

УДК 159.955.4

UDC 159.955.4

**МНОГОМЕРНАЯ ПРИРОДА
РЕФЛЕКСИИ: СВЕТЛЫЕ
И ТЕМНЫЕ СТОРОНЫ
РЕФЛЕКСИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ****THE MULTIDIMENSIONAL
NATURE OF REFLECTION:
THE LIGHT AND DARK SIDES
OF REFLEXIVE REGULATION****М. А. Холодная,***доктор психологических наук, профессор
Института психологии РАН (Москва, Россия)***M. Kholodnaya,***Doctor of Psychology, Professor of the Institute
of Psychology, RAS (Moscow, Russia)*

Поступила в редакцию 10.05.23.

Received on 10.05.23.

Описываются проявления «эффектов расщепления» высоких и низких показателей рефлексии. Полюс высокой рефлексии может скрывать как продуктивные формы рефлексивной саморегуляции с позитивными последствиями (такие как повышение успешности деятельности, самоэффективность, системная рефлексия), так и дезадаптивные формы рефлексивной саморегуляции с негативными последствиями (снижение успешности деятельности, руминация, гиперперсональный контроль, иллюзорный контроль, интроспекция, квазирефлексия). В свою очередь, полюс низкой рефлексии также «расщепляется» на две разные составляющие: продуктивные формы саморегуляции с позитивными последствиями (имплицитное обучение, интеллектуальное поведение экспертов, вторичный контроль, избирательная осмысленность, творческий процесс) и дезадаптивные формы саморегуляции с негативными последствиями (снижение успешности деятельности, выученная беспомощность, психологическая инкапсуляция). В качестве психического механизма, обеспечивающего эффект расщепления высоких и низких показателей рефлексии, выступают метакогнитивные способности (способность к произвольному и непроизвольному контролю собственной психической активности). Результаты исследования позволяют сделать вывод о многомерной (нелинейной) природе рефлексии.

Ключевые слова: рефлексия, рефлексивная саморегуляция, «эффект расщепления», метакогнитивные способности.

The manifestations of the "splitting effects" of high and low reflection are described. The pole of high reflection can hide both productive forms of reflexive self-regulation with positive consequences (such as increased success of activity, self-efficiency, systematic reflection) and maladaptive forms of reflexive self-regulation with negative consequences (decreased success of activity, rumination, hyperpersonal control, illusory control, introspection, quasi-reflection). In turn, the pole of low reflection also "splits" into two different components: productive forms of self-regulation with positive consequences (implicit learning, intellectual expert behavior, secondary control, selective meaningfulness, creative process) and maladaptive forms of self-regulation with negative consequences (decrease in the success of activity, learned helplessness, psychological encapsulation). Metacognitive abilities (ability to arbitrary and involuntary control of own mental activity) act as the mental mechanism providing the effect of splitting high and low indicators of reflection. The results of the study allow us to conclude about the multidimensional (nonlinear) nature of reflection.

Keywords: reflection, reflexive self-regulation, "splitting effect", metacognitive abilities.

Введение. Традиционный подход к исследованию рефлексии основывается на представлении о том, что уровень рефлексии связан с различными проявлениями психической активности линейной зависимостью: чем выше уровень рефлексии, тем выше показатели успешности деятельности и психологического благополучия человека. Дополнительным свидетельством в пользу убеждения в позитивной роли рефлексивной саморегуляции являются многочисленные практики и тренинги, направленные на повышение способности к рефлексии их участников.

Основная проблема может быть сформулирована следующим образом: действительно ли высокий уровень рефлексии является условием эффективности разных видов деятельности и предпосылкой психологического благополучия личности (иными словами, всегда ли рефлексия разворачивается к человеку только своей светлой стороной, а арефлексия – только своей темной стороной) и какие психические механизмы играют ведущую роль в продуктивной рефлексивной саморегуляции?

Теоретическая гипотеза: как высокие, так и низкие показатели рефлексии (измеряемые с помощью опросников), «расщепляются» на две субобласти,

каждая из которых объединяет лиц с разным типом психической организации и разным типом поведения.

**Психологическая неоднозначность
высокой и низкой рефлексии****• «Эффект расщепления» высоких показателей рефлексии**

Постепенно накапливались факты, свидетельствующие о психологической неоднозначности высоких показателей рефлексии.

Исследования, проведенные А. В. Карповым, показали, что с повышением рефлексивности качество управленческих решений растет, но только до определенного предела, а затем начинает снижаться [1; 2]. Сделан вывод о том, что связь между уровнем рефлексии и результативными параметрами управленческой деятельности является нелинейной и описывается инвертированной «U-образной» кривой.

