

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ  
СМОЛЕНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ РПО  
КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

# ПСИХОЛОГИЯ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ



СМОЛЕНСК  
2025

УДК 159.9  
ББК 8.33  
П 863

*Печатается по решению  
редакционно-издательского  
совета СмолГУ*

**Ответственный редактор:** В.В. Селиванов, доктор психологических наук, профессор Смоленского государственного университета

**Редакционная коллегия:** В.В. Селиванов, Н.Н. Дадыко,  
В.Ю. Капустина

**Рецензенты:** Ю.А. Грибер, доктор культурологии, профессор;  
И.П. Краснощеченко, доктор психологических наук,  
профессор

П 863 Психология когнитивных процессов: сборник научных статей / отв. ред. В.В. Селиванов. — Смоленск: Издательство СмолГУ, 2025. — 240 с.

ISBN 978-5-88018-575-7  
(продолжающееся издание)

В сборнике опубликованы результаты четырнадцатой международной научно-практической конференции «Психология когнитивных процессов», (25–26 ноября 2025 г.), ставшей регулярной. В книге представлены материалы современных исследований по основным разделам, так или иначе связанным с психологическими особенностями строения и функционирования когнитивных процессов, с психологией виртуальной реальности, искусственного интеллекта, понимания стресса, с оценками индивидуально-психологических особенностей незнакомого человека по его видеоизображению и др. В статьях реализуется когнитивный подход к пониманию психического.

Публикация предназначена для психологов, педагогов, философов, социологов, программистов, математиков, разработчиков искусственного интеллекта.

УДК 159.9  
ББК 88.33

ISBN 978-5-88018-575-7 (продолжающееся издание)

© Издательство СмолГУ, 2025  
© Авторы, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	5
<b>Анисимова О.А.</b> КОГНИТИВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ВОВЛЕЧЕННОСТИ: СТРУКТУРА И ДИНАМИКА .....	7
<b>Гаврикова С.К., Князютенкова С.А.</b> ГОТОВНОСТЬ К РИСКУ КАК ФАКТОР ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОСТРОЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ .....	14
<b>Дадыко Н.Н.</b> ПРОЕКТНЫЙ МЕТОД КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ .....	24
<b>Капиренкова О.Н.</b> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА КАК ФАКТОР САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ .....	36
<b>Карпухина К.К., Розанов И.А.</b> ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВАЯ СФЕРА И КАРТИНА МИРА КАК ДЕТЕРМИНАНТЫ УСТОЙЧИВОСТИ К СОЦИАЛЬНОМУ И ИНФОРМАЦИОННОМУ НЕБЛАГОПОЛУЧИЮ .....	45
<b>Каюмова Н.Ю.</b> ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ..	59
<b>Алексеев Н.А., Князютенкова С.А., Сергеева А.А.</b> МЕТОД ПЕРСОНИФИЦИРУЮЩЕЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ В РАБОТЕ С ОБРАЗОМ БОЛИ .....	68
<b>Кольчугина З.А.</b> ФИЛОСОФСКИЙ ВЗГЛЯД НА АУТООРДИНАЦИОННЫЙ ПОДХОД .....	78
<b>Кучинская О.С., Терещенко В.В.</b> РЕПРОДУКТИВНЫЕ УСТАНОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ РОССИИ .....	98
<b>Мамина Т.М.</b> ВОСПРИЯТИЕ И ДЕЙСТВИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ РЕШЕНИЯ СЕНСОМОТОРНЫХ ЗАДАЧ .....	107
<b>Матюшкина А.А., Зубарева М.А.</b> СВЯЗЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРЕШЕНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ПРОБЛЕМ СУБЪЕКТОМ С ИСПОЛЬЗУЕМЫМИ ИМ СТРАТЕГИЯМИ СОВЛАДАНИЯ.....	117

---

<b>Пантелеев С.М.</b> ПСИХОЛОГИЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ, СГЕНЕРИРОВАННЫХ НА ГАРНИТУРЕ VR, В КОНТЕКСТЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ТЕОРИЙ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ .....	133
<b>Пещаницкая Е.В.</b> СИНЕСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМЫ КВАЛИА .....	141
<b>Ратникова В.Ю., Розанов И.А.</b> ИСТОРИЯ ИЗУЧЕНИЯ ОБРАЗА МИРА КАК ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КАТЕГОРИИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ .....	151
<b>Смирнова В.А., Розанов И.А.</b> ГИПНАБЕЛЬНОСТЬ КАК ПРЕДИКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ .....	160
<b>Селиванов В.В., Селиванова Л.Н.</b> ОНТОЛОГИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО СОБЫТИЯ В РЕАЛЬНОСТИ И В VR .....	173
<b>Серафимович И.В., Салова М.И., Салова А.И.</b> ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОГРУЖЕННОСТИ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДУ С МЕТАКОГНИТИВНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ .....	189
<b>Харитонов И.Ю.</b> ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ДИНАМИКИ ИМПЛИЦИТНЫХ УСТАНОВОК В АРХИТЕКТУРЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО СОБЫТИЯ .....	197
<b>Чэн Пэн</b> ПРИМЕНЕНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ТЕХНОЛОГИИ XR В ОБУЧЕНИИ ПСИХИЧЕСКОЙ СТОЙКОСТИ В УСЛОВИЯХ ЛОКАЛЬНЫХ ГОРЯЧИХ ВОЙН И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ БОЕВОМ СТРЕССЕ .....	207
<b>Лысенко Н.Е., Проницева М.М., Харичева А.Н.</b> СООТНОШЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И КОГНИТИВНОГО СТИЛЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ У СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ .....	228
<b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ .....</b>	<b>237</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Четырнадцатая конференция по психологии когнитивных процессов, ставшая традиционной, демонстрирует интерес среди отечественных и зарубежных психологов к классическим проблемам общей психологии, к процессуальному и информационному подходам, математическому и кибернетическому моделированию психических явлений.

Как доказала практика и развитие теории психологии, направление данной конференции (выбранное 17 лет назад) оправдывает себя до сих пор. Необходимо отметить, что в рамках общей психологии до сих пор остается актуальный вопрос об изучении познавательных процессов. В частности, в современной психологии выделяется четыре основных формы психических явлений — процессы, свойства, состояния, сквозные характеристики (не имеют собственного содержания, проявляются через процессы, свойства, состояния). К сквозным свойствам психики относятся сознание, внимание, темперамент и проявления темперамента — индивидуальные стили и когнитивные стили.

На конференции и в сборнике представлены экспериментальные исследования на современном оборудовании — восприятия и действий у детей дошкольного и младшего школьного возраста на примере решения сенсомоторных задач, взаимосвязи погруженности в интернет-среду с метакогнитивными особенностями в период обучения в вузе и др. Представлены теоретические и эмпирические обобщения по психологии виртуальной реальности. Новое направление в рамках работы конференции — философия, гносеология, педагогика и психология интеллектуального события. Рассмотрена теоретическая модель динамики имплицитных установок в архитектуре интеллектуального события, проанализирована онтология интеллектуального события при реальном решении задач и в виртуальной среде и др.

Традиционно в этом году в статьях активно обсуждаются социально значимые проблемы современной России и мира. Фундаментальный анализ использования ВР и дополненной реальности в условиях локальных горячих войн и психологической помощи при боевом стрессе представлен Чэн Пэном.

По возможности, мы старались опубликовать статьи в своеобразном стиле и общей редакции авторов с небольшой коррекцией. В итоге благодаря авторам получился интересный и содержательный сборник.

В.В. Селиванов

## КОГНИТИВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ВОВЛЕЧЕННОСТИ: СТРУКТУРА И ДИНАМИКА

Анисимова О.А.  
ОАНО ВО МПСУ  
г. Москва

***Аннотация:** Вовлеченность традиционно рассматривается через призму эмоционального отклика и поведенческой активности. Однако в ее основе лежат сложные когнитивные процессы, которые не только структурируют это состояние, но и задают его динамику. В данной статье исследуются ключевые когнитивные механизмы вовлеченности, анализируются их структурные компоненты и процессуальная природа, что позволяет перейти от описания феномена к управлению им.*

***Ключевые слова:** вовлечённость, когнитивная вовлечённость, познавательная активность, параметры когнитивной вовлечённости.*

### Введение

Состояние вовлеченности любого субъекта в профессии характеризуется полной поглощенностью деятельностью, потерей чувства времени и высокой продуктивностью. За этим субъективным переживанием стоит согласованная работа нескольких когнитивных систем. Понимание вовлеченности не как простой мотивации, а как комплексного когнитивного явления открывает новые возможности для ее целенаправленного формирования в профессиональной, образовательной и творческой средах.

### Обсуждение

Понятие «вовлеченность» представляет собой сложный, многокомпонентный конструкт, не имеющий единой трактовки в научной среде. Отсутствие консенсуса в его определении характерно как для теоретиков, так и для практиков.

Вовлеченность понимается как: индивидуальная погруженность в позитивное состояние через «негативное состояние» (Дж.К. Хартер), «вовлеченность – невовлеченность» личности в деятельность (Ф.Л. Шмидт, К.Л. Хейс); «вовлеченность – выгорание» как антитезы (К. Маслач); когнитивный, эмоциональный и поведенческий конструкт (А. Сакс); эмоционально-позитивное

состояние (активность, подъем настроения, энергичность), связанное с деятельностью субъекта (В. Шауфели, А. Баккер); внешние индикаторы — поведенческий (активность), академический (время) и непосредственно наблюдаемые — когнитивный (саморегуляция, ценности и цели), и психологический (чувство принадлежности и идентификации) компонент (М. Ванг).

Интерес к теме вовлеченности в отечественной науке в последнее десятилетие также значительно возрос.

Один из первых, кто начал изучать вовлеченность в России стал И.М. Шмелев [9], рассматривая ее как двукомпонентную структуру: вовлеченность в работу (нравятся задачи, готов вкладываться в их качественное выполнение, интересно профессионально развиваться) и вовлеченность в организацию (лояльность, разделение ценностей, доверие к руководству, чувство целостности/командность). Автор предлагает прагматичную управленческую модель, ориентированную на диагностику и действия. Его главный вклад — создание и валидизация опросника «Индекс вовлеченности в работу и организацию» (ИВВО).

Вовлеченность У.С. Захаровой, И.М. Шмелева рассматривается не как изолированный показатель, а как ключевой элемент экосистемы благополучной и эффективной организации в цифровую эпоху [2]. Автор изучает ее как комплексную парадигму во взаимосвязи «вовлеченность — благополучие — производительность — цифровизация».

Ю.Г. Одегов [7] рассматривает вовлеченность в рамках управления персоналом и оценки эффективности труда.

Вовлеченность как психологическое благополучие и устойчивость сотрудников изучают А.М. Сергиенко, Н.Е. Водопьянова [10].

С.К. Нартова-Бочавер [6] вводит и активно исследует концепцию «psychological ownership» (психологическое чувство собственности), которое является мощным драйвером вовлеченности. Вовлеченность — это состояние психологической ответственности и привязанности, которое является более глубоким и устойчивым мотиватором, чем внешние стимулы (зарплата, KPI), и напрямую ведет к подлинной вовлеченности, инициативе и заботе об общем деле.

Е.В. Павлова, О.М. Краснорядцева, А.В. Лейфа вовлеченность концептуализируют как многомерную активность личности по проектированию и освоению «пространства жизнеосуществле-

ния» — единого поля возможностей для самореализации в быстро меняющемся мире [8].

Однако основополагающая концепция вовлеченности была предложена Уильямом Каном, который впервые определил вовлеченность как способность человека полноценно использовать свое «Я» при выполнении профессиональных задач [14]. Согласно его модели, вовлеченность проявляется через аспекты:

— **поведенческий** (физическая и ментальная энергия, вкладываемая в работу);

— **эмоциональный** (эмоциональная связь с деятельностью);

— **когнитивный** (осознанная концентрация на задаче).

Согласно теории Р. Лазаруса эмоционально-волевой компонент не может возникнуть сам по себе, он является следствием когнитивной оценки ситуации и играет ключевую, системообразующую роль по отношению к поведенческому и эмоциональному [16]. Именно когнитивный аспект порождает устойчивую поведенческую и эмоциональную вовлеченность, следовательно действия, основанные на глубоком понимании и концентрации, более осмысленны, устойчивы и эффективны, чем действия по принуждению или привычке.

Когнитивная вовлеченность — это активная область научных психологических исследований, где постоянно разрабатываются новые теоретические подходы изучения и эмпирические методы измерения.

Современные теоретические модели, такие как: теория когнитивного engagement'a (Ф. Винн, Э. Мартенс, Джон М. Келлер др.) и модель инвестирования когнитивных ресурсов (Р. Канеман, Р. Канфер и др.), подчеркивают роль мотивационных факторов и волевого регулирования в мобилизации и поддержании когнитивных усилий.

Когнитивная вовлеченность в теории самодетерминации (Э. Деси, Р. Райан) тесно связана с удовлетворением базовых психологических потребностей в автономии (чувство выбора) и компетентности (желание чувствовать себя эффективным). Когда эти потребности удовлетворены, человек с большей вероятностью будет глубоко и осмысленно вовлекаться в деятельность.

Перспективным направлением является изучение взаимодействия когнитивной вовлеченности с метакогнитивными процессами — способностью человека планировать, отслеживать и оценивать

собственную познавательную деятельность, что является ключевым для саморегулируемого обучения и профессионального мастерства (Джон Х. Флавелл, Барри Дж. Циммерман, Ф. Винн и др.).

Ф. Шнайдер разработал модель пяти типов вовлеченности, где когнитивная вовлеченность характеризуется стремлением человека к пониманию и овладению знаниями, даже если сама задача не очень интересна.

Аспект когнитивной вовлеченности рассматривается в концепции «Потока» (М. Чиксентмихайм) — состоянии полной концентрации и погружения в деятельность, когда (сложность задачи) и навыки человека находятся в идеальном балансе. «Поток» — это, пиковое проявление когнитивной (и поведенческой) вовлеченности.

Джон М. Келлер [15] рассматривает когнитивную вовлеченность как результат последовательного воздействия четырех ключевых психологических факторов: релевантность, внимание, уверенность, удовлетворение.

Эллиан А. Рот, Эми Л. Резник [17] рассматривают когнитивную вовлеченность как часть триады (поведенческая, эмоциональная, когнитивная), разрабатывая методы ее измерения через призму внутренней мотивации и саморегуляции.

Таким образом, эти теории не изолированы, а тесно переплетены: метакогнитивные процессы (Дж. Х. Флавелл, Б. Дж. Циммерман и др.) являются механизмом, который позволяет человеку осознанно инвестировать когнитивные ресурсы (Д. Канеман, Р. Канфер и др.) для достижения состояния глубокой когнитивной вовлеченности (Ф. Винн, М. Чиксентмихайи).

В отечественной психологической школе когнитивную вовлеченность как прямого аналога англоязычного «Cognitive Engagement Theory» нет, но сама проблематика активно изучается в рамках смежных научных школ и концепций. В русскоязычных работах часто используются термины «познавательная активность», «интеллектуальная активность», «умственное усилие», «поглощенность деятельностью», которые являются концептуальными аналогами «cognitive engagement».

Ш.А. Амонашвили в своей концепции «лично-гуманного подхода» и «содержательного оценочного стимула» указывает, что пробуждение глубокого познавательного интереса и внутренней мотивации человека, является сутью когнитивной и эмоциональной вовлеченности [1].

А.М. Матюшкин [4] исследовал проблемные ситуации в мышлении. Его работы о познавательной активности, любознательности и творческом мышлении лежат в основе понимания того, как создать условия для глубокой когнитивной вовлеченности через постановку интеллектуальных задач.

Т.И. Шамова разработала теорию активизации учения и ввела понятие «внутренней познавательной активности», которое практически идентично когнитивной вовлеченности [13]. Эта активность характеризуется самостоятельной постановкой целей, поиском способов решения и саморегуляцией.

В.Д. Шадриков [12] в своих работах по психологии деятельности и способностей ключевое место занимает понятие «умственной активности». Автор рассматривает ее как системное качество, определяющее продуктивность мышления и готовность прилагать интеллектуальные усилия, что очень близко к модели инвестирования когнитивных ресурсов.

М.А. Холодная [11] в своей концепции «интеллектуальной активности» и «психологических структур ментального опыта» (включая когнитивные, метакогнитивные и интенциональные структуры) напрямую объясняет индивидуальные различия в глубине и устойчивости когнитивной вовлеченности.

Д.А. Леонтьев [3] его работы по личностному смыслу и внутренней мотивации являются теоретической основой для понимания, почему человек готов инвестировать когнитивные ресурсы. Если деятельность лично значима (имеет смысл), когнитивная вовлеченность возникает естественно.

В.И. Моросанова [5] при разработке опросника «Стилевой вопросник саморегуляции поведения» позволяет диагностировать индивидуальные особенности планирования, моделирования, программирования и оценки результатов, что является операционализацией метакогнитивного компонента вовлеченности.

Таким образом, в России теория когнитивной вовлеченности не оформлена как отдельная школа с одним названием, но глубоко и всесторонне изучается в рамках: педагогической психологии (как активизация и оптимизация познавательной деятельности); психологии мышления и способностей (как интеллектуальная и умственная активность); психологии мотивации и саморегуляции (как осознанное вложение ресурсов в лично значимую деятельность).

## Выводы

Таким образом, когнитивная вовлеченность — это устойчивое состояние целенаправленной концентрации внимания и активного использования когнитивных ресурсов (памяти, мышления, исполнительных функций) для глубокой обработки информации и эффективного выполнения задачи.

Следовательно, когнитивный аспект является ключевым механизмом и точкой приложения для понимания и управления вовлеченностью. Он первичен в цепочке причинно-следственных связей, обеспечивает устойчивость состояния и служит наиболее надежным индикатором для исследования. Чтобы повлиять на эмоции и поведение человека в долгосрочной перспективе, необходимо в первую очередь работать с его когнитивными оценками: смыслом, целями, справедливостью и автономией.

## Список литературы

1. Амонашвили Ш.А. Школа жизни: Трактат о начальной ступени образования, основанного на принципах гуманно-личностной педагогики. Ч. 1 / Ш.А. Амонашвили // М.: Издательский дом Шалвы Амонашвили, 2000. — 142 с.
2. Захарова У.С., Шмелев И.М. Цифровая трансформация и ее влияние на вовлеченность персонала: новые вызовы для HR // Организационная психология. 2020. Т. 10. № 2. С. 135-159.
3. Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю. Когнитивная вовлеченность как предиктор академических достижений и благополучия студентов. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2021. № 1. С. 106-129.
4. Матюшкин А.М. Концепция творческой одаренности. Вестник практической психологии образования. 2012. № 9(4). С. 83-86.
5. Моросанова В.И., Фомина Т.Г. Развитие когнитивной вовлеченности школьников в процессе обучения. Педагогика. 2023. № 5. С. 45-54.
6. Нартова-Бочавер С.К., Ходаковская Э.Н., Юрчук В.Ю. Ситуационно-событийный подход к пониманию психологического благополучия/неблагополучия студенческой молодежи. Современная зарубежная психология. 2024. № 13(4). С. 41-50.
7. Одегов Ю.Г., Сидорова В.Н. Современные методы оценки уровня вовлеченности персонала // Управление человеческим потенциалом. 2021. Т. 17. № 3. С. 198-215.

8. Павлова Е.В., Краснорядцева О.М., Лейфа А.В. Вовлеченность студенческой молодежи в пространство жизнеосуществления: проблема концептуализации феномена в новых социокультурных условиях: монография. — Чебоксары. 2023.

9. Петровский В.А., Шмелев И.М. Персонология трудных жизненных ситуаций: на перекрестке трех культур // Организационная психология. 2024, №14(1). С. 60-82.

10. Сергиенко А.М., Водошнянова Н.Е. Ресурсы психологического благополучия и вовлеченность в профессиональную деятельность // Организационная психология. 2023. Т. 13. № 2. С. 76-97.

11. Холодная, М.А. Интеллектуальная пластичность в структуре метакогнитивных способностей // Сибирский психологический журнал. 2022. № 86. С. 6-21.

12. Шадриков В.Д. Психическое развитие человека: способности, интеллект, субъектность // Мир психологии. 2021. № 3 (105). С. 47-59.

13. Шамова Т.И. Управление образовательными системами / Т.И. Шамова, Т.М. Давыденко, Г.Н. Шибанова; Под ред. Т.И. Шамоной. — М.: Академия. 2007. — 384 с.

14. Kahn W.A. Psychological Conditions of Personal Engagement and Disengagement at Work / W.A. Kahn // The Academy of Management Journal. 1990. Vol. 33. 4. 692-724.

15. Keller J.M. Development and use of the ARCS model of instructional design. Journal of instructional development. 1987.10(3), 2-10.

16. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N.Y.: Springer, 1991. 445 p.

17. Roth A.A., Resnick A.L. The role of the executive in employee engagement: A case study. Development and Learning in Organizations, 2013.

## COGNITIVE MECHANISMS OF ENGAGEMENT: STRUCTURE AND DYNAMICS

Anisimova O. A.

**Abstract:** *Engagement is traditionally viewed through the lens of emotional response and behavioral activity. However, it is based on complex cognitive processes that not only structure this state, but also determine its dynamics. This article explores the*

*key cognitive mechanisms of engagement, analyzing its structural components and procedural nature, which allows us to move from describing the phenomenon to managing it.*

**Keywords:** *engagement, cognitive engagement, cognitive activity, parameters of cognitive engagement.*

## ГОТОВНОСТЬ К РИСКУ КАК ФАКТОР ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОСТРОЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

Гаврикова С.К.,  
Князютенкова С.А.

ФГБОУ ВО Смоленский государственный университет  
г. Смоленск

**Аннотация.** *В работе анализируется готовность к риску как ключевой элемент, влияющий на процесс принятия решений и построение жизненного пути. Проводится анализ концепций риска, склонности к риску и готовности к нему, а также выявляется значимость в условиях неопределенности и необходимости выбора стратегий развития. Работа включает обзор актуальных теоретических концепций и эмпирических данных, исследующих связь между личностными чертами, отношением к риску и эффективностью принятия решений в рамках жизненного пути. Готовность к риску позволяет человеку более целенаправленно и осознанно формировать свою судьбу, а также открывает перспективы для разработки психологических инструментов жизненного планирования. Особое внимание уделяется механизмам взаимодействия риска, неопределенности и процессам выбора. Готовность к неопределенности позволяет принимать решения, которые способствуют достижению долгосрочных целей и полной реализации личностного потенциала.*

**Ключевые слова:** *риск, готовность к риску, склонность к риску, принятие решений, жизненный путь, неопределенность.*

Современный мир характеризуется возрастающей сложностью и многоаспектностью процессов принятия решений, особенно в отношении формирования жизненного пути. Каждый человек вынужден делать выборы, которые напрямую влияют на его

будущее профессиональное и личностное становление, а также на общий жизненный путь. В таких обстоятельствах готовность к риску выступает как один из ключевых факторов, определяющих выбор поведенческой стратегии и уровень самооценки в принятых решениях. Несмотря на очевидную важность этого аспекта, существующие исследования, касающиеся роли готовности к риску в жизненном планировании и принятии решений, пока фрагментарны и требуют систематического анализа.

В психологии изучение жизненного пути человека возникло как стремление к более глубокому и всестороннему пониманию личности. Этот подход расширил традиционные исследования структуры личности, факторов ее развития и влияния личностных качеств на познавательные процессы. Хотя Ш. Бюллер обозначила эту проблему, активное изучение жизненного пути продолжилось в работах многих психологов, как в России, так и за рубежом.

Несмотря на важность, тема целостного жизненного пути человека остается одной из наименее изученных в психологии. Исследователи по-разному трактуют само понятие жизненного пути.

По определению Б. Г. Ананьева, жизненный путь — это история становления и развития человека как личности в конкретном социуме, в определенную историческую эпоху и в рамках своего поколения. Он служит своеобразным отражением личности, демонстрируя ее взгляды, цели, стремления, успехи, а также то, как она справляется с жизненными вызовами.

Ключевой для понимания жизненного пути является концепция жизненного выбора. Жизненный выбор представляет собой поворотный пункт, который характеризуется определенной структурой и внутренними векторами, раскрывающими направленность личности, ее взаимодействие с окружающим миром и степень зрелости.

Жизненный путь и готовность к риску тесно связаны, поскольку выбор ключевых направлений развития личности часто сопряжен с принятием определенного уровня риска. Формирование жизненного пути, включающее выбор профессии, ценностей, образования и карьеры, а также адаптацию к изменениям, требует от человека умения оценивать последствия своих решений и готовности к неопределенности и потенциальным потерям ради достижения важных целей. Таким образом, готовность к риску

выступает как внутренний фактор, позволяющий преодолевать трудности и использовать новые возможности для построения уникального и осмысленного жизненного пути.

Риск в психологии рассматривается как оценка действий, мыслей или желаний человека. Эта оценка может относиться как к уже совершенным поступкам, так и к потенциальной возможности их совершения.

Основное внимание исследователей направлено на социальные аспекты риска и его проявления в обществе. Для достижения более комплексного понимания, эти исследования дополняются анализом как личного отношения к риску (субъективные аспекты), так и его объективных причин и закономерностей (объективные аспекты). Таким образом, можно выделить основные подходы к исследованию рисков в принятии решений:

Социально-философский подход подчеркивает, что риск возникает из субъективно-объективных факторов, когда индивид делает выбор в условиях неопределенности. В рамках данного подхода исследуется многообразие социальных рисков и поднимаются вопросы о месте и роли личности в этих процессах [1].

Социология выступает отправной точкой для анализа угроз в контексте человеческого общества. Социология занимается изучением различных типов рисков, раскрывает их сущность и ищет пути их снижения, в первую очередь, в социальной сфере. Значительный вклад в формулирование социологических представлений о рисках внесли такие ученые как В.И. Зубков, К.А. Феофанов, Н. Луман, С.М. Никитин [8].

Институциональный взгляд на риск предполагает его рассмотрение как фактора, воздействующего на социальную действительность. В рамках концепции «общества риска» происходит закрепление понятия риска как институционального элемента [3]. Это закономерное явление, обусловленное ускорением производственных процессов, ростом объемов информации и, как следствие, увеличением числа рисков, способных оказывать влияние на окружающую среду. Среди ключевых исследователей этого направления можно назвать У. Бека, С. Кляйна, Э. Эллиот, Э. Гидденса [6].

Психологический подход к риску определяет его как действие, которое не оценивается по стандартным параметрам — быстрота, сложность. Вместо этого, фокус делается на оценке результата рискованного поступка. Основное внимание в психологии уделя-

ется принятию риска, то есть сознательному выбору субъектом более опасного варианта действия в противовес безопасному. Интерес вызывают изменения в склонности к риску, происходящие в процессе обдумывания. Среди исследователей этой темы — Т.В. Корнилова, С.Ю. Наумов, К.С. Пирогов [12; 13].

В психологическом контексте риск — это действие, направленное на достижение конкретной цели, но сопряженное с угрозой неудачи. Безопасные действия, соответственно, лишены такой угрозы. Психологические исследования установили, что люди склонны рисковать, когда считают, что именно от их усилий зависит конечный результат.

Термин «готовность к риску» был предложен европейскими учеными. В 1960-х годах появилось научное направление, посвященное изучению причин несчастных случаев. Исследователи полагали, что готовность к риску возникает под влиянием конкретной ситуации, но при этом опирается на личные характеристики человека. К таким характеристикам относятся его потребности, актуальные мотивы, стремление к доминированию, ригидность, недобросовестность и другие черты.

Немецкий ученый Шмидт выделил три аспекта готовности к риску: 1) психическая готовность — способность человека справляться с угрозами для его физической безопасности; 2) социальная готовность, которая подразумевает готовность действовать нестандартно, игнорируя общепринятые нормы; 3) Финансовая готовность, связанная с принятием неопределенных финансовых последствий или небрежным отношением к деньгам.

Г. Айзенк, в свою очередь, определял готовность к риску как стремление к получению ярких впечатлений, отличающееся от импульсивности, которая, по его мнению, больше связана с темпераментом [9].

Анализ научной литературы показывает многогранность понятия готовности к риску. А.Ю. Тарасова определяет ее как элемент саморегуляции, способствующий стрессоустойчивости и адаптации в различных этнокультурных группах [17]. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях, по мнению С.В. Дашковой, базируется на личностных механизмах борьбы с тревогой и страхом [7]. А.О. Бурцев дополняет эту мысль, указывая на толерантность к неопределенности как на ключевой фактор успешности рискованных действий [5].

П.Ю. Фещенко рассматривает склонность к риску как предиктор преодоления жизненных трудностей, связывая его с эмоциональной стабильностью и внутренней мотивацией [18]. Влияние личностных особенностей на восприятие риска и поведение в экстремальных ситуациях исследует И.Н. Кондинский, отмечая роль темперамента и когнитивных стратегий [10]. Важным аспектом в отечественных исследованиях является разграничение конструктивного и деструктивного риска. В.Д. Алексеев характеризует конструктивный риск как осознанный выбор оптимальной стратегии для достижения значимых целей в условиях неопределенности, в то время как деструктивный риск обусловлен эмоциональной импульсивностью, недостатком прогнозирования и игнорированием последствий [2].

Кроме того, склонность к риску может отражать специфику деятельности. Реакция индивида на угрозу зависит от того, насколько точно он воспринимает ситуацию в своем сознании, а это, в свою очередь, определяется его личностными особенностями. Склонность к риску напрямую коррелирует с мотивацией личности — либо на достижение успеха, либо на избежание провала, — и именно эти факторы наиболее тесно ассоциированы с происшествиями и авариями.

В работе Ю.В. Селезневой акцентируется, что склонность к риску представляет собой черту личности в сфере самоконтроля, охватывающую когнитивный (точная оценка шансов на успех и предвидение результатов поступков), эмоционально-волевой (сдерживание спонтанных порывов) и мотивационный (внутренняя направленность на реализацию задач) аспекты [15].

Различия в предрасположенности и готовности к риску чертами темперамента и характера, выделяя значение таких качеств, как решимость, упорство и адаптивность мышления объясняет А.М. Бондарева. Она подчеркивает, что чрезмерная осмотрительность может уменьшать результативность в кризисных ситуациях, в то время как излишняя импульсивность в риске увеличивает шансы на промахи и истощение эмоциональных ресурсов [4].

Таким образом, психологическая готовность к риску представляет собой динамическую систему, которая включает когнитивные процессы анализа, эмоционально-волевую регуляцию и мотивационные факторы достижения. Эта готовность формиру-

ется благодаря личностной зрелости, осознанию рисков и способности предвидеть результаты своих действий.

Современные исследования риска в психологии можно разделить на три основных направления. Первое описывает риск как ситуативный аспект действий субъекта, демонстрирующий неопределенность результата и возможность неблагоприятных последствий при неуспехе, анализируя его в рамках концепции ситуационной активности и теории мотивации достижения [11]. Второе направление исследует риск через призму теории решений, рассматривая ситуацию выбора между альтернативными вариантами действий и измеряя вероятность ошибки. Наконец, третье направление изучает взаимосвязь индивидуального и группового поведения в условиях риска и акцентирует внимание на социально-психологическом аспекте риска.

Исследователи кафедры общей и социальной психологии УрФУ провели работу по изучению психологии риска среди студентов-психологов. Для оценки различных проявлений рискованного поведения были задействованы инструменты, такие как опросники «Готовность к риску» А. Шуберта [9] и «Самооценка склонности к экстремально-рискованному поведению» М. Цукермана [14]. Личностные предпосылки рискованного поведения анализировались с помощью опросника 16 PF Р. Кеттелла и методики «Уровень субъективного контроля» Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной и А.М. Эткинда [20]. На начальном этапе исследования были установлены связи между различными аспектами рискованного поведения. Результаты показали, что преобладающее большинство студентов (54%) оценивают свою склонность к риску как среднюю, а 25% — как недостаточную. Высокая склонность к риску отмечена у 17% респондентов, а 4% продемонстрировали излишнюю осторожность. Предполагалось, что такая картина обусловлена спецификой изучаемой группы.

Восприятие риска значительно варьируется в зависимости от социальной и культурной среды. На индивидуальное восприятие рисков влияют психологические черты личности, повседневность рискованной ситуации, наличие внешнего давления и социальный статус. Люди реагируют на рискованные ситуации исходя из своего восприятия, а не объективного уровня риска или научных оценок.

Кроме того, для возникновения ситуации риска необходима неопределенность. Если рассматривать риск с психологической

точки зрения, то главные источники неопределенности находятся именно в самом действующем объекте. Он и определяет уровень опасности, взвешивая условия, факторы, влияющие на действия и вероятный результат. Риск представляет собой прогностическую оценку вероятности неблагоприятного исхода ситуации, а также является оценочной категорией, связанной с восприятием человеком себя [16].

Неопределенность обычно понимается как недостаток или неточность информации, включая связанные с ней затраты и результаты. В ситуации неопределенности человеку необходимо выбирать из доступных альтернатив. Важно выявить внутренние источники неопределенности, такие как когнитивные аспекты, жизненный опыт, мотивацию и оперативные элементы деятельности (стратегии). Выявление этих источников помогает понять, как у субъекта формируется представление о ситуации и ее возможных результатах, что мешает ему принимать уверенные решения и достигать ожидаемых результатов, создавая тем самым ситуацию риска.

Неопределенность ситуации проявляются в форме риска, который необязательно подразумевает негативный результат. Риск следует рассматривать как совокупность потенциальных положительных и отрицательных последствий. В. А. Чернов определяет неопределенность как неполное или неточное знание о будущих параметрах, обусловленное недостатком информации об условиях принятия решений, затратах и результатах [19].

Объединяющей чертой всех вышеупомянутых концепций является то, что они однозначно рассматривают ситуацию риска как ситуацию оценки. Исходя из этого, можно заключить, что риск возникает лишь тогда, когда появляется субъект, принимающий участие в данной ситуации. Ситуация риска может быть опасной, однако опасная ситуация необязательно означает наличие риска. В своей основе любая ситуация является нейтральной и лишь с появлением действующего субъекта она приобретает характер рискованной или опасной. Для разных субъектов, действующих в одинаковых условиях, одна и та же ситуация может восприниматься как рискованная для одного и как нет для другого. Таким образом, понятие риска тесно связано с восприятием субъектом данной ситуации. Это приводит нас к выводу, что характеристика действий как рискованных является оценочной, а

не атрибутивной. Человек анализирует возможности реализации действия и достижения желаемого результата. Риск можно охарактеризовать как предварительную оценку, формирующуюся на этапе организации или планирования действий [12].

