

V

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ. ЭКСПЕРИМЕНТ В ПСИХОЛОГИИ ТРУДА И ИНЖЕНЕРНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В КОНТЕКСТЕ «СИТУАЦИЯ – ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ» С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ИМПЛИЦИТНОГО АССОЦИАТИВНОГО ТЕСТА¹

Е. М. Алексеева

Казанский (Приволжский) федеральный университет (Казань)
ealekseeva@list.ru

Представлены результаты экспериментального исследования взаимоотношений в контексте «ситуация – психическое состояние» с применением методики имплицитного ассоциативного теста (ИАТ).

Ключевые слова: психическое состояние, ситуация, ассоциации, имплицитный ассоциативный тест.

Введение

Наряду с процессами и свойствами к основным психическим явлениям относятся психические состояния, являющиеся наиболее индивидуальным и субъективным феноменом психики. Исследованиями Л. Г. Дикой, Е. П. Ильина, Н. Д. Левитова, А. Б. Леоновой, А. О. Прохорова и других ученых были выявлены особенности психических состояний в разных видах деятельности, разработаны методы диагностики и измерений психических состояний, способы саморегуляции. В настоящее время наиболее актуальными представляются исследования отношений «сознание – психическое состояние», так как они открывают возможности для понимания глубинных механизмов смысловой детерминации и регуляции психических состояний в ситуациях жизнедеятельности. В данной области следует назвать работы М. Е. Валиуллиной, М. В. Ермолаевой, Н. И. Наенко, А. О. Прохорова.

Особенно важным является вопрос о роли регуляторных структур сознания в контексте взаимоотношений «ситуация – психическое состояние». Смысловая

1 Работа выполнена при поддержке гранта Президента РФ для молодых ученых – кандидатов наук, регистрационный номер проекта МК-2298.2010.6.

организация сознания обуславливает избирательность влияния ситуаций жизнедеятельности и их содержания на субъекта. Ситуация преломляется через смысловые структуры сознания, происходит ее оценка и вырабатывается определенное отношение к ней, результатом чего является возникающее психическое состояние (Прохоров, 2004). Повторение ситуации может вновь опосредованно обусловить возникновение данного состояния, а может вызвать другое состояние, в зависимости от того, какой личностный смысл вкладывается в ситуацию. Опыт переживания состояний в определенных ситуациях закрепляется в сознании и проявляется в ассоциативных связках «ситуация – психическое состояние».

Целью представленного исследования стало изучение имплицитных ассоциативных связей в контексте «ситуация – психическое состояние».

Процедура и методы исследования

Исследование проводилось при помощи имплицитного ассоциативного теста (ИАТ). Он предназначен для исследования имплицитных (автоматических, неосознаваемых) аффектов или отношений, установок, имплицитных стереотипов. Имплицитные установки и отношения рассматриваются как действия или суждения, которые поддаются автоматической (неосознаваемой) оценке и определяются как «внутренние (интроспективно) неопределенные (или неточно определенные) следы прошлого опыта, которые вызывают приятное (положительное) или неприятное (отрицательное) чувство, мысль или действие по отношению к объектам» (Greenwald, McGhee, Schwartz, 1998). Изначальный вариант методики ИАТ и краткое ее описание приводятся в работе 1998 г. (Greenwald, McGhee, Schwartz, 1998).

В литературе описаны многочисленные исследования с применением ИАТ (Asendorpf, Banse, Mücke, 2002; Fazio, Olson, 2003; Steffens, Buchner, 2003; Бочаров, Князев, Слободская, Рябиченко, 2007; Шляхтин, Давыдов, 2006; и др.).

Цель проведенного нами эксперимента заключалась в изучении возможности использования методики ИАТ при исследовании имплицитных (автоматических) ассоциативных связей в контексте взаимоотношений «ситуация – психическое состояние». В нашем эксперименте использовался модифицированный вариант методики ИАТ. Вариант задания можно представить следующим образом (таблица 1).