Негативное влияние высокой рефлексии отчетливо проявляется в феномене «руминации» (*ruminatio*) – склонности к чрезмерно длительному, фиксированному на деталях, назойливому обдумыванию проблемы. Отмечается связь руминации с проявлениями эмоциональной дезадаптации,

в том числе депрессивными состояниями, враждебностью и т. д. [3–5].

Психологическая неоднозначность высокого уровня рефлексии обнаруживает себя в случае «воспринимаемого персонального контроля» (*perceived personal control*) – индивидуальной веры в свою способность создавать благоприятные обстоятельства и избегать опасных ситуаций [6]. С одной стороны, воспринимаемый персональный контроль можно рассматривать как продуктивную форму рефлексивной саморегуляции в виде самоэффективности. С другой – существует множество фактов, свидетельствующих о негативных аспектах потребности контролировать происходящее [7; 8]. В частности, слишком высокая вера в свою способность контролировать события увеличивает риск кардиологических заболеваний, приводит к росту тревоги и самообвинения. Таким образом, в действительности «... соотношение между контролем и состоянием психологического здоровья является нелинейным» [8, p. 1221].

Разновидностью персонального контроля с негативными последствиями является феномен «иллюзорного контроля» (*illusory control*) – это воспринимаемая способность влиять на результаты, которые находятся вне пределов индивидуальных возможностей [9; 10].

Существенным продвижением в объяснении противоречивой роли рефлексии является «дифференциальная модель рефлексии» [11]. Согласно этой модели, существуют разные формы рефлексивных процессов: системная рефлексия, интроспекция, квазирефлексия, из которых только системная рефлексия рассматривается как продуктивная форма рефлексивной саморегуляции. Отмечается, что только системная рефлексия выступает в качестве внутреннего условия личностной зрелости, тогда как, напротив, непродуктивные формы рефлексивной саморегуляции (интроспекция и квазирефлексия) демонстрируют отрицательные связи с уровнем личностной зрелости [12].

Таким образом, в показателе высокой рефлексии можно констатировать наличие двух составляющих – продуктивной и непродуктивной: высокий уровень рефлексии может скрывать либо продуктивные формы саморегуляции с позитивными последствиями (такие как повышение успешности деятельности, самоэффективность, системная рефлексия), либо дезадаптивные формы саморегуляции с негативными последствиями (такие как снижение успешности деятельности, руминация, гиперперсональный контроль, иллюзорный контроль, интроспекция, квазирефлексия).

- **«Эффект расщепления» низких показателей рефлексии**

Гораздо менее очевиден «эффект расщепления» противоположного полюса, а именно области низких показателей рефлексии (так называемой «арефлексии») – состояния, когда человек сосредоточен на внешнем объекте / ситуации при отсутствии направленности сознания на собственные состояния в виде самооценки, самоанализа, самомониторинга и т. п.).

С одной стороны, существуют многочисленные факты, свидетельствующие о том, что низкие показатели рефлексии связаны с разного рода эмо-

циональными и личностными нарушениями, а также снижением показателей успешности разных видов деятельности.

В качестве негативного проявления арефлексии можно рассматривать феномен «выученной беспомощности» (М. Селигман), когда рефлексия снижается до минимума. Примером арефлексии с дезадаптивными последствиями является феномен «психологической инкапсуляции» (К. Левин) – поведение, при котором индивид защищается от болезненных переживаний, связанных с восприятием трагических ситуаций, или ситуаций, противоречащих базовым убеждениям личности.

Если негативные формы арефлексии выделить достаточно легко, то позитивные ее формы, казалось бы, невозможны. Тем не менее существуют варианты поведения, когда низкий уровень рефлексии является предпосылкой как эффективности деятельности, так и психологического благополучия.

Прежде всего, это имплицитное научение. Знание, приобретенное в ходе имплицитного научения, не осознается и с трудом вербализуется, то есть по механизмам своего возникновения и форме проявления оно является нерефлексивным. Отмечается, что «... сознательный контроль в задаче может препятствовать как формированию имплицитного знания, так и его извлечению» [13, с. 114].

Продуктивный характер арефлексии обнаруживает себя в деятельности экспертов. Чем выше способности эксперта в соответствующей предметной области, тем менее он способен к описанию знаний, используемых им для решения задач. Эксперт нерефлексивен не только в плане вербализации процесса своей интеллектуальной деятельности, но и на этапе принятия решений.

