

О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев

Метакогнитивные механизмы регуляции эмоционально-когнитивного реагирования в контексте личностных аномалий (на примере анализа ситуации «знакомство с целью романтических отношений»)*

O.A. Sagalakova, D.V. Truevtsev

Meta-Cognitive Mechanisms of Regulating Emotional-Cognitive Reactions in a Context of Personal Anomalies (on an Example of the Analysis of Situation “Acquaintance to the Purpose of Romantic Relations”)

Статья посвящена анализу стратегий метакогнитивной регуляции эмоционально-когнитивного реагирования в социальной ситуации «знакомство с целью романтических отношений» в контексте убеждений, встречающихся при личностных аномалиях и психической ригидности.

Ключевые слова: метакогнитивные стратегии, социальная тревога, регуляция эмоционально-когнитивного реагирования, психическая ригидность, аномалии личности.

Article is devoted to analysis of meta-cognitive regulation strategies for emotional-cognitive reactions in a social situation “acquaintance to the purpose of romantic relations” in a context of personal abnormalities and mental inflexibility.

Key words: meta-cognitive strategies, social anxiety, regulation of emotional-cognitive reactions, mental inflexibility, personal abnormalities.

Социально-оценочные ситуации коммуникации зачастую выступают как стрессогенные за счет вероятного негативного оценивания, критики, осмеяния, отвержения партнера, что может приводить к нарушениям регулятивной структуры эмоционально-когнитивных процессов в ситуации знакомства с целью установления романтических (интимных) отношений.

Процесс конструктивной регуляции возможен только при целевой концентрации внимания на цели деятельности (заинтересовать, понравиться собеседнику, продолжить встречи и пр.), сохранении ее в оперативной памяти на протяжении всей деятельности (например при разговоре и планировании будущей встречи) при одновременном абстрагировании от несущественных деталей (опосредовании). К таким «побочным» аспектам можно отнести сфокусированность на субъективных проявлениях тревоги, психофизиологических изменениях вследствие волнения и попытках их блокировать, мониторинг признаков негативного оценивания в ситуации взаимодействия при знакомстве с человеком, поддержании беседы.

При изучении закономерностей компенсации/декомпенсации пациентов с тревожными, депрессивными и личностными расстройствами в ка-

честве механизма все чаще анализируются метакогнитивные стратегии регуляции деятельности, метакогнитивные механизмы регуляции (управления) поведением, эмоционально-когнитивным реагированием. Методологические основы идей о метакогнитивном контроле и регуляции изложены в трудах Л.С. Выготского, А.Р. Лурии, Б.Ф. Ломова, Д.Н. Узнадзе и других, отмечавших, что человек способен целенаправленно и сознательно регулировать свои познавательные и перцептивные процессы. О возможности перевода отдельных, не вполне осознаваемых (свернутых, автоматизированных, вспомогательных) компонентов деятельности писали А.Н. Леонтьев, Б.В. Зейгарник, Б.С. Братусь, ряд последователей А.Р. Лурии (характеризуя, в частности, процесс восстановления высших психических функций (ВПФ)) в контексте реализации деятельности в норме, при патологии и при восстановительном обучении, психокоррекции [1–3]. С диагностической и коррекционно-психологической точек зрения научный интерес представляют анализ процесса селективности и распределения внимания, а также метакогнитивные механизмы регуляции деятельности в стрессогенных оценочных ситуациях, провоциру-

* Публикуется при поддержке гранта Президента РФ (МК-219.2011.6) и гранта РГНФ(12-36-01252).

ющих социальную тревогу. Методологической основой исследования является метакогнитивный подход А. Велса и Дж. Мэттьюса [4]. Цель данного исследования заключалась в типологизации метакогнитивных механизмов регуляции эмоционально-когнитивного реагирования в ситуации знакомства с целью интимных отношений с учетом склонности испытуемых к личностным аномалиям и психической ригидности.