Таблица 1
Примерный вариант ИАТ

1	2	3	4	5
● экзамен лекция ●	● скука напряженность ●	● экзамен скука лекция ●	● экзамен лекция ●	● экзамен скука лекция ●
○ сессия лектор оценка ○	○ незанятость беспокойство безделье ○	○ сессия безделье лектор ○	○ сессия лектор оценка ○	○ сессия безделье лектор ○
		напряженность		напряженность

Примечание: Черными точками отмечены заданные целевые понятия и ассоциативные связки, белыми – правильный вариант ассоциирования слов-стимулов с целевыми понятиями.

Испытуемым необходимо было выполнить 20 заданий, количество слов-стимулов составляло 30. Задача состояла в том, чтобы за 20 с (время выполнения каждого

задания) как можно быстрее проассоциировать как можно больше слов-стимулов с заданными целевыми понятиями (ситуациями и психическими состояниями). Испытуемым требовалось как можно скорее решить, с каким из целевых понятий соотносится каждое слово. Следует отметить, что в отличие от большинства заданий, позволяющих, прежде всего, выработать навык выполнения и довести его до автоматизации, в третьем и пятом заданиях каждого теста для ассоциирования были представлены сразу четыре целевых понятия.

Смысл имплицитного теста в том, что если категории будут связаны, то классифицировать их будет легче, т. е. быстрее, чем если бы они не были связаны (Бочаров, Князев, Слободская, Рябиченко, 2007). Разница в скорости выполнения третьего и пятого задания каждого теста определяется как имплицитный ассоциативный эффект. По ходу эмпирического исследования проверялась гипотеза, будет ли данный эффект разным. Предполагалось, что будет проассоциировано различное количество слов-стимулов. Данное различие объясняется легкостью или трудностью ассоциирования: там, где представлены легче ассоциируемые между собой целевые понятия (ситуации и состояния), будет выполнена большая часть задания и допущено меньшее количество ошибок, по сравнению с заданиями, содержащими труднее ассоциируемые между собой понятия. В качестве целевых понятий выступали ситуации учебной деятельности: *лекция, экзамен* – и психические состояния: *бодрость, усталость, волнение, спокойствие, раздумье, тупость, заинтересованность и безразличие*, а также ситуации повседневно-бытовой деятельности: *прогулка с друзьями, ссора с родителями* – и психические состояния: *печаль, веселость, угнетенность, восторг, горе и радость*.

Целью ставилось выявление имплицитных ассоциативных эффектов в отдельных связках *ситуация – психическое состояние* (*лекция – заинтересованность, лекция – безразличие, экзамен – заинтересованность, экзамен – безразличие* и т. д.; *прогулка с друзьями – веселость, прогулка с друзьями – печаль, ссора с родителями – веселость, ссора с родителями – печаль* и т. д.).

Результаты исследования

После проведения анализа ассоциативных связей ситуаций *лекция, экзамен* и состояний *бодрость, усталость, волнение, спокойствие, раздумье, тупость, заинтересованность* и *безразличие* были получены данные, представленные в таблицах 2 и 3.

Таблица 2
Средние данные выполнения заданий и эффекты ИАТ (*лекция*)

Состояние	Бод- рость	Уста- лость	Волне- ние	Спо- койствие	Разду- мье	Ту- пость	Заинтере- сованность	Безраз- личие
Среднее кол-во правильно выполненных заданий								
Муж.	4,54	5,33	4,78	5,72	5,93	6,39	5,69	5,69
Жен.	4,85	5,71	5,14	6,14	6	7,71	5,57	6,42
Жен.	4,46	5,3	4,76	5,65	5,92	6,19	5,65	5,57
Эффект ИАТ	0,79		0,94		0,46		0	
Муж.	0,86		1		1,71		0,85	
Жен.	0,84		0,89		0,27		-0,08	

Таблица 3
Средние данные выполнения заданий и эффекты ИАТ (экзамен)

Состояние	Бод- рость	Уста- лость	Волне- ние	Спо- койствие	Разду- мье	Туп- ость	Заинтере- сованность	Безразли- чие
Кол-во пра- вильно вы- полненных заданий	5,06	4,66	5,03	5,36	6,18	6,09	5,87	5,72
Муж.	5,14	5,28	5,42	6,42	7,28	6,57	6,71	6,14
Жен.	5,03	4,5	4,92	5,07	5,88	5,96	5,65	5,61
Эффект ИАТ	-0,4		0,33		-0,09		-0,15	
Муж.	0,14		1		-0,71		-0,57	
Жен.	-0,53		0,15		0,08		-0,04	