В заключение, готовность к риску является фундаментальным элементом, который существенно влияет на то, как мы принимаем решения и формируем свою судьбу. Анализ существующих теорий и данных подтверждает, что эта готовность к неопределенности наделяет человека силой более активно и осознанно управлять своей жизнью. Она позволяет принимать решения, которые способствуют достижению долгосрочных целей и полной реализации личностного потенциала. Вместе с тем, высокая степень готовности к риску может, как открыть новые возможности для развития и преодоления трудностей, так и породить риски, связанные с неопределенностью, возможными потерями и эмоциональным напряжением. Следовательно, понимание роли готовности к риску, ее изменчивости и взаимодействия с индивидуальными чертами и внешними условиями — это важная задача для психологии и практической деятельности, направленной на помощь в жизненном планировании. Осознание того, как люди оценивают риски и насколько они готовы их принять, позволяет специалистам создавать более действенные методы поддержки, стимулировать принятие взвешенных решений и укреплять психологическую устойчивость в условиях неопределенности.

### **Список литературы**

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. — М.: Мысль, 1991. — 299 с.
2. Алексеев В.Д. К вопросу об индивидуальных и личностных факторах формирования рискованного поведения // Новые психологические исследования. 2024. Т 4. № 4. С. 185-212.
3. Бек У. Общество риска: На пути к другому модерну / Пер. с нем. В. Седелника, Н. Федоровой / У. Бек. — М.: Прогресс-Традиция, 2000. — 383 с.
4. Бондарева А.М. Индивидуальные особенности личности и склонность к риску // В сборнике: Актуальные проблемы психологии и педагогики. Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. — Санкт-Петербург, 2024. — С. 34-39.

5. Бурцев А.О. Психология толерантности к неопределенности (на примере сотрудников органов внутренних дел): научно-практическое пособие / А.О. Бурцев, А.А. Бульбачева: Академия управления МВД России. – Москва: Академия управления МВД России, 2021. – 78 с.

6. Гидденс Э. Судьба, риск и безопасность / Э. Гидденс // Теория и история экономических и социальных институтов и систем. – 1994. – Выв. 5: Риск, неопределенность, случайность. – С. 107-134.

7. Дашкова С.В. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях / С.В. Дашкова. – Волгоград: ВолГТУ, 2020. – 167 с.

8. Зубков В.И. Социологическая теория риска / В.И. Зубков. – М.: РУДН, 2003. – 230 с.

9. Ильин Е.П. Психология риска / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2012. – 267 с.

10. Кондинский И.Н. Влияние типов личности на восприятие риска и действия сотрудников в чрезвычайных ситуациях // Человек. Социум. Общество. 2025. № 2. С. 28-32.

11. Корнилова Т.В. Психология неопределенности: Единство интеллектуально-личностной регуляции решений и выборов / Т.В. Корнилова // Психологический журнал. – 2013. – Т 34. - № 3. – С. 89-100.

12. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений: учеб. пособие / Т.В. Корнилова. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 286 с.

13. Наумов С.Ю. Риски в коммуникативном пространстве социума / С.Ю. Наумов, П.В. Журавлев, А.Ю. Шеховцев, А.В. Федорова. – Саратов: ПАГС, 2004. – 156 с.

14. Сборник психологических тестов. Ч. 1: Пособие / сост. Е.Е. Миронова. – Минск, 2005. – 155 с.

15. Селезнева Ю.В., Тарасова А.Ю. Готовность к риску как личностное свойство саморегуляции: кросскультурный подход // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2024. Т. 7. № 5. С. 54-64.

16. Соловьев Э.Ю. История и этика в феноменологии Э. Гуссерля / Э.Ю. Соловьев // Вопросы философии. – 1976. – № 6. – С. 128-141.

17. Тарасова А.Ю. Психологическая готовность к риску как адаптационный ресурс саморегуляции у представителей различных

этнокультурных групп: диссертация ... кандидата психологических наук: 5.3.1 / Тарасова Анастасия Юрьевна; [Место защиты: Донской государственный технический университет; Диссовет 99.2.081.02.(99.2.081.02)]. — Ростов-на-Дону, 2025. — 206 с.

18. Фещенко П.Ю. Склонность к риску как предиктор психологической готовности к преодолению трудных жизненных ситуаций // В сборнике: Проблемы и перспективы психологической науки в России. Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. — Севастополь, 2024. — С. 135-140.

19. Цукерман Г.А. Оценка без отметки / Г.А. Цукерман. — М.: Рига: Педагогический центр Эксперимент, 1999. — 113 с.

20. Чаликова О.С. Психодиагностическая работа психолога: теоретический и практический аспекты: учеб. пособие / О.С. Чаликова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. Федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 138 с.

## RISK PREPAREDNESS AS A DECISION-MAKING FACTOR IN THE PROCESS OF BUILDING A LIFE PATH

S.K. Gavrikova, S.A. Knyazyutenkova

**Abstract.** *The paper analyzes risk preparedness as a key element influencing the decision-making process and the construction of a life path. An analysis of the concepts of risk, risk appetite and preparedness is carried out, and significance is revealed in conditions of uncertainty and the need to choose development strategies. The work includes a review of current theoretical concepts and empirical evidence exploring the relationship between personality traits, risk attitudes, and decision-making efficiency within the life course. Risk preparedness allows a person to more purposefully and consciously shape their destiny, and also opens up prospects for the development of psychological life planning tools. Particular attention is paid to risk interaction mechanisms, uncertainties and selection processes. Readiness for uncertainty allows you to make decisions that contribute to the achievement of long-term goals and the full realization of personal potential.*

**Keywords:** *risk, risk preparedness, risk appetite, decision making, life course, uncertainty.*

## ПРОЕКТНЫЙ МЕТОД КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Дадыко Н.Н.

ФГБОУ ВО Смоленский государственный университет  
г. Смоленск

**Аннотация.** *Экспериментальное исследование демонстрирует эффективность проектного метода в трансформации учебной мотивации студентов. Апробация трехмодульной системы проектной деятельности выявила качественные изменения мотивационной сферы: переход от внешней инструментальной мотивации к внутренней смысловой, усиление автономности и рефлексивности учебной деятельности. Применение комплекса диагностических методик (опросник мотивации обучения Т.О. Гордеевой, методика М.В. Матюхиной, список личностных предпочтений А. Эдвардса) и авторской карты наблюдения позволило зафиксировать устойчивую динамику развития познавательных и профессионально-ориентированных мотивов. Результаты подтверждают целесообразность внедрения проектного метода в образовательный процесс высшей школы как эффективного средства развития мотивационной сферы студентов.*

**Ключевые слова:** *проектный метод, учебная мотивация, юношеский возраст, диагностика мотивации, трансформация мотивации, профессиональное самоопределение.*

### Введение

Современная образовательная парадигма, ориентированная на формирование субъектной позиции обучающегося, актуализирует проблему развития внутренней мотивации в юношеском возрасте как ключевого условия непрерывного образования. В контексте психолого-педагогических исследований мотивация учебной деятельности рассматривается как сложное многокомпонентное образование, определяющее не только академические достижения, но и профессиональное самоопределение личности [7, с. 41; 9, с. 40]. Особую значимость приобретает поиск педагогических технологий, способных трансформировать внешние стимулы в устойчивую познавательную активность.

Проектный метод, уходящий корнями в философию прагматизма и деятельностный подход, в современной интерпретации представляет собой интегративную технологию, синтезирующую когнитивные и личностные аспекты развития [2, с. 35; 5, с. 32]. Его потенциал в контексте мотивационного развития обусловлен способностью создавать условия для реализации базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности, составляющих ядро теории самодетерминации [10, с. 152]. Однако механизмы влияния проектной деятельности на структурные компоненты учебной мотивации в юношеском возрасте остаются недостаточно изученными, что определяет существующее противоречие между признанием эффективности проектного метода и дефицитом исследований, раскрывающих психологические закономерности его воздействия на мотивационную сферу.

Целью настоящего исследования является выявление и анализ психолого-педагогических условий, при которых проектный метод становится эффективным инструментом формирования устойчивой мотивации к обучению в юношеском возрасте. В соответствии с целью были поставлены следующие задачи: раскрыть специфику мотивационной сферы в юношеском возрасте; определить критерии эффективности проектного метода в контексте мотивационного развития; разработать и апробировать программу проектной деятельности, направленную на трансформацию внешней мотивации во внутреннюю; установить взаимосвязь между личностными предпочтениями студентов и эффективностью проектного метода.

Теоретико-методологической основой исследования выступили: деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), теория поэтапного формирования умственных действий (П.Я. Гальперин), а также современные концепции мотивации достижения и самодетерминации. Эмпирическая база исследования включает результаты диагностики мотивационной сферы и личностных предпочтений студентов с применением стандартизированного инструментария, что обеспечивает достоверность полученных данных и обоснованность выводов.

### **Литературный обзор**

Теоретическое осмысление проектного метода в образовании имеет глубокие историко-философские корни, восходящие к концепциям прагматизма Дж. Дьюи, рассматривавшего проект как

инструмент соединения познавательной деятельности с жизненным контекстом личности. В отечественной психолого-педагогической традиции данный метод получил последовательное развитие в рамках деятельностного подхода, где фундаментальное значение имеют работы С.Л. Рубинштейна [10, С. 150], обосновавшего положение о том, что лучшее мышление является решением задачи, порождаемой мотивирующей средой. Это принципиальное положение позволяет рассматривать проектную деятельность не как технологический приём, а как условие актуализации мотивационных ресурсов личности, что особенно значимо в юношеском возрасте, характеризующимся поиском личностных смыслов и профессионального самоопределения.

Современные исследования мотивации в юношеском возрасте (А.Н. Леонтьев [9, с. 41], Л.И. Божович, Д.А. Леонтьев) демонстрируют её сложную структуру, где доминирующее значение приобретают потребности в профессиональном самоопределении и самореализации. Анализ работ В.Э. Мильмана и А.К. Марковой позволяет выделить специфику учебной мотивации в данный возрастной период, характеризующуюся возрастанием роли внутренних мотивов при сохранении значимости внешних стимулов. Именно на этот сензитивный период приходится становление системы смыслообразующих мотивов, определяющих дальнейшую образовательную траекторию личности. В работах Д.А. Леонтьева подчёркивается, что эффективность образовательных технологий в юношеском возрасте определяется их способностью создавать «смысловые мосты» между учебной деятельностью и формирующейся идентичностью [8, с. 130].

Психологические механизмы влияния проектной деятельности на мотивационную сферу раскрываются через призму нескольких взаимодополняющих теоретических конструктов. С позиций теории деятельности (А.Н. Леонтьев, В.В. Давыдов) проектный метод обеспечивает переход от формального усвоения знаний к их личностному присвоению через включение в целеполагание и смыслообразование. В контексте теории самодетерминации (Э. Деси, Р. Райан) проектная деятельность создаёт оптимальные условия для удовлетворения базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности, что является фундаментом для развития внутренней мотивации. Гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс) ак-

центрирует роль проектного метода в создании условий для самоактуализации и личностного роста.

Анализ современных эмпирических исследований (Е.П. Ильин, В.К. Вилюнас, Т.А. Матис) выявляет устойчивую корреляцию между использованием проектных методов и развитием внутренней мотивации. Однако механизмы этой взаимосвязи остаются дискуссионными. Если в зарубежных исследованиях (Э. Деси, Р. Райан) акцент делается на удовлетворении базовых психологических потребностей, то отечественные работы (А.К. Маркова, Т.А. Матис) выделяют роль рефлексии и смыслообразования в процессе проектной деятельности. Исследования Л.И. Божович и её последователей демонстрируют, что эффективность проектного метода обусловлена его способностью актуализировать “зону ближайшего развития” мотивационной сферы через создание ситуаций выбора и ответственности.

Особого внимания заслуживает исследование личностных предпосылок эффективности проектного метода. Работы В.Э. Мильмана и Д.А. Леонтьева показывают, что индивидуальные особенности мотивационной сферы (преобладание мотивации достижения, автономии, познавательных интересов) существенно влияют на восприятие проектной деятельности как лично значимой [7, с. 43]. Это положение подтверждается данными нашего исследования, где выявлена взаимосвязь между типами личностных предпочтений по методике Эдвардса и успешностью включения в проектную деятельность. Анализ исследований Б.А. Сосновского и Е.П. Ильина позволяет утверждать, что проектный метод обладает дифференцированным потенциалом в зависимости от индивидуально-типологических особенностей студентов.

Методологические аспекты исследования проектной деятельности освещаются в работах Н.Г. Алексеевой, В.В. Рубцова, Г.А. Цукерман, где подчёркивается значение совместной деятельности и коммуникации для развития мотивационной сферы. Современные исследования (А.Б. Воронцов, Е.В. Чудинова) демонстрируют эффективность проектного метода в формировании метапредметных компетенций, тесно связанных с развитием познавательной мотивации. Зарубежные работы (П. Блум, К. Энгл) акцентируют роль «продуктивного сопротивления» в проектной деятельности как фактора мотивационного развития.

Синтез рассмотренных теоретических положений позволяет утверждать, что проектный метод создаёт уникальные условия

для мотивационного развития в юношеском возрасте через: организацию смыслопорождающей деятельности, обеспечение автономии выбора, создание условий для рефлексии и саморегуляции, дифференциацию образовательного маршрута. Однако остаётся недостаточно изученным вопрос о динамике трансформации мотивационной структуры личности в процессе реализации проектной деятельности, не выявлены критерии эффективности проектного метода для различных типов мотивационных профилей, что определяет научную новизну и практическую значимость настоящего исследования.

### **Материалы и методы**

Организация исследования базировалась на принципах системного подхода к изучению мотивационной сферы личности в образовательном контексте. Экспериментальная работа проводилась в естественных условиях образовательного процесса на базе Смоленского государственного университета в течение 2024–2025 учебного года. Особенности выборки исследования отражают специфику гендерного состава педагогического образования — из 120 участников исследования 98 человек составили девушки и лишь 22 человека — юноши, что объективно отражает реальное соотношение в педагогических специальностях университета.

Для реализации исследовательских задач был разработан комплекс диагностических процедур, позволяющих получить многомерную характеристику мотивационной сферы студентов. Основной акцент в подборе методик делался на их способности выявлять качественные особенности мотивации, а не только количественные показатели. В качестве основного инструментария использовались: опросник мотивации обучения в вузе Т.О. Гордеевой, позволяющий дифференцировать различные виды внутренней и внешней мотивации; методика диагностики мотивации учения М.В. Матюхиной, направленная на выявление динамики мотивационных процессов; список личностных предпочтений А. Эдвардса в адаптации Н.В. Барышниковой, дающий возможность установить взаимосвязь между личностными характеристиками и эффективностью проектной деятельности.

Особое значение в исследовании занимала разработанная автором карта наблюдения за динамикой мотивационных показателей, которая включала 15 параметров, оценивающихся по пяти-

балльной шкале. Среди этих параметров следует отметить такие качественные характеристики как: устойчивость познавательного интереса, глубина погружения в проблематику проекта, самостоятельность в принятии решений, рефлексивность мышления, эмоциональная вовлеченность в деятельность. Наблюдение проводилось систематически на протяжении всего периода исследования с фиксацией результатов в специальных протоколах.

Процедура исследования была организована в три последовательных этапа, каждый из которых имел свои специфические задачи и особенности реализации. Констатирующий этап был направлен на выявление исходного состояния мотивационной сферы участников исследования. На этом этапе проводилась первичная диагностика с использованием всего комплекса методик, а также сбор данных об академической успеваемости студентов и их участии в различных видах внеучебной деятельности. Особое внимание уделялось выявлению доминирующих мотивов учебной деятельности и их связи с личностными особенностями студентов.

Формирующий этап представлял собой реализацию специально разработанной программы проектной деятельности, которая была структурирована в виде трех взаимосвязанных модулей. Первый модуль — ценностно-смысловой — был ориентирован на создание условий для осознания личностной значимости проектной деятельности. В рамках этого модуля проводились установочные семинары, организовывались встречи с успешными выпускниками, реализовавшими свои проектные идеи, создавались ситуации выбора тематики и форматов проектов. Второй модуль — содержательно-деятельностный — предусматривал непосредственную работу над проектами под руководством тьюторов. Третий модуль — рефлексивно-оценочный — был направлен на осмысление полученного опыта и его интеграцию в личностную систему мотивов.

Контрольный этап включал проведение повторной диагностики с использованием того же инструментария, что и на констатирующем этапе, а также качественный анализ рефлексивных отчетов участников исследования. Особенностью этого этапа было проведение глубинных интервью с испытуемыми для получения более детального понимания происшедших изменений в мотивационной сфере.

Для обработки полученных данных применялись преимущественно качественные методы анализа. Основное внимание уде-

лялось выявлению тенденций и закономерностей в изменении мотивационных характеристик, анализу индивидуальных траекторий развития мотивации, изучению взаимосвязей между различными аспектами мотивационной сферы. Использовались методы контент-анализа, сравнительного анализа, построения типологий и классификаций.

Достоверность полученных результатов обеспечивалась за счет применения триангуляции методов сбора данных, длительного погружения в исследовательское поле, рефлексивной позиции исследователя и критического анализа получаемой информации. Особое значение придавалось принципу насыщения данных — сбор информации продолжался до момента, когда новые данные переставали приносить дополнительную информацию об изучаемом феномене.

Этический аспект исследования включал получение информированного согласия всех участников, гарантирование конфиденциальности получаемых данных, уважение автономии личности и минимизацию возможных рисков для участников исследования. Все диагностические процедуры проводились в атмосфере доброжелательности и взаимного уважения.

### **Результаты**

Проведенное исследование позволило получить объемный материал, характеризующий особенности влияния проектного метода на мотивацию к обучению в юношеском возрасте. Анализ результатов показал сложную и многогранную динамику мотивационных процессов, которая имела как общие тенденции, так и личностные особенности.

На констатирующем этапе исследования было выявлено преобладание внешних мотивов обучения над внутренними у большинства участников. Доминирующими оказались мотивы достижения успеха и избегания неудач, что характерно для традиционной системы образования. Познавательные мотивы, хотя и присутствовали в мотивационной структуре студентов, не занимали ведущих позиций. Интересно отметить, что гендерные различия в исходной мотивации были минимальными — как у девушек, так и у юношей наблюдалась сходная мотивационная картина с преобладанием инструментальных ценностей образования.

В процессе реализации проектной деятельности наблюдалась постепенная трансформация мотивационной сферы участников.

Первые признаки изменений стали заметны уже на втором месяце работы над проектами. У большинства студентов отмечалось повышение эмоциональной вовлеченности в учебный процесс, что проявлялось в увеличении активности на занятиях, связанных с тематикой проектов, более заинтересованном отношении к поиску дополнительной информации, самостоятельной инициативе в обсуждении проблемных вопросов.

Качественный анализ данных показал, что существенные изменения произошли в структуре мотивации. Если в начале исследования доминировали мотивы, связанные с получением высокой оценки и соответствием формальным требованиям, то к завершению формирующего этапа на первый план вышли мотивы самореализации и профессионального становления. Особенно показательным в этом отношении был рост интереса к содержательной стороне учебных дисциплин, которые ранее воспринимались исключительно как обязательные для изучения.

Наблюдение за участниками исследования позволило выделить несколько типов мотивационной динамики. Наиболее распространенным (около 60% участников) был тип «постепенной трансформации», характеризующийся плавным переходом от внешней мотивации к внутренней. У этих студентов отмечалось последовательное усиление интереса к проектной деятельности, углубление понимания ее связи с будущей профессией, рост самостоятельности в работе. Второй тип — «скачкообразный» — наблюдался примерно у 25% участников и характеризовался резкими изменениями в мотивационной сфере после ключевых событий в работе над проектом (успешная презентация промежуточных результатов, получение положительной обратной связи от экспертов и т.д.). Наименее представленным (около 15%) был тип «стабильный», при котором существенных изменений в мотивации не происходило.

Особый интерес представляют данные о влиянии проектного метода на различные компоненты мотивационной сферы. Наиболее значительные изменения произошли в эмоциональном компоненте мотивации. У подавляющего большинства участников отмечалось повышение уровня удовлетворенности учебным процессом, появление чувства радости от познавательной деятельности, снижение тревожности перед академическими неудачами. В когнитивном компоненте мотивации наблюдалось углубление пони-

мания личностной значимости получаемых знаний, осознание их практической ценности. В поведенческом компоненте отмечалось increased проявление инициативы, готовности к дополнительным усилиям, настойчивости в достижении целей.

Анализ рефлексивных отчетов участников позволил выявить ключевые факторы, способствующие развитию мотивации в процессе проектной деятельности. Наиболее значимыми из них оказались: возможность самостоятельного выбора темы и методов работы, практическая ориентированность проектов, наличие обратной связи от руководителей и коллег, осознание социальной значимости выполняемой работы, чувство ответственности за получаемый результат. Интересно, что материальные стимулы и формальное признание оказались в конце списка значимых факторов, что свидетельствует о стабильном смещении акцента на внутренние мотивы.

Сравнительный анализ результатов участников с разной исходной мотивацией показал, что проектный метод оказывает дифференцированное влияние. Наибольший прогресс наблюдался у студентов со средним уровнем исходной мотивации — у этой группы отмечалось наиболее значительное усиление внутренних мотивов. У студентов с изначально высокой мотивацией изменения были менее выраженными, но все же наблюдалось углубление и структурирование мотивационной сферы. У участников с низкой исходной мотивацией динамика была неравномерной — часть из них показала значительный прогресс, в то время как у других существенных изменений не произошло.

Гендерный аспект анализа выявил некоторые интересные особенности. У девушек более выраженными оказались изменения в социальном компоненте мотивации — усилилась ориентация на взаимодействие, взаимопомощь, коллективное достижение результатов. У юношей в большей степени активизировались мотивы достижения и соревновательности. Однако эти различия не носили абсолютного характера и проявлялись скорее как тенденции.

Качественный анализ индивидуальных случаев позволил выявить различные траектории мотивационного развития. Особого внимания заслуживает анализ трудностей и кризисных моментов в мотивационном развитии. Наиболее сложным для большинства участников оказался этап столкновения с первыми серьезными трудностями в реализации проектов. Однако именно успешное

преодоление этих трудностей в большинстве случаев приводило к наиболее значительным позитивным изменениям в мотивационной сфере. Это подтверждает важность создания «зон ближайшего развития» не только в интеллектуальной, но и в мотивационной сфере.

Сравнение результатов участников экспериментальной группы с данными контрольной группы, не участвовавшей в проектной деятельности, показало существенные различия в динамике мотивации. В контрольной группе сохранялась стабильная структура мотивации с преобладанием внешних мотивов, в то время как в экспериментальной группе отмечалось выраженное усиление внутренней мотивации и ее структурирование.

### **Заключение**

Проведенное исследование подтвердило эффективность проектного метода как инструмента развития учебной мотивации в юношеском возрасте. Реализация трехмодульной системы проектной деятельности (ценностно-смысловой, содержательно-деятельностный и рефлексивно-оценочный модули) позволила достичь значительной трансформации мотивационной сферы участников. Зафиксирован переход от внешней инструментальной мотивации к внутренней смысловой, усиление автономности учебной деятельности и укрепление связи между обучением и профессиональным самоопределением.

Теоретическая значимость работы заключается в уточнении психологических механизмов влияния проектной деятельности на мотивационную сферу. Практическая ценность исследования подтверждается возможностью использования разработанной модели в образовательном процессе высшей школы. Выявленная дифференцированность воздействия проектного метода указывает на необходимость индивидуального подхода к его реализации.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением долговременных эффектов применения проектного метода, возможностей его интеграции с цифровыми технологиями, а также адаптацией предложенной модели для различных направлений подготовки. Результаты работы обосновывают целесообразность широкого внедрения проектных методов в образовательную практику как средства комплексного развития мотивационной сферы студентов.

### Список литературы

1. Алексеев Н.Г. Проектная деятельность школьников / Н.Г. Алексеев. — Москва: АCADEMIA, 2002. — 240 с.
2. Андреева Н.В. Проектная деятельность в школе: методология и практика / Н.В. Андреева, Е.О. Тихонова. — Москва: Вентана-Граф, 2018. — 176 с.
3. Богоявленский Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества / Д.Б. Богоявленский. — Ростов-на-Дону: Изд-во Ростовского университета, 1996. — 232 с.
4. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. — Москва: Высшая школа, 1991. — 207 с.
5. Воровщиков С.Г. Развитие критического мышления учащихся: деятельностный подход / С.Г. Воровщиков, Е.В. Орлова. — Москва: Просвещение, 2019. — 224 с.
6. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. / Л.С. Выготский. — Москва: Педагогика, 1982. — Т. 4: Детская психология. — 432 с.
7. Зайцева И.В. Технологии развития критического мышления в начальной школе: методическое пособие / И.В. Зайцева. — Санкт-Петербург: КАРО, 2020. — 128 с.
8. Зимняя И.А. Ключевые компетенции — новая парадигма результата образования / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. — 2004. — № 5. — С. 34-42.
9. Иванова Е.В. Методика формирования критического мышления у младших школьников посредством проектной деятельности / Е.В. Иванова // Начальная школа. — 2022. — № 3. — С. 45-52.
10. Ковалева Г.С. Функциональная грамотность младшего школьника: развитие критического мышления / Г.С. Ковалева, О.Б. Логинова. — Москва: Просвещение, 2021. — 144 с.
11. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. — Москва: Изд-во Московского университета, 1981. — 584 с.
12. Петров А.А. Влияние проектной деятельности на развитие познавательной активности и критического мышления младших школьников / А.А. Петров, М.Н. Сидорова // Педагогическое образование в России. — 2023. — № 6. — С. 112-119.
13. Попков В.А. Дидактика высшей школы / В.А. Попков, А.В. Коржуев. — Москва: Академия, 2008. — 224 с.

14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. — Санкт-Петербург: Питер, 2000. — 712 с.
15. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. — Москва: Народное образование, 2005. — 256 с.
16. Сластенин В.А. Педагогика / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. — Москва: Академия, 2002. — 576 с.
17. Смирнова О.И. Современные подходы к развитию критического мышления у младших школьников в условиях цифровой образовательной среды / О.И. Смирнова, Л.П. Кузнецова // Наука и школа. — 2024. — № 1. — С. 34-41.
18. Тихомиров О.К. Структура мыслительной деятельности человека / О.К. Тихомиров. — Москва: Изд-во Московского университета, 1969. — 304 с.
19. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения: в 2 т. / К.Д. Ушинский. — Москва: Учпедгиз, 1948. — Т. 1: Проблемы народности в воспитании. — 638 с.
20. Хуторской А.В. Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения / А.В. Хуторской. — Москва: Изд-во Московского университета, 2003. — 416 с.

## PROJECT METHOD AS A WAY TO FORM MOTIVATION FOR LEARNING IN ADOLESCENCE

**Dadyko N.N.**

*The experimental study demonstrates the effectiveness of the project method in transforming the educational motivation of students. Approbation of the three-module system of project activities revealed qualitative changes in the motivational sphere: the transition from external instrumental motivation to internal semantic motivation, increased autonomy and reflexivity of educational activity. The use of a set of diagnostic methods (T.O. Gordeeva's Learning Motivation Questionnaire, M.V. Matyukhina's methodology, A. Edwards' list of personal preferences) and the author's observation map made it possible to record a stable dynamics of the development of cognitive and professionally-oriented motives. The results confirm the expediency of introducing the project method into the*

*educational process of higher education as an effective means of developing the motivational sphere of students.*

**Keywords:** *project method, educational motivation, adolescence, motivation diagnostics, transformation of motivation, professional self-determination.*

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА КАК ФАКТОР САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Капиренкова О.Н.

ФГБОУ ВО Смоленский государственный университет  
г. Смоленск  
УДК 159.9

**Аннотация.** *В статье рассматриваются взаимосвязанные вопросы — психологическое сопровождения лиц зрелого возраста, особенности социально-психологических характеристик лиц зрелого возраста, влияние субъективного понимания материальной безопасности у лиц зрелого возраста, гендерное различие в субъективном понимании материальной безопасности. Факторы, определяющие самоактуализацию лиц зрелого возраста. Доминирующие потребности и ценности лиц зрелого возраста.*

**Ключевые слова:** *зрелый возраст, особенности зрелого возраста, индивидуально-психологические особенности лиц зрелого возраста, понимание материальной безопасности, факторы самоактуализации лиц зрелого возраста, потребности лиц зрелого возраста.*

Становление и реализация личности в современном обществе с быстро меняющимися условиями, и социальным запросом на психологическое сопровождение зрелости, как наиболее продолжительного периода онтогенеза, требует рассмотрение оптимизации и актуализации психологических методов и средств сопровождения данного периода. Психологи отмечают, что возрастные периоды, приходящиеся на середину жизненного цикла, охарактеризовать труднее, чем периоды детства: с возрастом увеличивается индивидуальный разброс данных [2, 5, 6, 7]. Главная особенность развития в зрелом возрасте — минимальная его зависи-

мость от хронологического возраста, в гораздо большей степени оно определяется личными обстоятельствами жизни человека: его опытом, родом занятий, установками и т.д. [12].

Актуальными механизмы развития личности психологи связывают с сущностью и активностью в потребности самоактуализации (А. Маслоу) и самовыражения (Ш. Бюлер) [10, 13]. Идея заключается в том, что среди множества потребностей — первичных и высших (духовных) и т.д. — личностной движущей силой является потребность реализовать себя в мире, в обществе, выразить свою индивидуальность через особые отношения с людьми. Развитие личности на каждом этапе зрелости зависит от жизненного замысла и его реализации, таким образом, анализируя развитие зрелой личности, следует исходить не столько из общих закономерностей, сколько из вариантов развития. В современном обществе быстрых социальных изменений, заставляющих личность постоянно перестраиваться под сложившиеся жизненные отношения и преобразовывать себя, от суда актуализируется проблема использования и развития индивидуально-психологического потенциала, а именно необходимость создания условий для развития творческого креативного аспекта, мотивации к личностному росту через доминирующие ценностные ориентации. Взрослый индивид интересуется психологов, в основном, в ситуации профессиональной деятельности, в «условиях толпы», определённых ситуаций, и т.п., а не в процессе онтогенетического развития. Основные факторы, влияющие на самоактуализацию это уровень осмысленности жизни, процесс социализации, уровень притязания, социальные связи, творческий путь.

Анализ теоретических и практических аспектов самоактуализации личности в зрелом возрасте позволил сформулировать предположения, что лица с высоким и средним уровнем социальных связей и определённым уровнем притязаний будут иметь самоактуализацию в актуальном и приоритетном направлении, чем лица с низким уровнем данных параметров.

В исследовании приняло 182 человек, из них 35% мужчин и 65% женщин. Возраст участников от 35 до 48 лет. Средний возраст мужчин принявших в исследовании 39 года, женщин — 37 лет. Выборка включала в себя разные слои населения среднего и выше среднего достатка. На этапе сбора фактических данных исследования, всем во время интервью предлагалось ответить на авторскую анкету. В начале эмпирического исследования выясни-

лось, что женщины не зависимо от своего достатка чаще были более удовлетворены своим положением в обществе, и социальными связями. Мужчины иногда отказывались отвечать на вопросы анкеты. В связи с этим в исследовании приняло участие больше женщин, чем мужчин. Таким образом, были составлены психологические портреты лиц с определенным уровнем социальных связей и материального дохода. По обобщенным результатам можно констатировать следующие параметры социально-психологических характеристик мужчин и женщин с разным субъективным пониманием материальной безопасности. В материальную безопасность были включены параметры понимания достатка, удовлетворенность закрытием базовых потребностей, понимание качества жизни. Женщины и мужчины с высоким достатком имеют высокие оценки по переменным индивидуально- психологических особенностей: высокая возбудимость, конфликты узкого круга, подозрительность, совестливость, общительность, чем женщины и мужчины со средним достатком. Анализ показал, что результаты по показателям у мужчин с высоким достатком, низкие значения имеют переменной совестливость, у мужчин со средним достатком оценки по переменным общительность и тревожность выше. У женщин с высоким достатком также низкие показатели по совестливости, при этом высокие показатели по общительности. У женщин со средним достатком, высокие показатели по переменной совестливость и тревожность. Высокие оценки по переменной высокая возбудимость свидетельствуют о падении фрустрационной толерантности (терпимости к стрессовым ситуациям) данный показатель константирован у женщин и мужчин со средним достатком. Таким образом, в субъективно трудных ситуациях легко возникают неадекватно бурные реакции раздражения, возбуждения и гнева. Вспышки раздражительности обычно кратковременны, но могут часто повторяться. Описанные признаки раздражительной слабости чаще проявляются в кругу близких людей, что в данном случае коррелирует с переменной конфликты узкого круга (женщины: достаток выше среднего 95%, средний 47%, мужчины: достаток выше среднего 86%, средний 85%). Высокие оценки по переменной подозрительность свидетельствуют о недоверчивости, зависти, индивидуальности, лица характеризуются высоким уровнем тревоги и беспокойства (женщины: достаток выше среднего 99%, средний 72%, мужчины: достаток выше среднего 91%, средний 47%). В групповой динамике

ке высокая подозрительность коррелирует, с низкими моральными качествами и слабой сплоченностью членов группы. Высокие оценки по переменной расторможенность свидетельствуют об отсутствии социальной конформности, плохом самоконтроле и импульсивности (женщины: достаток выше среднего 88%, средний 38%, мужчины: достаток выше среднего 94%, средний 65%). Общительность высокие оценки по этой шкале свидетельствуют о богатстве и яркости эмоциональных проявлений, готовности к сотрудничеству, чутком и внимательном отношении к людям, имеют широкий круг знакомых, легко сходятся с людьми (женщины: достаток выше среднего 62%, средний 69%, мужчины: достаток выше среднего 84%, средний 75%). Ипохондрия переменной измеряет степень озабоченности состоянием своего здоровья, оценки этой переменной практически одинаковы (женщины: достаток выше среднего 82%, средний 81%, мужчины: достаток выше среднего 88%, средний 86%), что говорит о заинтересованности в здоровом образе жизни в данной возрастной категории, не исключено, что это влияния политики государства в данный момент. Низкие показатели переменной эстетическая впечатлительность свойственна лицам зрелым, уравновешенным, хорошо ориентированным в житейски важных вещах, трезво оценивающих обстоятельства и людей. Непосредственное восприятие выражено слабо, поэтому в неожиданных ситуациях им может не хватать воображения и находчивости (женщины: достаток выше среднего 47%, средний 10%, мужчины: достаток выше среднего 88%, средний 59%). Низкие показатели переменной общая активность говорят о том, что мужчины и женщины с достатком выше среднего предпочитают работу в кабинете, как руководители, а со средним достатком мужчины и женщины, имеют склонность непосредственно быть участниками событий, они не могут оставаться без дела: достаток выше среднего 42%, средний 76%, мужчины: достаток выше среднего 22%, средний 79%). Таким образом, в современном мире конкуренции агрессивный тип поведения обладает некоторыми преимуществами, если эта агрессия не перерастает в открытую враждебность. Так перфекционизм, побуждающий людей стремиться к высоким достижениям и результатам, является позитивным качеством во многих видах профессиональной деятельности. Стремление к удовлетворению материальных потребностей становится первичным в современном обществе по отношению к духовным, что подтвердило

наше эмпирическое исследование данной проблематики. Такие люди ведут себя нетерпимо, догматично по отношению ко всем, кто ставит под сомнение истинность их позиций, поскольку они бессознательно боятся, что кто-то отберет у них их собственность. Они демонстрируют агрессивность по отношению ко всем, кто, как они подозревают, покушается на эту собственность. Потребность иметь является ненасыщаемой и приводит человека к большей напряженности и невротизации. Также нами был осуществлен факторный анализ, который позволил выявить доминирующие аспекты социально-психологических характеристик лиц зрелого возраста. Факторный анализ проводился методом главных компонент, факторы вращались (веримакс. норм.). Во всех случаях выделялось по четыре фактора. После каждого фактора указывается его название и относительная дисперсия, после каждой переменной – её нагрузка, далее идёт описание фактора.