Иллюстрацией позитивного влияния свертывания рефлексивной саморегуляции является «вторичный контроль» (*secondary control*) – процесс, посредством которого люди корректируют некоторые аспекты своего «Я» и принимают обстоятельства такими, какие они есть [14]. Одно из проявлений вторичного контроля – это специфическая стратегия совладания в виде нежелания преодолевать трудности и отказа от вовлеченности в ситуацию (*relinquished coping*). Факты свидетельствуют, что вторичный контроль сопряжен с целым рядом позитивных последствий, в том числе снижением депрессии и тревоги.

Далее типичным примером позитивной роли арефлексии является феномен «избирательной осмысленности» (*mindfulness*) в виде «отстранения», когда блокируются оценки типа «хорошо–плохо» в анализе чужой или собственной деятельности и отсутствуют попытки контролировать либо подавлять свои состояния и мысли. Описан целый ряд позитивных последствий этого ментального состояния, включая увеличение чувства психологического благополучия и удовлетворенности межличностными отношениями.

Наконец, на полюсе арефлексии находится творческая деятельность, поскольку порождение творческого продукта – это не столько результат произвольной саморегуляции своей интеллектуальной деятельности, сколько следствие работы непроизвольных психических механизмов, которые реализуются в таких эффектах, как «озарение», «инсайт», «догадка», «инкубация» и т. п.

Таким образом, можно говорить о «расщепление» полюса арефлексии (в виде отсутствия рефлексии либо ее слабой представленности) на две составляющие: непродуктивную форму рефлексивной саморегуляции (снижение успешности деятельности, выученная беспомощность, психологическая инкапсуляция) и продуктивную форму рефлексивной саморегуляции (имплицитное научение, интеллектуальное поведение экспертов, вторичный контроль, mindfulness, творческий процесс).

В целом суть «эффекта расщепления» высоких и низких показателей рефлексии заключается в следующем. Каждый из полюсов – и полюс высоких показателей рефлексии, и полюс низких показателей рефлексии – «расщепляется» на две субобласти в зависимости от представленности продуктивной и непродуктивной составляющих. Высокий уровень рефлексии скрывает как эффективную произвольную саморегуляцию, так и неадаптивные механизмы саморегуляции. В свою очередь, за низким уровнем рефлексии могут скрываться как эффективные механизмы произвольной саморегуляции, так и неспособность к контролю собственных состояний и текущих событий [15].

Обсуждение

Основной вопрос, требующий обсуждения, – это вопрос о психических механизмах, лежащих в основе эффекта расщепления высоких и низких показателей рефлексии, особенно на полюсах этого измерения, когда речь идет о гиперрефлексии или арефлексии. Почему рефлексивная саморегуляция может обернуться своей либо светлой, либо темной стороной?

На наш взгляд, для объяснения следует обратиться к понятию «метакогнитивные способности» [2; 16]. Согласно нашему определению, *метакогнитивные способности* – это психические свойства, которые отвечают за продуктивность произвольной и произвольной саморегуляции индивидуальных ментальных ресурсов в процессе построения ментальных репрезентаций прошлых, настоящих и будущих событий.

Метакогнитивные способности включают *произвольный интеллектуальный контроль и произвольный интеллектуальный контроль*.

Произвольный контроль – это осознанное управление своими ментальными ресурсами в процессе построения ментальных репрезентаций (планирование, оценка, поиск и коррекция ошибок, регуляция умственных действий и психических состояний, предвосхищение, обоснование выбора, формирование смыслов, инициация новой деятельности и т. д.). *Непроизвольный контроль* – неосоз-

нанное управление процессами переработки информации в процессе построения ментальных репрезентаций (торможение доминирующего сигнала в пользу более слабого, но релевантного; распределение внимания в пространстве множества признаков в зависимости от степени их значимости; оперативная и избирательная активизация рабочей памяти; особенности перцептивного сканирования; преодоление интерференции стимулов и т. д.).