Полученные данные говорят об ассоциативной близости таких понятий, как *лекция* и *усталость*, *лекция* и *спокойствие*, *лекция* и *тупость*, *экзамен* и *заинтересованность*, *экзамен* и *спокойствие*, *экзамен* и *бодрость*. Наибольшая близость отмечается в связках *лекция* и *тупость*, *экзамен* и *раздумье*, а наименьшая – в связках *лекция* – *бодрость* и *экзамен* – *усталость*. Во взаимоотношениях *лекция* – *заинтересованность* и *лекция* – *безразличие* эксперимент не выявил различий.

С количественными данными, полученными в ходе эксперимента, был проведен корреляционный анализ, в результате которого были выделены значимые корреляции (в интервале от 0,50 до 1,00) между выборками в ситуациях *лекция* и *экзамен*. Количество различий составляет 66, из них при $p = 0,001$ только 1. Данный результат подтверждает предположение об отсутствии кардинального противопоставления в сознании образов ситуаций *лекция* и *экзамен* и их близости по ряду признаков (по знаку, по длительности и пр.).

После проведения ассоциативного анализа ситуаций *прогулка с друзьями*, *ссора с родителями* и состояний *печаль*, *веселость*, *угнетенность*, *восторг*, *горе* и *радость* были получены данные, представленные в таблицах 4 и 5.

Полученные эмпирические данные говорят о близости *прогулки с друзьями* и *веселости*, *прогулки с друзьями* и *восторга*, *прогулки с друзьями* и *радости*, *ссоры с родителями* и *печали*, *ссоры с родителями* и *угнетенности*, *ссоры с родителями* и *горя*. Наибольшая близость отмечается между *прогулкой с друзьями* и *радостью*, *ссорой с родителями* и *горем*, а наименьшая – в связках *прогулка с друзьями* – *печаль*, *ссора с родителями* – *восторг*.

В ходе эмпирического изучения были обнаружены отличия в эффектах ИАТ в зависимости от уровня психической активности состояния. Наибольшая разница отмечается между ситуациями и состояниями (положительными и отрицательными) высокого и низкого уровня психической активности, а наименьшая – между ситуациями и состояниями среднего уровня психической активности. Такие данные подтверждают выдвинутые в предыдущих исследованиях (Алексеева, Прохоров, 2002) предположения о меньшей дифференциации состояний среднего уровня психической активности в сознании.

Также были выявлены некоторые половые особенности ассоциирования ситуаций и психических состояний. У мужчин имплицитные ассоциативные эффекты больше, чем у женщин. Разница в имплицитных ассоциативных эффектах у испытуемых мужского и женского пола колеблется в пределах от 0,02 до 1,44. Таким образом, у представителей мужского пола выявлена более четкая дифференциация в ассоциативных связках «ситуация – психическое состояние».

Таблица 4
Средние данные выполнения заданий и эффекты ИАТ (*прогулка с друзьями*)

Состояния	Печаль	Веселость	Угнетенность	Восторг	Горе	Радость
Кол-во правильно выполненных заданий	4,87	7,09	5,6	7,18	6,24	8,87
Муж.	5,14	7,42	6	8	6,71	9,57
Жен.	4,8	7	5,5	6,96	6,11	8,69
Эффект ИАТ	2,22		1,58		2,63	
Муж.	2,28		2		2,86	
Жен.	2,2		1,46		2,58	

Таблица 5
Средние данные выполнения заданий и эффекты ИАТ (*ссора с родителями*)

Состояния	Печаль	Веселость	Угнетенность	Восторг	Горе	Радость
Кол-во правильно выполненных заданий	6,54	6,15	8,27	6,06	8,96	6,06
Муж.	7,42	6,14	9	6,28	9,14	6,71
Жен.	6,3	6,15	8,07	6	8,92	5,88
Эффект ИАТ	-0,39		-2,21		-2,9	
Муж.	-1,28		-2,72		-2,43	
Жен.	-0,15		-2,07		-3,04	

Заключение

Анализ полученных в ходе эмпирического исследования результатов позволяет сформулировать следующие выводы.