Мужская выборка. Результаты мужской выборки (достаток выше среднего и средний). Обработка данных анкет, заполненных мужчинами, дала факторы, объясняющие 88% дисперсии данных.

Фактор 1 «Социальная адаптация» (лица достаток выше среднего): высокая возбудимость, тревожность, интрапсихическая неупорядочность, гипотимия, конфликты узкого круга, параноядальность. Фактор 1 «Социальная адаптация» (лица достаток средний): интрапсихическая неупорядочность, гипотимия, параноядальность, тревожность, конфликты узкого круга, высокая возбудимость. Мужчины с высоким достатком более: тревожны, что может, свидетельствовать о хроническом чувстве тревоги, боязливости, нерешительности и склонности к сомнениям, неверием в свои силы, даже решившись на что-либо, продолжают сомневаться в правильности своего решения и редко бывают довольны собой, вечные сомнения, постоянный самоконтроль делают любую деятельность медленной и мучительной, они деликатны, тактичны педантичны и требуют от окружающих выполнения всех формальностей; возбудимы, что свидетельствует о падении терпимости к стрессовым ситуациям, в соответствующих ситуациях легко возникают бурные реакции раздражения, возбуждения и гнева, как правило, все эти признаки проявляются в кругу близких людей; – интрапсихически неупорядочны, что свидетельствует о дезорганизации психики и поведения, стремятся избегать трудностей, легко поддаются смене настроения и быстро утомляются.

Фактор 2 «Поведение» (лица достаток выше среднего): социализированность поведения, эстетическая впечатлительность, комфортность. Фактор 2 «Поведение» (лица среднего достатка): социализированность поведения, комфортность, эстетическая впечатлительность. Фактор назван «поведение», так как можно проследить определённую стандартную мужскую стратегию при выборе жизненной позиции: от перспективности, естественности и желанности к содержательности, что впоследствии реализуется в самостоятельность и силу, через творчество. Речь идёт о стратегии, в которой мужчины играют роль надёжного тыла и фундамента для дальнейшего продвижения. Эстетическая впечатлительность, комфортность, социализированность поведения имеют значительные расхождения. Мужчины с высоким достатком более: эстетически впечатлительны, что свидетельствует о богатом воображении, склонности к увлечениям, легко приходят в восторг, проявляют заметный интерес к искусству; комфортны, в зависимости от ситуации могут быть и комфортны и независимы, в отличие от мужчины со средним достатком, которые некомфортны, что свидетельствует о повышенной готовности к исполнению социальных требований, сдержанности и осмотрительности в поведении.

Фактор 3 «Эмоциональное восприятие» (лица достаток выше среднего): подозрительность, ипохондрия, общительность, совестливость, шизоидность. Фактор 3 «Эмоциональное восприятие» (лица среднего достатка): шизоидность, ипохондрия, совестливость, общительность, подозрительность. Фактор включает в себя эмоциональную оценку. Мы видим, что мужчинам с достатком выше среднего свойственна подозрительность и общительность. Мужчинам со средним достатком свойственна совестливость и шизоидность. Забота о своем здоровье свойственна всем мужчинам в этой выборке. Мужчины с высоким достатком более: — подозрительны, что свидетельствует о недоверчивости, завистливости, настойчивости и не терпимости к конкуренции; — общительны, что свидетельствует о богатстве и яркости эмоциональных проявлений, естественности и непринужденности поведения, чутком отношении к людям, доброте и мягкосердечие.

Фактор 4 «Комфорт» (лица достаток выше среднего): обыденность, общая активность. Фактор 4 «Комфорт» (лица среднего достатка): общая активность, обыденность. Данные переменные описывают комфорт с мужской точки зрения в зависимости

от положения в обществе. С достатком выше среднего предпочитают работу в кабинете, как руководители, чтобы все работали, а они контролировали. Мужчины со средним достатком хотят непосредственно быть участниками событий. Показатель переменной обыденность у мужчины со средним достатком свидетельствует о готовности удовлетворятся минимальным, во имя чего готовы к выполнению весьма будничных дел и обязанностей, чего не скажешь о мужчинах с достатком выше среднего.

Результаты женской выборки (достаток выше среднего и средний).

Фактор 1 «Социальная адаптация» (лица достаток выше среднего): подозрительность, конфликты узкого круга, социализированность поведения, высокая возбудимость, робость, стеснительность. Фактор 1 «Социальная адаптация» (лица среднего достатка): подозрительность, робость, стеснительность, конфликты узкого круга, социализированность поведения, высокая возбудимость. В зависимости от достатка присутствует переменные: возбудимость, конфликты узкого круга и подозрительность практически имеют противоположные значения, переменная: робость, стеснительность имеют близкие значения. У мужчин надо заметить робость вообще не присутствовала в анализе. Переменная стеснительность присуща в основном женщинам и более выражена у женщин со средним достатком, другие переменные более выражены у женщин с достатком выше среднего: подозрительны, что свидетельствует о недоверчивости, завистливости, настойчивости и не терпимости к конкуренции; социализированность поведения, что свидетельствует о повышенной готовности к исполнению социальных требований, сдержанности и осмотрительности в поведении; возбудимы, что свидетельствует о падении терпимости к стрессовым ситуациям, в соответствующих ситуациях легко возникают бурные реакции раздражения, возбуждения и гнева как правило, все эти признаки проявляются в кругу близких людей. Судя по переменной социализированность поведения повышенная готовность к исполнению социальных требований свойственна женщинам с достатком выше среднего. Из всего выше сказанного следует, что женщинам с достатком выше среднего более социально адаптированы.

Фактор 2 «Поведение» (лица достаток выше среднего): обыденность, общительность, эстетическая впечатлительность, общая

активность. Фактор 2 «Поведение» (лица среднего достатка): обыденность, общительность, общая активность, эстетическая впечатлительность. Фактор включает в себя эмоциональную оценку у женщин не зависимо от достатка высокий показатель переменных: обыденность свидетельствует о готовности удовлетворятся минимальным, во имя чего готовы к выполнению весьма будничных дел и обязанностей; общительность, что свидетельствует о богатстве и яркости эмоциональных проявлений, естественности и непринужденности поведения, чутком отношении к людям, доброте и мягкосердечие; совестливость, что свидетельствует о ответственности, добросовестности, стойкости моральных принципов.

Фактор 3 «Самовыражение» (лица достаток выше среднего): шизоидность, интрапсихическая неупорядочность, гипотимия, тревожность. Фактор 3 «Самовыражение» (лица среднего достатка): шизоидность, интрапсихическая неупорядочность, гипотимия, тревожность. Речь идёт о стратегии, в которой женщины играют роль дальнейшего продвижения: интрапсихически неупорядочны присуща женщинам с достатком выше среднего, что свидетельствует о дезорганизации психики и поведения, стремлении избегать трудностей, легко поддаются смене настроения и быстро утомляются; тревожность присуща женщинам с достатком выше среднего, что свидетельствует о хроническом чувстве тревоги, боязливости, нерешительности и склонности к сомнениям, неверием в свои силы, даже решившись на что-либо, продолжают сомневаться в правильности своего решения и редко бывают довольны собой; шизоидность присуща женщинам всей выборки, что свидетельствует о активности, любознательности, увлекаемости всем новым и неожиданным, мышление отличается гибкостью и оригинальностью.

Фактор 4 «Комфорт» (лица достаток выше среднего): ипохондрия, паранойяльность. Фактор 4 «Комфорт» (лица среднего достатка): ипохондрия, паранойяльность. Забота о своем здоровье свойственна всем женщинам в этой выборке(82% и 81%): параноядальность, что свидетельствует о аккуратности и старательности но в делах не хватает упорства и инициативы, отчего их успехи всегда ниже , чем у других лиц с таким же интеллектом.

Как отмечает Д.И. Фельдштейн, жизнь взрослого человека — это движение, изменение, развитие [12], как видим из предпринятого исследования для лиц разного понимания материальной безопасности факторы движения разные. Постоянно растущие

возможности (определяемые достижениями науки, техники, медицины, информатизации и пр.) обуславливают новое понимание субъективного развития, что требует от психологов практиков изменения схем сопровождения в зависимости от социально-психологических аспектов групп с определенным достатком. Понимание самоактуализации, также меняется, основными критериями становятся закрытие базовых потребностей с учетом субъективного принятия качества жизни, от суда факторами самоактуализации становятся социальные связи и реализация материальных потребностей [3, 10, 13].

### Список литературы

1. Анисимов О.С. Самоотношение и самоорганизация в контексте развития самости (по мотивам “И цзин” – “Книги перемен” : [на основе древнекитайского источника “Книги перемен” раскрываются пути к росту самости и самоорганизации] / О.С. Анисимов // Мир психологии. – 2011. – № 4. – С. 87-100.
2. Болотова А.К. Самораскрытие как проявление индивидуальности в межличностных отношениях / А.К. Болотова // Мир психологии. – 2011. – № 1. – С. 95-105.
3. Вахромов Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации. – М., 2001. – 160 с.
4. Журавлев А.Л. Ценностные ориентации формирующейся личности в разные периоды развития российского общества / А.Л. Журавлев // Психологический журнал. – 2010. – Т.31. № 5. – С. 5-16.
5. Ильин Е. Психология взрослости. – СПб., 2012. – 312 с.
6. Маркин В.Н. Самость и “система Я” личности: субъективное самоосуществление личности // Мир психологии. – 2010. – № 4. – С. 25-33.
7. Матасова Т.Н. Специфика инвалидности как кризисного периода развития личности. // Соц. психология: Практика. Теория. Эксперимент. Практика. Т.2 / под ред. Козлова В.В. – Ярославль: МАПН, 2016. – 246 с.
8. Михитарьянц А. Особенности самоактуализации / А. Михитарьянц. LAP Lambert Academic Publishing, 2018. 198 с.
9. Москаленко О.В. Взаимосвязь профессиональной самореализации молодежи с процессами ее самоактуализации, самоопределения и самоэффективности / О.В. Москаленко // Мир психологии. – 2011. – № 1. – С. 193-200.

10. Мостовая К.Т. Влияние уровня притязаний на характер самоактуализации личности / К.Т. Мостовая. – М., 2015. – 94 с.
11. Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Г.С. Никифорова, Л.Д. Коростылевой. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2017. – 232 с.
12. Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности [Текст] / Д.И. Фельдштейн. – М., 2002. – 512 с.
13. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – М., 2018. – 398 с.

## SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MATURE PEOPLE AS A FACTOR OF SELF-ACTUALIZATION IN MODERN SOCIETY

Капирenkova O.N.

**Abstract.** *This article examines interrelated issues: psychological support for mature adults, socio-psychological characteristics of mature adults, the influence of the subjective understanding of financial security in mature adults, and gender differences in the subjective understanding of financial security. Factors determining self-actualization in mature adults and the dominant needs and values of mature adults.*

**Keywords:** *mature age, characteristics of mature age, individual psychological characteristics of mature adults, understanding of financial security, factors of self-actualization in mature adults, needs of mature adults.*

## ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВАЯ СФЕРА И КАРТИНА МИРА КАК ДЕТЕРМИНАНТЫ УСТОЙЧИВОСТИ К СОЦИАЛЬНОМУ И ИНФОРМАЦИОННОМУ НЕБЛАГОПОЛУЧИЮ

Карпuxина К.К., Розанов И.А.

Московский психолого-педагогический университет,  
г. Москва

**Аннотация:** *Ценностно-смысловая сфера рассматривается как целостное образование личности, которое регулирует жизнедеятельность личности через осмысление, выбор приоритетов и постановку целей. Картина мира понимается как когнитивная основа восприятия реальности, которая определя-*

ет интерпретацию событий и поведенческие стратегии индивида. В современном мире, которое подвергается макросоциальным и информационным угрозам — экономической нестабильности, информационного перегруза, социальной поляризации и изоляции — эти структуры становятся особенно значимыми. Ценностно-смысловая сфера и картина мира — это ключевые внутренние ресурсы, позволяющие личности противостоять внешнему неблагоприятию и сохранять психологическую устойчивость. При этом выделяют следующие типы картин мира: конструктивное, опасное и конкурентное мировоззрение. В статье обосновывается гипотеза, согласно которой консонанс ценностно-смысловой сферы и картины мира определяет уровень устойчивости и успешность адаптации к дистрессу. Подчеркивается динамичность и иерархичность ценностно-смысловой сферы, которая включает сознательный, предсознательный и бессознательный уровни; постулируется, что сохранение и укрепление внутренней согласованности данных структур — условие не только психологического благополучия, но и стрессоустойчивости личности, а также моральной идентичности.

**Ключевые слова:** ценностно-смысловая сфера (ЦСС), картина мира, психологическая устойчивость, социальное неблагоприятие, информационный стресс, смысложизненный кризис, моральная идентичность

### Введение

В условиях современной глобальной трансформации, характеризующейся высокой динамичностью социально-экономических, политических и культурных процессов, возрастает экспозиция индивидов к макросоциальным и информационным рискам. К числу наиболее значимых из них относятся: социально-экономическая нестабильность, усиление феномена социальной изоляции, информационная перегрузка (information overload), а также рост поляризационных тенденций в общественном дискурсе. Такие условия создают устойчивый фон хронической психоэмоциональной нагрузки, способствуя формированию состояний дистресса и повышая уязвимость личности к развитию стресс-ассоциированных расстройств. В этой связи проблема стрессоустойчивости (стресс-резистентности) личности приобретает особую научную и прак-

тическую значимость в рамках клинической и дифференциальной психологии. Исследования последних десятилетий указывают на ведущую роль внутренних регуляторных систем в обеспечении адаптивного потенциала личности. В частности, ценностно-смысловая сфера (ЦСС) и картина мира рассматриваются как ключевые компоненты мотивационно-смысловой регуляции — механизма, опосредующего устойчивость к деструктивным воздействиям среды и способствующего поддержанию интегративного гомеостаза личности. Общая и клиническая психология акцентируют внимание не столько на патогенетических аспектах стресс-реакций, сколько на факторах резилиентности и адаптивной саморегуляции. В этой парадигме ЦСС выступает в качестве структурно-функционального образования, определяющего выбор стратегий совладания (coping), устойчивость к экзистенциальным кризисам, а также способность к реконструкции смысла в условиях травматического и посттравматического стресса. Картина мира, в свою очередь, формирует когнитивно-аффективный базис прогнозирования и интерпретации внешних событий, выступая фундаментом стрессоустойчивости.

Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью системного анализа внутренних ресурсов личности в контексте превентивной и восстановительной клинической психологии. Изучение взаимосвязи между структурными параметрами ЦСС, когнитивной организацией картины мира и показателями стрессоустойчивости позволяет не только углубить теоретическое понимание механизмов психологической устойчивости, но и разработать персонализированные протоколы психодиагностики, профилактики и реабилитации в условиях возрастающей социальной неопределённости.

**Цель статьи:** теоретически обосновать роль ценностно-смысловой сферы и картины мира как детерминанты устойчивости к стрессогенным ситуациям, социальному неблагополучию, средовой депривации и повышенным информационным нагрузкам.

Ценностно-смысловая сфера представляет собой многоуровневую, динамически организованную систему внутренних регуляторов, объединяющую взаимосвязанные элементы — ценностные ориентации, смысловые конструкты, образ «Я», моральные установки и мотивационно-целевые доминанты, — и функционирующую как системообразующий механизм регуляции поведения [13].

Именно через эту сферу осуществляется перевод внешних социально-средовых воздействий во внутренние смысловые координаты, определяющие выбор стратегий поведения, устойчивость психической и социальной адаптации и качество саморегуляции в условиях неопределённости и стрессогенной нагрузки. Структурная целостность ценностно-смысловой сферы обеспечивает согласованность между сознательными декларациями, предсознательными установками и бессознательными мотивами, что позволяет личности сохранять устойчивую иерархию приоритетов, прогнозировать последствия собственных действий и реализовывать волевую регуляцию даже в условиях фрустрации базовых потребностей. При этом ценностные ориентации выступают не как статичные установки, а как операциональные параметры регуляторного контура: они задают вектор поведения, модулируют эмоциональные и когнитивные процессы, ограничивают спектр допустимых решений и выступают в качестве критериев оценки собственных действий и поступков других. В условиях хронической или острой стрессогенной нагрузки именно степень сохранности структурной и функциональной целостности ценностно-смысловой сферы определяет, будет ли она выполнять барьерную функцию психической адаптации или, напротив, трансформироваться в патогенетический фактор, способствующий дезинтеграции саморегуляции и возникновению импульсивных, агрессивных или аутодеструктивных поведенческих паттернов. Таким образом, регуляторная функция ценностно-смысловой сферы носит не вспомогательный, а первичный, детерминирующий характер: она определяет не просто содержание поведения, но его устойчивость, направленность и социальную адекватность в меняющихся условиях жизнедеятельности.

ЦСС выполняет следующие функции [7; 11]:

- Когнитивная функция: эта функция связана с отражением действительности и создания субъективно значимой картины мира. Она занимается порождением смыслов и формированием ценностных ориентаций. Личность осмысливает внешние и внутренние, материальные и нематериальные условия своего существования. Благодаря образованию ценностных ориентаций человек получает осмысленную логичную картину мира и определяет способ удовлетворения своих потребностей.

- Регулятивная функция: данная функция обеспечивает управление активностью личности. Она регулирует познавательное

и деятельное взаимодействие личности с внешним и внутренним миром. Благодаря внутренним переживаниям осознается смысл жизни, который выполняет защитную функцию, помогая справляться со стрессом в трудных ситуациях. Эта функция помогает сохранять и изменять, когда это необходимо, Я-концепцию. Правильная работа ЦСС обеспечивает положительную не искаженную Я-концепцию, осознание своей идентичности.

Б.С. Братусь, советский и российский психолог, выделял следующую уровневую организацию смыслов личности [7]: Для каждого уровня характерен различный масштаб социальной общности, к которой относится человек.

1. Первый уровень: ситуационные или прагматические смыслы — простые, определяются логикой достижения цели в определенных условиях. Формируется под влиянием контекста, цели и фоновых знаний.

2. Второй уровень: эгоцентрические смыслы — характерно удобство и личная выгода, направлены на саму личность.

3. Третий уровень: группоцентрические смыслы — порождаются и разделяются конкретной социальной группой, направлены на ближайшее микросоциальное окружение индивида.

4. Четвертый уровень: общечеловеческие смыслы — ориентируют человека на общее равное благо и высшие ценности, выходят за рамки личной выгоды и интереса отдельной группы людей.

5. Пятый уровень: экзистенциальные смыслы — связаны с предельными основами бытия и сознания.

Ценностно-смысловая сфера имеет три уровня, к которым относятся следующие компоненты [7; 11]:

- Сознательный, благодаря которому человек осознает свои ценности и поступки, выбирает приоритеты.

- Предсознательный, на уровне которого ценности еще не полностью осознаны индивидом, но могут актуализироваться в кризисных ситуациях или с помощью самопознания.

- Бессознательный, который включает глубинные установки, усвоенные в детстве через культуру, семью и социальные нормы. Иногда данные убеждения противоречат тем, что находятся на двух верхних уровнях, что ведет к внутреннему конфликту и «рассогласованности» Я.

Как уже говорилось выше, ЦСС выступает как основа самоопределения человека, обеспечивает устойчивость и направлен-

ность поведения личности (мотивы поведения), но, как и любая другая структура психики она способна деформироваться, что может приводить к риску дальнейшего развития не только внутренних психологических конфликтов, но и психической и социальной дезадаптации. Деформация ценностно-смысловой сферы возникает в момент осознания индивидом смысла, функционирующего как препятствие для личностного развития и самореализации, и проявляется комплексом структурных и динамических нарушений: (1) содержательным обеднением, выражающимся в доминировании единой направленности или монополярного смысла, подавляющего многообразие потенциальных жизненных проекций; (2) эгоцентризмом, обусловленным опорой смысла на эгоцентрические или антисоциальные ценности (например, достижение материального благополучия любой ценой, в ущерб социальной и этической интеграции); (3) внутренней конфликтностью, возникающей при одновременном включении в смысловую структуру разнонаправленных, взаимоисключающих ценностных установок, что нарушает когнитивно-аффективную когерентность; (4) нереалистичностью, проявляющейся в несоответствии смысла объективным жизненным обстоятельствам, ресурсным возможностям субъекта или объективным ограничениям развития, что ведёт к хронической фрустрации; (5) внешней детерминацией, при которой смысл формируется и удерживается под действием экстернального давления (социального, семейного, институционального), а не на основе автономного ценностного выбора, что нарушает цельность личности [7].

Экономические кризисы, военные конфликты, политическая нестабильность, массовая эмиграция, массовые негативные воздействия и массовые информационные неврозы (по М.М. Хананишвили) — современные макросоциальные стрессовые события (МСС). Они являются мощными патогенетическим факторами, которые усиливают давление на психику человека. Эти факторы способны нарушать целостность ценностно-смысловой сферы, что ведет к возникновению внутриличностных конфликтов, снижению уровня саморегуляции и продуктивности жизнедеятельности и, как следствие возрастанию конфликтности, агрессивности, тревожности, иногда возможно появление экзистенциального кризиса.

Картина мира — это еще одна ключевая категория в психологии, которая тесно связана с ценностно-смысловой сферой.

С.Л. Рубинштейн, один из основоположников деятельностного подхода, определял картину мира, как целостную систему представлений о реальности, которая формируется под влиянием внешнего мира, в том числе культуры, образования, информационной среды, семьи, значимых близких. Картина мира участвует в формировании восприятия действительности, а так же определяет поведенческие стратегии человека, то есть выступает когнитивной основой его бытия. Элементы картины мира — это понимание добра и зла, справедливость, опасность, возможности и место человека в мире.

Существуют несколько типов картины мира:

1. Опасное мировоззрение, где социальный мир воспринимается как враждебное, коррумпированное пространство. Люди с таким мировоззрением склонны ожидать отовсюду угрозу. Это восприятие мира характеризуется чувством паранойи, тревожности и недоверия к окружающим.

2. Конкурентное мировоззрение, основывается на представлении о том, что мир является ареной, где идет бескомпромиссная борьба за ресурсы и власть. Подразумевается, что необходимо следовать установленной иерархии «сильный-слабый». Данное мировоззрение ведет к повышенной необоснованной агрессии и недоверию к окружающим.

3. Конструктивная картина мира, для которой характерно гармоничное восприятие реальности. Люди с таким мировоззрением склонны использовать сотрудничество, анализ, что увеличивает возможность благоприятной адаптации и способствует стратегическому мышлению. Они воспринимают мир как место для возможности развития и конструктивного взаимодействия.

Картина мира влияет на развитие моральной идентичности — устойчивой системы моральных ценностей, которая определяет, как человек воспринимает этические дилеммы и поступает в кризисных ситуациях [3]. Образ мира задает ценностные рамки, в которых развивается моральная идентичность, его изменение может привести к переосмыслению моральных ориентиров.

Современное общество сталкивается с комплексом экзогенных угроз, которые формируют социальное и информационное неблагополучие.

Социальное неблагополучие — это совокупность социально-экономических, политических и культурных факторов, которые

мешают гармоничному развитию общества, оно выражается в экономических кризисах, поляризации, потери социальных связей и форсированной изоляции.

Социально-экономическое неравенство, проявляющееся в значительной дифференциации уровней доходов и высокой распространенности бедности, выступает значимым фактором усиления маргинализации отдельных групп населения [15]. В условиях устойчивой маргинальности снижается доступ к ресурсам социальной поддержки, институциональной интеграции и базовым условиям психофизиологического благополучия, что способствует накоплению хронического социально-психологического напряжения на индивидуальном и групповом уровнях. Экономическая и культурная поляризация общества дополнительно дестабилизирует социальную среду: она ослабляет механизмы межгруппового доверия, затрудняет формирование совместных смысловых ориентиров и усиливает перцептивные искажения в оценке «чуждых» социальных категорий. В таких условиях возрастает вероятность возникновения межличностных и межгрупповых конфликтов, сопровождающихся повышением уровня экспрессивной и инструментальной агрессии. Форсированная (в том числе санкционированная или обусловленная пандемией) изоляция оказывает многоуровневое негативное воздействие: она нарушает привычные поведенческие ритмы, дезорганизует социальные связи, ослабляет экзистенциальную предсказуемость среды и усугубляет ощущение потери контроля — все это является мощным стрессогенным фактором, способным спровоцировать дезадаптацию и нарушения аффективной регуляции. Клинически эти процессы проявляются в усилении экспрессии патопсихологических черт характера, включая заострение акцентуаций личности (по К. Леонгарду и А.Е. Личко), рост показателей фрустрационной толерантности и склонности к аффективно-импульсивным реакциям, а также в динамике депрессивных расстройств (в том числе адаптационных и реактивных форм). При длительной экспозиции подобных условий возрастает риск декомпенсации скрытых (латентных) психопатологических проявлений, включая дезорганизацию саморегуляции, дисгармонию мотивационно-потребностной сферы и снижение когнитивной гибкости как компонента психологической адаптации. Таким образом, макросоциальные дестабилизирующие факторы действуют не только через внешние ог-

раничения, но и опосредованно — через трансформацию внутренней психической организации личности, что требует комплексного рассмотрения в рамках биопсихосоциальной модели расстройств, связанной с хроническим социальным стрессом.

Информационное неблагополучие включает информационный перегруз, распространение и/или потребление манипулятивного контента, цифровую депривацию, снижение когнитивной ясности.

Информационный перегруз — это превышение объема поступающей информации над возможностью индивида воспринимать и перерабатывать ее. Среднестатистический современный человек, подвергается влиянию СМИ, которые публикуют непрерывный поток разнообразной информации, которая часто противоречит друг другу. Из этого следует, то, что в обществе возникают полярные мнения, что ведет к социальной дезориентации человека [12]. Информационно-психологическая уязвимость возрастает из-за низкой цифровой грамотности и отсутствия критического мышления, навыков анализа и синтеза информации. Когнитивная уязвимость дает возможность для распространения злоумышленниками манипулятивного контента, который успешно воздействует на человека.

Для некоторых социальных групп общества характерна цифровая депривация. В современном мире значительную часть жизни занимают информационные технологии. Невозможность их использования, например ограничение доступа к интернету, нехватка навыков пользования компьютером и смартфоном, формирует устойчивую стратификацию общества. Люди, которые попали в эту группу, не могут удовлетворить различные потребности, например в общении, образовании.

Информационный «перегруз» и цифровая депривация в одинаковой степени способны негативно воздействовать на регуляцию поведения человека и на его когнитивное функционирование. Человек сталкивается с неконтролируемым разнонаправленным информационным потоком, что ведет к возникновению «клипового мышления» и уменьшению критического мышления у индивида.

Таким образом, совместное влияние социального и информационного неблагополучия формируют условия для возникновения:

- Психической депривации: Человек, который потерял доступ к социальным контактам, не способен удовлетворять свои базовые потребности в общении. Социальная изоляция ведет к

утрате привычных ролей, поддержки, возникает чувство одиночества и беспомощности. Из-за «перегрузки» сенсорной системы, восприятие и осмысление информации затрудняется.

- Дезинтеграции внутреннего мира: Из-за утраты привычного социального статуса, воздействия манипулятивного контента, когнитивного диссонанса индивид ощущает неопределённость, дезинтегрируется картина мира. Это ведет к потере внутренней целостности и снижению устойчивости, возникновению тревожных расстройств и депрессии.

- Роста тревожности, агрессии и экзистенциального кризиса: Постоянная когнитивная нагрузка и социальное отчуждение вызывают у людей неопределённость относительно будущего, что порождает хроническую тревогу, агрессию в качестве защитной реакции и экзистенциальный кризис.

В.А. Бодров писал, что устойчивость личности к стрессу определяется не отсутствием стресса, а способностью к его переосмыслению и конструктивной трансформации [6]. Четкая система ценностей и устойчивое мировоззрение позволяют человеку сохранять внутреннюю целостность и мотивацию, даже когда внешняя среда хаотична или обеднена.

Смысловая сфера (наличные у человека смыслы) обеспечивают регуляцию поведения в ситуациях стресса, в частности — выбор и применение конструктивных копинг-стратегий, которые являются осознанной активностью субъекта. Применение преобразующих стратегий совладания позволяет: сформировать новые цели и стратегии поведения; найти ресурсы для адаптации; изменить свое отношение к внешнему миру. Использование смыслообразующих копингов дает возможность переосмыслить проблемную ситуацию и найти возможности для личностного роста индивида. ЦСС активизирует ряд конструктивных копинг-стратегий, позволяющих человеку не только адаптироваться, но и развиваться, преобразуя вызовы среды в ресурс личностного роста.

Не только ценностно-смысловая сфера важна для успешной адаптации к стрессу, но и ее согласованность с картиной мира так же играет роль в этом процессе. От связи между ЦСС и картиной мира зависит, насколько ценности личности находят отражение и воплощение в представлении индивида о реальности.

Если ценностно-смысловая сфера и картина мира находятся в консонансе, то личность гармонизирована и устойчива к вне-

шним вызовам [11]. При высокой согласованности смысла жизни, успешная реализация одной цели или воплощение одного смысла ведут к согласованной продуктивной реализации остальных смыслов.

Если ценностно-смысловая сфера и картина мира находятся в диссонансе (например, экзистенциальные ценности при опасном мировоззрении), то возникают внутриличностные конфликты, дезадаптация и дистресс. Противоречие ценностей на разных уровнях повышает возникновение ноогенных неврозов.

Таким образом, согласованность ЦСС и картины мира являются детерминантами жизнестойкости и психологического благополучия. Консонанс между глубинными ценностями и картиной мира, где эти ценности реализуются, обеспечивает психологическую выносливость и использование конструктивных копингов, в то время как внутренний диссонанс между смыслами и реальностью является путем к экзистенциальному кризису и дезадаптации.

Резюмируя, можно выдвинуть следующую гипотезу: степень устойчивости личности к социальному и информационному неблагополучию прямо пропорциональна уровню структурной целостности и внутренней согласованности её ценностно-смысловой сферы и картины мира.

### **Заключение**

Ценностно-смысловую сферу и картину мира следует рассматривать не как статичные когнитивно-аффективные конструкты, а как динамические регуляторные системы, обладающие значительным ресурсным потенциалом в контексте стресс-резистентности личности. Их активное вовлечение в процессы саморегуляции позволяет противостоять дезорганизующему влиянию хронических макросоциальных стрессоров, сохраняя структурную целостность личности и её экзистенциальную устойчивость.

Психодиагностическая оценка типа картины мира (в рамках когнитивно-репрезентативного подхода) и степени интеграции ценностных ориентаций (в частности — по параметрам иерархической упорядоченности, конгруэнтности и автономности по отношению к социальным установкам) может служить прогностическим инструментом в ранней идентификации рисков дезадаптации, особенно в популяциях, подверженных длительному социально-психологическому напряжению.

В рамках психокоррекции и психологического консультирования целесообразна реализация следующих направлений вмешательства:

– выявление и вербализация диссонансных зон между доминирующими ценностями и когнитивно-эмоциональной организацией картины мира, что позволяет диагностировать уязвимые точки в системе смысловой регуляции;

– стимуляция процессов смысловой реконструкции посредством рефлексивных техник, нарративной реструктуризации жизненного опыта и когнитивно-экзистенциального рефрейминга, направленных на укрепление когерентности и автономности мировоззрения;

– целенаправленная работа с компонентами моральной идентичности как базисного ядра личностной устойчивости, включая формирование автономных этических ориентиров, развитие способности к ответственной атрибуции и укрепление внутреннего локуса моральной ответственности.

### **Список литературы**

1. Баранова А.В., Мустафина Л.Ш. (2023). Выбор возможных Я у молодежи с разными личностными характеристиками // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 11(2). 117.
2. Барсукова С.А. (2016). Проблема согласования социокультурных ценностей различных социальных групп в поликультурной среде // *Социально-гуманитарные знания*. 9. 250-258.
3. Белинская А., Дзедина Е.А. (2014). Воздействие моральных установок на ценностные ориентации личности. *Экономика и социум*. 4-1(13). 678-681.
4. Белинская Е.П. (2022). Совладание с трудностями в эпоху неопределенности и глобальных рисков: основные исследовательские тренды // *Вестник Кемеровского государственного университета*. 24(6). 760-771.
5. Блиничкина Н.Ю. Проблема цифрового неравенства: особенности и пути решения в Российской Федерации // *Вестник БГУ. Экономика и менеджмент*. 2025. № 2.
6. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
7. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.

8. Гончаров Н.В. (2020). Фундаментальные детерминанты и последствия консюмеризма в современных капиталистических обществах // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. 20(4). 778-789.

9. Гребнева Н.Н., Слободенюк М.А., Варясова Е.В. (2019). Аналитический обзор исследований по проблеме агрессивного общественно опасного поведения молодежи // Психология и право. 9(4). 134-148.

10. Дубинский А.А., Шпорт С.В., Булыгина В.Г. (2024). Современные отечественные исследования психологических индикаторов и факторов социальной напряженности // Мир науки. Педагогика и психология. 12(6). Статья 13.

11. Карпинский К.В. Смыслжизненный кризис личности: феноменология, механизмы, закономерности: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. — М., 2017. — 563 с.

12. Ковальчук Д.Ф., Гребенникова В.М., Бонкало Т.И. (2023). Признаки и основные характеристики ситуации неопределенности: систематический обзор // Обзор педагогических исследований, 5(1), 185-191.

13. Носс И.Н., Булыгина В.Г., Проничева М.М. (2023). Методология исследования ценностно-смысловых конструктов личности. В: В.А. Фадеев, Т.А. Вархотов (ред.), Ценностно-смысловые и интеллектуальные основания стратегического развития России в условиях глобальных вызовов: коллективная научная монография (с. 94-119). — М.: Нептун.