Методы исследования: экспертный опрос, тестирование (авторские методики – опросник «Метакогнитивные стратегии при СТР» и «Опросник социальной тревоги и социофобии» (О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев), опросник «Шкала социальных ситуаций» С.Дж. Хоффмана, опросник метакогнитивных стратегий (MCQ-30, A. Wells, S. Cartwright-Hatton), Томский опросник ригидности Г.В. Залевского). Применены методы математико-статистической обработки данных, реализованные в программах SPSS 17.0 и Statistica 7: факторный анализ, кластерный анализ, однофакторный дисперсионный анализ, корреляционный анализ. Генерация тестов, сбор данных и первичный анализ осуществлены в авторской программе Organon 2.0. В сборе данных и формировании выборки испытуемых принимала участие студентка И.А. Пашнина.

Методом экспертного опроса и последующего контент-анализа данных получен список метакогнитивных стратегий регуляции эмоционально-когнитивного реагирования в ситуации знакомства. Далее испытуемые отмечали степень выраженности каждого из метакогнитивных утверждений в ситуации. В последующем получены матрицы данных каждого испытуемого и общая усредненная матрица «выраженностей», которая была подвергнута факторному анализу методом главных компонент (поворот факторов Varimax normalized). Факторный анализ сгенерированной матрицы оценок выраженности метакогниций в ситуации знакомства с целью романтических (интимных) отношений позволил выявить и описать semifакторное пространство, представляющее собой типы механизмов метакогнитивной регуляции в данной ситуации (табл. 1).

Из таблицы 1 видно, какие метакогнитивные механизмы регуляции наиболее типичны в ситуации знакомства: самофокусировка внимания и руминации (интрузивный возврат в ситуацию после ее завершения); блокировка тревожных мыслей и негативное прогнозирование в сочетании с «позитивными» метакогнициями об оптимистичных мыслях; негативные метакогниции о волнении, концентрация на негативном опыте; мониторинг угрозы и страх отвержения; опасение отвержения и склонность негативно интерпретировать проявления собеседника в сочетании с позитивными метакогнициями о перфекционизме; блокировка тревожных мыслей и сомнения в коммуникативных навыках; перфекционизм и мониторинг угрозы, планирование.

Данные искажения внимания в ситуации знакомства значительно снижают опосредованность поведения и регуляцию эмоционально-когнитивного реагирования в ситуации знакомства у испытуемых с высоким уровнем социальной тревоги. Искаженное распределение внимания в данной ситуации приводит к нарастанию тревоги и повышению вероятности избегания и/или квазиагрессивного отреагирования на фрустрирующие стрессогенные аспекты ситуации.

Кластерный анализ матрицы данных по результатам методики социальной тревоги и социофобии (авторская) позволил выделить типы социальной тревоги (рис. 1).

По результатам кластерного анализа можно судить о проценте (доле) испытуемых, вошедших в каждый из кластеров по методике «социофобии и социальной тревоги». Около 10% выборки имеют высокие показатели социальной тревоги, граничащие с социофобией (клинический тип – генерализованная тревога с избеганием); 36% выборки имеют отдельные проявления социальной тревоги, испытывают неловкость в ряде оценочных ситуаций, переживают частичную самоизоляцию и коммуникативную некомпетентность, особенно в ситуациях взаимодействия с незнакомыми людьми; 54% – обладают достаточными для эффективной коммуникативной адаптации навыками социального взаимодействия, социальной инициативностью и сме-

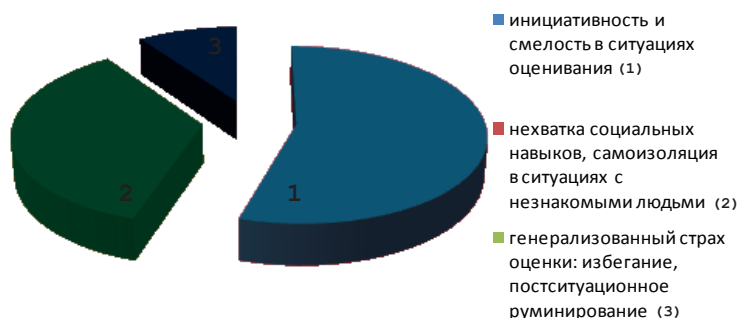


Рис. 1. Процент (доля) испытуемых, распределенных по кластерам – типам социальной тревоги

