эмоциональное состояние и поведение личности. Данная экспериментальная модель дает возможность изучения образных явлений как посредством постижения субъективных и качественных аспектов их переживания в традициях

гуманитарного знания, так и с использованием методов количественной оценки показателей их проявления в поведении, результатах деятельности – в позитивистских традициях.

Литература

- Гостев А. А. Психология вторичного образа. М.: Изд-во ИП РАН, 2007.
- Гриндер М. Исправление школьного конвейера или НЛП в педагогике. М, 1995.
- Душков Б. А. Психология типов личности, народов и эпох. Екатеринбург, 2001.
- Лейнер Х. Кататимное переживание образов. М.: Эйдос, 1996.
- Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М., 1984.
- Сухарев А. В. Этнофункциональная парадигма в психологии. М.: Изд-во ИП РАН, 2008.
- Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001.
- Фролова С. В. Смыслообразующие факторы эмиграционных намерений студентов // Психологический журнал. 2006. Т. 27. №3. С.58–67.
- Barker R. Ecological psychology. Stanford: Stant. Univ. Press, 1968.
- Vija B., Lusebrink Ph. D. Levels of imagery and visual expression // Mental imagery. N. Y.–London: Plenum press, 1991. P. 35–43.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВЕРБАЛЬНО-СМЫСЛОВОГО УПРАВЛЕНИЯ РАБОТОЙ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА В АКТАХ СОЗНАТЕЛЬНОЙ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Н. И. Чуприкова

Психологический институт РАО (Москва)
volkovaev@mail.ru

Рассмотрены механизмы вербально-смыслового управления работой сенсорно-перцептивных систем человека, когда поступающие к ним раздражители становятся объектами сознательной произвольной умственной деятельности. Суть этих механизмов в локальном избирательном центрально-инициированном повышении возбудимости в проекциях раздражителей, являющихся объектами умственной деятельности, и локальном избирательном торможении афферентаций со стороны раздражителей, которые мешают этой деятельности и от которых, по ее условиям, следует отвлекаться.

Ключевые слова: сенсорно-перцептивное пространство, мозговые проекции воспринимаемых раздражителей, метод тестирующего стимула, локальное избирательное повышение и понижение возбудимости в проекциях разных раздражителей, анатомо-ориентированное и психолого-ориентированное физиологические исследования когнитивных процессов.

Осуществление человеком целенаправленного поведения предполагает взаимодействие и интеграцию возбуждений, поступающих в мозг со стороны наличных объектов-раздражителей и со стороны системы управляющих процессов. В большом числе жизненных ситуаций и в лабораторных условиях направление действия управляющих процессов детерминируется словесными инструкциями, предписывающими, что именно надо делать с воспринимающими раздражителями.