14. Потапов А.М., Луковцева З.В., Чиркина Р.В. (2023). Вертикальный вектор мозговой организации отклоняющегося поведения: от нейродинамических дисфункций к регуляторным // Психология и право. 13(3). 211-227.

15. Проказина Н.В., Галаева Т.М. Бедность как объект социологического анализа: теоретические подходы и эмпирические измерения // Научный результат. Социология и управление. 2021. № 1.

16. Реан А.А., Александров Ю.И., Ставцев А.А., Шевченко А.О., Тищенко А.Г., Варфоломеева А.В. (2025). Психологическое благополучие, сильные стороны личности и типы ментальности студентов РФ // Экспериментальная психология. 18(3). 101-119.

17. Сапронов, А.В., Крицкая, О.А. Особенности социальной поляризации российского общества // Вестник Нижегородского

университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2013. № 4(32).

18. Середкина И.М. (2010). Моббинг — войны на работе // Актуальные вопросы современной науки. 13. 23-33.

19. Скиртач И.А., Пахомова В.А. Особенности проявления смысложизненного кризиса у лиц молодого возраста // Национальный психологический журнал. 2024. № 2(19).

20. Харитоновна Е.В. (2010). Аномия как социокультурная детерминанта агрессивного поведения // Прикладная юридическая психология. 4. 113-119.

21. Черныш М.Ф. (2020). Социальное благополучие и здоровье. В: Епихина Ю.Б., Черныш М.Ф., Сушко П.Е., Шилова В.А., Лысухо А.С. Информационно-аналитический бюллетень (ИНАБ). № 1. Субъективное и объективное благополучие в современном российском обществе: результаты эмпирического исследования (с. 54-74).

22. Чудинов С.И. Когнитивная и информационно-психологическая уязвимость студенческой молодежи по отношению к деструктивному контенту // Обзор. НЦПТИ. 2024. № 4(39).

23. Шакирова Е.С. (2022). Антиценности современного российского общества // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 4(36). 165-170.

24. Sadovyy M., S6nchez-Gymez M., Bresy E. (2021) COVID-19: How the stress generated by the pandemic may affect work performance through the moderating role of emotional intelligence // Personality and Individual Differences. 180. Article 110986.

## VALUE–MEANING SPHERE AND WORLDVIEW AS DETERMINANTS OF RESILIENCE TO SOCIAL AND INFORMATIONAL ADVERSITY

**К.К. Karpukhina, I.A. Rozanov**

**Abstract:** *The value-meaning sphere is conceptualised as an integrated personality structure that regulates human functioning through processes of meaning-making, priority selection, and goal setting. The worldview is understood as the cognitive framework through which individuals perceive reality, interpret events, and construct behavioral strategies. In contemporary society, increasingly exposed to macro-social and informational threats - such as economic instability, information overload, social polarisation, and*

*fragmentation-these internal structures acquire heightened significance. Both the value-meaning sphere and the worldview serve as key psychological resources that enable individuals to withstand external adversity and maintain resilience. Existing research distinguishes several worldview types, including constructive, threatening, and competitive orientations. The article advances the hypothesis that the consonance between the value-meaning sphere and the worldview predicts the level of resilience and the effectiveness of adaptation to distress. It also emphasises the dynamic and hierarchical nature of the value-meaning sphere, which operates across conscious, preconscious, and unconscious levels. The article concludes that preserving and strengthening the internal coherence of these structures is essential not only for psychological well-being and stress resilience but also for maintaining moral identity.*

**Key words:** *value-semantic sphere, worldview, psychological stability, social disadvantage, information stress, semantic crisis, moral identity.*

## ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Каюмова Н.Ю.

Казанский (Приволжский) федеральный университет  
г. Казань, Россия

**Аннотация.** *В статье представлен теоретический обзор современного понимания категорий ситуация и проблемная ситуация в отечественной и зарубежной психологии. Изучены факторы, оказывающие влияние на ситуацию, ее восприятие и динамику. Рассмотрены различные аспекты взаимодействия субъекта жизнедеятельности с проблемными ситуациями.*

**Ключевые слова:** *ситуация, проблемная ситуация, психическое состояние, поведение, динамика ситуации*

На современном этапе развития отечественной психологии отсутствует однозначное понимание категории «ситуация» в целом и «проблемная ситуация» в частности. Категория «ситуация» представляет собой одно из фундаментальных и при этом одно-

временно и наиболее дискуссионных понятий в современной психологии. Теоретический статус данного понятия характеризуется множественностью трактовок, что отражает сложность и многогранность самого феномена. Проведенный анализ позволяет выделить несколько основных методологических векторов в понимании ситуации, которые акцентируют разные аспекты психологической реальности.

**Объективно-детерминистский подход** рассматривает ситуацию как совокупность внешних, по отношению к индивиду, условий, обстоятельств и сил, которые объективно воздействуют на его поведение и психические состояния. В рамках этого подхода ключевым является подход К. Левина, где поведение есть функция от личности и окружающей среды. Левин подчеркивал, что для объяснения поведения необходимо анализировать актуальную психологическую ситуацию такой, какой она представляется самому субъекту, вводя понятие «жизненного пространства» [11]. Данный подход был развит в исследованиях, фокусирующихся на объективных параметрах среды.

Так, **Б.Ф. Ломов**, развивая системный подход, указывал, что «система «человек—среда» представляет собой единое целое», где ситуация есть конкретное состояние этой системы, характеризующееся совокупностью внешних и внутренних условий [13].

В русле этого подхода работали и многие отечественные исследователи, изучавшие экстремальные и напряженные условия деятельности. **Л.Г. Дикая** определяет ситуацию как «совокупность внешних по отношению к субъекту условий, которые характеризуются определенной степенью экстремальности, то есть создают необходимость в перестройке психической деятельности, мобилизации резервных возможностей и компенсаторных механизмов» [8]. Также **А.Б. Леонова** рассматривает профессиональные ситуации через призму объективных стресс-факторов, таких как высокая ответственность, дефицит времени и информационная перегрузка [12].

**Субъективно-интерпретационный подход** акцентирует внимание на внутренних, субъективных факторах. В этом ключе ситуация понимается не как данность, а как результат активного отражения, конструирования и ее интерпретации личностью. **С.Л. Рубинштейн** определил, что «внешние причины действуют через внутренние условия» [18]. То есть любая внешняя

детерминанта преломляется через сложившуюся систему мотивов, установок, опыта и индивидуально-психологических особенностей личности. В развитие этой мысли **К.А. Абульханова-Славская** утверждает, что «ситуация не просто дана субъекту, а активно им воспринимается, оценивается и преобразуется... Личность выступает как организатор ситуации, она определяет стратегию своего поведения в ней» [1]. **А.В. Брушлинский** в рамках субъектно-деятельностного подхода подчеркивал, что субъект не просто реагирует на ситуацию, но и сам создает ее своими действиями, являясь активным творцом собственной жизнедеятельности [5].

Также представляет интерес позиция Г.Н. Солнцевой, которая определяет ситуацию как рефлексивную оценочную «модель» отношений интерпретируемого образа объективных условий и внутреннего состояния в пределах актуальной мотивации, наличного опыта и личностных предпочтений. Ситуация рассматривается автором как опосредующий элемент между условиями среды и индивидуально-личностными особенностями субъекта [19].

В зарубежной психологии данная традиция находит отражение в когнитивных и регулятивных моделях. Так, **Дж. Гросс** в теории регуляции эмоций рассматривает ситуацию как исходную точку процесса, которая, однако, подвергается селективному вниманию, когнитивной переоценке и модификации поведения, что кардинально меняет ее психологическое воздействие [23]. Автор в своих работах по регуляции эмоций расширил модель «ситуация-внимание-оценка-реакция», подчеркивал, что проблемные ситуации характеризуются высокой степенью несоответствия между целями индивида и требованиями среды. Так, автор пишет: «Проблемные ситуации создают аффективный разрыв между текущим состоянием и желаемым состоянием, что требует мобилизации процессов регуляции эмоций для преодоления этого разрыва». Проблемные ситуации характеризуются автором наличием высокой степени неопределенности и конфликта целей, что влечет за собой мобилизацию когнитивных и эмоциональных ресурсов для их разрешения. [23].

**Дж. Куль** в теории системных взаимодействий личности также акцентирует роль интрапсихических процессов, таких как намерение и воля, в преодолении неблагоприятных ситуационных воздействий [24].

Исследования Л.Ф. Барретт в рамках теории конструктивизма эмоций показали, что проблемность ситуации не является ее объективной характеристикой, а возникает в процессе категоризации и оценки. По мнению автора «...мозг не пассивно реагирует на стимулы, а активно конструирует значение ситуации на основе прошлого опыта, текущего состояния тела и доступных концептов. Проблемная ситуация — это та, которая была категоризирована как требующая значительных метаболических затрат для достижения цели» [21].

Рассматривая природу ситуации, В. Флисон и Р. Шерман приходят к выводу, что ситуацию необходимо рассматривать не просто как контекст для выражения личности, а как активные силы, формирующие мысли, чувства и поведение через сложные процессы транзакции между человеком и ситуацией. [22].

В работе Дж. Ротмана и Р. Шермана уделяется особое внимание субъективному восприятию ситуации. Авторы пишут: «то, как человек воспринимает ситуацию, является более сильным предиктором его поведения, чем “объективные” характеристики ситуации, измеренные внешним наблюдателем». [25].

Интеграцию подходов предлагает **А.О. Прохоров**, который в рамках системно-функционального подхода к психическим состояниям рассматривает ситуацию как «систему внешних и внутренних условий, находящихся в динамическом взаимодействии и определяющих специфику протекания психических процессов, состояний и поведенческих актов» [14]. Он подчеркивает, что именно субъективное отражение ситуации, а не её объективные параметры, является непосредственным детерминантом состояния.

В своих более поздних работах ученый уточняет: “Психологическая ситуация — это не просто совокупность внешних обстоятельств, а целостная система взаимообусловленных компонентов, где субъективное отражение выступает в качестве системообразующего фактора” [15]. Такой подход позволяет рассматривать ситуацию как пространство для проявления и развития психических состояний, где внешние обстоятельства преломляются через индивидуальные особенности личности.

**И.М. Юсупов** рассматривает ситуацию через призму социального взаимодействия, акцентируя внимание на межличностном аспекте. В его интерпретации «ситуация представляет собой систему социально-психологических отношений между участниками

взаимодействия, характеризующуюся определенной структурой ролей, позиций и коммуникативных связей» [20]. Автор отмечает, что «понимание ситуации предполагает анализ не только объективных параметров взаимодействия, но и субъективных интерпретаций всех его участников».

Как обобщает **А.О. Прохоров**, «современное понимание ситуации в психологии преодолевает традиционную дихотомию «объективное-субъективное», представляя ее как целостный феномен, в котором внешние обстоятельства и внутренние условия образуют неразрывное единство» [16].

Рассматривая механизм регуляции психического состояния, А.О. Прохоров определяет ситуацию как психологическое образование, возникающее вследствие взаимодействия средовых характеристик (объективных условий, событий, обстоятельств и др.) и субъекта. Так, по мнению автора «ситуация, опосредованно, через впечатления, «запускает» регуляторный процесс, последний активизирует структуры ментальной регуляции (репрезентации, переживания, рефлексивные и смысловые структуры, систему Я и др.) и их интеграцию, приводя к образованию функциональных структур. Актуализированные функциональные ментальные структуры (рефлексивные, смысловые, репрезентативные и др.) обуславливают, в свою очередь, «включенность» регуляторных средств в саморегуляцию состояний субъекта и их дифференциацию в зависимости от ситуаций жизнедеятельности субъекта» [17].

Анализ работ современных исследователей демонстрирует развитие и углубление понимания категории «ситуация» через призму различных подходов. Такой интегративный подход создает теоретическую основу для исследования конкретных типов ситуаций, в частности — проблемных ситуаций, которые представляют особый интерес для психологии психических состояний.

Так, Л.Г. Дикая разработала оригинальную концепцию ситуаций в контексте психологии функциональных состояний и адаптации человека в экстремальных условиях профессиональной деятельности. Автор рассматривает ситуацию как «систему внешних и внутренних условий, которые актуализируют деятельность субъекта и влияют на ее протекание и результат» [9]. Особое внимание исследователь уделяет экстремальным ситуациям, которые определяет как «условия, характеризующиеся наличием сверхнормативных требований к адаптационным возможностям

человека, вызывающих необходимость перестройки системы психической регуляции» [8]. Автором ситуация рассматривается как системный стрессор, вызывающий комплексные изменения на всех уровнях психической организации. Выделены этапы развитие ситуации, такие как этап первичной дезорганизации, этап поиска новых средств регуляции, этап формирования новой системы регуляции. При этом автор делает вывод, что успешность адаптации зависит от сформированности индивидуальной системы саморегуляции.

Работы А.Н. Костина в деятельностно-ориентированном подходе развивают представления о ситуациях в контексте психологии труда и инженерной психологии, уделяя особое внимание проблемным ситуациям в профессиональной деятельности. Автор определяет проблемную ситуацию как «состояние деятельности, характеризующееся осознанием субъектом невозможности достижения цели с помощью имеющихся средств и необходимостью поиска новых способов действия». [10]. По мнению автора проблемные ситуации являются естественным компонентом профессионального развития, эффективность их разрешения зависит от сформированности у человека антиципирующих схем. Основным фактором, предвосхищающим проблемные ситуации, является профессиональный опыт.

Я.И. Голикова исследует ситуации через призму когнитивных процессов и принятия решений в неопределенных условиях. Автор рассматривает ситуацию как «когнитивный конструкт, представляющий собой интегральную репрезентацию внешних условий и внутреннего состояния субъекта, определяющую выбор стратегии поведения» [6]. Исследователь выделяет проблемные ситуации как класс ситуаций, характеризующихся высокой степенью неопределенности, противоречивостью информации, дефицитом временных ресурсов, высокой ценой ошибки. Представляется необходимым отметить, что по мнению автора эффективность в проблемных ситуациях связана с гибкостью когнитивных стратегий. При этом, ключевым фактором успешности выступает метакогнитивный контроль.

Изучая сущность проблемной ситуации, Л.И. Анцыферова указывает, что последняя «...возникает на основе фундаментального противоречия между требованиями среды и наличными возможностями личности, между старыми способами деятельности и

новыми задачами. Это противоречие переживается субъектом как необходимость выхода за пределы сложившихся стереотипов» [2]. В качестве структурных компонентов проблемной ситуации автор выделяет когнитивный компонент (осознание противоречия), аффективный компонент (эмоциональное напряжение), мотивационный компонент (стремление к разрешению), операциональный компонент (поиск средств решения) и рефлексивный компонент (осознание себя в ситуации)» [3].

Как отмечает Л.Г. Дикая, «ситуация всегда представляет собой единство объективных требований и субъективных возможностей, а ее развитие определяется динамикой этого взаимодействия» [7]. О необходимости рассмотрения ситуации как динамического процесса, в котором личность выступает активным субъектом преобразования действительности, говорит и Л.И. Анцыферова [4].

Современное понимание ситуации в психологии преодолевает традиционную дихотомию «объективное-субъективное», представляя ее как целостный феномен. Анализ исследований последних лет показывает, что взаимосвязь ситуации и психического состояния сегодня понимается как динамическая и двунаправленная. Ситуация является динамическим образованием, возникающим в процессе взаимодействия внешних условий и внутреннего мира личности, ее мотивов, опыта и оценок. Ключевым детерминантом психического состояния человека является не объективная ситуация сама по себе, а ее субъективное восприятие и интерпретация. Проблемная ситуация характеризуется осознаваемым противоречием между целями субъекта и требованиями среды, что порождает необходимость в поиске новых способов деятельности. Личность выступает не пассивным объектом воздействия обстоятельств, а активным субъектом, способным оценивать, преобразовывать ситуации и вырабатывать стратегии поведения в них. Успешность разрешения проблемных ситуаций напрямую связана с развитостью когнитивных и метакогнитивных процессов, таких как гибкость мышления, антиципация и саморегуляция. Взаимосвязь ситуации и психического состояния является двунаправленной: ситуация «запускает» определенные состояния, которые, в свою очередь, влияют на восприятие и дальнейшее развитие ситуации. Исследование ситуаций требует системного подхода, учитывающего единство объективных параметров среды,

субъективных значений и социально-психологического контекста взаимодействия. Теоретический анализ подтверждает, что проблемные ситуации являются неотъемлемой частью жизнедеятельности и мощным фактором личностного и профессионального развития. Дальнейшее изучение динамики ситуаций и механизмов их регуляции открывает значительные перспективы для практической психологии в области помощи человеку в трудных обстоятельствах.

### Список литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. — М.: Мысль, 1991. — С. 73.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15, № 1. — С. 11.
3. Анцыферова Л.И. Психология становления личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. — СПб.: Питер, 2000. — С. 312.
4. Анцыферова Л.И. О динамическом подходе к психологическому изучению личности // Психологический журнал. — 1981. — Т. 2, № 2. — С. 8-9.
5. Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта. — М.: ИП РАН, 1994.
6. Голикова Я.И. Когнитивные механизмы принятия решений в неопределенных ситуациях. — М.: ИП РАН, 2010. — С. 56.
7. Дикая Л.Г. Психология адаптации и функциональные состояния. — М.: Изд-во ИП РАН, 2012. — С. 127.
8. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. — М.: ИП РАН, 2003. — С. 48.
9. Дикая Л.Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности // Психологический журнал. — 2003. — Т. 24, № 1. — С. 35.
10. Костин А.Н. Психология проблемных ситуаций в профессиональной деятельности. — М.: Академия, 2005. — С. 72.
11. Левин, К. Теория поля в социальных науках. — СПб., 2000.
12. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. — М.: МГУ, 1984.
13. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. — М.: Наука, 1984. — С. 157.

14. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. – М.: ИП РАН, 1998. – С. 62.
15. Прохоров А.О. Семантика психических состояний. – М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2005. – С. 127.
16. Прохоров А.О. Методология современной психологии. – М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2010. – С. 234.
17. Прохоров А.О. Ситуационные аспекты ментальной регуляции психических состояний // Теоретическая и экспериментальная психология. 2023. Т. 16. № 4. С. 13-28.
18. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. – М.: Изд-во АН СССР, 1957. – С. 226.
19. Солнцева Г.Н. Ситуационный подход: типы ситуаций и психологические особенности // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18, № 3. С. 525-543.
20. Юсупов И.М. Психология взаимопонимания. – Казань: Изд-во “Таглитат”, 2007. – С. 93.
21. Barrett L.F. (2017). The theory of constructed emotion: an active inference account of interoception and categorization // Social Cognitive and Affective Neuroscience, 12(1), 1-23.
22. Fleeson W. & Jayawickreme E. (2015). Whole trait theory // Journal of Research in Personality, 56, 82-92.
23. Gross J.J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects // Psychological Inquiry, 26(1), 1-26.
24. Kuhl J. (2000). A functional-design approach to motivation and self-regulation.
25. Rauthmann J.F., & Sherman R.A. (2016). Measuring the situational eight DIAMONDS characteristics of situations // European Journal of Psychological Assessment, 32(2), 155-164.

## PSYCHOLOGICAL CONDITIONS IN PROBLEMATIC SITUATIONS OF AN INDIVIDUAL'S LIFESTYLE: A THEORETICAL REVIEW

Kayumova N.Yu.

**Abstract.** *The article presents a theoretical review of the current understanding of the categories situation and problematic situation in Russian and foreign psychology. The factors influencing the situation, its perception, and dynamics are studied. Various aspects of the interaction of the subject of life activity with problematic situations are considered.*

***Keywords:** situation, problematic situation, mental state, behavior, dynamics of the situation.*

## МЕТОД ПЕРСОНИФИЦИРУЮЩЕЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ В РАБОТЕ С ОБРАЗОМ БОЛИ

Алексеев Н.А., Князютенкова С.А., Сергеева А.А.

ФГБОУ ВО Смоленский государственный университет,  
г.Смоленск, Россия

***Аннотация.** В статье описаны имеющиеся исследования и представления о боли человека. Сделан анализ понимания боли на физиологическом, психологическом и социальном уровнях. Также, рассмотрены основные методы работы с болью в психологической науке. Особый акцент сделан на методе визуализации. Описаны положительные и отрицательные стороны применения данного метода. Представлены данные экспериментального исследования применения метода визуализации с последующим графическим изображением испытываемой боли.*

***Ключевые слова:** боль, психогенная боль, биосоциальная модель, ноцицепторы, терапия, визуализация, терапия.*

Боль является многоаспектным феноменом, который затрагивает практически все сферы человеческой жизни. Современное понимание боли невозможно без биопсихосоциальной модели, в которой синтезируются биологический, психологический и социальный компоненты, образующие единую систему [6].

На физиологическом уровне боль представляет собой сложный каскад нервной активности, от активации ноцицепторов до обработки сигнала в спинном и головном мозге. Ключевую роль играет так называемая «нейроматрица боли», которую определяют как распределенную сеть структур, включающую таламус, островковую долю, переднюю поясную кору и соматосенсорную кору [7].

На психологическом уровне боль представляет собой сложный перцептивный акт, где сенсорный компонент наделяется личностным смыслом. Именно этот дуализм делает боль уникальным явлением.

Наряду с психологическими и физиологическими аспектами, боль обладает социальным измерением. Восприятие, интерпрета-

ция и интенсивность болевого ощущения опосредованы культурным контекстом, системой ценностей и социальными желаниями индивида. Так, полученный в детстве сценарий, например, «терпи» или «пожалей себя», формирует базовый паттерн отношения к боли во взрослом возрасте. Эти факторы влияют на выбор копинг-стратегий и формирование болевого поведения.

По данным исследования, проведенного в 15 европейских странах и Израиле, 19% взрослых европейцев страдают от хронической боли разной интенсивности, а у 21% она провоцирует депрессию. При этом только 2% получают специализированную помощь [11]. Такая противоречивость создает большое поле для исследований и разработки новых альтернативных методов переживания боли, и является критически важным в наше время. От понимания боли как исключительно сенсорного феномена мы переходим к ее изучению как комплексного психофизиологического состояния.

При рассмотрении боли как психофизиологического состояния, мы можем отметить многообразие классификаций, отражающих ее механизмы, длительность и происхождение [14]. Во Всемирной организации здравоохранения предлагается следующая классификация, включающая в себя такие разделы, как:

1. Патофизиологическая классификация.

- ноцицептивная;
- нейропатическая;
- смешанная.

2. По продолжительности:

- острая;
- хроническая;
- эпизодическая/ рецидивирующая;
- прорывная;
- при движении;
- в конце приема дозы.

3. Этиологическая.

4. Анатомическая.

В то же время, М.Л. Кукушкин и В.К. Решетняк, в статье «Механизмы патологической боли» [14] все болевые синдромы подразделяют на:

1. Соматогенные болевые синдромы.
2. Нейрогенные болевые синдромы.
3. Психогенные болевые синдромы.

Анализируя данные, полученные в современной медицине, мы видим, что постепенно расширяются классические представления о боли, присутствует переход от ее понимания исключительно как физического феномена к комплексному явлению, включающего в себя эмоциональный и экзистенциальные уровни. Говоря о психогенной боли, согласно МКБ, она определяется как, соматизированное страдание, проявляющееся как физический симптом, и исключающее органическую патологию. Душевная же боль представляет собой самостоятельное страдание, зачастую лишенное телесности. В исследовании «Душевная боль и ее связь с суицидальностью и смыслом жизни», И. Орбах, (2003) душевную боль определяет как «... широкий спектр субъективных переживаний, характеризующихся как восприятие негативных изменений в себе и своей функции, что сопровождается сильными негативными эмоциями, имеющими оттенок боли» [8].

Определенную сложность представляет фундаментальная проблема измерения боли с психологической точки зрения. В отличие от объективных биохимических или физиологических параметров, боль остается субъективным феноменом, что создает методологическую сложность для ее оценки. Таким образом, мы испытываем затруднения, когда речь идет об объективности в изучении субъективного опыта ее переживания. К субъективным методам измерения боли, например, относят описательные шкалы, опросники, дневники, либо же методы определения болевых порогов. Традиционные шкалы, например, «Визуальная аналоговая шкала боли (ВАШ: VAS)», не учитывают ее качественные характеристики, такие как: эмоциональная окраска, метафорическое восприятие. Также существует вербальная рейтинговая шкала (ВРШ), в которой пациент выбирает дескриптор из предложенного списка (например, «слабая», «умеренная», «сильная»), что может не отражать всего спектра индивидуальных переживаний. Таким образом, традиционные инструменты, будучи полезными для динамики интенсивности, игнорируют качественное содержание и личностные смыслы боли. Этот диагностический пробел актуален для современного человека, особенно среди поколения Z, мыслящего визуальными образами и метафорами, у которого вербализация боли часто затруднена, что обусловлено такими феноменами как «клиповое мышление»

и «геймификация». Исходя из этого, существует необходимость разработки методов, переносящих боль из регистра ощущения в регистр диалога.

Признание множественной природы хронической боли закономерно привело к развитию спектра психотерапевтических методов. Эволюция этих методов постепенно демонстрирует сдвиг парадигмы от попыток подавления боли, либо же всецелое избавление от нее, к стратегиям управления, принятия, и поиска нового смысла. Рассмотрим следующие актуальные подходы:

- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) занимает центральное место в доказательной практике работы с хронической болью. Подход исходит из убеждения, что не столько сама боль, сколько ее сопровождающие когнитивные искажения, например, катастрофическая интерпретация, приводят к развитию порочного круга.

- Терапия принятия ответственности (АСТ) предлагает альтернативный предыдущей терапии, путь. В фокусе данного подхода лежит трансформация отношения к содержанию мыслей и ощущений. Через метафоры и упражнения клиент или пациент учится принимать болевые ощущения как часть текущего опыта, развивать психологическую гибкость, а также отделять свою идентичность от болевого синдрома.

- Гипноз, и особенно применения эриксоновского гипноза, позволяющего получить доступ к бессознательным пластам психики, где закреплены паттерны переживания боли. В состоянии управляемого транса, характеризующегося суженным фокусом внимания и повышенной внушаемостью, становится возможной диссоциация от болевого ощущения. Кроме того, болевые ощущения облегчаются за счет прямого внушения и активации внутренних ресурсов, которые человек может использовать для переживания боли, саморегуляции и поиска индивидуальных образов комфорта и безопасности.

Несмотря на свою эффективность, перечисленные методы делают акцент либо на когнитивной реструктуризации, либо на принятии боли, либо на изменении состояния сознания.

В проведенном исследовании, предлагаемый нами метод синтезирует сильные стороны этих направлений, что позволяет вывести диалог с болью на новый уровень, где она перестает быть абстрактным симптомом и становится «равноправным собеседни-

ком». Это открывает возможности для глубокой трансформации и интеграции травматического опыта.

В качестве основного метода изучения и дальнейшей терапии избавления от боли, мы предлагаем применение метода визуализации.

Методы визуализации в психотерапии прошли эволюцию от спонтанных образов в гипнозе до структурированных протоколов, интегрирующих нейронауки. Смотри на хронологию ключевых подходов, невозможно не упомянуть вклад З. Фрейда. Он рассматривал свободные ассоциации и анализ сновидений как «королевскую дорогу к бессознательному» [3]. Образы сновидений можно рассматривать как пассивную форму визуализации.

В своих исследованиях, К.Г. Юнг обращает внимание на активное воображение, как целенаправленный диалог с образами бессознательного и архетипами. Он считал, что встреча с бессознательным через образ и есть основа исцеления [4].

Визуализация также использовалась и в гештальт-терапии. Ф. Перлз совершил ключевой переворот, перенаправив фокус с причины переживания на его проявления, то есть на осознание процесса. Весьма распространенная техника «пустой стул», который демонстрирует, что уже сам акт вербализации образа меняет его восприятие [9], [10].

Метод визуализации позволяет установить контакт с этой частью личности без травматизации прошлым, создавая условия для ее постепенной интеграции [1].

Парадоксальным образом, внутренние визуальные образы могут восприниматься психикой как более надежные, чем внешняя реальность [5]. Этот феномен объясняет, почему работа с образами боли через визуализацию оказывает такое глубокое воздействие: созданный психикой образ обладает для нее большей «онтологической достоверностью», чем абстрактные вербальные описания.

Нам представилась возможность провести экспериментальное исследование с использованием метода визуализации в работе с болью. В исследовании приняло участие 81 человек ( $n=81$ ) возрастом от 16 до 50 лет, из них 72 – женщины и 9 – мужчины. Процедура эксперимента включала в себя три последовательных этапа.

Этап 1. Анкетирование и сбор данных.

Использовалась авторская анкета, разработанная для сбора общих данных и субъективной оценки болевого опыта. Вопросы

анкеты включали данные о существовании хронической, психосоматической боли, насколько присутствующая боль интенсивна, как она влияет на настроение испытуемого, а также какие методы используются для управления этой боли.

Этап 2. Процедура персонифицирующей визуализации.

На данном этапе мы применяли метод визуализации для «знакомства» с болью. Процедура состояла из трех фаз.

Фаза 1. Введение в состояние расслабления. Использовалась техника мышечной релаксации и достижения состояния соматического и ментального покоя.

Фаза 2. Непосредственно метод визуализации и работа с образом боли. Акцент делался на позиции наблюдателя.

Фаза 3. Беседа по итогам визуализации. Проводилась короткая структурированная беседа для фиксации ключевых образов, метафор и эмоций, пережитых во время визуализации. Ответы участников записывались и в дальнейшем составили дополнительный массив качественных данных для контент-анализа.

Этап 3. Графическое изображение образа боли.

На завершающем этапе всем участникам предлагалось изобразить образ боли.

Этап 4. Индивидуальная работа с психологическим состоянием, в соответствии с образом психологической боли и желанием клиента глубокой проработки собственного эмоционального состояния.

При анализе анкеты, 92% испытуемых испытывают ту или иную боль, а 8%, по мнению самих респондентов, не испытывают никакой боли. Среди лиц, которые испытывают боль, 37% испытывают физическую боль, а 51,8% — психологическую. Испытывают два вида боли (физическую и психологическую) — 11,2%.

В результате анализа графических изображений боли, мы получили следующие данные:

Испытуемые, реалистично изображающие свою боль в 61% не склонные ее преувеличивать. Это может свидетельствовать о том, что респонденты подчеркивают свою незащищенность перед болью.

Отмечены два вида поз образа боли — это статичные (42%) и динамические образы (38%) на рисунках. В 90% фиксируется сильный нажим и четкая прорисовка деталей. Это свидетельствует о повышенной тревожности, осторожности в отношении своего психологического состояния.

При интерпретации цвета на рисунках, мы ориентировались на исследования И. Гете, как основоположника теории цвета, и М. Люшера. По цветовой гамме применяли следующие цвета:

- серый — 80%;
- черный — 77%;
- коричневый — 76%;
- синий — 76%;
- желтый — 6%.

Использование данной цветовой гаммы при рисовании может быть объяснено желанием изоляции, беспристрастностью к своему состоянию. Коричневый цвет свидетельствует о глубоком проживании своего состояния на уровне телесности. Интересен тот факт, что в 37% испытуемые, красный цвет использовали для выделения глаз, когтей, шипов и вспышек вокруг образа. Данный цвет был интерпретирован нами, в сочетании с другими цветами, как раздражительность, перевозбуждение, истощенностью.

В творческих работах, можно заметить также и реалистичные образы:

- человека — 24%;
- смерть — 17%;
- животные — 10%, в основном коты, собаки;
- геометрические фигуры — 28%, такие как круг, овал;
- органы — 45%, в основном сердце и мозг;
- аморфные образы — 43%.

Использование конкретных образов в живописи называется воздушная перспектива. К ней бессознательно обращаются, когда хотят дать оценку тому, насколько натурально выглядят их ощущения, насколько важно для испытуемых прорисовать собственные глубинные переживания.

Анализируя образы, можно сказать, что использование изображения животных в рисунках, например, кот, можно объяснить как некую скрытность, чувствительность, независимость от окружающих оценок, а образ «собаки» свидетельствует о потребности в общении, в социальном принятии.

При использовании геометрических фигур, например, круг, мы говорим о целостности восприятия себя, в некоторых случаях, желание изоляции, в некоторых случаях, это примирение с болью. Овал — это используется, когда понимание боли не четкое.

Использование, в качестве образа органы, например, мозг, свидетельствует о рациональности, контроле. При описании своих чувств, люди указывали на раздражительность, усталость от своего психологического состояния.

По результатам данного исследования мы можем сделать следующие **выводы**:

- При использовании метода визуализации, все испытуемые положительно отзывались о данном методе работы.

- Несколько случаев ( $n=4$ ) сеанс визуализации приводил к непредсказуемо интенсивным эмоциональным и телесным реакциям, такие как острое состояние тревоги, тремор, плач. Данные реакции возникали в момент контакта с персонифицированным образом боли, который, как выяснилось в беседе, был связан с непроработанной психологической травмой или глубоким экзистенциальным конфликтом. В данном исследовании все подобные инциденты были успешно купированы благодаря немедленному вмешательству дипломированного психолога, а состояние участников подвергалось мониторингу психологического состояния в течение 48 часов после сеанса.

- Респонденты, испытывающие боль, не склонны ее преувеличивать.

- Наблюдается адекватная осознанность, но с тенденцией к подчеркиванию уязвимости и незащищенности (преимущественно акцент на образе боли).

Несмотря на полученные обнадеживающие результаты, предлагаемый метод имеет ряд существенных ограничений и потенциальных рисков, выявленных в ходе исследования:

- риск повторной травматизации и появления аффективных реакций,

- непредсказуемость динамики образа,

- высокие требования к квалификации исследователя.

Несмотря на это, в данной выборке, подобных проблем не выявлено.

Говоря о методе визуализации, мы можем сделать следующие выводы:

- Применение данного метода не рекомендуется для самостоятельного использования и должно осуществляться строго при наличии подготовленного специалиста, способного обеспечить психологическую безопасность и оказать экстренную поддержку.

• Перспективным направлением дальнейших исследований является разработка скринингового протокола для отбора участников и определение четких показаний и противопоказаний к применению метода.

• Метод обладает глубиной психологического воздействия и может пробуждать переживания, не доступные вербализации.

• Проведение сеансов требует от экспериментатора навыков кризисного вмешательства и знаний в сопровождении острых эмоциональных состояний.

### Список литературы

1. Ван дер Харт О. Призраки прошлого. Структурная теория диссоциации и терапия последствий хронической психической травмы. / О. Ван дер Харт, Э.Р.С. Нейенхэус, К. Стил. пер. с англ. – М.: «КогитоАЦентр», 2013. – 496 с.

2. Тарумов Д.А. Нейровизуализационные аспекты некоторых психических нарушений // Д.А. Тарумов, А.Н. Ятманов, П.А. Мананцев // Вестник новых медицинских технологий. 2017. Т. 24, №4. С. 56-65.