лостью. Итак, 46% (10% – клинический уровень, 36% – отдельные симптомы социальной тревоги) имеют явные признаки либо очень высокого уровня социальной тревоги (социофобия), либо умеренно-повышенного (социальная тревога), что свидетельствует об эпидемиологически высоком уровне анализируемой проблемы оценочной тревоги (на примере ситуации знакомства).

Применен дисперсионный анализ к модели данных, в структуре которой в качестве независимой переменной выступили типы социальной тревоги (в том числе ее отсутствие), а в качестве зависимых переменных – типы метакогнитивных механизмов эмоционально-ког-

нитивной регуляции в ситуации знакомства (полученные факторы пространства метакогниций). Дисперсии по каждой исследуемой зависимой переменной оказались гомогенны, в результате ANOVA выявлено, что выраженность (вероятность актуализации) метаконитивного механизма «опасение отвержения и склонность негативно интерпретировать проявления собеседника в сочетании с «позитивными» метакогнициями о перфекционизме» (фактор 5 пространства метакогниций) наиболее характерна при генерализованном типе социальной тревоги с тенденцией к избеганию (клинический уровень социальной тревоги, социофобия).

Таблица 1

Факторное пространство механизмов метакогнитивной регуляции в ситуации знакомства с целью романтических (интимных) отношений (значимые веса от 0,53 до 0,95)

№	Фактор (собственное значение)	Значимые факторные веса (механизмы метакогнитивной регуляции)
1	Самофокусировка внимания и постситуативные руминации (собственное значение 2,70)	Важно оценить, удачный ли момент выбран для знакомства. Если постоянно отслеживать свои проявления (голос, поведение, внешний вид) в ситуации знакомства, можно держать ситуацию под контролем. После знакомства необходимо еще раз мысленно воспроизвести эту ситуацию и проанализировать допущенные ошибки.
2	Блокировка тревожных мыслей и негативного прогнозирования, позитивные метакогниции о мыслях, помогающих совладанию (собственное значение 2,24)	Мысли о том, что при знакомстве с девушкой/молодым человеком я сделаю что-то не так, надо стараться выкинуть из головы. Во время знакомства нужно не думать о своем волнении. Мысли о том, что с тобой с удовольствием будут общаться, позволяют преодолеть тревогу.
3	Негативные метакогниции о волнении, концентрация на негативном опыте и перфекционизм (собственное значение 2,19)	Чтобы понравиться человеку, его надо поразить/восхитить чем-то особенным. Мне мешает то, что я беспокоюсь, уверенно ли звучит мой голос в беседе. Во время нового знакомства необходимо забыть свой предыдущий неудачный опыт. После знакомства понимаешь, что сделал(а) не все, что было в силах.
4	Мониторинг угрозы (тенденция заранее предвидеть, предугадать негативный исход), страх отвержения (собственное значение 1,86)	Необходимо заранее предвидеть отвержение, чтобы не разочароваться. Надо стараться заранее угадать, в какой момент тебя могут отвергнуть, это позволит контролировать ситуацию.
5	Опасение отвержения, склонность негативно интерпретировать проявления собеседника, позитивные метакогниции о перфекционизме (собственное значение 1,75)	Убеждения о том, что в глазах другого ты должен быть совершенен во всем, полезны, они помогают избежать отвержения. Если собеседник оглядывается по сторонам, это значит, что общение ему неинтересно. После знакомства понимаешь, что сделал(а) не все, что было в силах.
6	Блокировка тревожных мыслей, сомнения в коммуникативных навыках (собственное значение 2,12)	Нужно отслеживать во время знакомства, получается ли заинтересовать собеседника. Важно, чтобы во время беседы девушка/молодой человек не заметил(а) волнения. Мысли о том, что при знакомстве с девушкой/молодым человеком я сделаю что-то не так, надо стараться выкинуть из головы.
7	Перфекционизм и мониторинг угрозы, планирование (собственное значение 1,58)	Желательно заранее продумать возможные темы разговора при знакомстве. Чтобы понравиться человеку, его надо поразить/восхитить чем-то особенным. Убеждения о том, что в глазах другого ты должен быть совершенен во всем, полезны, они помогают избежать отвержения.