Таким образом, в качестве основного критерия, обеспечивающего эффект расщепления высоких и низких показателей рефлексии, на наш взгляд, выступают метакогнитивные способности. Именно высокий либо низкий уровень сформированности метакогнитивных способностей (в виде меры эффективности произвольного и произвольного контроля) является причиной того, что рефлексия и арефлексия обретают свою светлую либо темную сторону. В частности, при сочетании с высоким уровнем сформированности метакогнитивных способностей и полюс высокой рефлексии, и полюс низкой рефлексии будет характеризоваться продуктивным поведением на основе произвольной саморегуляции (в случае низкой рефлексии) либо произвольной саморегуляции (в случае высокой рефлексии). В свою очередь, при сочетании с низким уровнем сформированности метакогнитивных способностей и полюс высокой рефлексии, и полюс низкой рефлексии будет проявлять себя в непродуктивном поведении – импульсивном (в случае низкой рефлексии) либо защитном (в случае высокой рефлексии).

Заключение. Многие противоречия в психологических исследованиях объясняются игнорированием того обстоятельства, что в действительности психические объекты и соответственно их проявления имеют многомерный (нелинейный) характер. Одним из доказательств в пользу многомерной природы психических свойств является «эффект расщепления» традиционных психологических показателей: показатель *с одной и той же количественной мерой выраженности* характеризуется психологической неоднозначностью, скрывая за собой радикально разные типы психической организации и разные типы поведения.

Ранее эффекты расщепления были описаны на материале исследований когнитивных стилей [16], психометрического интеллекта и психометрической креативности [17]. Соответственно возникает необходимость учета многомерной (нелинейной) природы психических явлений, и, следовательно, пересмотра процедур интерпретации показателей традиционных психодиагностических методик и методов обработки эмпирических данных.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карпов, А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А. В. Карпов. – М. : Институт психологии РАН, 2004. – 424 с.
2. Карпов, А. В. О понятии метакогнитивных способностей личности / А. В. Карпов // Психология интеллекта и творчества / под ред. А. Л. Журавлева [и др.]. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. – С. 35–46.
3. Сагалакова, О. А. Руминации в контексте метакогнитивных, неадаптивных схем и психической ригидности / О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев // Известия Алтайского государственного университета. – 2011. – № 2/1 (70). – С. 69–72.

REFERENCES

1. Karpov, A. V. Psihologiya refleksivnyh mekhanizmov deyatelnosti / A. V. Karpov. – M. : Institut psihologii RAN, 2004. – 424 s.
2. Karpov, A. V. O ponyatii metakognitivnyh sposobnostej lichnosti / A. V. Karpov // Psihologiya intellekta i tvorчества / pod red. A. L. Zhuravleva [i dr.]. – M. : Izd-vo «Institut psihologi RAN», 2010. – S. 35–46.
3. Sagalakova, O. A. Ruminacii v kontekste metakognicij, neadaptivnyh skhem i psihicheskoj rigidnosti / O. A. Sagalakova, D. V. Truevcev // Izvestiya Altajskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2011. – № 2/1 (70). – S. 69–72.