3. Фрейд, З. Толкование сновидений / З. Фрейд. – М.: Азбука, 2023. – 512 с.

4. Юнг К.Г. Воспоминания, сновидения, размышления / К.Г. Юнг. – Мн.: Харвест, 2003. – 496 с.

5. Ehinger B.V. Humans treat unreliable filled-in percepts as more real than veridical ones [Электронный ресурс] / B.V. Ehinger, K. Hdusser, J.P. Ossandyn, P. Kцnig // eLife. 2017. Vol. 6. P. e21761. Режим доступа: <https://doi.org/10.7554/eLife.21761>

6. Engel G. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine // Science. 1977. Vol. 196. P. 129-136.

7. Melzack R. Pain and the neuromatrix in the brain // Journal of Dental Education. 2001. Vol. 65(12). P. 1378-1382.

8. Orbach I. Mental pain and its relationship to suicidality and life meaning. / I. Orbach, M. Mikulincer, E. Gilboa-Schechtman, P. Sirota // Suicide Life Threat Behav. 2003. Vol. 33 (3), P. 231-41.

9. Perls F.S. Gestalt Therapy / F.S. Perls, M. Hefferline, P. Coodman. – N.Y.: Delta Book, 1951. – 470 p.

10. Perls F.S. Gestalt Therapy Verbatim / F.S. Perls. Moab. – Uta: Real People Press, 1969. – 260 p.

11. Seth A.K., & Hohwy J. Predictive Processing as an Empirical Theory for Con-sciousness Science [Электронный ресурс] / А.К. Seth, J. Hohwy // Cognitive Neuroscience. 2020. Vol. 12, P. 89-90. Режим доступа: <https://doi.org/10.1080/17588928.2020.1838467>.

12. Breivik H., Collett B., Ventafridda V., Cohen R., Gallacher D. Survey of chronic pain in Europe: prevalence, impact on daily life, and treatment / H. Breivik, B. Collett, V. Ventafridda, R. Cohen, D. Gallacher // Eur J Pain. 2006 Vol. 10(4) P. 287-333. Режим доступа: <https://elifesciences.org/articles/21761>.

13. Кукушкин М.Л. Механизмы патологической боли [Электронный ресурс] / М.Л. Кукушкин, В.К. Решетняк // Лаборатория патофизиологии боли НИИ общей патологии и патофизиологии РАМН. Режим доступа: <https://painrussia.ru/publications/fundamental-aspects-of-pain/?ELEMENT-ID=129>.

14. Рекомендации ВОЗ по фармакологическому лечению персистирующей боли у детей с соматическими заболеваниями [Электронный ресурс] Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2012. Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK138356/>

## THE METHOD OF PERSONALIZED VISUALIZATION IN WORKING WITH THE IMAGE OF PAIN

Alekseev N.A., Knyazyutenkova S.A., Sergeeva A.A.

Smolensk State University

**Annotation.** *The article describes the available research and understanding of human pain. An analysis of the understanding of pain at the physiological, psychological and social levels is made. Also, the main methods of working with pain in psychological science are considered. Special emphasis is placed on the visualization method. The positive and negative aspects of using this method are described. The data of an experimental study of the application of the visualization method followed by a graphic representation of the pain experienced are presented.*

**Keywords:** *pain, psychogenic pain, biosocial model, nociceptors, therapy, visualization, therapy.*

## ФИЛОСОФСКИЙ ВЗГЛЯД НА АУТООРДИНАЦИОННЫЙ ПОДХОД

Кольчугина З.А.

МГППУ

г. Москва

УДК 159.922

***Аннотация.** Статья нацелена на чёткое выделение акцента на глубоком теоретическом осмыслении, что является важным для аутоординационного подхода; конкретизацию предмета исследования, подчёркивающего уникальность методологии; акцент на развитии и проверяемости научного знания; а также указание на системность и комплексность выполненного исследования. Эпистемология аутоординационного подхода — это философско-теоретическое осмысление природы знаний и процесса познания, которые реализуются через саморегуляцию (самоупорядочивание) психики человека в настоящем моменте, здесь и сейчас.*

***Ключевые слова:** аутоординационный подход, естественно-психический метод, ординант (клиент), теоретическое осмысление, эмоциональное благополучие.*

Психика рассматривается как самоупорядочивающаяся система, где знание о себе и мире возникает не извне и не напрямую, а через внутренние психические процессы — динамическую взаимоактивность сознания, подсознания и бессознательного (пока не уверена, можно ли назвать это триангуляцией). Эпистемология здесь — это изучение того, как эти внутренние процессы структурируют, трансформируют и интегрируют негативный опыт психики в положительный вектор, формируя осознанное знание вместе с подсознательным хранилищем, которое становится основой личностного роста, гармонизации и позитивных изменений (Янышева и др., 2023).

Эпистемология аутоординационного подхода не ограничивается классическим философским понятием теории познания, а расширяется до комплексного понимания, включающего психологическую реальность, аутоординационную психотерапевтическую практику и эмпирическое подтверждение знаний через психодиагностические методы. Это комплексный взгляд на природу знания, в котором ключевую роль играет не просто фиксирован-

---

ное объективное знание, а живая, развивающаяся, саморегулируемая психическая система в природе (Янышева и др., 2023).

Знание о себе — динамичный, постоянно развивающийся процесс, связанный с внутренней деятельностью, осознанностью и ответственностью, в связи с этим эпистемология естественно-психического метода — это и теория познания, и философия внутренней работы человека, которая рассматривает внутренние процессы как источник истинного, субъективного, а также потенциально объективного знания.

Причинно-следственная связь — это то, что лежит в основе аутоординационного подхода. Детерминизм в чистом виде. Когда ординант в аутоординационной сессии уходит в свою внутреннюю оболочку в прошлом, вытаскивает оттуда, прорабатывает, отпускает и меняет своё состояние в настоящем времени. Здесь стоит затронуть философский аспект времени и восприятия психики в своём понимании, который хорошо резонирует с концепцией аутоординационного подхода. Согласно этой концепции, объективного прошлого или будущего как отдельных, независимых реальностей не существует — есть лишь настоящее, разложенное на «оси времени» через переживания и осознания человека здесь и сейчас. Представления о прошлом и будущем — это продукт внутреннего ментального процесса, отражающий динамику сознания и восприятия (Янышева и др., 2023).

Аутоординационный подход опирается на естественную работу психики в настоящем моменте, позволяя восстанавливать и трансформировать прошлые образы, «поднимаемые» подсознанием, не пытаясь вернуться в физическое прошлое, а изменяя его представления в настоящем, репрезентируя его во времени и пространстве «здесь и сейчас». Таким образом происходит освобождение от устаревших, разрушительных программ и сценариев (Янышева и др., 2023).

Человек может видеть себя в разных состояниях — незрелым, осознанным или заикленным в повторяющихся сценариях, подобно «дню сурка». Эта динамика проявляется через несколько «версий» опыта, которые психика переживает как разложение и перестройку «здесь и сейчас». Аутоординационный процесс — это способ выйти из замкнутого круга, проявляя зрелость через осознанное проживание и трансформацию (Янышева и др., 2023; Яшин, 2025).

Подход не требует искусственного создания новых образов или сценариев, а предлагает возможность естественного озарения через внутреннее наблюдение и познание, позволяя наполнить смыслом настоящее и гармонично интегрировать внутренние уровни сознания. Это ведёт к более зрелому и свободному «я» в бесконечном «сейчас», к личной эволюции, освобождающей от иллюзий времени и поддерживающей свободу выбора и ответственность (Янышева и др., 2023).

В аутоординационной психотерапии психика «растаскивает» накопленные переживания и образы, разбирает и трансформирует их в настоящем моменте, что помогает избавиться от связанных с прошлым явлений и иллюзий. Таким образом, человек переходит от заикленности на прошлых версиях себя к состоянию зрелой осознанности либо принимает свою незрелость без осуждения, что тоже является этапом внутреннего роста (Янышева и др., 2023).

Процесс аутоординационного подхода — это проживание и изменение мыслей и ощущений здесь и сейчас, восстановление внутреннего баланса и свободы без иллюзии линейного времени, через осознанное внимание и ответственность. Это путь глубокого личностного развития, освобождающий от фиксированных и разрушительных шаблонов прошлого (Янышева и др., 2023).

Таким образом, настоящее — единственно реальное время, в котором человек может работать с собой, обретать гармонию и свободу, переходить от одной версии себя к другой, освобождаясь от повторяющихся сценариев и двигаясь к личностной зрелости и целостности.

Сравнительный анализ психодиагностических данных до и после прохождения курса аутоординационной психотерапии показывает значительное улучшение состояния ординантов: снижение психологической инфантильности, уменьшение защитных адаптивных механизмов, повышение эмоциональной гибкости. Ординанты становятся более социально интегрированными, эмоционально устойчивыми, с адекватным восприятием себя и окружающего мира. Отзывы положительные, прогресс очевиден и подтверждён эмпирическими исследованиями (Янышева и др., 2023).

Это связывает с переходом от поисковых исследований к тестированию гипотез как практическое воплощение философского процесса аутоординационного подхода: от интуитивных идей к

строгому научному подтверждению. Эмпирические результаты служат доказательством эффективности метода и показывают успешное структурирование и систематизацию знаний, переводя субъективные наблюдения в объективный анализ. Этот баланс между открытым поиском и контролем — суть философии аутоординационного подхода, объединяющей теорию и практику в гармоничное целое. То есть, *философия аутоординационного подхода объединяет теоретическую и практическую части, что делает её интегративной и глубокой системой работы с личностью. Эта интеграция проявляется в единстве научного поиска и практического опыта, в способности методологии одновременно быть открытой и гибкой, но в то же время структурированной и систематизированной. С философской стороны это означает признание личности как целостной, динамической и самоорганизующейся системы, где теория является неотъемлемым основанием для практического развития, а практика — живым подтверждением и развитием теоретических положений. Такая философия предполагает постоянное движение между интуицией и рациональностью, открытость к новому опыту и в то же время дисциплину в его осмыслении, что обеспечивает гармонию и эффективность в работе с глубинными процессами человеческой психики* (Янышева и др., 2023).

Теоретическая часть основывается на понимании психики и подсознания, бессознательного и, наконец, сознания как целой саморегулирующейся системы, способной к естественному самоочищению и самоупорядочиванию. В этом подходе человек рассматривается как целостная биопсихосоциодушевнодуховная сущность, в которой психологические, телесные, социальные и духовные уровни взаимосвязаны и влияют друг на друга. Основное внимание уделяется выявлению очагов скрытого напряжения и психотравм, сформированных в прошлом опыте, и их естественной переработке в текущем моменте через внутренние ресурсы личности (Янышева и др., 2023).

Практическая часть аутоординационного подхода реализуется через психотерапевтическую работу, где психика сама указывает на наиболее важные темы для проработки. В терапевтическом процессе создаётся плотный раппорт между психотерапевтом и ординантом, который переживает и отпускает накопившийся негативный эмоциональный материал, достигая глу-

бинного очищения и личностного роста. Этот процесс ведёт к гармонизации эмоционально-волевых, мотивационных и когнитивных аспектов, развитию зрелости, повышению уровня внутреннего комфорта (Янышева и др., 2023).

Объединение теоретической основы и практического метода в аутоординационном подходе позволяет не только глубоко понять механизмы внутреннего саморегулирования личности, но и эффективно стимулировать эти процессы в терапевтической практике. Это делает метод особенно эффективным в достижении устойчивого психического здоровья, развития и гармонии личности (Янышева и др., 2023).

Таким образом, философия аутоординационного подхода основывается на принципах целостности и саморегуляции психики как сложной живой системы. Этот подход отражает глубокое понимание единства внутреннего мира личности с её телесными, эмоциональными и духовными аспектами, сознавая, что развитие и оздоровление происходят через активизацию внутренних ресурсов, а не внешнее навязывание изменений. Он опирается на идеи конгруэнтности, аутентичности и ассертивности как выражения свободы и ответственности личности на пути к самосознанию и гармонии (Янышева и др., 2023).

С философской точки зрения, аутоординационный подход представляет собой процесс, в котором личность не просто меняет поведение или отношение, а достигает подлинного разрешения внутренних конфликтов через интеграцию опыта и восхождение к более высокой форме бытия — зрелости и внутреннему единству. Это взгляд, который созвучен с экзистенциальной философией и идеями самореализации, где свобода выбора и самоопределение являются краеугольными камнями психологического благополучия (Янышева и др., 2023).

Эмпирическую часть исследования, касающуюся аутоординационного подхода, можно проверить и подтвердить с помощью различных психодиагностических методик. Всё это пока находится в стадии идей и гипотез, и я ещё не до конца представляю, как всё это будет работать вместе. Но я уверена, что мультидисциплинарный подход позволит провести глубокое и комплексное исследование естественно-психического метода (Янышева и др., 2023).

Для объяснения историко-философской концепции аутоординационного подхода ближе всего можно рассматривать Сократа. Его

философские взгляды особенно созвучны с идеями самоосознания и саморефлексии как пути к внутреннему порядку и гармонии.

Сократ считал, что «познай самого себя» — ключ к познанию мира и исцелению души. Его метод сократического диалога стимулировал внутренний поиск истины и упорядочивание знаний и переживаний через самоанализ и диалог с самим собой (Гаспаров, 1990).

Аутоординационный подход в психотерапии, развивающийся как естественно-психический метод саморегуляции психики, опирается на принцип внутреннего порядка и самоорганизации. Человека в этом методе рассматривают как целостную систему, способную самостоятельно выявлять и устранять внутренние конфликты и напряжения, проговаривая свои паттерны, подобно тому, как Сократ акцентировал внимание на внутреннем диалоге и самопознании (Янышева и др., 2023).

Философия аутоординационного подхода восходит к идее необходимости самоосознающей работы личности для достижения внутренней гармонии и психического здоровья. Она интегрирует самоупорядочивание подсознательного, очищение бессознательного и расширение сознательного, создавая мост между древней философией и современной психотерапевтической практикой.

Расширенное объяснение концепции включает в себя глубокое восприятие философских и практических основ, а также историческое развитие, где подчёркивалась важность внутреннего диалога и самопознания для достижения гармонии и нравственно-го совершенства (Гаспаров, 1990).

Философия Сократа фокусируется на необходимости саморефлексии, внутреннего диалога и развития внутренней мудрости. Он считал, что истинное знание начинается с самосознания, а развитие внутреннего «я» — залог духовного и нравственного прогресса. В аутоординационной психотерапии внутренний диалог становится монологом с психотерапевтом, который направляет ординанта и словно тянет за ниточку, вытягивая негативные составляющие из глубин психики, освобождая тем самым от «отрицательной репрезентации» (Гаспаров, 1990).

Современный аутоординационный подход строится на принципах самоорганизации и внутренней гармонизации, основываясь на понимании человека как системы, способной к саморегуляции, саморефлексии и внутреннему балансу. Применяя естественно-психический метод психотерапии аутоординационного направле-

ния, особым образом задаём универсальный вопрос, делаем следующее утверждение, осуществляя словесную установку ординанту во время психотерапевтической сессии: «Работает Ваша психика, Ваше подсознание. Слушайте себя. Ваша психика, Ваше подсознание, знает то, что нужно проработать. Ваша психика сама прорабатывает всё, что нужно. Ваша психика, Ваше подсознание, сейчас сама поднимет, покажет, проработает и отпустит то, что ещё нужно проработать. Ваша задача только озвучивать то, что идёт. Слушайте себя. Озвучивайте всё, что идёт». Этот известный принцип бесед Сократа, который в любом направлении психотерапии заключается в том, чтобы задать человеку ключевой вопрос о самом главном, в аутоординационном подходе (Янышева и др., 2023).

Философия аутоординационного подхода глубоко интегрирует философское понимание человека как саморегулирующейся системы с современными психологическими и психотерапевтическими практиками. В её основе лежит признание целостности личности, включающей биологические, психические, социальные, душевные и духовные измерения. Это отражается и в названии: ауто (греч. «сам»), ординация (лат. «упорядочивание»), что подчёркивает способность личности самостоятельно наводить порядок и гармонию внутри себя (Янышева и др., 2023).

Современные исследования часто лишь подтверждают давно известные истины, воспроизводя уже установленные факты, и создают порочный круг, препятствующий прогрессу. В этом контексте аутоординационный подход предлагает выход — естественно-психический путь, где внутренние ресурсы человека и системное восприятие мира становятся источником понимания и трансформации. Это не просто техника, это философия жизни, ориентированная на гармонизацию внутреннего состояния через осознание и самостоятельное управление своими эмоциями, мыслями и телесными ощущениями.

Философия аутоординационного подхода требует перехода от чисто объективных измерений к включению субъективных характеристик, эмоционального и когнитивного контекста. Есть необходимость акцентировать роль диалога, общения и взаимодействия для расширения познания и построения реальности.

Онтологическая парадигма, рассматривающая реальность как поле отношений между субъектами и объектами, через систем-

ный анализ восприятия качества событий и субъективных впечатлений становится важным индикатором для классификации и оценки. Существенные свойства и взаимосвязи объектов служат основой для понимания и интерпретации опыта. И здесь я повторяю, что философия аутоординационного подхода — это расширение традиционных рамок психотерапии и философии сознания. Она интегрирует глубокое понимание природы восприятия, роли внутреннего диалога и системного анализа, что позволяет человеку самому активировать процессы самовосстановления и личностного роста.

Этот подход выводит человека из статуса объекта воздействия в роль активного субъекта, способного управлять своим внутренним миром, создавая устойчивый баланс и качество жизни, что особенно актуально в современном мире со сложным психологическим ландшафтом.

Некоторые положения философии, которые содержат любопытные моменты, требующие уточнения. Например, идея, что мир состоит из однородных нейтральных элементов, которые нельзя полностью отнести ни к физическому, ни к психическому, а которые представляют собой ощущения — базу для всего существующего. С точки зрения аутоординационного подхода эту идею можно расширить и углубить: мир состоит из элементов, объединяющих психическое, физическое и социальное. Здесь важны как строгие причинно-следственные, так и функциональные связи. Теории должны быть простыми, но одновременно конструктивными и многогранными, как мощное дерево с корнями и ветвями, и всегда опираться на наблюдения.

В сегодняшнем понимании разумно рассматривать пространство и время как относительные понятия, чьи свойства и восприятие зависят от условий наблюдения и взаимодействия с материальными объектами. Пространство и время не существуют отдельно, не абсолютизированы, а определяются распределением и движением масс во Вселенной.

Например, электронный коллайдер — при столкновении электронов и позитронов видно, что частицы расходятся в два потока, движутся навстречу друг другу, создавая распады и продукты столкновений. Поведение частиц зависит от условий эксперимента, энергии, взаимодействий и самого акта наблюдения. Как только наблюдение прекращается или система изолирована, час-

тицы перестают расходиться и сливаются в один поток. Это пример квантовой механики: наблюдатель влияет на результат, словно воздействуя на неопределённость и двойственное квантовое поведение. Так и с человеком: когда он наблюдает за собой, происходит одна версия его деятельности, а когда отключает контроль — будто теряется во времени и пространстве.

У Эйнштейна в его теории относительности идея звучит так: пространство-время — динамично и меняется под воздействием массы и энергии, оно неотделимо от материального мира (Эйнштейн, 1979).

Такой взгляд объединяет открытия квантовой физики и современное понимание пространства-времени, подчёркивая роль наблюдателя как ключевого фактора формирования физической и философской реальности.

Аутоординационный подход как современное направление в психологии и психотерапии рассматривает человека как целостную, саморегулирующуюся систему, где наблюдение и осознание своих внутренних состояний подобно квантовому эффекту наблюдателя — они получают влияние на процессы внутри личности. Это значит, что внимание и сознательное восприятие не просто фиксируют состояние, а активно участвуют в его формировании и преобразовании. Таким образом, философия аутоординационного подхода сочетает в себе идеи современного понимания реальности, где субъект и объект взаимосвязаны, и показывает, что личностное развитие — это процесс саморегуляции, осознанного взаимодействия с собой и внутреннего преобразования (Янышева и др., 2023).

В отличие от традиционных подходов, естественно-психический метод аутоординационного направления ставит во главу угла естественную работу психики — подсознания и бессознательного — по самоупорядочиванию и очищению от накопившихся в прошлом напряжений и стрессов. Это не навязывание изменений извне, а позволение психике самому проявлять внутренние ресурсы для гармонизации и расширения сознания (нет предела совершенству) (Янышева и др., 2023).

Основные идеи аутоординационного подхода:

- Человек — это единая система, включающая психику, душу, тело, дух, социальные составляющие, которые взаимосвязаны и влияют друг на друга.

---

• Цель психотерапии — интегративная оптимизация личности, достижение зрелости и внутренней гармонии, при которых отсутствуют негативные психические состояния.

• В психотерапии ординант вместе с психотерапевтом помогает психике выявить, проработать и отпустить очаги скрытого напряжения и негативные сценарные поведенческие программы.

• Такой процесс ведёт к положительным преобразованиям не только на уровне мышления и чувств, но и в соматическом здоровье, социальных отношениях и духе.

• Метод основан на идее естественного саморегулирования и очищения психики, когда человек постепенно избавляется от психологического «мусора» — травм, страхов и негативных установок.

• Аутоординационная психотерапия эффективна за относительно короткий срок (от 15 до 25 сессий), помогая человеку выйти из кризисных состояний, повысить самооценку, найти смысл жизни и адаптироваться в обществе (Янышева и др., 2023).

Пример: Ординант, столкнувшийся с хронической тревожностью, благодаря аутоординационной работе постепенно находит и освобождается от внутренних блоков и травм, возвращая эмоциональное равновесие, улучшается общее физическое здоровье и качество жизни.

Таким образом, аутоординационный подход предлагает глубоко системное, интегративное понимание личности и эффективный путь к её развитию и гармонии на всех уровнях — от психики и тела до духа и социального окружения (Янышева и др., 2023).

Философы прошлого утверждали существование некоторой особой, нематериальной жизненной силы или субстанции, которая отличает живое от неживого и физическое от психического. Эта «жизненная сила» у них часто трактовалась как нечто потустороннее, божественное или сверхъестественное, стоящее за проявлениями жизни и сознания. Мир как совокупность нейтральных ощущений нельзя свести исключительно к физике или психике, что было попыткой обозначить особенность живого и сознательного (Поппер, 1990).

Современный онтологический взгляд предлагает рассматривать эту «жизненную силу» не как что-то внешнее и мистическое, а как внутренний дух человека — совокупность энергии, сознания и опыта, который формируется и накапливается в процессе фи-

логенеза (эволюционного развития человеческого вида). Этот дух развивается, усиливается и размножается вместе с общественным, социальным и культурным развитием человека. То есть жизненная сила — это не нечто внешнее, а результат длительного процесса накопления и развития человеческих возможностей, который становится отличительной характеристикой человеческого аспекта жизни.

Другими словами, дух человека — это биопсихосоциальный феномен, образующийся из взаимодействия телесных, психических и социальных процессов, который накапливается в ходе эволюции (филогенеза) и индивидуального развития (онтогенеза). Этот дух обеспечивает не только жизненную энергию, но и качество психической организации, творчество, мораль и культурное наследие.

Таким образом, современные идеи могут рассматривать «жизненную силу» как интегративный продукт развития человеческого духа и сознания, отражающих накопленный опыт и энергетический потенциал, а не просто абстрактную или мистическую сущность.

Филогенез — это процесс исторического и эволюционного развития психики и сознания человека на протяжении миллионов лет. В ходе филогенеза происходило прогрессивное развитие психических функций — от простейших форм сенсорного восприятия и двигательной активности у животных до многогранных конструктивных форм сознания и духовности у человека. На этом пути накапливался некий внутренний потенциал — дух человека, который представляет собой интеграцию биологического, психологического и социального опыта. И конечно же, если трактовать теорию Дарвина в таком порядке, то можно сказать, что Человек с самого своего зарождения имел божественное начало. Как написано в Библии: бог сотворил Человека: мужчину и женщину по образу и подобию своему. А вот его такого рода эволюция, как показывает затем Дарвин, она имела такой ход, что зёрна от плевел постоянно отделялись (что происходит и по сей день). Человек сам по себе не всегда активен и осознан, подвергается всякого рода соблазнам, иногда имеет свойство оставаться в инерции, виктимности (может быть, потому что имеет в своём головном мозге рептильную часть?). Но ведь не смогла обезьяна до сих пор стать человеком даже в лабораторных условиях. Не-

возможно доказать конкретный момент, когда человек впервые взял палку и встал на задние ноги, став человеком в полном смысле. Однако очевидно, что человек — это не просто биологический вид, а многоконструктная, духовно развитая система, которая сохраняется и развивается только в живом социуме. Лишённый социальных связей, человек быстро теряет свои высшие качества, деградирует (Дарвин, 1981).

Человеческий потенциал — это не только врождённые способности, но и процесс постоянного развития, духовного роста и самопознания, который возможен только при взаимодействии с другими людьми, через общение, культуру, ценности и опыт. Быть человеком означает поддерживать и развивать эти внутренние ресурсы, сознательно работать над собой, стремиться к гармонии и духовной зрелости.

Таким образом, сохранение и развитие человеческой сущности возможно лишь через постоянное включение в социокультурное пространство и осознанное применение своих глубоких возможностей для внутреннего роста и самореализации. Это ключ к тому, чтобы оставаться человеком не только в биологическом, но и в глубинном, духовном смысле.

Дух Человека не является потусторонней или мистической силой в традиционном понимании. Это результат длительного накопления жизненного опыта, развития интеллекта, культуры, языка и социальных коммуникаций. В процессе развития человеческого вида этот дух усиливается, воспроизводится и передаётся через поколения, обогащаясь культурным и историческим наследием. И здесь к месту вспомнить Выготского (Выготский, 1982).

Таким образом, жизненная сила, о которой говорили виталисты и махисты, с позиции современного аутоординационного подхода и психологии — это не абстрактное мистическое свойство, а сам дух Человека, являющийся продуктом филогенеза, отражающий эволюцию человеческого сознания и культуры. Его усиление связано с коллективным и индивидуальным развитием, а также с накоплением социальных, моральных и духовных ценностей (Янышева и др., 2023).

Это объясняет, почему человек, обладая такой внутренней силой, способен на высокую творческую деятельность, моральные поступки, осознанную жизнь и духовный рост, что выходит далеко за рамки простых биологических процессов.

Аутоординационный подход — это целая системная психотерапевтическая концепция, объединяющая психологию и философию. Это не просто метод, а структура, благодаря которой можно выдвигать множество гипотез, и удивительно, что все они находят подтверждение (Яньшева и др., 2023).

Экспериментальные проверки уже показали, что у этого подхода есть надёжные и проверяемые механизмы. Сейчас пора двигаться дальше — исследовать отдельные аспекты, тестировать взаимосвязи, уточнять границы и условия применения.

Философия аутоординационного подхода умело сочетает свободу и открытость поиска с научным тестированием. Это позволяет ему развиваться как целостная научная программа, где каждый шаг основан на опыте и фактах.

Такой баланс между исследованием и проверкой даёт аутоординационному подходу заслуженное место среди современных научных направлений, способных реально изменять личность и её отношение к миру.

Он уникален тем, что соединяет аналитическую и континентальную философии. Аналитическая философия стремится к ясности и логике, а континентальная — к глубокому осмыслению опыта и социальных контекстов.

Аутоординационный подход сочетает в себе строгую логику с богатством живого опыта. Это помогает оставаться точным и системным, но не забывать о многогранности человеческих переживаний и ощущений.

Такое объединение даёт возможность раскрывать психику и личность как целостную и саморегулирующуюся систему, в которой понимаются и объективные психофизиологические процессы, и субъективные живые переживания. В этом смысле аутоординационный подход выступает как философское и практическое целое, способное интегрировать науку и опыт, логику и интуицию, структуру и процесс.

Это делает подход особенно ценным и живым, даёт простор для эмпирического исследования с использованием научных методов при сохранении уважения к многоконструктному, глубинному человеческому опыту.

Когнитивная психология изучает такие психические процессы, как восприятие, внимание, память, мышление и язык. Когнитивная нейронаука рассматривает, как мозг реализует эти про-

---

цессы, связывая активность нервных структур с поведением человека. В аутоординационном подходе когнитивные функции восстанавливаются и совершенствуются естественно-психическим путём через глубинное очищение подсознания. Это не просто упорядочивание мыслей, а фундаментальная гармонизация и освобождение внутреннего пространства психики, что позволяет улучшить работу всех когнитивных нейропсихологических процессов. В основе подхода лежит понимание психики как целостной системы, где когнитивные, эмоциональные, телесные и духовные уровни тесно переплетены. Очищение подсознания от накопленного негатива и конфликтов освобождает внутренние ресурсы, что приводит к расширению потенциала всех высших психических функций — улучшению внимания, усилению памяти, более ясному мышлению и целостному переживанию (в положительном ключе) опыта, обогащению языка и красивой структуризации речи как устной так и письменной, то есть совершенствованию всех высших психических функций (Янышева и др., 2023).

Таким образом, аутоординационный подход — это многомерная система, которая не просто работает с когнитивными функциями, а значительно их опирает, развивает и выводит на новый уровень благодаря глубинным процессам саморегуляции и самоупорядочивания личности. Это мост между научным изучением психики и практикой глубинной психотерапии, открывающий новые горизонты возможностей человеческого сознания (Янышева и др., 2023).

В своей книге «Тёмная материя» Блейк Крауч показывает, что человек сам создаёт свою реальность. Жизнь открывает множество возможных версий, и каждое наше действие, каждое решение задаёт направление этой реальности. После проведения аутоординационной сессии я говорю своему ординанту: у вас впереди много разных версий жизни. Вы сами выбираете, какую из них принять. Что хотите для себя? Если счастье и гармонию — значит именно это вы и получаете, становясь настоящим собой не по чужим сценариям и ожиданиям, а таким, каким вы хотите себя видеть. Ваше счастье зависит только от вас. И сейчас, когда ваше подсознание освобождено от негативных напряжений и блоков, у вас появляется настоящая возможность впустить в жизнь желаемое. В этот момент, конкурируя между множеством вариантов, вы словно оказываетесь в состоянии суперпозиции, где

возможны любые варианты — и вы выбираете именно свой путь (Крауч, 2019).

Такова философия выбора в аутоординационном подходе — возможность быть свободным творцом своей реальности, осознанно направлять своё будущее через внутреннее очищение и принятие ответственности за свою жизнь.

Переход от поисковых исследований к тестированию гипотез в исследовательской программе — это не просто этап работы, это глубокое философское движение от интуитивного понимания к обоснованному и проверяемому знанию. В своей теме я постаралась показать, что знания рождаются именно тогда, когда мы формулируем интеллектуальные догадки — гипотезы — которые и становятся основанием для дальнейших наблюдений и анализа.

Общая, теоретическая гипотеза в моём прошлом исследовании касалась того, что в отношениях взрослого человека со значимыми близкими другими, в контексте психотерапии эмоций и чувств личности, именно естественно-психический метод аутоординационного направления является результативным. Такая постановка мысли созвучна с философским детерминизмом, в котором причинно-следственная связь — базис понимания внутренней динамики личности.

Из-за того, что общая гипотеза не может быть подтверждена напрямую, необходима совокупность эмпирических гипотез, которые проверяются в ходе практики и позволяют либо подтвердить, либо опровергнуть её. Таким образом, философская проблема поиска истины в случае с естественно-психическим методом превращается в структурированное, системное движение, стирающее грань между метафизикой и эмпирикой.

Философия науки, начиная с Поппера, учит важности фальсифицируемых гипотез в продвижении знания. В рамках аутоординационного подхода формулировка частных гипотез — о динамике эмоциональных направленностей, снижении эмоционального выгорания, гармонизации психологической защиты, возрастании внутреннего контроля и зрелости личности — становится проверяемым инструментом проявления большой целостной теоретической идеи. Это буквально движение от абстрактного к конкретному, от общего к частному, что лежит в сердцевине научного метода.

Задачи исследования, теоретические и эмпирические, отражают разносторонний и системный подход к изучению эмоционально-

чувственной сферы личности в контексте отношений со значимыми другими, с его эмоциональным интеллектом. Здесь присутствует и философия человеческих отношений, и методологическая строгость, и эмпирическая конкретность — это идеальный пример интеграции гуманитарных и естественных парадигм.

Философский смысл перехода от поисковых этапов к тестированию гипотез — это осознание необходимости систематизации и структурирования знаний, чтобы вывести его на практический уровень. Возможно, теория и практика наконец зазвучат в унисон, и тогда исчезнут противоречия между внутренним переживанием и объективным анализом, между свободой эксперимента и необходимостью контроля. Такой переход означает, что наука становится глубже, а человеческий опыт — более осмысленным и интегрированным в систему знаний.

Более того, такое движение имеет прямое отношение к философии времени и субъективного опыта, что особенно важно для аутоординационного подхода, который обращается именно к настоящему моменту как единственно реальному времени для трансформации и саморазвития. Гипотезы структурируют эту трансформацию, создают рамки для её исследования и позволяют превращать внутренний опыт в научно валидный результат.

Для глубокого философского анализа такого перехода полезно опереться на классиков — Поппера с его идеей критического рационализма и фальсифицируемости гипотез, Куна с концепцией парадигм и смены научных парадигм, которые утверждают, что человеческий опыт всегда связан с временной и телесной экзистенцией, что резонирует с пониманием настоящего момента в аутоординационном подходе (Поппер, 1990; Кун, 1997).

Философия аутоординационного подхода основана на глубоком очищении подсознания, приводящем к личной ответственности в настоящем моменте, где каждый создает свою реальность и выбирает путь личностного роста. Этот подход отражает переход от интуитивного понимания к научной строгости, открывая возможности проверки эффективности метода современными эмпирическими средствами. Процесс систематизации и структурирования знаний позволяет трансформировать творческий опыт в научно обоснованную практику, приближая теорию и практику к гармонии.

Таким образом, аутоординационный подход не только расширяет горизонты психологической науки, но и предоставляет

практический инструмент личностной трансформации. Он помогает человеку стать свободным творцом своей жизни, осознанно выбирающим настоящее и выстраивающим гармоничное будущее. Этот подход основан на естественной работе психики, которая, очищаясь от негативных психотравм, способствует позитивным изменениям в когнитивной, эмоциональной, мотивационной, волевой и коммуникативной сферах личности. Результатом становится гармонизация и зрелость личности, улучшение межличностных отношений и качества жизни в целом (Янышева и др., 2023).