Корреляционный анализ факторного пространства метакогниций и общей склонности к социальной тревоги (по результатам двух методик – опросника О. Сагалаковой и Д. Труевцева и опросника С. Хоффмана) показал, что именно данный 5-й фактор («опасение отвержения и склонность негативно интерпретировать проявления собеседника в сочетании с позитивными метакогнициями о перфекционизме») значимо при $p < 0,01$ коррелирует с высокими показателями выраженности социальной тревоги, поэтому данный метакогнитивный механизм эмоционально-когнитивной регуляции наиболее характерен для испытуемых с социальной тревогой и социофобией.

Далее факторное пространство подвергнуто корреляционному анализу с матрицей параметров психической ригидности (по результатам опросника Г.В. Залевского) (табл. 2).

Фактор, представляющий собой метакогнитивный механизм регуляции при социальной тревоге и социофобии (5-й фактор – страх отвержения, негативная интерпретация аспектов ситуации), наиболее широко и значимо связан со всеми параметрами психической ригидности, что свидетельствует о склонности социально тревожных индивидов как к широкому спектру стереотипий и персевераций в стрессогенных ситуациях (невозможности своевременного переключения внимания на целевые приоритетные аспекты ситуации, неспособности к гибкой адаптации эмоционально-когнитивных процессов в связи с изменением тре-

бований актуальной деятельности), так и к высокой вероятности применения ригидных, неадаптивных паттернов избегания и самоизоляции в ситуации негативного или потенциально негативного оценивания (см. табл. 2 и рис. 3).

По результатам методики А. Бека (опросник убеждений, характерных при разных типах личностных аномалий по классификации DSM-IV) получена матрица, подвергнутая факторному анализу; далее осуществлен корреляционный анализ двухфакторных пространств: 1) по личностным аномалиям и 2) метакогнициям в ситуации знакомства (табл. 3).

Как видно из таблицы 3, фактор, оказавшийся маркером высокой социальной тревоги и социофобии («страх отвержения и негативная селективная интерпретация аспектов коммуникации»), наиболее значимо коррелирует с фактором «избегающее и зависимое расстройство» (кластер С «тревожное поведение» по классификации психических расстройств DSM-IV) и фактором «нарциссическое расстройство и самодемонстрация» (при $p < 0,05$). Данная двойственная корреляция, с одной стороны, с показателями «тревожного поведения» (тенденция к избеганию, отсутствие смелости и инициативы в общении), с другой стороны, с нарциссически-демонстративным поведением (эмоциогенным) свидетельствует о мотивационно-эмоциональном конфликте при высокой социальной тревоге, обнаруженном еще в предыдущих исследованиях (см.: [3]).

Таблица 2
Корреляционный анализ факторного пространства механизмов метакогнитивной регуляции в ситуации знакомства и параметров ригидности (значимые r при $p < 0,05$ и $p < 0,01$)