4. *Филинская, М. А.* Взаимосвязь руминативного мышления и эмоциональной дезадаптации у школьников старших классов (9, 10, 11 класс) / М. А. Филинская, Д. В. Лифинцев // Устойчивое развитие науки и образования. – 2019. – № 8. – С. 69–77.
5. *Nolen-Hoeksema, S.* Rethinking Rumination / S. Nolen-Hoeksema, B. E. Wisco, S. Lyubomirsky // Perspectives on Psychological Science. – 2008. – Vol. 3. № 5. – P. 400–424.
6. *Rothbaum, F.* Changing the world and changing the self: A two process model of perceived control / F. Rothbaum, J. R. Weisz, S. S. Snyder // Journal of Personality and Social Psychology. – 1982. – V. 42. – P. 5–37.
7. *Burger, J. M.* Negative reactions to increases personal control / J. M. Burger // J. of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56. – P. 246–256.
8. *Shapiro, D. H.* Controlling ourselves, controlling our world: Psychology's role in understanding positive and negative consequences of seeking and gaining control / D. H. Shapiro, C. E. Schwartz, J. A. Astin // American Psychologist. – 1996. – V. 51(12). – P. 1213–1230.
9. *Cowley, E.* How do gamblers maintain an illusion of control / E. Cowley, D. A. Briley, C. Farrell // Journal of Business Research. – 2015. – Vol. 68(10). – P. 2181–2188.
10. *Langer, E. J.* The illusion of control / E. J. Langer // Journal of personality and Social Psychology. – 1975. – Vol. 32(2). – P. 311–328.
11. *Леонтьев, Д. А.* Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин // Психология: Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11. № 4. – С. 110–135.
12. *Костенко, В. Ю.* Рефлексивные предпосылки личностной зрелости : дис ... канд. психол. наук / В. Ю. Костенко. – М., 2017. – 157 с.
13. *Морошкина, Н. В.* ИмPLICITное научение: исследование соотношения осознаваемых и неосознаваемых процессов в когнитивной психологии / Н. В. Морошкина, И. И. Иванчей // Методология и история психологии. – 2012. – Т. 7. № 4. – С. 109–131.
14. *Morling, B.* Secondary Control Reviewed and Defined / B. Morling, S. Evered // Psychological Bulletin. – 2006. – Vol. 132(2). – P. 269–296.
15. *Холодная, М. А.* Светлые и темные стороны рефлексии и арефлексии: эффект расщепления / М. А. Холодная // Психологический журнал. – 2022. – Т. 43. – № 4. – С. 15–26.
16. *Холодная, М. А.* Когнитивные стили: О природе индивидуального ума / М. А. Холодная. – 2 изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2004. – 304 с.
17. *Холодная, М. А.* Многомерная природа показателей интеллекта и креативности: теоретические и методические следствия / М. А. Холодная // Психологический журнал. – 2020. – № 3 – С. 18–31.
4. *Filinskaya, M. A.* Vzaimosvyaz' ruminativnogo myshleniya i emocional'noj dezadaptacii u shkol'nikov starshih klassov (9, 10, 11 klass) / M. A. Filinskaya, D. V. Lifincev // Ustojchivoe razvitie nauki i obrazovaniya. – 2019. – № 8. – S. 69–77.
5. *Nolen-Hoeksema, S.* Rethinking Rumination / S. Nolen-Hoeksema, B. E. Wisco, S. Lyubomirsky // Perspectives on Psychological Science. – 2008. – Vol. 3. № 5. – P. 400–424.
6. *Rothbaum, F.* Changing the world and changing the self: A two process model of perceived control / F. Rothbaum, J. R. Weisz, S. S. Snyder // Journal of Personality and Social Psychology. – 1982. – V. 42. – P. 5–37.
7. *Burger, J. M.* Negative reactions to increases personal control / J. M. Burger // J. of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56. – P. 246–256.
8. *Shapiro, D. H.* Controlling ourselves, controlling our world: Psychology's role in understanding positive and negative consequences of seeking and gaining control / D. H. Shapiro, C. E. Schwartz, J. A. Astin // American Psychologist. – 1996. – V. 51(12). – P. 1213–1230.
9. *Cowley, E.* How do gamblers maintain an illusion of control / E. Cowley, D. A. Briley, C. Farrell // Journal of Business Research. – 2015. – Vol. 68(10). – P. 2181–2188.
10. *Langer, E. J.* The illusion of control / E. J. Langer // Journal of personality and Social Psychology. – 1975. – Vol. 32(2). – P. 311–328.
11. *Leont'ev, D. A.* Refleksiya «horoshaya» i «durnaya»: ot ob'yasnitel'noj modeli k differencial'noj diagnostike / D. A. Leont'ev, E. N. Osin // Psihologiya: Zhurnal Vyshej shkoly ekonomiki. – 2014. – T. 11. № 4. – S. 110–135.
12. *Kostenko, V. Yu.* Refleksivnye predposylki lichnostnoj zrelosti : dis ... kand. psihol. nauk / V. Yu. Kostenko. – M., 2017. – 157 s.
13. *Moroshkina, N. V.* Implicitnoe nauchenie: issledovanie sootnosheniya osoznavaemyh i neosoznavaemyh processov v kognitivnoj psihologii / N. V. Moroshkina, I. I. Ivanchej // Metodologiya i istoriya psihologii. – 2012. – T. 7. № 4. – S. 109–131.
14. *Morling, B.* Secondary Control Reviewed and Defined / B. Morling, S. Evered // Psychological Bulletin. – 2006. – Vol. 132(2). – P. 269–296.
15. *Holodnaya, M. A.* Svetlye i temnye storony refleksii i arefleksii: effekt rasshchepleniya / M. A. Holodnaya // Psihologicheskij zhurnal. – 2022. – T. 43. – № 4. – S. 15–26.
16. *Holodnaya, M. A.* Kognitivnye stili: O prirode individual'nogo uma / M. A. Holodnaya. – 2 izd., dop. i pererab. – SPb. : Piter, 2004. – 304 s.
17. *Holodnaya, M. A.* Mnogomernaya priroda pokazatelej intellekta i kreativnosti: teoreticheskie i metodicheskie sledstviya / M. A. Holodnaya // Psihologicheskij zhurnal. – 2020. – № 3 – S. 18–31.