### **Эмпирическая часть**

Актуальность исследования обусловлена необходимостью оценки эффективности аутоординационной психотерапии, направленной на улучшение психоэмоционального состояния пациентов. Цель работы — выявить динамику изменений личностных характеристик ординантов после прохождения аутоординационной психотерапии с помощью методики многостороннего исследования личности (ММИЛ), разработанной Ф.Б. Березиным, М.П. Мирошниковым и Е.Д. Соколовой. Задачи включают сбор и анализ психодиагностических данных пятерых ординантов, реализованных в два этапа (до и после аутоординационной психотерапии). Выборка исследуемых представляет 5 человек в возрасте от 15 до 70 лет, из них 2 мужчины и 3 женщины, все взрослые имеют высшее образование, один — учащийся колледжа.

В качестве диагностического инструмента использовалась «Методика многостороннего исследования личности», включающая 13 шкал: шкала лжи (L), достоверности (F), коррекции (K) и 10 диагностических шкал, охватывающих различные психоэмоциональные параметры — соматизацию, депрессию, тревожность, импульсивность, экстраверсию, оптимизм и др.

Для статистической обработки данных был рассчитан суммарный индекс изменения, полученный путём суммирования значений по всем шкалам для каждого участника на каждом этапе. Далее вычислялась разность между результатами первого и второго этапов. Для проверки статистической значимости изменений применялись парный t-тест и критерий Вилкоксона. В Таблице 1 представлены индивидуальные результаты ординантов по всем шкалам методики на первом и втором этапах психодиагностики до и после проведения аутоординационной психотерапии естественно-психическим методом.

**Таблица № 1.**  
**Результаты ординантов по тесту «Методика многостороннего исследования личности»**

Шакалы методики	Шакала L: шакала лжи, неискренности	Шакала F: шакала достоверности/недостоверности и степени социальной желательности ответов	Шакала K: шакала коррекции психологических защит	Шакала I: шакала соматизации тревоги, сверхконтроля, инфондрии	Шакала 2: шакала депрессии, тревожной депрессии	Шакала 3: шакала вытеснения тревоги, лабильности, демонстративности, истеричности	Шакала 4: шакала импульсивности, психопатии	Шакала 5: шакала маскулинности/феминности, мужественности/женственности	Шакала 6: шакала ригидности аффекта, паранойяльности, параноидности	Шакала 7: шакала тревоги, тревожности, психастеничности	Шакала 8: шакала индивидуальности, аутичности, дуализации	Шакала 9: шакала оптимизма, активности, гипомании	Шакала 0: шакала экстраверсии/интроверсии, социальности/интроверсии
I этап	52	44	63	51	54	54	60	63	57	63	55	48	48
II этап	82	41	77	51	48	60	61	45	48	52	44	48	33
I этап	57	51	54	57	46	45	51	63	43	56	42	69	42
II этап	69	41	65	54	50	58	49	55	45	41	46	58	33
I этап	82	41	72	56	42	68	51	53	53	45	51	64	38
II этап	87	48	69	49	33	59	40	65	49	45	44	68	26
I этап	40	75	35	62	40	62	65	32	69	54	61	78	30
II этап	44	57	49	55	38	54	45	40	51	43	44	65	32
I этап	36	31	59	55	55	63	51	59	49	64	55	56	40
II этап	45	48	61	48	47	52	54	62	46	45	46	69	32
I этап	44	63	42	76	74	74	51	50	69	71	72	58	56
II этап	52	48	61	58	44	62	45	58	51	35	44	55	43

Таблица № 2.

**Итоговая таблица с общим суммарным показателем и значениями критерия Вилкоксона, р-значения и t-теста для парных выборок**

Показатель	Значение
Среднее до аутоординационной психотерапии	645.4
Среднее после аутоординационной психотерапии	604.8
Средняя разность	40.6
Стандартное отклонение разности	20.67
t-критерий	4.39
р-значение t-теста	0.011 (значимо)
Критерий Вилкоксона (W)	0 (все разности положительны)
р-значение Вилкоксона	< 0.05 (значимо)

Результаты t-теста показали значение  $t = 4.39$  при 4 степенях свободы, что превышает критическое значение 2.78 на уровне значимости  $p = 0.05$ , указывая на статистически значимое улучшение. Критерий Вилкоксона подтвердил эти данные — все разности положительные ( $p < 0.05$ ).

Полученные данные свидетельствуют о значительном снижении суммарного балла по шкалам ММИЛ после прохождения аутоординационной психотерапии, что интерпретируется как улучшение психологического состояния участников. Совместное использование параметрических и непараметрических статистических методов позволило надежно оценить достоверность изменений. Ограничением работы является малый объем выборки с широким возрастным диапазоном, что пока требует осторожности в обобщении результатов.

Эмпирическое исследование подтвердило эффективность аутоординационной психотерапии, оказывающей положительное влияние на совокупное психологическое состояние ординантов. Методика многостороннего исследования личности показала свою пригодность для оценки терапевтических изменений. Рекомендуется дальнейшее расширение выборки с внедрением дополнительных методов диагностики и длительным мониторингом результатов. Практически важно включать аутоординационный подход в психотерапевтическую практику для повышения психоэмоциональной устойчивости и развития личностного ресурса ординантов.

### Список литературы

1. Выготский Л.С. Психология развития человека / под ред. А. Выготского. — М.: Педагогика, 1982.
2. Дарвин Ч. Происхождение видов / пер. с англ. — М.: Прогресс, 1981.
3. Крауч Б. Тёмная материя. — М.: Эксмо, 2019.
4. Кун Т. Структура научных революций / пер. с англ. — М.: Прогресс, 1977.
5. Поппер К.Р. Логика научного исследования. — М.: Прогресс, 1990.
6. Сократ. Диалоги / пер., коммент. и вступит. статья М. Гаспарова. — М.: Наука, 1990.
7. Эйнштейн А. Теория относительности / пер. с нем. — М.: Наука, 1979.
8. Яньшева В.А., Донцов Д.А., Кольчугина З.А., Яньшев И.К. Психотерапевтическое развитие личности естественно-психическим методом аутоординационного подхода (на примере формирования положительных эмоций и смыслов, оптимизма, стрессоустойчивости, совладающего поведения, самоофективности, социальных ценностей): монография / под науч. и общ. ред. М.В. Донцовой. — Москва: ФЛИНТА, 2023. — 128 с.  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=65608235>  
<https://istina.msu.ru/publications/book/631327364/>
9. Яньшева В.А., Донцов Д.А., Кольчугина З.А., Яньшев И.К. Эмпирико-экспериментальное исследование динамики личностного развития ординантов в аутоординационной психотерапии // Человеческий капитал. — 2023. — № 11-1(179). — С. 259-274.  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54830295>

### PHILOSOPHICAL VIEW ON THE AUTOORDINATION APPROACH

Kolchugina Z. A.

**Abstract:** *The article is aimed at clearly emphasizing the depth of theoretical reflection, which is significant for the autoordination approach; specifying the subject of research, thereby highlighting the uniqueness of the methodology; focusing on the development and verifiability of scientific knowledge; as well as pointing out the systemic and comprehensive nature of the research carried out. The epistemology of the autoordination approach is a*

*philosophical and theoretical understanding of the nature of knowledge and the process of cognition, which is realized through the self-regulation (self-organization) of the human psyche in the present moment, here and now.*

**Keywords:** *autoordination approach, natural-psychic method, ordinant (client), theoretical reflection, emotional well-being.*

## РЕПРОДУКТИВНЫЕ УСТАНОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ РОССИИ

Кучинская О.С., Терещенко В.В.

ФГБОУ ВО Смоленский государственный университет,  
г. Смоленск, Россия

**Аннотация:** *в статье представлены особенности текущей демографической ситуации в России в рамках изучения репродуктивных установок молодежи. Полученные результаты исследования показывают, что у юношей и девушек в возрасте 17-19 лет наблюдается значительный разрыв между идеальным, желаемым и ожидаемым количеством детей, который может мешать молодым людям реализовывать свои репродуктивные установки. Среди ключевых барьеров, препятствующих рождению желаемого и идеального числа детей у молодежи нами были выделены материальные трудности, страх, неуверенность в партнере, проблемы со здоровьем, неуверенность в себе и своем будущем, временные затраты. Наиболее эффективными мерами государственной поддержки студенты считают материальное стимулирование и психологическое сопровождение.*

**Ключевые слова:** *репродуктивные установки, студенческая молодежь, демография, психологическая готовность к родителству.*

Демографическая ситуация современной России остается одной из наиболее острых социальных проблем, которые оказывают влияние на устойчивость экономического роста и развития, социальную стабильность. Поэтому решение проблем демографической ситуации находится на особом контроле всех структур государства.

Так, с 2019 по 2024 год реализовывался национальный проект «Демография», целью которого являлось увеличение рождае-

мости, увеличение продолжительности здоровой жизни и снижение смертности населения. Данный проект реализовывался по следующим направлениям: семья, молодежь и дети и т.д. Они включали в себя работу с репродуктивным здоровьем, укреплению семейных ценностей, всестороннюю поддержку родителей, поддержку здорового образа жизни и т.д. Проект дал определенные результаты в части улучшения демографической ситуации в стране, но работа над этой проблемой продолжается [4].

Так, в рамках Послания Президента РФ Федеральному Собранию в 2024 г. было сказано, что одной из приоритетных задач государственной политики должна стать защита семьи, укрепление традиционных семейных ценностей, повышение рождаемости: «Ценности любви, взаимной поддержки и доверия передаются в семье из поколения в поколение, так же как культура, традиции, история, нравственные устои. И конечно, главное предназначение семьи — это рождение детей, продолжение рода человеческого, воспитание детей, а значит, и продолжение всего нашего многонационального народа», — сказал В.В. Путин.

В Смоленском регионе, согласно стратегии социально-экономического развития Смоленской области до 2030 года (утверждена постановлением Администрации области от 29.12.2018 № 981), одним из основных направлений развития социальной сферы также должно стать демографическое развитие области — укрепление традиционных семейных ценностей, повышение рождаемости.

Как мы видим, в стране ведется активная работа с проблемой спада рождаемости, что является чрезвычайно важным решением Правительства. Если проследить динамику численности населения в России за последние 40 лет, то можно заметить, что линия численности приобретает волнообразный характер (рисунок 1): за ростом следует спад и так далее. В этот период максимум численности населения был достигнут в 1996 году, минимум — в 2009 году. В последние пять лет наблюдается постепенное снижение численности населения.

Если проследить динамику рождаемости и смертности (рисунок 2), то можно заметить, что до конца 1990-х годов рождаемость превышала смертность, но с 1994 года уровень рождаемости всегда выходит ниже уровня смертности. В 2015-2016 годах эти два показателя практически сровнялись — на тот период пришлось активные действия со стороны государства по поддержке

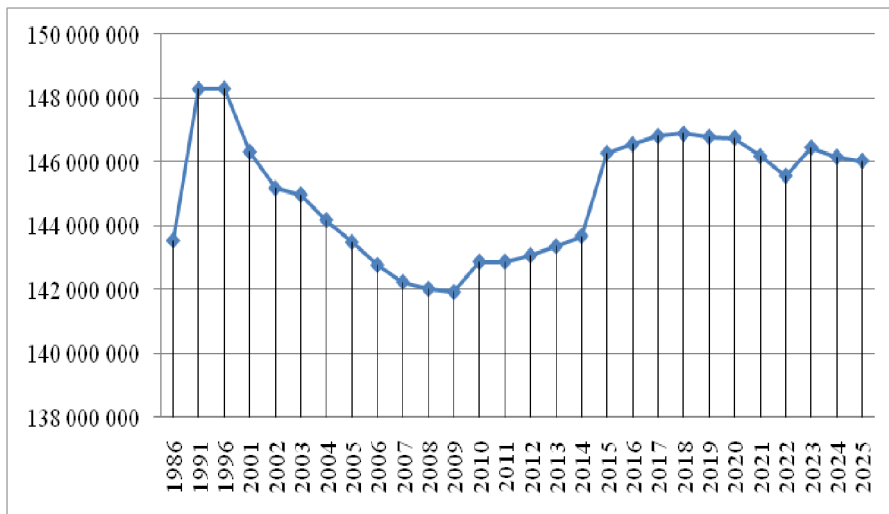


Рисунок 1. Динамика численности населения в РФ с 1986 по 2025 год

молодых семей. В 2021 году уровень смертности достиг своего максимума с начала 50-х годов (в 2003 году уровень смертности также достиг максимума, но в 2021 этот рекорд был обновлен). И с 2022 года разрыв между уровнем смертности и уровнем

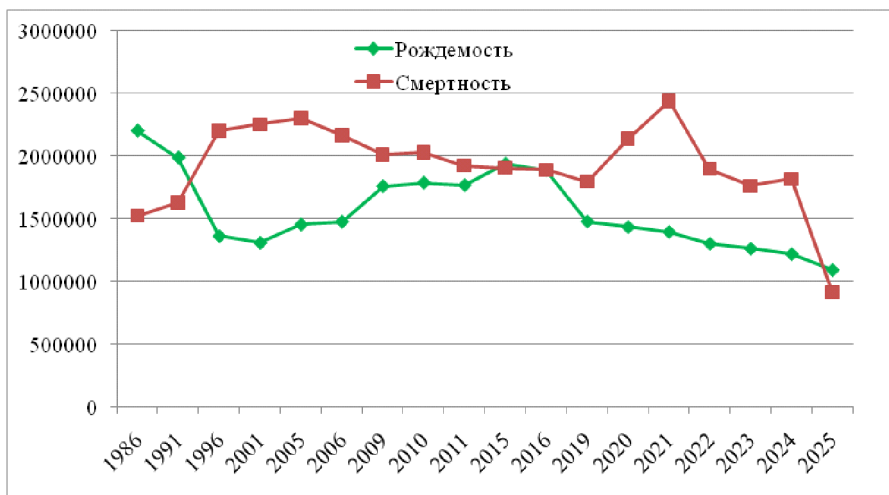


Рисунок 2. Динамика уровня рождаемости и смертности

рождаемости постепенно сокращается. По данным за первую половину 2025 года, пока что рождаемость превышает смертность.

Одним из ключевых индикаторов, которые характеризуют уровень рождаемости, является суммарный коэффициент рождаемости (СКР) [6]. Он показывает среднее количество детей, которое рождает одна женщина за всю свою жизнь. В расчет коэффициента берутся во внимание женщины детородного возраста — с 15 до 50 лет. Общепринятой «нормой» считается коэффициент равный 2,1. Такие числа считаются оптимальными для воспроизводства населения в развитых странах мира. Однако весной 2025 года в России этот показатель достиг минимума с 2006 года и составил 1,376. Из анализа динамики СКР можно сделать вывод, что поколения детей не «замещают» поколения родителей, то есть происходит постепенное старение населения и сокращение его численности.

В связи с этим можно сделать вывод, что работа социальных структур над проблемой демографической ситуации в России приносит достаточно ощутимый результат. Однако тенденции в обществе современной молодежи и результаты статистических данных, говорят о том, что с каждым годом повышается как возраст рождения первого ребенка (если в 2000 году средний возраст матери составлял 23,3 года, то в 2025 году он достиг 29,3 лет), так и возраст вступления в брачные отношения в целом. И значительного роста рождаемости пока что добиться не удалось — на данный момент сокращается разрыв между смертностью и рождаемостью, но сам уровень рождаемости, к сожалению, все еще идет поступательно вниз.

В этих условиях особую научную и практическую значимость приобретает изучение репродуктивного поведения и установок молодежи, потому что именно эта категория населения в ближайшие 5-15 лет будет определять уровень рождаемости в стране. Исследование факторов, влияющих на репродуктивные установки юношей и девушек, являются ключевым аспектом в разработке новых и эффективных мер демографической политики.

Репродуктивные установки понимаются нами как система ценностных ориентаций, мотивов и намерений личности, связанных с рождением детей. Репродуктивные установки являются предиктором будущего репродуктивного поведения, но не всегда реализуются в силу жизненных обстоятельств [5].

Репродуктивные установки могут быть представлены в виде трех составляющих: когнитивной (осведомленность о деторождении), эмоциональной (ценности рождения детей и отношение к ним) и поведенческой (уровень готовности к родительству). Помимо установки на количество детей и примерный период их рождения, они включают в себя еще и установку на пол, на беременность и ее благополучный исход, установку на применение контрацепции и искусственное прерывание беременности [1].

Репродуктивные установки населения могут рассматриваться через соотношение идеального (для общества в целом, при отсутствии каких-либо ограничений), желаемого и ожидаемого количество детей. Чем больше разница между этими показателями, тем более нечеткий профиль репродуктивных установок, что говорит о низкой гармоничности установок. С точки зрения социологии и психологии, условно «хорошие» — адаптивные установки заключаются в ориентации на 2-3 и более детей, осознанность в принятии решения о рождении детей. Деадаптивные установки же — ориентация на бездетность или на одного ребенка, намерение откладывать рождение на более долгий срок, негативное восприятие родительства [7].

Репродуктивные установки проявляются в деятельности и конкретных действиях человека: выбор партнера, разделяющего взгляды на родительство и воспитание детей, стиль половой жизни, получение образования и построение карьеры до рождения детей, накопление средств, покупка жилья для будущей семьи, взаимоотношения с обществом — обсуждение репродуктивных планов с родственниками, друзьями и т.д.

На формирование репродуктивных установок оказывают влияние ряд факторов: социально-демографические (пол будущего родителя, его возраст, состояние в браке, состояние здоровья, социальный статус и т.д.); экономические (материальная обеспеченность, наличие работы, профессиональный статус); ценности и нормы социума и партнера (влияние модели родительской семьи, отношение к детям, стили воспитания, значимость семейных ценностей); состояние государственных и социальных структур (стабильность экономической и политической ситуации, реализуемая социальная политика) [2].

Ценностные ориентации современной молодежи претерпели значительные изменения по сравнению с советским и постсоветским

периодом. Сейчас наиболее оптимальной и доминирующей моделью становится «индивидуальность» — высокая значимость карьерного и личностного роста, свобода действий, материальное благополучие и увлечения начинают конкурировать с ценностями семьи [3].

В связи с этим нами было принято решение провести собственное экспериментальное исследование, целью которого стал социально-психологический анализ репродуктивных установок студенческой молодежи.

В исследовании приняло участие 270 юношей и девушек в возрасте 17-19 лет, учащиеся 1 и 2 курсов ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет» и ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта». Всего в исследовании приняло участие 150 девушек (55,5%) и 120 юношей (44,4%).

Основные задачи исследования были связаны с анализом отношения юношей и девушек к рождению детей, в том числе: анализ установки на родительство, определение желаемого, ожидаемого и идеального количества детей, изучение возможных помех при рождении детей, изучение мнения студентов по вопросу мер государственной поддержки молодых семей.

Гипотеза исследования заключается в том, что у современной студенческой молодежи доминируют малодетные установки, то есть наличие большого разрыва между средним идеальным, средним желаемым и средним ожидаемым количеством детей. Совпадение этих показателей может говорить о гармоничности репродуктивных установок и отсутствии значительных помех в реализации репродуктивного потенциала. Наличие же разрыва между показателями говорит об обратном.

При реализации поставленной цели и задач нами была разработана авторская анкета, состоящая из 5 вопросов. Первый вопрос «Хотите ли Вы в будущем завести детей?». Данный вопрос направлен на изучение общего отношения молодежи к рождению детей. Второй — «Сколько детей Вы бы хотели?» (показывает желаемое количество детей). Третий — «Как Вы думаете, сколько детей у Вас будет?» (показывает ожидаемое количество детей). Четвертый вопрос — «Сколько детей должно быть, если нет никаких помех?» (показывает идеальное количество детей). И пятый вопрос — «Какие Вы можете выделить помехи при рождении детей?» помогает глубже изучить репродуктивные установки юношей и девушек, выявить трудности реализации репродуктивного потенциала.

Таблица 1.

## Результаты опроса

Вопрос	Юноши		Девушки	
	Хотите ли Вы в будущем завести детей?	Да – 86,6% (102 чел.)	Нет – 13,4% (15 чел.)	Да – 84,6% (127 чел.)
Сколько детей Вы бы хотели? (среднее желаемое)	1,9		2,3	
Как Вы думаете, сколько детей у Вас будет? (среднее ожидаемое)	1,4		1,8	
Сколько детей должно быть, если нет никаких помех? (среднее идеальное)	2,7		2,9	
Какие Вы можете выделить помехи при рождении детей?	Материальные трудности – 100% (120 чел.) Незнание и страх – 81,6% (98 чел.) Неуверенность в себе и своем будущем – 74,1% (89 чел.) Неуверенность в партнере – 52,5% (63 чел.) Временные затраты – 30,8% (37 чел.)		Материальные трудности – 100% (150 чел.) Проблемы со здоровьем (настоящие и возможные) – 84,7% (127 чел.) Страх – 72% (108 чел.) Неуверенность в партнере – 71,3% (107 чел.)	

Результаты опроса представлены в таблице 1.

Анализируя результаты опроса, можно сделать вывод, что разница между средним идеальным и средним ожидаемым количеством детей очень большая – практически в два раза меньше у юношей (разница в 1,9 раз) и в полтора раза меньше у девушек (разница в 1,6 раза).

Большинство студентов планируют заводить детей в целом (суммарно – 84,8%). Среднее желаемое количество детей у юношей и девушек не сильно отличается 1,9 и 2,3 соответственно (среднее по всем испытуемым 2,1). Среднее ожидаемое количество детей у юношей и девушек равно 1,4 и 1,8 (среднее по всем испытуемым 1,6). И, если сравнивать данный показатель со средним желаемым значением, то ожидаемое меньше желаемого (в сред-

нем разница в 1,3 раза). Среднее идеальное – 2,7 у юношей и 2,9 и девушек (по группе – 2,8). То есть мы видим большой разброс идеального, желаемого и ожидаемого количества детей, что говорит о наличии ряда помех и трудностей на пути рождения детей. Данный разрыв является индикатором наличия значительных барьеров, мешающих молодым людям реализовывать свои репродуктивные предпочтения.

Поэтому пятый вопрос анкеты заключается в уточнении этих помех. Интересно, что материальные трудности как помеха в рождении детей отметили все 100% опрошиваемых. Далее начинается проследиваться разница между юношами и девушками – так, например, страх для юношей играют более важную роль, чем для девушек (81,6% и 72% соответственно). Но при этом у юношей помехой является неуверенность в себе и своем будущем (74,1%), хотя девушки не отмечали такой вариант ответа. Также юноши в 30,8% случаев отмечали «временные затраты», то есть отсутствие свободного времени при рождении ребенка, хотя ни одна девушка не указала такой вариант. Так же интересно, что 84,7% девушек отметили как помеху проблемы со здоровьем, тогда как ни один юноша такое не написал. И параметр «неуверенность в партнере» для девушек имеет большее значение, чем для юношей (71,3% против 52,5%). В целом ответы на этот вопрос оказались очевидными и ожидаемыми. Дополнительно после прохождения анкеты мы поговорили с частью испытуемых (33,3% – 90 чел. – студенты 1 и 2 курса ФГБОУ ВО «СмоЛГУ») и спросили у них, какие меры государственной поддержки они считают наиболее эффективными. 100% опрошенных указали, что материальная поддержка является наиболее эффективной. Студенты указали на необходимость выплаты материнского капитала, ежемесячных пособий на детей до 18 лет, программы льготных ипотек и кредитования для семей с детьми. Также часть опрошиваемых (27%) указали на необходимость доступности бесплатного дополнительного образования для детей и формирования службы психологического сопровождения молодых родителей (86%).

Анализ оценок молодежью мер поддержки и помощи со стороны государства показал, что наиболее эффективные меры – материальное стимулирование и психологическое сопровождение. Соответственно, современная демографическая политика России соответствует репродуктивным установкам и ожиданиям студен-

ческой молодежи, но нуждается в дальнейшем развитии и адаптации под интересы и нужды молодых людей.

Проведенное исследование позволяет подтвердить гипотезу о доминировании малодетных установок среди современной студенческой российской молодежи. Выявленный разрыв между идеальным, желаемым и ожидаемым количеством детей свидетельствует о том, что потенциал рождаемости молодежи в значительной степени не реализуется под влиянием комплекса помех и барьеров.

Только комплексный подход, сочетающий меры материального стимулирования, создания благоприятной социальной среды, формирования службы психологического сопровождения, формирования ценностных ориентаций и психологической готовности к родительству, может способствовать позитивной трансформации репродуктивных установок и поведения молодежи и преодолению проблем демографической ситуации в стране.

### Список литературы

1. Reproductive Attitudes of Modern Youth toward Multi-Child Parenting: Patterns and Contradictions / S.Yu. Sivoplyasova // Economic and Social Changes: Facts, Trends, Forecast. – 2022. – №1. – С. 223-242
2. Волченкова Е.В. Особенности репродуктивных установок современной молодежи / Е.В. Волченкова // Вестник Вятского государственного университета. – 2014. – №8. – С. 21-25.
3. Назарова И.Б., Зеленская М.П. Репродуктивные установки студенческой молодежи: ценностный аспект (обзор эмпирических исследований) / И.Б. Назарова, М.П. Зеленская // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2017. – №4. – С. 555-567.
4. Национальные проекты России [электронный ресурс] Режим доступа: <https://xn--80aаратремсчhfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/> (дата обращения: 09.11.2025).
5. Петрова Н.Г., Зимина В.Г. Репродуктивные установки населения и влияющие на них факторы / Н.Г. Петрова, В.Г. Зимина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Медицина. – 2024. – №1. – С. 45-53.
6. Тарбеев Н.Н., Силкина А.В. Особенности репродуктивных установок современной студенческой молодежи / Н.Н. Тарбе-

ев, А.В. Силкина // Телескоп: журнал социологических и маркетинговых исследований. – 2023. – №1. – С. 82-84.

7. Тындик А.О. Репродуктивные установки и их реализация в современной России / А.О. Тындик // Журнал исследований социальной политики. – 2012. – №3. – С. 361-376.

## REPRODUCTIVE ATTITUDES OF STUDENT YOUTH IN THE CONTEXT OF THE IMPLEMENTATION OF DEMOGRAPHIC POLICY IN RUSSIA

Kuchinskaya O.S., Tereshchenko V.V

Smolensk State University

**Abstract:** *the article examines the current demographic situation in Russia, determines the relevance of studying the reproductive attitudes of young people. The results of a study aimed at analyzing the reproductive attitudes of students are presented. The study revealed that boys and girls aged 17-19 have a significant gap between the ideal, desired and expected number of children, which may hinder young people from realizing their reproductive attitudes. Among the key barriers preventing the birth of the desired and ideal number of children, boys and girls identified: financial difficulties, fear, lack of confidence in a partner, health problems, self-doubt and their future, time costs. Students consider financial incentives and psychological support to be the most effective measures of state support.*

**Keywords:** *reproductive attitudes, student youth, demography, psychological readiness for parenthood.*

## ВОСПРИЯТИЕ И ДЕЙСТВИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ РЕШЕНИЯ СЕНСОМОТОРНЫХ ЗАДАЧ

Мамина Т.М.

Институт когнитивных исследований СПбГУ,  
г. Санкт-Петербург

**Аннотация.** *Восприятие и действие тесно связано с когнитивным развитием ребенка, а также является основой получения и переработки информации, а также результатом деятельности организма и психики в целом. Целью данного исследования было создать инструмент изучения восприятия*

*и действия детей дошкольного и младшего школьного возраста на примере решения сенсомоторных задач. В качестве методологической основы была выбрана общая модель функциональной структуры интеллекта Б.М. Величковского – Grand Design. Основным уровнем исследования функциональной структуры интеллекта был выбран уровень С – уровень пространственного поля. Предполагалось, что эффективность решения сенсомоторных задач, связанных с уровнем С, будет различной у детей младшего, среднего и старшего дошкольного и младшего школьного возраста, это различие будет связано со смысловыми задачами каждого теста. Эффективность решения сенсомоторных задач, соответствующих уровню С, значимо различалась для всех возрастных групп, кроме 5-6 и 6-7 лет и всех групп детей старше 7 лет. Полученные результаты в целом соответствуют исследованиям психического развития детей, в том числе и классическим периодизациям психического развития.*

**Ключевые слова:** *психомоторика, когнитивное развитие сенсомоторное развитие, уровни функционального интеллекта, восприятие, действие*

### **Введение**

Исследование восприятия детей имеет важное теоретическое и практическое значение. Результат подобных исследований может быть отражен в формировании сенсомоторного воспитания детей и включать важные аспекты улучшения познавательных функций, обеспечивающих гармоничное психофизиологическое развитие ребенка. В работах отечественных и зарубежных психологов было показано, что для формирования абстрактных и общих понятий, а также творческого воображения, волевых действий необходим фундамент в виде синтеза и анализа, поступающей информации через органы чувств [2, 6, 14]. Такой фундамент формируется благодаря слаженной работе деятельности организма ребенка в целом, его нервной системы, мозга, в условиях активного взаимодействия ребенка с окружающей средой и другими людьми.

Тесная связь сенсорной системы и движения с развитием психики человека была отражена в работах И.М. Сеченова (он ввел понятие «психомоторика») [10], И.П. Павлова (условный реф-

лекс, вторая сигнальная система) [9], Н.А. Бернштейна (движение, как «смысловая задача», «сенсорные коррекции») [1] и многих других. В случае различных патологий, когда вследствие врожденных недостатков, а также перенесенных ребенком заболеваний нормальное развитие центральной нервной системы или же органов чувств существенно нарушаются, нарушается двигательная сфера, и появляются дефекты психики, например мышления (умственная отсталость), волевой регуляции действий и т.д. [6]. Подобные патологии относятся к явным нарушениям развития психики ребенка, диагностируемые медициной. В тоже время, в нормальном развитии ребенка подчас встречаются «неявные» нарушения, которые, как правило, отражаются в его поведении, эмоциональной сфере, адаптивных возможностях (например, к садика или школе, новому месту и людям), а также на работе когнитивных процессов (ребенок невнимателен, плохо запоминает и тд). Соответственно, необходим диагностический инструментарий, который сможет точно и эффективно выявлять проблемные стороны и их причины в нормальном развитии ребенка.

Был проведен анализ современных отечественных и зарубежных методов диагностики когнитивных процессов детей и их связи с сенсомоторной сферой [12, 13, 14]. Несмотря на признание и исследование связи восприятия, движения с когнитивным развитием, диагностика психической сферы ребенка, в основном, посвящена изучению общей осведомленности, знания значения слов, владения некоторыми социальными навыками, способности к моральным оценкам и т.д. Диагностические методы очень редко включают в себя батарею тестов на исследование сенсомоторной сферы ребенка [13]. Мы полагаем, что для полноценного анализа ребенка, необходимо учитывать все области психического развития, в том числе сенсорной и моторной.

Целью данного исследования создать инструмент изучения восприятия и действия детей дошкольного и младшего школьного возраста. Мы поставили перед собой задачу разработать набор тестовых заданий, на основе представлений о неразрывной связи психической и сенсомоторной сферы и теории уровней когнитивной организации и регуляции поведения. В качестве методологической базы была выбрана модель функционального интеллекта – Grand Design Б.М. Величковского [3].

Б.М. Величковский дополнил исходную модель уровневой организации движений Н.А. Бернштейна уровнем «высших символических координаций» — уровень F. Каждому уровню отражает нейрофизиологический субстрат согласно морфологической организации головного мозга, имеет свою ведущую афферентацию и что, важно, описан с точки зрения его функциональной составляющей. Суть каждого уровня не просто построение движение, а реализация сенсорных коррекций в зависимости от смысловой задачи, которую решает ребенок или взрослый человека. Уровни движений в системе сопоставляются с интеллектуальными достижениями. Так, уровни А, В и С связаны с сенсомоторными и перцептивными функциями, построением когнитивных карт. Уровень D, предметных действий, связан с восприятием сходства, когнитивными автоматизмами, лежащими в основе решения экспертных задач. E — самый «тестируемый» уровень знаний и культурных навыков, большинство диагностических методик интеллекта относится именно к этому уровню. Уровень F — уровень рефлексии и самосознания.

Известно, что мозг взрослого человека и мозг ребенка по количеству нервных клеток одинаков. Разница в наличии или отсутствии операциональных связей между нейронами [4]. В качестве следующей задачи мы решили проанализировать развитие восприятия и действия детей разного возраста при решении сенсомоторных задач. В качестве основного уровня исследования функциональной структуры интеллекта был выбран уровень С (С1 и С2) — уровень пространственного поля.

Предполагается, что эффективность решения сенсомоторных задач, соответствующих уровню функциональной структуры интеллекта С, будет различной у детей младшего, среднего и старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Результативность слаженной работы восприятия и действия будет связано со смысловой задачей, которая стоит перед ребенком. Чем старше ребенок по возрасту, тем точно и быстро будет выполняться тестовое задание.

### **Методика**

Для проверки выдвинутых гипотез был разработан план исследования, который включал в себя несколько этапов.

На первом этапе, исходя из теоретических положений модели Grand Design Б.М.Величковского, и с использованием идей,

предложенных в рамках диагностического инструментария исследования «Моторной одаренности<sup>1</sup>» Н.И. Озерецкого [5, 8, 16, 17] были выделены основные параметры, обуславливающие развитие познавательных процессов ребенка. Проанализировав основные функциональные возможности каждого уровня, были разработаны тестовые задания, соответствующие уровню С — пространственного поля.

Комплекс тестовых заданий: «Вижу-делаю», соответствует уровню С. Этот набор заданий определяет возможности координации ребенка в пространстве окружающей среды. Учитывается правильность соблюдения траектории движения и точность выполнения действий. Успешность выполнения заданий зависит от того, насколько ребенок способен сопоставить зрительную информацию и собственные действия так, чтобы проприоцептивные, кинестетические и вестибулярные ощущения согласовывались со зрительными и проводили к достижению цели.

Было создано 4 субтеста:

1. Кошки-мышки. Тест проводится с использованием Планшета для диагностики со сменными панелями, в качестве сменной панели используется трафарет. Ребенку нужно указательным пальцем последовательно вытолкнуть мякиши из ячеек доски. Учитывается скорость выполнения задания, наличие ошибок, а при работе двумя руками — синхронность работы рук.

2. Лабиринт — паровозик. Тест проводится с использованием компьютерной программы «Лабиринт-паровозик». Ребенку необходимо следовать пальцем за движущимся объектом по заданной траектории, проходить готовые лабиринты. Учитывается скорость выполнения и точность следования траектории.

3. Повторяй за мной. Ребенку необходимо точно повторить набор движений вслед за специалистом. Запоминать последовательность движений при этом не требуется. Достаточно сопоставить зрительный образ и совершить верное действие.

4. Равновес №2. Ребенку необходимо на балансировочной доске Равновесе Совы выполнить ряд движений, при этом сохранить равновесие. Все действия выполняются с открытыми глазами.

---

<sup>1</sup> Моторная одаренность — способность психомоторной сферы приспособиться к новым обстоятельствам, или другими словами — производство нового движения без наличия соответствующей энграммы движения, т.е., когда энграмма данного движения образуется только впервые (Озерецкий, 1924).