Наименование факторов	Коэфф. r и p	1 Самофокусировка внимания и пост-ситуативные размышления	2 Блокировка тревожных мыслей и негативного прогнозирования, позитивные метакогниции	3 Негативные метакогниции о волнении, концентрация на негативном опыте и перфекционизм	4 Мониторинг угрозы, страх отвержения	5 Опасение отвержения, негативная интерпретация	6 Блокировка тревожных мыслей, сомнения, супрессия тревоги	7 Перфекционизм и мониторинг угрозы
Общая ригидность	$r =$	-0,29	0,24	-0,07	0,29	0,43	0,02	0,14
	$p =$	$p = ,109$	$p = ,189$	$p = ,690$	$p = ,113$	$p = ,017$	$p = ,907$	$p = ,439$
Актуальная ригидность	$r =$	-0,41	0,18	-0,14	0,15	0,44	-0,03	-0,13
	$p =$	$p = ,022$	$p = ,320$	$p = ,464$	$p = ,425$	$p = ,012$	$p = ,861$	$p = ,482$
Сенситивная ригидность	$r =$	-0,25	0,16	0,08	-0,06	0,42	0,09	0,22
	$p =$	$p = ,181$	$p = ,389$	$p = ,677$	$p = ,729$	$p = ,019$	$p = ,642$	$p = ,229$
Установочная ригидность	$r =$	-0,31	0,22	0,10	0,22	0,42	-0,14	0,13
	$p =$	$p = ,093$	$p = ,237$	$p = ,577$	$p = ,238$	$p = ,017$	$p = ,462$	$p = ,495$
Ригидность как состояние	$r =$	-0,23	0,03	0,13	0,21	0,39	-0,30	0,06
	$p =$	$p = ,204$	$p = ,875$	$p = ,489$	$p = ,258$	$p = ,029$	$p = ,107$	$p = ,744$
Преморбидная ригидность	$r =$	0,03	0,40	-0,08	-0,01	0,49	0,08	-0,11
	$p =$	$p = ,890$	$p = ,025$	$p = ,654$	$p = ,957$	$p = ,006$	$p = ,682$	$p = ,550$

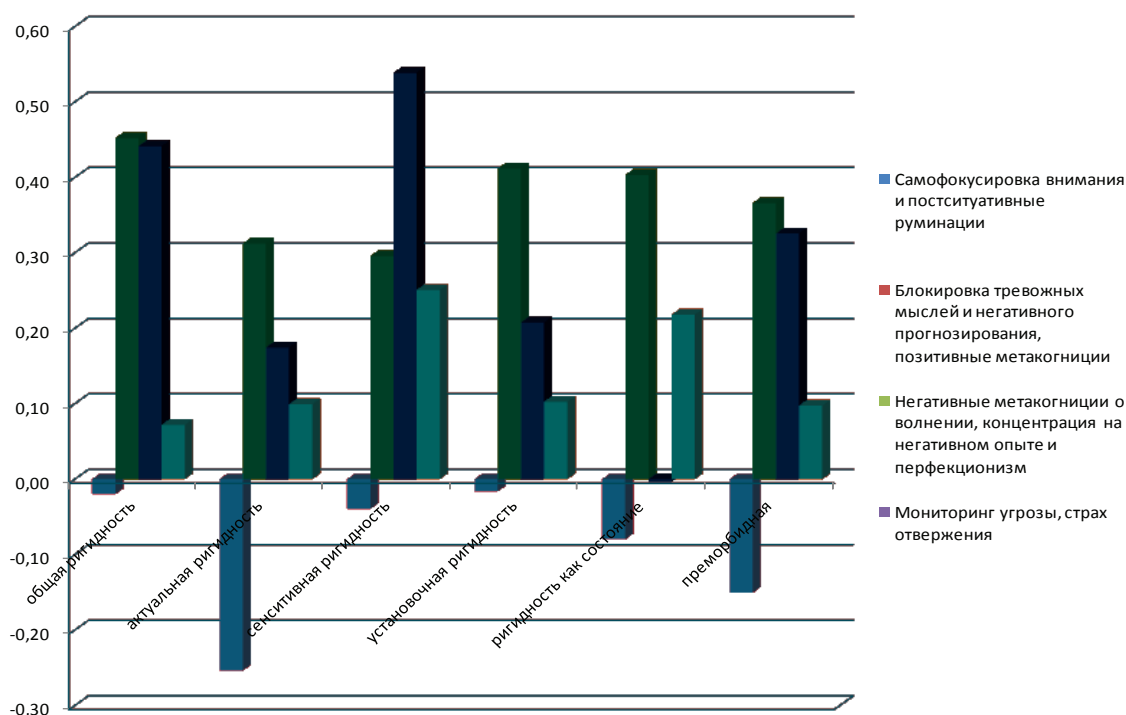


Рис. 2. Корреляции факторного пространства «ситуация знакомства» и параметров ригидности (график построен по выраженности коэффициента корреляции r (ось ординат) факторных пространств, значимые $r \geq 0,30$ при $p < 0,05$)