- 1 Экспериментально изучены и рассмотрены взаимоотношения в контексте «ситуация – психическое состояние», выявлены имплицитные ассоциативные связи. Ситуации ассоциативно связаны с психическими состояниями (определенного знака, интенсивности, длительности и т. п.): например, ситуации учебной деятельности *лекция* и *экзамен* связаны с положительными равновесными состояниями.
- 2 Описан механизм, позволяющий человеку опосредованно (через ассоциации) дифференцировать те или иные связки ситуаций с определенными состояниями. Образ каждой ситуации занимает определенное место в субъективной картине (образе) мира и ассоциируется с определенными психическими состояниями. Ассоциативное единство психического состояния и ситуации формируется в процессе жизнедеятельности и отражает накопленный субъективный опыт. Актуализированный в сознании образ ситуации определяет и актуализацию образа определенного психического состояния.
- 3 Выявлены типичные, нетипичные и неопределенные (несформировавшиеся) ассоциативные связи ситуаций и психических состояний. Типичные ассоциативные связи присущи большинству респондентов, они означены и закреплены в языке. Нетипичные (особенные) ассоциативные связи отражают индивидуальный компонент картины мира и сформировались в силу определенного субъективного опыта. Неопределенные ассоциативные связи свидетельствуют о несформировавшихся взаимоотношениях в контексте «ситуация – психическое состояние».
- 4 Выявлены различия в ассоциативных связях ситуаций с психическими состояниями разного знака и уровня психической активности. Наиболее четко вы-

раженными ассоциативными связями с ситуациями отличаются психические состояния, противоположные друг другу по знаку и значению и характеризующиеся высокой или низкой степенью психической активности.

Литература

- Алексеева Е. М., Прохоров А. О.* Роль личностного смысла в детерминации психических состояний // Психология психических состояний: Сборник статей / Под ред. А. О. Прохорова. Вып. 4. Казань: Центр инновационных технологий, 2002. С. 131–142.
- Бочаров А. В., Князев Г. Г., Слободская Е. Р., Рябиченко Т. И.* Связь между эксплицитными и имплицитными оценками агрессивности: влияние пола, возраста и социальной желательности // Бюллетень СО РАМН. 2007. № 3 (125). С. 41–45.
- Прохоров А. О.* Смысловая детерминация психических состояний // Психология психических состояний: Сборник статей / Под ред. проф. А. О. Прохорова. Казань: Центр инновационных технологий, 2004. С. 11–28.
- Шляхтин Г. С., Давыдов С. В.* Соотношение имплицитных и эксплицитных этнических стереотипов у русских и немцев // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия «Социальные науки». Н. Новгород: Изд-во Нижегород. ун-та, 2006. Т. 1. С. 137–150.
- Asendorpf J. B., Banse R., Mücke D.* Double Dissociation Between Implicit and Explicit Personality Self-Concept: The case of Shy Behavior // Journal of Personality and Social Psychology. 2002. V. 83. № 2. P. 380–393.
- Fazio R. H., Olson M. A.* Implicit Measures in Social Cognition Research: Their Meaning and Use // Annu. Rev. Psychol. 2003. V. 54. P. 06.1–06.31.
- Greenwald A. G., McGhee D. E., Schwartz J. L. K.* Measuring individual differences in implicit cognition: The Implicit Association Test // Journal of Personality and Social Psychology. 1998. V. 74. P. 1464–1480.
- Steffens M. C., Buchner A.* Implicit association test: Separating transsituationally stable and variable components of attitudes toward gay men // Experimental Psychology. 2003. V. 50. P. 33–48.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИНГОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

В. В. Барабанщикова

МГУ им. М. В. Ломоносова, факультет психологии (Москва)

vvb-msu@bk.ru

Представлен анализ основных тенденций в динамике функционального состояния испытуемых с доминированием различных сенсорных модальностей образной сферы под воздействием выбранных процедур тренингов психологической саморегуляции.

Ключевые слова: психологическая саморегуляция, функциональное состояние, доминирующая сенсорная модальность образной сферы.

Введение

Применение методов психологической саморегуляции (ПСР) в структуре комплексных программ стресс-менеджмента становится в настоящий момент одним