## Результаты

Результаты, полученные при использовании шкалы «Вижу-делаю». Обнаружены значимые различия по тестам, которые соответствуют уровню С по классификации функциональной структуры интеллекта.

Значимо различаются следующие группы: 4-5 лет и 5-6 лет; 5-6 лет и 7-8; 6-7 и 7-8 (рисунок 1).

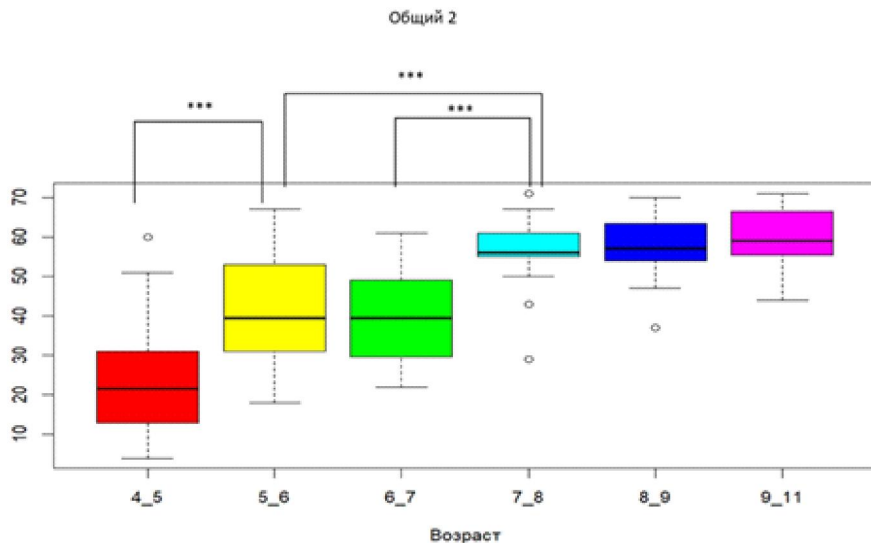


Рисунок 1. Различия показателей эффективности решения задач уровня С у детей дошкольного и младшего школьного возраста

На наш взгляд эти различия групп 4-5 лет и 5-6 лет закономерны поскольку соответствуют ранее проведенным исследованиям и представлениям о психомоторном развитии детей данного возрастного периода. В то время как дети до 4 лет еще неловкие, им еще трудно точно копировать движения, они только учатся попадать в цель, дети пяти лет и старше увлеченно играют именно в пространственные игры, активно используют мяч, осваивают действия с предметами в играх (теннис, хоккей, бадминтон), в этом возрасте они гораздо легче, чем ранее запоминают танцевальные движения, сложные связки, могут копировать взрослых практически без ошибок. В период 5-6 лет наблюдается рост ловкости в пространственных действиях, дети уже в достаточной мере овла-

дели своим телом и их интерес смещается в область пространства и окружающих предметов, включая и других людей.

Различия, которые мы отмечаем между группами 5-6 и 7-8 лет, предположительно связаны с началом школьного обучения и умением четко удерживать направление действия. Среди набора сенсомоторных задач есть такие, где нужно удерживать строку или следовать направлению, не нарушая границ. Именно эти задания в наибольшей мере различаются и вносят основной вклад в значимость различий между группой дошкольников и младшими школьниками. При этом, поскольку, это лишь часть заданий, а не все, то значимость различий не распространяется на группы 5-6 и 6-7 лет. Эти два возрастных периода оказываются схожи с точки зрения решения пространственных задач (Т критерий Стьюдента  $p \leq 0.05$ ) При этом, значимых различий между другими возрастными группами не обнаружено.

### **Обсуждение**

В ходе исследования решения сенсомоторных задач детьми дошкольного и младшего школьного возраста, мы обнаружили значимые различия между возрастными группами в соответствии с тем, какую смысловую задачу они решали в процессе выполнения задания.

Эффективность решения сенсомоторных задач, соответствующих уровню С, значимо различалась для всех возрастных групп, кроме 5-6 и 6-7 лет и всех групп детей старше 7 лет.

Тестовые задания были подобраны так, чтобы исследовать эффективность слаженной работы нескольких анализаторов, где ведущей афферентацией будет выступать зрение. Так, например, в заданиях «кошки-мышки» и «паровозик», проверяется либо фиксация относительно линии в пространстве (целевой стимул в статике), либо фиксация относительно движущегося объекта, как в тесте «паровозик» (целевой стимул в движении). В обоих заданиях, необходимо совместить зрительные, кожные и двигательные ощущения для дифференцировки объектов в пространстве. При этом, само пространство выступает, как система координат определяющее направленное движение для достижения цели. От возраста к возрасту анализ раздражителей, идущих от работающих мышц и суставов, происходит быстрее, их соединение между собой и отделение этих ощущений от внешней действительности

сти становится точным. Нервная система становится лабильней и выносливее, что обеспечивает долгое удержание целенаправленной деятельности и безошибочное ее выполнение.

По результатам тестового задания «Повторяй за мной» наблюдается также, что скорость образования различных навыков, также повышается от возраста к возрасту. Появляется сознательное наблюдение, восприятие полностью привязано к задаче.

В тестовом задании «Равновес-2» исследовалось воздействие на анализаторы сложных комплексных раздражителей. Необходимо было соотнести вестибулярные ощущения со зрительными, а также проприоцептивными и кинестетическими. Как показало исследование, анализ и синтез одновременно поступающих сигналов от раздражителей становится тоньше и дифференцированной. Говоря языком Н.А.Бернштейна, ребенок, чем старше становится, тем больше становится его «словарь ощущений». Поэтому удерживать равновесие, отслеживать то, что показывает преподаватель и одновременно выполнять, те движения, которые, ты видишь, становится проще и быстрее.

### **Выводы и практические рекомендации**

Полученные результаты согласуются с представлениями о развитии моторных навыков детей дошкольного и младшего школьного возраста [6]. Данное исследование подчеркивает важность и нужность сенсомоторного воспитания детей. Ребенок, взаимодействуя с собственным телом, предметами в окружающей среды, другими людьми, проходит полный цикл развития психики: от отдельных свойств предметов и явлений, к конкретно-наглядным образам и как результат к отвлеченным и общим понятиям.

Мы полагаем, что важно вовремя выявлять дисфункции на различных уровнях функциональной организации познавательной деятельности. Понимание проблемы, позволит специалистам создавать индивидуальный план работы с ребенком для улучшения когнитивных функций, обеспечивающих гармоничное психофизиологическое развитие ребенка.

### **Список литературы**

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. Физкультура и спорт, 1991. С. 284.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. 1968. С. 464.

3. Величковский Б.М. Когнитивная наука. Основы психологии познания. Том II. Москва. 2006. С. 783.
4. Виноградова А.В., Смирнова П.А., Яковчук З.Ю., Тучина О.П. Роль физической активности в процессах нейрогенеза в гиппокампе // Молекулярная медицина. Т. 20. №4. 2022. С. 22-27.
5. Гуревич М.И. & Озерский Н.И. Психомоторика: в 2 ч. Ч. 1-2. М.; Л.: Гос. мед. издательство, Мос-полиграф Мысль печатника, 1930.
6. Запорожец А.В., Зинченко В.П. Восприятие, движение, действие // Познавательные процессы: ощущения, восприятие, 1982. С. 336.
7. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: учебное пособие для вузов. — М.: Педагогическое общество России, 2001. — С. 460.
8. Озерский Н.И. Исследование моторной одаренности. — Иркутск: Власть труда, 1929. С. 28.
9. Павлов И.П. Лекции по физиологии. 1912-1913 / записаны и систематизир. П.С. Купаловым; под общ. ред. И.П. Разенкова. — М.: Издательство и типография АМН СССР, 1949. — С. 332.
10. Пиаже Ж. Психология интеллекта. — СПб.: Питер, 2003. — С. 192.
11. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга. М.: Концептуал, 2023.
12. Карпинская В.Ю., Романова-Африкантова Н.И., Мамина Т.М. & Андриященко Е.А. Сенсомоторный компонент в функциональной структуре интеллекта при оценке умственного развития детей дошкольного возраста. Петербургский психологический журнал, (33), 1-20, 2020.
13. Карпинская В.Ю., Мамина Т.М. Диагностика сенсомоторной интеграции в работе с детьми дошкольного возраста (оценка когнитивных функций и психического состояния) // В сборнике: Психология психических состояний. Сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов. Сост. А.В. Климанова, под общей редакцией М.Г. Юсупова, А.В. Чернова. — Казань, 2022. — С. 245-249.
14. Мамина Т.М. & Карпинская В.Ю. Совоупрактика. Диагностика. Руководство по проведению диагностики сенсомоторной интеграции. — СПб.: Нестор-История, 56, 2021.

15. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. 1971. № 4. С. 32-39.

16. Bruininks R.H. & Bruininks B.D. (1978). Bruininks-Oseretsky test of motor proficiency. Doi: 10.1080/J006v27n04-06

17. Venetsanou F., Kambas A., Aggeloussis N., Fatouros I. & Taxildaris K. (2009). Motor assessment of preschool aged children: A preliminary investigation of the validity of the Bruininks–Oseretsky test of motor proficiency—Short form. *Human movement science*, 28(4), 543-550. Doi: 10.1016/j.humov.2009.03.002.

## PERCEPTION AND ACTION IN PRESCHOOL AND PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN USING THE EXAMPLE OF SOLVING SENSORIMOTOR TASKS

Mamina T.M.

**Annotation.** *Perception and action are closely related to the cognitive development of a child, and are also the basis for receiving and processing information and the result of the activity of the body and the psyche as a whole. The purpose of this study was to create a tool for studying the perception and actions of preschool and primary school children using the example of solving sensorimotor tasks. The general model of B.M. Velichkovsky's functional structure of intelligence, Grand Design, was chosen as the methodological basis. The main level of research into the functional structure of intelligence was chosen as the C-level, the level of the spatial field. It was assumed that the effectiveness of solving sensorimotor tasks related to the C level would be different in children of younger, middle and older preschool and primary school age, this difference would be related to the semantic tasks of each test. The effectiveness of solving sensorimotor tasks corresponding to level C was significantly different for all age groups, except for 5-6 and 6-7 years old and all groups of children over 7 years old. The results obtained are generally consistent with studies of children's mental development, including classical periodizations of mental development.*

**Keywords:** *psychomotor skills, cognitive development, sensorimotor development, levels of functional intelligence, perception, action*

## СВЯЗЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРЕШЕНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ПРОБЛЕМ СУБЪЕКТОМ С ИСПОЛЪЗУЕМЫМИ ИМ СТРАТЕГИЯМИ СОВЛАДАНИЯ

Матюшкина А.А., Зубарева М.А.

Московский государственный университет  
им. М.В. Ломоносова,  
г. Москва

**Аннотация.** В работе представлены результаты исследования, посвященного выявлению связей субъективно оцениваемой эффективности (успешности) разрешения трудных жизненных проблем с используемыми субъектом копинг-стратегиями. В ходе исследования были выявлены положительные связи эффективности (успешности) разрешения рассматриваемых проблем и некоторых продуктивных стратегий копинга – стратегии активного совладания и планирования. Обнаружена связь выраженности переживания интеллектуальных эмоций – чувства близости к решению на этапе понимания проблемы и уверенности на этапе принятия окончательного пути решения и его реализации – с копинг-стратегией активного совладания. Полученные результаты позволяют говорить о значимой роли мыслительной активности субъекта и познавательной мотивации в процессе разрешения и преодоления субъектом трудных жизненных проблем.

**Ключевые слова:** трудная жизненная проблема, совладающее поведение, копинг-стратегии, познавательная мотивация, интеллектуальные эмоции.

### Введение

Одной из классических и актуальных проблем в психологии мышления выступает изучение вклада интеллектуальных и аффективных компонентов в успешность решения проблемных задач субъектом. Особенно остро в практике данный вопрос встает при исследовании решения субъектом трудных проблем реальной жизни. Данная проблематика активно исследуется в русле когнитивно-поведенческого, ситуационного подходов в психологии совладающего поведения, подчеркивающих важность адаптационных возможностей субъекта, применяемых им стратегий совладания с жизненными трудностями (копингов); когнитивных,

поведенческих и эмоциональных способах преодоления трудных жизненных ситуаций. При этом затененным оказывается собственно мыслительный компонент совладания, в то время как обнаружение проблемы, ее определение, поиск, формулировка решения выступают этапами мыслительной деятельности. Для субъекта важно не только преодолеть трудную жизненную ситуацию, совладать с воздействием стресса, но и разрешить возникшую проблему, что требует от него развернутого мыслительного процесса, проходящего ряд этапов, инициируемого особой внутренней, в том числе познавательной мотивацией, завершающегося принятием решения, то есть осуществления особой мыслительной деятельности, направленной на разрешение проблемы.

*Понимание проблем реальной жизни и особенностей их преодоления в когнитивно-бихевиоральном подходе*

В когнитивной психологии соответствующие эмпирические исследования были начаты под руководством Т.Д. 'Зуриллы и П.П. Хеппнера и сосредоточены на выявлении особенностей решения личностных и социальных проблем (personal/social problem solving). В работах Т.Д. 'Зуриллы жизненные (социальные) проблемы определены как специфические ситуации, характеризующиеся отсутствием у субъекта необходимых средств решения, требующие определенного реагирования для адаптации и эффективного функционирования в среде. Решение таких проблем представляет собой самостоятельный когнитивно-поведенческий процесс, с помощью которого отдельный человек (супружеская пара, группа) стремится к поиску или изобретению эффективных, адаптивных способов преодоления проблем, с которыми сталкивается в реальной жизни. Способность к решению такого рода проблем рассматриваются как общая и универсальная копинг-стратегия, снижающая негативное воздействие стресса и сопутствующая психологическому благополучию (D'Zurilla, Nezu, 2010).

П.П. Хеппнер и Ч.Дж. Краускопф определяют жизненные проблемы как ситуации, на которые личность реагирует в соответствии с внутренними или внешними требованиями. Такое определение, по мнению авторов, позволяет расширить диапазон рассматриваемых проблем. Например, при введении критерия «рутинности» жизненные проблемы могут быть представлены в виде континуума — от простых повседневных задач, способ решения

которых заранее известен, до проблем, требующих поиска новых, творческих способов решения. Процесс решения жизненных проблем, согласно П.П. Хеппнеру и Ч.Дж. Краускопфу, есть «целенаправленная последовательность когнитивных и аффективных процессов, а также поведенческих реакций с целью адаптации к внутренним или внешним требованиям или вызовам» (Heppner, Krauskopf, 1987, с. 375). Решение личностных проблем реальной жизни буквально рассматривается как синоним совладания, так как данный процесс предполагает регуляцию субъектом собственных когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций и позволяет человеку справляться и принимать эффективное решение.

Общим для научных школ Т.Д.'Зуриллы и П.П Хеппнера является понимание процесса решения проблем как включающего необходимые этапы: определения и формулирования проблемы, генерацию альтернативных вариантов решения, принятие решения, его применение и верификацию. Подходы различаются тем, что Т.Д.'Зурилла считает, что этот процесс последовательный, П.П. Хеппнер, напротив, — что он динамичный и не заданный в одной определенной последовательности. Таким образом, с точки зрения данных подходов, жизненная проблема успешно разрешается субъектом при выборе и реализации им наилучшего из возможных и доступных способов решения (D'Zurilla, 1986; Heppner, Petersen, 1982). При этом фокус рассмотрения данных проблем связан с их определением через субъективное восприятие самим человеком, но не объективными требованиями их оценки.

В качестве одного из значимых условий эффективности решения данными авторами выделена проблемная ориентация — позитивная или негативная в зависимости от того, воспринимается ли проблема как вызов и возможность или угроза благополучию; присутствует ли уверенность в ее разрешимости, самоэффективности субъекта решения, или выражено сомнение в собственных возможностях успешно ее разрешить; есть ли понимание у субъекта, что эффективное решение потребует усилий, времени и будет связано с обязательством решения проблемы или при столкновении с ней выражена фрустрация. Для диагностики особенностей процесса решения проблем авторами были предложены опросники PSI (Problem Solving Inventory; Heppner, Petersen, 1982), SPSI-R (Social Problem-Solving Inventory-Revised;

D'Zurilla, Nezu, Maydeu-Olivares, 2002). В качестве условий, позволяющих людям более эффективно разрешать рассматриваемые проблемы, авторами были выделены рациональный стиль решения проблем, а также уверенность в решении, персональный контроль и приближающий-избегающий стиль решателя.

В отечественной когнитивной психологии иной подход к пониманию проблем реальной жизни был предложен В.Ф. Спиридоновым. Автор предлагает рассматривать личностную проблему в качестве «вида комплексной проблемы, содержанием которой выступают личностно-значимые компоненты жизненной ситуации и субъективная потребность в их преобразовании при отсутствии инструментальных возможностей» (Спиридонов и др., 2019, с.27). Отмечается, что существующие методики исследования процесса решения личностных проблем направлены на оценивание конечного результата. В этой связи предлагается анализировать особенности построения репрезентации проблемы как ключевого звена процесса решения с опорой на предложенную авторскую модель. Последняя представляет репрезентацию личностной проблемы «как сложную динамическую систему разнородных (мысли, эмоции, отношения, поведение в ситуации, поведение, направленное на изменение ситуации) личностно-значимых элементов, связей и взаимосвязей между ними» (там же, с.32).

### *Понимание жизненных ситуаций, копингов в ситуационном подходе к совладающему поведению*

В рамках ситуационного подхода и в первую очередь в ставшей классической теории стресса и копинга Р.С. Лазаруса и С. Фолкман жизненные проблемы рассматриваются через понятие стрессовых жизненных событий. В качестве таковых они могут быть определены самим человеком посредством когнитивного оценивания, если рассматриваемая ситуация представляет угрозу, связана с ущербом или вызовом. При этом имеющиеся адаптационные возможности и ресурсы (социальная поддержка, собственные умения и навыки и др.) оказываются недостаточными для ее преодоления (Lazarus, Folkman, 1984). В связи с этим значимая роль отводится совладанию (копингу) как процессу по преодолению стресса, вызванного определенным жизненным событием, и копинг-стратегиям как избираемым способам борьбы с ним. «Совладание — это изменчивый процесс, в ходе которого

человек должен в определенные моменты в большей степени полагаться на одну из форм совладания, скажем, на защитные стратегии, а в другое время — на стратегии решения проблем, поскольку меняется статус взаимоотношений человека и окружающей среды» (Lazarus, Folkman, 1984, с. 142). Копинг-стратегии подразделяются на эмоционально-фокусированные (поведение направлено на поиск эмоциональной поддержки, позитивное переформулирование смысла ситуации, принятие ситуации, поиск духовной поддержки и др.) и проблемно-ориентированные (поиск информации, готового решения и планирование, активные действия по устранению проблемы и др.). В более поздних работах данного направления подчеркивается важность учета роли смысла для преодоления стрессовых ситуаций (Folkman, Moskowitz, 2004; Park, George, 2018). При столкновении с жизненной трудностью человек может переживать расхождение между глобальным смыслом, например, внутренней картиной мира, глобальными убеждениями и ситуационным смыслом. В таких случаях требуются усилия по восстановлению или перестроению смысловых систем, копинг-процесс воссоздания смысла (Park, George, 2018). Отдельные работы в этой области посвящены изучению ментальных репрезентаций, концептуализации и их роли относительно совладающего поведения (Холодная, Хазова, 2017).

Для диагностики копинг-стратегий в данном подходе используются: опросник способов совладания Р.С. Лазаруса и С. Фолкман (Ways of Coping Questionary, WAYS; Folkman, Lazarus 1988), направленный на изучение когниций и избираемых способов поведения; опросник совладания со стрессом COPE К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вентрауба (Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub, 1989), выявляющий широкий набор продуктивных, направленных на решения проблемы, и непродуктивных по отношению к решению проблемы стратегий. К первым, например, относятся активное совладание, выражающееся в предпринимаемых конкретных шагах и целенаправленных действиях по преодолению стрессовой ситуации; планирование, включающее обдумывание действий по преодолению стрессовой ситуации, разработку стратегий поведения. Примерами непродуктивных стратегий являются мысленный уход от проблемы, употребление психоактивных веществ и др.

В рамках ситуационного подхода несколько иное рассмотрение жизненных проблем было предложено Н.В. Гришиной. Они

понимаются как жизненные ситуации или совокупность внешних обстоятельств в восприятии и интерпретации их субъектом. Высокая степень переживаемой субъективной трудности данных ситуаций позволяет определять их как критические. «Критические жизненные ситуации — это эмоционально переживаемые жизненные обстоятельства, которые в восприятии человека представляют сложную психологическую проблему, трудность, требующую своего решения или преодоления» (Гришина, 2008, с.189). Это ситуации, «которые требуют нового решения или задействования непривычных ресурсов для их разрешения» (там же, с.190). Н.В. Гришина отмечает, что критическая жизненная ситуация всегда в той или иной мере сопряжена с воздействием стресса, однако ситуации, требующие более длительного решения и связанные с лично-значимыми проблемами для человека, обыкновенно связаны с переживанием конфликта, который требует разрешения.

Ряд значимых исследований в этом контексте выполнен отечественными психологами на материале трудных жизненных ситуаций (Битюцкая, 2022; Осухова, 2012). Согласно Н.Г. Осуховой, трудная жизненная ситуация — это «ситуация, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов деятельности (поведения), выработанных в предыдущие периоды жизни» (Осухова, 2012, с. 29). Е.В. Битюцкая систематизирует критерии когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций, а также выделяет характеризующие их два типа признаков: общие и частные. Общие включают такие параметры, как значимость, беспокойство, повышенные затраты собственных ресурсов. Частные, варьирующиеся в зависимости от типа и содержания ситуации, включают неподконтрольность, неопределенность ситуации, необходимость быстрого реагирования на ее условия, затруднения в прогнозировании, трудности принятия решения, оценка собственных знаний и опыт как недостаточных. Данным автором также выделены два типа жизненных трудностей: ситуации, связанные с «неподконтрольными человеку событиями, утратой, непосильными проблемами», и так называемые «трудные жизненные задачи» — ситуации, которые требуют активного участия и действий по их преодолению, характеризуются возможностью контроля со

стороны субъекта в процессе достижения «высокозначимой цели» (Битюцкая, 2022, с. 391-392; Битюцкая, Кунашенко, 2024, с. 781). В контексте приведенных исследований разрешение трудных жизненных ситуаций происходит посредством когнитивного оценивания и применения эффективных копинг-стратегий.

В исследованиях, посвященных эффективности копинг-стратегий в отношении жизненных трудностей показано, что существенной является личностная направленность на поиск возможностей и приложение оптимальных усилий (Битюцкая, 2022). Также в качестве фактора успешности рассматривается гибкость копингов (Екимчик, Крючкова, 2020). Анализируется позитивный вклад отдельных личностных черт и внутренних условий, таких как оптимизм, жизнестойкость (Carver et al., 2010; Леонтьев, Рассказова, 2006), или иных возможностей и ресурсов — способности к регуляции эмоций, умения справляться с тревогой и др. (Krattenmacher et al., 2013, Zimmer-Gembeck, 2021).

*Понимание проблем жизни как объекта мышления  
в субъектно-деятельностном подходе.*

*Роль мотивации познания в достижении решения*

В субъектно-деятельностном подходе к изучению мышления С.Л. Рубинштейна основу проблем жизни как особого объекта мышления составляет понимание противоречий жизни, которые требуют не только интеллекта, знаний, креативности, но и особой мотивации к решению, позволяющей длительно решать проблемы, а также особых характеристик мышления, личности, делающих его «субъектом жизни» (Рубинштейн, 2023). «Проблема, или проблемная ситуация, является таковой прежде всего, поскольку в ней имеются неизвестные, как бы незаполненные места... выступающие внутри ее, которые подлежат заполнению...» (Рубинштейн, 1958, с.14). Эти «незаполненные места» вступают в противоречие с прошлым опытом субъекта. «Это неизвестные до сих пор человеку свойства..., которые связаны с известными, т.е. этими известными они определенным образом предполагаются. Субъект ставит для себя вопрос, ... выдвигает предположение, гипотезу, которая и является более или менее четкой формулировкой проблемы» (Абульханова-Славская, 1991, с. 203).

«Понимание противоречивости жизни и необходимости разрешения противоречий делают жизнь проблемой для человека.

Становясь субъектом жизни, человек научается разрешать жизненные противоречия... Человек становится субъектом и в том смысле, что он вырабатывает способ решения жизненных противоречий, осознавая свою ответственность перед собой и людьми за последствия такого решения» (Абульханова-Славская, 1991, с. 29, 30, 31). Преодолевая и разрешая проблемы жизни тем или иным образом, субъект создает собственную стратегию жизни — жизненный путь. Таким образом, по мнению К.А. Абульхановой-Славской, классификация проблем жизни, или составляющих их жизненных противоречий, должна исходить из моделей организации жизни личностью. *Успешность разрешения жизненных проблем, с точки зрения данного автора, зависит от постоянства интеллектуальной работы, направленной на разрешение данной проблемы, от «наличия интереса к данной области деятельности, от глубины знаний о данной области жизни», «глубины мышления», активности субъекта в постановке проблемы* (Абульханова-Славская, 1991, с. 208). Наличие интереса, на наш взгляд, может быть понято более широко — как наличие выраженной мотивации познания, отражающей желание найти, открыть новое знание, необходимое для решения проблемы.

Одна из значимых работ в отечественной психологии, посвященная проблеме совладания с жизненными трудностями, принадлежит Л.И. Анциферовой, развивавшей представления о субъекте жизни в контексте проблематики динамики сознания, деятельности личности в трудных жизненных ситуациях. Автор предлагает рассматривать трудные жизненные ситуации не просто как обстоятельства, которые существенно расходятся с адаптивными возможностями человека и требуют от него особых действий, но и как угрозу утраты значимой ценности: чем более «значительное место в смысловой сфере личности занимает находящийся в опасности объект и чем более интенсивной воспринимается личностью угроза, тем выше потенциал совладания с возникшей трудностью» (Анциферова, 1994, с. 5). Стратегии совладания выступают как призванные защитить эту ценность через «приемы изменения ситуации». При этом личность выступает медиатором событий, подвергая их психологической переработке, на основании которой происходит отбор подходящих стратегий совладания. Автор приводит некоторые из стратегий и приемов совладания: конструктивные, преобразующие стратегии; антиципирую-

щее совладание; использование приемов приспособления, когда ситуация может быть благополучно разрешена за счет личностных изменений; приемов самосохранения в ситуациях трудностей.

Решение проблем жизни Л. И. Анциферова рассматривает также в контексте исследований мудрости как процесса. «Мудроподобный» процесс решения жизненных проблем, по мнению исследователя, требует участия «умной» воли – волевого начала; готовности «не вытеснять» из сознания неразрешенную проблему и в то же время умения отложить решение до наступления оптимального момента; «креативного начала»; прогнозирования развития ситуации в неопределенных и меняющихся условиях. «Применительно к мудрости процессуальный подход означает исследование последовательных действий в ходе решения жизненных проблем... Субъект в поисках решения может обратиться к своему богатому и глубокому жизненному опыту, но при этом он должен помнить, что, определив суть проблемы и наметив пути ее решения, он должен актуализировать свои личностные качества – волевое начало (умную волю) и регуляцию собственных усилий» (Анциферова, 2006, с. 392, 393).

Таким образом, в субъектно-деятельностном подходе совладание выступает как процесс, мыслительная деятельность субъекта, направленная на разрешение жизненных проблем, которая инициируется и регулируется специфической внутренней познавательной мотивацией, проходит ряд этапов в решении и требует задействования определенных интеллектуальных и личностных характеристик. Объект мышления – жизненные проблемы, в основе которых лежат жизненные противоречия, – характеризуется принципиальной новизной для субъекта, трудностью, длительностью решения. Со стороны субъекта это требует проявления таких характеристик, как глубина мышления, креативность, жизненный опыт, самостоятельность, ответственность, настойчивость.

В связи с заявленной проблемой с позиций субъектно-деятельностного подхода, смысловой теории мышления нами проведено исследование, цель которого – выявление связей субъективно оцениваемой эффективности (успешности) разрешения трудных жизненных проблем с используемыми субъектом копинг-стратегиями. Задачи исследования: 1) разработка процедуры исследования по выявлению и оценке эффективности (успешности) разрешения трудных жизненных проблем; 2) анализ связей копинг-стратегий с

субъективными оценками успешности разрешения трудных жизненных проблем; 3) анализ различий предпочитаемых копинг-стратегий между группами участников, реализующих наиболее и менее успешное разрешение жизненных проблем; 4) анализ связей копинг-стратегий со значимыми для успешного разрешения трудных жизненных проблем интеллектуальными эмоциями, отражающими переживание познавательной потребности на разных этапах решения.

Гипотезы: 1) субъективно оцениваемая успешность разрешения трудных жизненных проблем положительно связана с копинг-стратегиями планирования и активного совладания; 2) группы с более выраженной успешностью разрешения трудных жизненных проблем характеризуются копинг-стратегиями планирования и активного совладания; 3) копинг-стратегии планирования и активного совладания положительно связаны с выраженным переживанием удивления на этапе понимания трудной жизненной проблемы, догадки на этапе поиска способов решения и уверенности в решении на этапе выбора окончательного пути решения и его реализации, характеризующими успешное решение.

Выборка исследования: 77 человек, 50 женщин и 27 мужчин, в возрасте от 18 до 57 лет, согласившиеся принять участие в исследовании, имеющие в опыте собственной жизни трудные, *но эффективно (успешно) разрешенные жизненные проблемы.*

### **Процедура**

В исследовании участникам предлагалось выбрать из опыта своей жизни трудную, но эффективно разрешенную проблему, описать, оценить ее и процесс ее разрешения. При этом три раза в процессе выполнения предложенной нами методики, направленной на оценку эффективности (успешности) разрешения трудных жизненных проблем, в соответствии с этапом решения (понимания проблемы, выдвижения гипотез, формулировки окончательного решения), оценить собственные интеллектуальные эмоции (методика разработана с опорой на методики полустандартизированного интервью «Анализ решения творческой проблемы» (Матюшкина, 2022), оценки форм переживания познавательной потребности (Матюшкина, Грудинин, 2021). Оценка эффективности (успешности) разрешения проблемы, оценки выраженности интеллектуальных эмоций выполнялись участниками по субъек-

тивными шкалам (от 0 до 10 баллов) самооценки. Участники выполняли диагностическую методику — опросник совладания со стрессом COPE (Carver, Scheier, Weintraub, 1989; в адаптации Гордеевой, Осина, Рассказовой и др., 2010). Результаты обработаны с использованием корреляционного анализа (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) и анализа различий для независимых выборок (U-критерий Манна-Уитни).

### Результаты и их обсуждение

Жизненные проблемы, согласно субъективным оценкам испытуемых, характеризовались: 1) высокой степенью трудности ( $M = 8,25$ ; Median = 8;  $SD = 1,52$ ), 2) успешностью разрешения ( $M = 8,53$ ; Median = 9;  $SD = 1,60$ ); 3) новизной ( $M = 7,83$ ; Median = 9;  $SD = 2,81$ ); 4) длительностью, которая в 31 случае составила до 6 месяцев; в 39 случаях — от 6 месяцев до 5 лет; в 7 случаях — более 5 лет. В основе трудных жизненных проблем в настоящем исследовании лежали жизненные противоречия, связанные с: 1) неуверенностью в собственных знаниях, силах или здоровье (27%); 2) жизненными утратами (44%); 3) профессиональной несостоятельностью (21%); 4) трудностями адаптации (8%). Корреляционный анализ (коэффициент Спирмена) выявил статистически значимую положительную связь успешности разрешения и копинг-стратегии активного совладания ( $r = 0,32$ ;  $p = 0,004$ ), а также планирования ( $r = 0,21$ ;  $p = 0,066$ ) на уровне тенденции. Других связей выявлено не было. Для анализа различий предпочитаемых копинг-стратегий были выделены две группы ( $U = 0$ ;  $p < 0,001$ ) — с более успешным разрешением проблем ( $M = 7$ ; Median = 8;  $SD = 1,34$ ; 32 участника) и менее успешным ( $M = 9,62$ ; Median = 10;  $SD = 0,49$ ; 45 участников). Анализ (критерий Манна-Уитни) показал, что участники группы с наиболее выраженной успешностью разрешения проблем характеризуются использованием копинг-стратегий активного совладания ( $U = 410,50$ ;  $p = 0,001$ ) и планирования ( $U = 529$ ;  $p = 0,042$ ).

Полученные результаты о связях между эффективностью решения трудной жизненной проблемы и использованием продуктивных стратегий копинга — активного совладания и планирования — можно объяснить проявлением целенаправленной активности субъекта в решении проблемы. Именно данные стратегии отражают направленность субъекта на конструктивное решение

проблемы, разработку плана решения. Они предполагают активное участие мышления в понимании и разрешении проблемы и включают: анализ ситуации, позволяющий осуществлять конкретные действия, направленные на разрешение проблемы; прогноз ситуации, позволяющий планировать конкретные действия, и на основании этого более эффективно решать проблему.

Анализ связей копинг-стратегий планирования и активного совладания с выраженным переживанием интеллектуальных эмоций (удивлением, чувством близости к решению и уверенностью в решении) в связи с этапами решения обнаруживает положительные связи копинг-стратегии активного совладания с выраженными на этапе выдвижения гипотез чувством близости к решению ( $r = 0,28$ ;  $p = 0,014$ ) и уверенностью ( $r = 0,33$ ;  $p = 0,004$ ) на заключительном этапе – окончательной формулировке решения.

Полученные результаты свидетельствуют о значимой роли познавательной мотивации – потребности в открытии нового знания – в разрешении трудной жизненной проблемы, которая связана с проявлением активности субъекта, направленной на решение проблемы. Обнаруженное противоречие выступает основанием для возникновения познавательной мотивации, детерминирующей решение, «запуская» мыслительную деятельность по решению проблемы. Для субъекта это выражается в переживании интеллектуальных эмоций, соответствующих этапу решения, позволяющих заранее оценивать потенциальную эффективность решения. В наших исследованиях ранее было показано (Матюшкина, Зубарева, 2024), что паттерн переживания интеллектуальных эмоций при эффективном разрешении трудных жизненных проблем соотносится с паттерном интеллектуальных эмоций, характеризующих успешное разрешение проблемных задач научного содержания (удивление на этапе понимания проблемы, чувство близости к решению на этапе выдвижения гипотез, уверенность на этапе формулировки окончательного решения).