При таком конфликте выраженная потребность в социально-позитивном оценивании, высоко выраженная мотивация достижения, потребность в признании и самопозиционировании сочетаются с не менее выраженной потребностью в избегании неудачи, непреодолимым страхом негативной оценки, неуспешного исхода ситуации оценки в общении (см. рис. 3). Невозможность своевременного и гибкого соподчинения данных противоречивых мотивационно-потребностных напряжений и одновременно высокий уровень ригидности притязаний, тактики целеполагания приводит к эмоционально-когнитивной декомпенсации (снижению возможностей опосредствования, регуляции, совладания со стрессом); самооценка таких испытуемых оказывается крайне уязвимой, а вероятность импульсивных поведенческих рисков возрастает, что свойственно при личностных аномалиях как тревожного круга, так и эмоциогенно-поведенческого.

Интересным представляется также результат, при котором отдельные проявления социальной тревоги (руминации, стереотипные паттерны избегания, ритуалы снижения тревоги, интрузивные мысли собственной некомпетентности) значимо связаны с симптомами обсессивно-компульсивного расстройства (6-й фактор пространства метакогниций и 3-й фактор пространства личностных аномалий) (см. табл. 3 и рис. 3). При этом выраженными метакогнитивными механиз-

мами регуляции оказываются блокировка (супрессия) тревожных мыслей и эмоций, попытка «выкинуть их из головы», «управлять ими», характерны представления об опасности негативных эмоций и «обдумывании тревожащих мыслей» и навязчивые сомнения, препятствующие активному и смелому действию.

Таким образом, выявлена типология метакогнитивных механизмов регуляции при социальной тревоге в ситуации знакомства с целью романтических отношений. Получены результаты достоверной взаимосвязи наиболее характерного при социальной тревоге и социофобии метакогнитивного механизма эмоционально-когнитивной регуляции в ситуации знакомства с целью романтических отношений («страх отвержения и негативная селективная интерпретация аспектов коммуникации») с психической ригидностью и симптомами личностных аномалий («избегающее и зависимое расстройство» и «нарциссическое расстройство и самодемонстрация»). Это указывает на эмоционально-мотивационный конфликт, заключающийся в одновременно выраженных и ригидных, устойчивых в любой ситуации оценивания мотивах достижения/позитивного оценивания и избегания/страха негативного оценивания. Последнее нарушает целеполагание, приводит к дисрегуляции эмоционально-когнитивного реагирования, уязвимости самооценки в ситуации коммуникации, снижению опосредованности эмоций и поведения.

Таблица 3

Корреляционный анализ факторного пространства механизмов метакогнитивной регуляции в ситуации знакомства и факторного пространства «личностные аномалии»
(значимые r при $p < 0,05$ и $p < 0,01$)

Наименование факторов	Коэф. r и p	1	2	3	4	5	6	7
		Само-фокусировка внимания и постситуативные руминации	Блокировка тревожных мыслей и негативного прогнозирования, позитивные метакогнитивные	Негативные метакогнитивные о волнении, концентрации на негативном опыте и перфекционизм	Мониторинг угрозы, страх отвержения	Опасение отвержения, негативная интерпретация	Блокировка тревожных мыслей, сомнения, супрессия тревоги	Перфекционизм и мониторинг угрозы
1. Шизоидное и шизотипич., параноидное, антисоциальное (А и В)	$r =$	0,34	0,01	0,14	0,25	-0,20	0,31	0,14
	$p =$	$p = ,059$	$p = ,937$	$p = ,457$	$p = ,167$	$p = ,292$	$p = ,086$	$p = ,468$
2. Избегающее и зависимое (С)	$r =$	0,20	0,20	0,05	0,39	0,35	-0,15	-0,08
	$p =$	$p = ,271$	$p = ,277$	$p = ,797$	$p = ,031$	$p = ,050$	$p = ,419$	$p = ,664$
3. ОКРЛ (С)	$r =$	-0,10	0,08	0,11	-0,09	0,29	0,60	0,28
	$p =$	$p = ,593$	$p = ,688$	$p = ,564$	$p = ,640$	$p = ,115$	$p = ,000$	$p = ,125$
4. Нарциссическое и самодемонстрация (В)	$r =$	0,16	-0,17	0,28	-0,42	0,39	-0,10	0,16
	$p =$	$p = ,404$	$p = ,355$	$p = ,129$	$p = ,019$	$p = ,032$	$p = ,604$	$p = ,395$

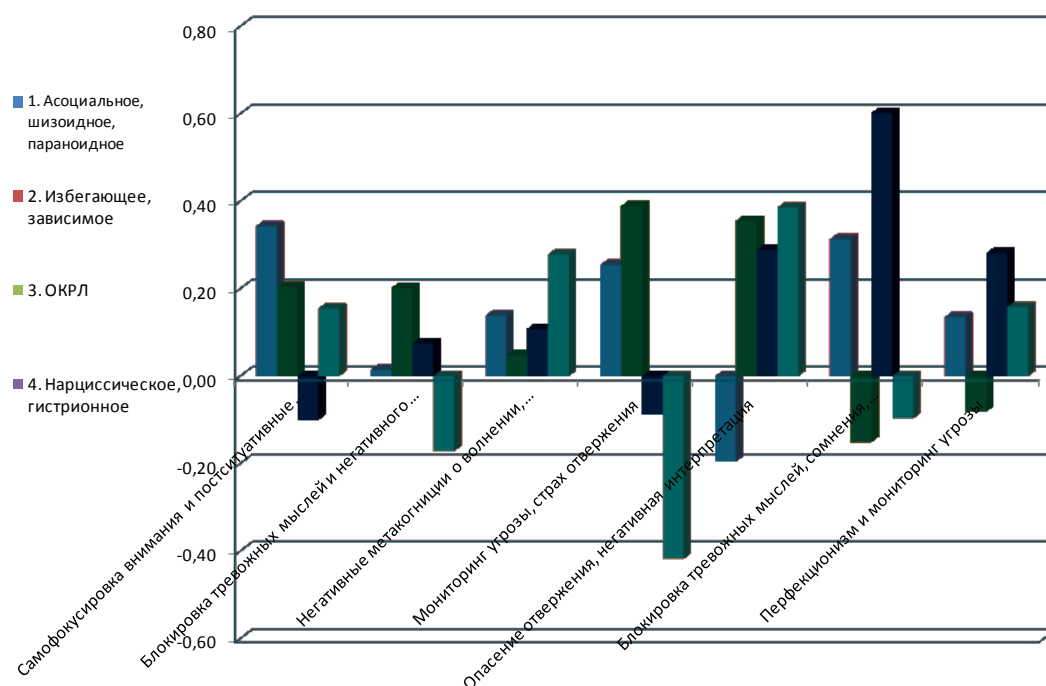


Рис. 3. Корреляционный анализ факторных пространств «ситуация знакомства» и «личностные аномалии»
(график построен по выраженности коэффициента корреляции r (ось ординат) факторных пространств, значимые $r \geq 0,30$ при $p < 0,05$)

Библиографический список

1. Зейгарник Б.В. Личность и патология деятельности. – М., 1971.
2. Лурия А.Р. Природа человеческих конфликтов: Объективное изучение дезорганизации поведения человека. – М., 2002.
3. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Метакогнитивные стратегии при социальном тревожном расстройстве // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. – 2012. – №1(8).
4. Wells A. Detached mindfulness in cognitive therapy: a metacognitive analysis and ten techniques // Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy. – 2006. – Vol. 23, №4.