Результаты исследования свидетельствуют о проявлении мыслительной активности, направленной на решение проблемы, выражающейся в стратегии активного совладания: субъект на первом этапе глубоко проанализировал, обдумал проблему, выявил и понял противоречие, спрогнозировал возможное развитие проблемы, поэтому на этапе выдвижения гипотез, формулировки решения обнаруживаются положительные связи между переживаемыми

мыми интеллектуальными эмоциями чувства близости к решению и уверенности, отражающими для субъекта потенциальную успешность решения, и стратегией активного совладания. Мы не обнаружили связи между переживанием удивления на этапе понимания проблемы и стратегией активного совладания. Возможно, это связано с тем, что удивление является собственно гностической эмоцией, поэтому она может не точно отражать спектр тех интеллектуальных и иных переживаний, которые возникают в разрешении трудных жизненных проблем на этапе понимания проблемы. Также не выявлены связи между стратегией планирования и интеллектуальными эмоциями, так как, вероятно, данная стратегия в меньшей степени отражает мотивационный аспект — активную направленность на решение проблемы субъектом.

### **Выводы**

Проведенное исследование показало сложность и специфичность такого объекта мышления как трудные жизненные проблемы в контексте проблематики совладающего поведения. Заявленные гипотезы о существовании положительных связей копинг-стратегий активного совладания и планирования с субъективными оценками эффективности разрешения трудных жизненных проблем; выраженности различий в предпочтении данных копинг-стратегий между группами с наиболее и менее выраженной успешностью решения; связях указанных копинг-стратегий с переживанием интеллектуальных эмоций на определенных этапах решения, отражающих переживание познавательной потребности, — принимаются частично.

Разрешение трудных жизненных проблем, основу которых составляют жизненные противоречия, может быть понятно не только в контексте стратегий реагирования как способов преодоления воздействия стресса, но и связано с эффективностью мыслительной деятельности субъекта, направленной на разрешение проблем. Она разворачивается как процесс, в основе которого лежит внутренняя познавательная мотивация, переживаемая субъектом в форме интеллектуальных эмоций, выполняющих регулирующую функцию на каждом из этапов решения. Эффективное разрешение трудных жизненных проблем сопряжено с теми копингами, которые отражают активную направленность субъекта на решение: активное совладание и планирование. Вместе с

тем данные копинги могут быть связаны со стратегиями мышления (анализа, прогноза), которые приводят к эффективному разрешению трудных жизненных проблем. Выявление таких стратегий составляет перспективу исследования.

### Список литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. — М.: Мысль, 1991. — 299 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Том 15. №1. С. 3-17.
3. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. — «Когито-Центр», 2006. — 329 с.
4. Битюцкая Е.В. Успешность копинга // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2022. Т. 19. № 1. С. 382-404.
5. Битюцкая Е.В., Кунашенко М.И. Копинг ухода: особенности восприятия трудной жизненной ситуации // Психология личности: методология, теория, практика. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2024. — С. 780-785.
6. Гришина Н.В. Психология конфликта. — СПб.: Питер, 2008. — 544 с.
7. Екимчик О.А., Крюкова Т.Л. (2020). Русскоязычная адаптация опросника самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом // Вопросы психологии, 66(5), 145-156.
8. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006.
9. Матюшкина А.А. Психология разрешения уникальных творческих проблем в творческом мышлении: монография. — М.: Наука, 2022. — 374 с.
10. Матюшкина А.А., Грудинин В.А. Переживание познавательной потребности в решении проблемных задач // Актуал. проблемы психол. знания. 2021. №4. С. 110-125.
11. Матюшкина, А.А., Зубарева, М.А. Динамика интеллектуальных эмоций в разрешении трудных личносно значимых проблемных ситуаций. Психология когнитивных процессов: сборник научных статей. Отв. ред. В.В. Селиванов. — Смоленск: Изд-во СмолГУ. — 2024. — С. 172-183.
12. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. учреждений высш.

---

проф.образования. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 320 с.

13. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики Core // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10. №1. С. 82-118.

14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2023. — 720 с.

15. Рубинштейн С.Л., О мышлении и путях его исследования. — М.: издательство Академии Наук СССР, 1958 — 146 с.

16. Спиридонов В.Ф., Кисельникова (Волкова) Н.В., Данина М.М. Репрезентация личностной проблемы и процесс ее решения как предмет психологического исследования // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 2. С. 27–37.

17. Холодная М.А., Хазова С.А. Феномен концептуализации как основа продуктивности интеллектуальной деятельности и со-владеющего поведения // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 5. С. 5-17.

18. Carver S.C., Scheier M.F. & Segerstrom S.C. Optimism. *Clinical Psychology Review*, 2010. Vol. 7. №. 30. P. 879-889.

19. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. Vol. 56. №.2. P. 267-283.

20. D’Zurilla T., Nezu AM *Problem Solving Therapy*. In: *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. Third. New York, NY: Guilford Press, 2010. P. 197-225.

21. D’Zurilla T.J., Nezu A.M., Maydeu-Olivares A. *Social problem-solving inventory-revised (SPSI-R): technical manual*. North Tonawanda, New York, Multi-Health Systems, 2002.

22. Folkman S., Lazarus R. *Manual for ways of coping questionnaire*. — Palo Alto, CA: Consult. Psychol. Press, 1988.

23. Folkman S., Moskowitz J.T. Coping: Pitfalls and Promise. In: *Annual Review of Psychology*, 2004. Vol. 55. P. 743-774.

24. Heppner P.P., Krauskopf C.J. An information processing approach to personal problem solving // *The Counseling Psychologist*, 1987. №.15. P. 371-447.

25. Heppner P.P., Petersen C.H. The Development and Implications of A Personal Problem Solving Inventory // *Journ. of Counseling Psychology*, 1982. Vol.1. №29. P. 66-75.

26. Krattenmacher T., Kuhne F., Fuhrer D., Beierlein V., Brahler E., Resch F., von Klitzing K., Flechtner H.H., Bergelt C., Romer G. & Moller B. Coping skills and mental health status in adolescents when a parent has cancer: a multicenter and multi-perspective study. *Journal of Psychosomatic Research*, 2013. Vol. 74. № 3. P. 252-259.

27. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Co., 1984.

28. Park C.L., George L.S. Lab- and field-based approaches to meaning threats and restoration: Convergences and divergences. In: *Review of General Psychology*, 2018. Vol. 22. №.1. P. 73-84.

29. Zimmer-Gembeck M.J. Coping flexibility: Variability, fit and associations with efficacy, emotion regulation, decentering and responses to stress. *Stress and Health*, 2021. Vol. 37. № 5. P. 848-861.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN THE EFFECTIVENESS OF SUBJECT' SOLVING DIFFICULT LIFE PROBLEMS AND THE COPING STRATEGIES USED BY HIM

Anna A. Matyushkina, Mariia A. Zubareva

*The article presents the results of a study devoted to identifying the links between the subjectively assessed effectiveness (success) of solving difficult life problems and the coping strategies used by the subject. The study revealed positive links between the effectiveness (success) of solving difficult life problems and some productive coping strategies – strategies of active coping and planning. A connection was also found between the severity of intellectual emotions experienced – a feeling of closeness to the solution at the stage of understanding the problem and confidence at the stage of making a final decision and its implementation – with the strategy of active coping. The results obtained indicate a significant role of the subject's mental activity and cognitive motivation in the process of solving and coping difficult life problems.*

**Keywords:** *difficult life problem, coping behavior, coping strategies, cognitive motivation, intellectual emotions.*

## ПСИХОЛОГИЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ, СГЕНЕРИРОВАННЫХ НА ГАРНИТУРЕ VR, В КОНТЕКСТЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ТЕОРИЙ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

Пантелеев С.М.  
ФГБОУ ВО МГППУ,  
г. Москва

**Аннотация.** В статье анализируется принятие решений в виртуальной реальности через интеграцию дескриптивно нормативных и нейроэкономических моделей с отечественными подходами (Гальперин, Брушлинский, Корнилова). Показано, что VR выступает активным медиатором, перестраивающим мотивационно смысловую и операционную организацию деятельности — усиливая роль эмоций и эвристик при высокой иммерсивности и одновременно обеспечивая условия для поэтапного формирования внутренних умственных действий.

**Ключевые слова:** принятие решений, виртуальная реальность, решение задач, мышление как процесс, поэтапное формирование умственных действий.

Исследование осуществляется при финансовой поддержке РФФ, проект № 25-18-00885 «Реальное и виртуальное интеллектуальное событие при решении комплексных проблем».

### Теоретические основы исследования

Интеллектуальное событие — концепт онтологического подхода к познавательной деятельности (Барабанщиков, 2002, 2006), обозначающий совокупность сущностных характеристик мышления и сопряжённых познавательных процессов, обеспечивающих решение задач. В центре внимания — гносеологическое отношение субъект–объект и субъектность как способность оперативно модифицировать функциональные личностные свойства. Интеллектуальное событие рассматривается через взаимосвязанные планы: натуральный (нейродинамика), предметный (понятийная и образная представленность объекта), смысловой, оценочный/диспозиционный, опытный (актуализация прошлого опыта и психических состояний) и когнитивный (задействованные познавательные процессы). Интеграция этих планов обеспечивает принятие

решений: в рамках интеллектуального события происходит оценка альтернатив, соотнесение целей и ограничений, выбор действий и контроль их реализации — при этом качество и характер решений определяются взаимодействием нейродинамических, когнитивных, смысловых и диспозиционных компонентов, особенно в условиях неопределённости и творчества. Эти компоненты совместно формируют процесс решения задач, особенно при работе с комплексными и творческими заданиями [5].

Принятие решений — многокомпонентный психологический процесс, включающий восприятие ситуации, генерацию альтернатив, оценку ожидаемых последствий и выбор поведения. Нормативные модели, прежде всего теория ожидаемой полезности, задают эталон рационального выбора и служат отправной точкой для оценки отклонений в реальном поведении [7]. Deskриптивные подходы выявляют эти отклонения: теория перспектив демонстрирует асимметрию в восприятии выигрышей и потерь и ограниченную чувствительность к вероятностям [8], а концепция ограниченной рациональности подчёркивает влияние когнитивных и ресурсных ограничений на выбор [9]. Двупроцессные модели разделяют быстрые интуитивные и медленные аналитические механизмы, объясняя, в каких условиях доминирует интуиция, а когда — рефлексия и контроль [10]. Нейроэкономика связывает поведенческие паттерны с нейронными коррелятами оценки риска и вознаграждения, что позволяет интегрировать поведение и физиологию в единое объяснение принятия решений [11].

Отечественная исследовательская традиция дополняет эти подходы важными концептуальными инструментами, особенно релевантными для анализа взаимодействия человека и технологического медиатора (например, гарнитуры виртуальной реальности (далее — ВР). Так, идея поэтапного формирования умственных действий (П.Я. Гальперин) показывает, как внешне организованные и инструментально опосредованные операции переходят во внутренние стратегии — это даёт методологию для проектирования сценариев ВР, которые через структурированную этапность формируют внутренние навыки [1]. Концепция смысловой регуляции и субъективной значимости (А.В. Брушлинский) подчёркивает, что инструменты и среда не только изменяют сложность задачи, но и перестраивают её смысл, что влияет на выбор стра-

тегий и оценку рисков [2]. Наконец, исследования эмоциональной регуляции и нейрокогнитивных механизмов (Т. В. Корнилова) показывают, как эмоциональные особенности модифицируют использование эвристик и вовлечение соматических маркёров, связывая поведение с физиологическими данными и клиническими наблюдениями [3]. Интеграция зарубежных дескриптивно нормативных моделей с отечественными подходами позволяет не только описать, какие искажения возникают в принятии решений, но и объяснить, почему эти искажения появляются именно в условиях определённой организации деятельности и под влиянием инструментов. В контексте ВР это означает, что технологический медиатор — гарнитура и её сценарии — выступает не нейтральной платформой, а активным преобразующим фактором, который при своевременном учёте этапности формирования, смысловой целенаправленности и эмоциональной регуляции, в частности, в рамках интеллектуального события, может быть использован и для усиления адаптивных стратегий.

Специфика задач, сгенерированных на гарнитуре виртуальной реальности. Сущность виртуальной реальности заключается в создании программными средствами трёхмерных изображений и моделей реальных предметов, максимально приближённых к действительности и напоминающих голографические (рис. 1) обеспечении возможности навигации в виртуальном пространстве — когда субъект может передвигаться, осматривать объекты с разных сторон, «летать» во вселенной или перемещаться внутри биологической клетки — и в сетевой обработке данных в режиме реального времени, при которой действия пользователя, например движения и изменение наклона головы, мгновенно изменяют отображение объектов [4]. Эти особенности трансформируют не только поведение участников, но и структуру когнитивной нагрузки, временные параметры реакции и эмоциональную вовлечённость. Иммерсивность усиливает субъективную реальность ситуации и тем самым повышает значимость последствий выбора; интенсивность переживаний возрастает, что способствует более активному вмешательству соматических маркёров в процесс оценки альтернатив [10]. В результате под влиянием сильной иммерсивности наблюдается сдвиг в сторону интуитивных стратегий принятия решений при высокой эмоциональной активации, однако при реконфигурируемом дизайне задач ВР может также стимули-

ровать аналитическое планирование, ведь интерфейс облегчает представление и сравнение альтернатив и поддерживает поэтапное освоение операций [1].

С точки зрения отечественного деятельностного анализа, интерфейс выступает как средство деятельности, которое не только предоставляет информацию, но встроено в структуру мотивации и смысловой регуляции субъекта: возможности взаимодействия, обратной связи и «стоимость ошибок» в виртуальной среде перестраивают мотивационно целевую систему испытуемого, изменяя соотношение пробного экспериментирования и оппортунистического выбора [11]. Прикладное значение имеют и труды П.Я. Гальперина: при проектировании ВР задач целесообразно выстраивать внешние манипуляции и подсказки так, чтобы внешняя, репетиционная деятельность постепенно преобразовывалась во внутренние познавательные операции, снижая когнитивную нагрузку и уменьшая необходимость в эвристиках. Идеи Брушлинского в применении к виртуальной реальности демонстрируют, что при этом важно учитывать не только инструментальную сторону, но и смысловую - как субъект интерпретирует задачу, какие значения и угрозы он выносит из ситуации, в том числе и виртуальной; без этого возможен парадокс: «безопасный» виртуальный контекст будет породить рисковое поведение вследствие занижения значения последствий, либо, напротив, усилит тревогу и консерватизм при чрезмерной реалистичности. Т.В. Корнилова добавляет, что индивидуальные различия в эмоциональной регуляции определяют, в какой степени участник сможет переключаться от импульсивных реакций к рефлексивному контролю в условиях ВР, что имеет непосредственные последствия для дизайна адаптивных тренингов и диагностических процедур [3].

Психологические механизмы принятия решений в ВР.

Процесс решения задач в ВР предполагает перераспределение внимания между множественными источниками информации, удержание в рабочей памяти ряда параметров и прогнозирование динамики виртуальной среды. Ограничения рабочей памяти и потребность в переключении внимания создают предпосылки для применения эвристик и упрощённых стратегий [9]. Одновременно визуализация последствий в ВР облегчает ментальное моделирование будущих состояний по сравнению с абстрактными задачами, поскольку последствия становятся наглядными и простран-

ственно представлены; однако интеграция сенсорной и символической информации требует сформированности соответствующих умственных действий, этапность формирования которых подчеркивал П. Я. Гальперин, то есть навыки переноса внешних манипуляций в внутренние операции развиваются при целенаправленном обучении и структурировании задач [1].

Эмоциональная составляющая в ВР чаще выражена, чем при классической презентации на экране: повышается физиологическая активация и вовлечённость, и роль эмоций в выборе усиливается. В эмпирическом исследовании, направленном на выявление психологических и физиологических маркеров эмоционального реагирования лиц с флегматическим типом темперамента в условиях виртуальной реальности (VR), показано следующее. При включении в VR и выполнении задач интеллектуальной направленности у испытуемых с флегматическим темпераментом зафиксированы достоверные изменения по ряду психологических показателей: суммарное отклонение от аутогенной нормы, вегетативный коэффициент, гетерономность, концентричность, вегетативный и личностный балансы, работоспособность, уровень стресса, самочувствие, активность и настроение; одновременно отмечены значимые сдвиги по физиологическим маркерам — частоте сердечных сокращений, температуре тела, систолическому артериальному давлению и бета ритмам ЭЭГ. При выполнении в VR задач физической активности у той же группы выявлены аналогичные психологические изменения (тот же перечень показателей) и значимые физиологические изменения по частоте сердечных сокращений, температуре тела и бета ритмам головного мозга. Совокупность выявленных эффектов свидетельствует о включении эмоционально вегетативных и корковых механизмов при эмоциональном реагировании в виртуальной среде у лиц флегматического склада и имеет значение для оценки их эмоциональной адаптации и устойчивости в VR контекстах [6].

Корнилова показывает связь между эмоциональной регуляцией и склонностью к импульсивным решениям: в задачах с высокой эмоциональной нагрузкой эффективность рефлексивной регуляции (контроля) становится определяющим фактором успешности принятия решений, в то время как дефицит регуляции увеличивает зависимость от импульсивных стратегий [3].

При этом ВР предоставляет дополнительные механизмы коррекции и обучения: низкая «стоимость ошибок» в виртуальной среде способствует экспериментальному поведению и расширению репертуара проб и корректировок, а поэтапная организация задания позволяет переводить внешние операции во внутренние умственные действия [1]. Интерфейс и дизайн ВР выступают поэтому ключевыми модификаторами: интуитивный интерфейс, прозрачная обратная связь и контролируемая иммерсивность способствуют включению аналитических процессов. Сочетание поведенческих наблюдений и физиологических маркёров (пульс, кожно гальваническая реакция, айтрекинг, нейроизмерения) позволяет получить мультипараметрическую картину баланса интуиции и контроля и оценить, какие именно конструктивные элементы ВР выступают причиной наблюдаемых эффектов [12].

### **Заключение**

Исследование принятия решений в условиях виртуальной реальности показывает, что VR выступает не просто имитатором внешней среды, а активным технологическим медиатором, который перестраивает мотивационно смысловую и операционную организацию деятельности субъекта. Интеграция дескриптивно нормативных моделей (теория ожидаемой полезности, теория перспектив, двупроцессные подходы) и нейроэкономических данных позволяет описать характер и направление отклонений от «рационального» эталона в VR: усиление роли эмоций и соматических маркёров, перераспределение внимания, более выраженное использование альтернатив при высокой сенсорной нагрузке и одновременное облегчение ментального моделирования за счёт визуализации последствий [8-12]. В то же время именно отечественные концепции обеспечивают критически важную объяснительную глубину: поэтапное формирование умственных действий (Гальперин) раскрывает механизм перехода внешне организованных VR манипуляций во внутренние операции, что объясняет возможность долговременной трансформации стратегий решения задач под воздействием повторных виртуальных практик [1]; понятие смысловой регуляции и рефлексивной организации деятельности (Брушлинский) демонстрирует, как среда инструмент модифицирует не только операции, но и значимости, которые определяют выбор стратегий и интерпретацию риска в виртуальной ситуации [2]; исследования эмоциональной регуляции

(Корнилова) показывают, что индивидуальные различия в способности контролировать аффективные реакции определяют, будет ли иммерсивность способствовать аналитическому контролю или, напротив, усиливать зависимость от импульсивности и искажённой оценки рисков [3]. Таким образом, наблюдаемые в VR сдвиги в балансе интуиции и рефлексии, в применении эвристических и в динамике мотивации являются следствием не только общих ограничений когнитивной системы, но и специфической медиативной роли технологии, которая через структуру интерфейса, уровень иммерсивности и возможности поэтапного взаимодействия перерастает в фактор, формирующий внутренние познавательные операции и смысловые ориентации субъекта. В совокупности это позволяет рассматривать VR как инструмент, способный одновременно выявлять и модифицировать механизмы принятия решений: он усиливает те поведенческие паттерны, которые поддерживаются структурой задачи и особенностями регуляции испытуемого, и ослабляет те, которые не получают подтверждения в виртуальной среде.

### Список литературы

1. Гальперин П.Я. Воспитание систематического мышления в процессе решения малых творческих задач / П.Я. Гальперин, В.Л. Данилова // Новые исследования в психологии. 1980. № 1 (22). С. 72-75.
2. Брушлинский А.В. Избранные психологические труды. — М.: ИП РАН, 2006.
3. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений: учебное пособие для вузов / Т.В. Корнилова. — Москва: Аспект Пресс, 2003. — 286 с.
4. Селиванов В.В. Использование методов виртуальной реальности в развитии интеллекта и обучении // Образование в современном информационном обществе: синергетическая модель / Ред. Коповский А.С., Малюченко Г.Н. — Саратов: Издательский центр «Наука», 2009. — С. 135-139.
5. Барабанщиков В.А., Селиванов В.В. (2025). Психические состояния в функционировании интеллектуального события. Экспериментальная психология, 18(3), 4-15. <https://doi.org/10.17759/expps.2025180301>
6. Литвиненко Н.В. Эмоциональное реагирование личности в условиях виртуальной реальности // Ученые записки Крымско-

го федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2024. №2 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-reagirovanie-lichnosti-v-usloviyah-virtualnoy-realnosti> (дата обращения: 26.11.2025).

7. Von Neumann J. Theory of Games and Economic Behavior / J. von Neumann, O. Morgenstern. – Princeton: Princeton University Press, 1944. – 776 p.

8. Kahneman D. Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk / D. Kahneman, A. Tversky // *Econometrica*. 1979. Vol. 47 (2). P. 263-291.

9. Simon, H. A. Models of Man: Social and Rational / H.A. Simon. – New York : Wiley, 1957. – 287 p.

10. Kahneman D. Thinking, Fast and Slow / D. Kahneman. – New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011. – 499 p.

11. Camerer C. Neuroeconomics: How neuroscience can inform economics / C. Camerer, G. Loewenstein, D. Prelec // *Journal of Economic Literature*. 2005. Vol. 43 (1). P. 9-64.

12. Slater M. Place illusion and plausibility can lead to realistic behaviour in immersive virtual environments / M. Slater // *Philosophical Transactions of the Royal Society B.*, 2009. Vol. 364 (1535). P. 3549-3557.

## PSYCHOLOGY OF SOLVING PROBLEMS GENERATED ON A VR HEADSET IN THE CONTEXT OF DOMESTIC AND FOREIGN DECISION-MAKING THEORIES

**S.M. Panteleev**

Moscow State University of Psychology and Education,  
Moscow

**Abstract.** *This article analyzes decision-making in virtual reality through the integration of descriptive-normative and neuroeconomic models with domestic approaches (Galperin, Brushlinsky, Kornilova). It is shown that VR acts as an active mediator, restructuring the motivational, semantic, and operational organization of activity – enhancing the role of emotions and heuristics in highly immersive environments while simultaneously providing conditions for the gradual development of internal mental processes.*

**Key words:** *decision making, virtual reality, problem solving, thinking as a process, step-by-step formation of mental actions*

## СИНЕСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМЫ КВАЛИА

Пещаницкая Е.В.

ФГБОУ ВО Смоленский государственный университет,  
г. Смоленск, Россия

**Аннотация.** *Статья посвящена анализу феномена синестезии как способа познания с позиций концепции квалиа. Синестетические соответствия интерпретируются как особая форма квалиа, при которой переживания различных сенсорных модальностей формируют единый, целостный опыт, отличный от их суммы. Подчеркивается роль интроспекции в изучении синестетических переживаний как уникального источника знания об их характере, затрагиваются проблемы применимости категории истинности к этому знанию. Показаны возможности феномена как источника аргументов в пользу квалиа-реализма: качественно не сводимый, вопреки физикализму, к физическим сущностям, он в то же время обоснован биологически как факт восприятия, что выводит его из области «иллюзий» интроспекции. Двойственность синестезии рассматривается как предпосылка обращения к компромиссной позиции и признанию в контексте квалиа метафизической связи между физическим и ментальным.*

**Ключевые слова:** *синестезия, квалиа, мультисенсорное восприятие, биосоциальный феномен, философия познания*

Исследование выполнено при финансовой поддержке  
Российского научного фонда в рамках научного проекта  
№ 22-18-00407-П, <https://rscf.ru/project/22-18-00407/>  
в Смоленском государственном университете.

Одним из самых интересных явлений на пересечении биологического и социокультурного, индивидуального и надиндивидуального, психофизиологических, когнитивно-поведенческих и коммуникативных особенностей является синестезия. Это редкий феномен (оценки распространенности составляют в среднем 2- 4% [8]), который можно описать с двух точек зрения: с одной стороны, это особенность восприятия, при которой при стимулировании того или иного органа чувств совместно с ощущением, присущем данной сенсорной модальности, автоматически, произвольно возни-

кает и ощущение, соответствующее другой модальности; с другой стороны, это специфический способ познания, «индивидуальная нейрокогнитивная стратегия» [7], которая может оказывать влияние на выбор модели поведения при взаимодействии с окружающей действительностью, включая социокультурное пространство и коммуникацию. Среди отличительных черт синестетов — выдающаяся память, быстрая обучаемость, повышенная сенсорная чувствительность (вплоть до выраженных физических и эмоциональных реакций на определенные стимулы) высокий творческий потенциал и др. [1] [14]

Наиболее распространенными разновидностями синестезии являются графемно-цветовая (синестезия восприятия в цвете букв и цифр) и звуко-цветовая (хроместезия, «цветной слух») [8]. Также часто встречаются, например, следующие разновидности: кинестетико слуховая синестезия — способность «слышать» движущиеся предметы или вспышки даже в отсутствие реальных звуков [13]; синестезия локализации последовательностей — восприятие рядов чисел, месяцев или дат в виде точек или фигур в пространстве [14]; порядковая лингвистическая персонификация — олицетворение понятийных последовательностей (числительных, дней недели, месяцев, букв алфавита) в виде личностей с определенными чертами [1]; эмпатия прикосновений (синестезия зеркального прикосновения) — перенос на себя испытываемых другими ощущений (например, наблюдая прикосновение к чужому плечу, синестет чувствует его на своем) [12].

Связь синестезии с социокультурной средой, а также с другими способами познания многогранна. Существенные признаки синестезии (в частности, неизменность реакций на один и тот же стимул) окончательно оформляются в ходе индивидуального развития и познания окружающего мира (например, для графемно-цветовой синестезии — в процессе обучения чтению и письму) [8]. Ряд ее форм основан на важнейших социокультурных явлениях (в частности, знаковых системах — таких, как естественные языки, музыкальная нотация); часть их проявляется только относительно социальных взаимодействий (например, синестезия зеркального прикосновения, аурическая синестезия). Некоторые из межчувственных соответствий, произвольно «ощущаемых» синестетами, могут даже совпадать с обычными ассоциациями не-синестетов: например, и у тех, и у других букве «А» соответству-

ет красный цвет [11]. Существуют также схожие с синестезией феномены, наблюдающиеся и у не синестетов (например, звуковой символизм). Все это привело к возникновению представлений о «континууме синестетических проявлений»: градации реакций от «сильных» (нетипичных, уникальных) до «слабых» (универсальных проявлений, характерных для каждого человека) [8]. Стоит отметить, что соотношение опыта, средовых и генетических факторов в формировании синестезии однозначно не установлено.

Несмотря на связь синестезии с когнитивными процессами и ее статус как специфической нейрокогнитивной стратегии, влияющей на коммуникативное поведение в социокультурном пространстве, данный ее аспект остается сравнительно малоизученным. Вернее существует диспропорция — процессы познания и мышления, связанные с синестезией, исследуются в подавляющем большинстве случаев с нейрофизиологических или, по крайней мере, когнитивно-психологических позиций; при этом незатронутыми остаются культурно-философские, онтологические и эпистемологические аспекты проблемы. Именно на их освещение и выстраивание связи между этими двумя ее сторонами и направлено наше исследование.

Одной из важнейших особенностей синестезии в контексте познания является ключевая роль интроспекции — связано это с тем, что синестетические ощущения, даже в том случае, когда они лежат в «слабой» части континуума, все еще остаются высоко индивидуализированными (ведь как, например, узнать, имеют ли два синестета в виду «один и тот же» красный цвет, описывая букву «А»?); следовательно, в полной мере они доступны только самому синестету. Это создает определенные трудности при их изучении: когда синестет начинает анализировать собственные когнитивные процессы для составления их описания с целью дальнейшего исследования (то есть, становится и наблюдателем, и объектом наблюдения), переход от когнитивного уровня к метакогнитивному приводит к сформулированному О. Контом в контексте социологии парадоксу наблюдателя [2, с. 21]. Последний заметно усложняет объективность наблюдений и, более того, в контексте именно синестезии становится неразрешимым, так как иного, «объективного» способа наблюдать синестетические переживания не существует. Более того, обращаясь к терминологии

М.А. Розова, можно сказать, что фактически отсутствует репрезентатор-эталон (характеристика, приписываемая объекту действительности и имеющая вид «газ имеет запах горького миндаля») [6, с. 19]: синестетические соответствия не мотивированы с логической точки зрения и существуют, по сути, лишь в сознании конкретного синестета; если человек обладает, например, цветовой синестезией, то «наблюдаемый» цвет в действительности может не существовать ни в виде цветоименования, ни в виде окрашенных в него предметов. Таким образом, реакцию оказывается не с чем «сравнить», чтобы можно было с уверенностью говорить об объективности или необъективности наблюдений. Более того, представляется, что категория объективности в принципе весьма ограниченно применима к ощущениям, существование которых привязано к конкретному индивиду.

Сказанное приводит нас к выводу о том, что в контексте синестезии исключительную важность приобретает опыт, переживаемый от первого лица. Это, в свою очередь, подводит нас к понятию квалиа. В трактовке Дж. Сёрля и Н. Блока, квалиа — это элементы опыта, обеспечивающие единство сознания и онтологически отличные от физических [3]. По выражению К. Морозова, «квалиа по определению являются субъективными и приватными свойствами опыта, доступ к которым имеет только субъект соответствующих переживаний» [4] (что явно совпадает с одной из самых значимых характеристик синестетических переживаний). Дж. Сёрль утверждает, что мы «испытываем горизонтальное единство организации сознательного опыта внутри коротких отрезков времени и вертикальное единство при одновременном осознании различных черт нашего опыта» [15]. Интересно, что исследователь понятия квалиа в контексте метарепрезентации Л.Г. Коробков в качестве примера вертикального единства приводит именно синестезию — вернее, идеастезию (семантическую синестезию), при которой сенсорные переживания связаны с активацией концептов, и, следовательно, квалиа устойчиво ассоциируются со значениями. При этом он отмечает, что одна и та же синестетическая реакция активируется различными репрезентациями понятия-стимула (например, цифра 4, слово «четыре», игральная кость с четырьмя точками) [3, с. 34]. Мы же напомним, что не все формы синестезии связаны с идеастезией даже в рамках одной и той же разновидности — так, у одних графемно-цветовых синес-

тетов триггером реакции является значение графемы, а у других — форма. Например, в одном из экспериментов еще не научившиеся читать дети соотносили «О» и «I» с белым цветом, а «X» и «Z» с черным только на основании внешнего облика этих графем [11].

Для того чтобы продолжить рассматривать понятие «квалиа» в приложении к синестезии, выделим основные их свойства [9]. Итак, квалиа:

невыразимые — они не могут быть переданы в сообщении и, как уже отмечалось, не постигаются каким-либо другим образом, кроме прямого переживания. Здесь стоит отметить, что для синестетических реакций в известной степени справедлива и первая часть утверждения: тот факт, что восприятие каждого синестета уникально, и подходящее слово/словосочетание либо аналогия с объектом действительности может отсутствовать, приводит к трудностям в вербализации этих переживаний, и синестетам приходится прибегать к развернутым описаниям, насыщенным метафорами и сравнениями — и даже в этом случае полнота передачи ощущений вызывает определенные сомнения.

присущие — они не связаны с отношениями и не изменяются в зависимости от взаимосвязи переживания с другими объектами. Это свойство соотносится в определенной мере с таким существенным признаком истинности синестезии, как постоянство ощущений — синестетические реакции не меняются на протяжении жизни, оставаясь одинаковыми для одного и того же объекта;

частные — любые межперсональные сравнения квалиа теоретически невозможны; как мы уже отмечали, какие-либо «эталонны», с которыми можно сравнить синестетические ощущения, фактически отсутствуют;

прямо и непосредственно воспринимаемые сознанием — переживать квалиа автоматически означает знание о том, что ты переживаешь квалиа, а знать квалиа — значит переживать его.

Таким образом, можно сказать, что синестетические ощущения представляют собой особую разновидность квалиа, при которой «неоднородные» переживания (соотносящиеся с разными модальностями) образуют единый, не сводимый к их сумме опыт. Более того, представляется, что сам феномен синестезии может служить доказательной базой в пользу существования квалиа. Последнее мы покажем путем ответа на некоторые аргументы противников данной концепции.

Итак, позиция, противоположная квалиа-реализму, исходит главным образом из физикализма — позиции, согласно которой все сущности в нашем мире либо сами являются физическими, либо определённым образом зависимы от других физических сущностей. В частности, в последние годы заметно набрало популярность такое течение физикализма, как иллюзионизм. Иллюционисты считают, что опыт не имеет каких-либо феноменальных свойств, выражающих то, как именно он переживается, и имеется лишь интроспективная иллюзия этих свойств — т.н. «нулевые квалиа». Полагая интроспекцию ненадежным способом познания, иллюционисты заявляют, что она систематически формирует у человека ложное убеждение о том, что опыт якобы имеет свойства, которых у него нет в реальности. Иными словами, физикалисты-иллюционисты считают, что оснований для того, чтобы «верить» в существование квалиа, не имеется. Они используют так называемый «аргумент разоблачения»: если объяснить убеждение в существовании какой-либо экстраординарной сущности можно, не допуская реального ее существования, то верить в нее не следует. «Экстраординарными» они считают квалиа в том смысле, что последние являются единственным в своем роде сущностно субъективным явлением — этим они оспаривают, в том числе, аргумент квалиа-реалистов о возможности особого эпистемического отношения между человеком и квалиа, которое исключало бы возможность ошибки в его убеждениях о квалиа [4].

Соглашаясь с уже имеющимся у квалиа-реалистов возражением в адрес позиции иллюционистов — а именно с тем, что возможность ошибок при интроспекции не означает, что этот способ познания сопряжен с ошибками всегда, — мы предложим и собственное обоснование существования квалиа на примере синестезии. Синестетические реакции, хотя и возникают в ответ на стимулы, связаны с ними лишь косвенно, отдаленно. Они не мотивированы логически выводятся из физических свойств этих стимулов и, тем более, не присутствуют у них в виде материально выраженных характеристик — они либо возникают перед внутренним взором синестета, либо «накладываются» на объекты действительности (например, буквы «подсвечиваются» определенными цветами) [7] [8], но даже в последнем случае воспринимаются как не имеющие реального воплощения. Более того, как уже отмечалось, ощущения могут появляться в связи с феноменами,

которые по определению не имеют физической формы. Иными словами, синестезия имманентно несводима к физическим сущностям. Далее, что касается предполагаемой ненадежности интроспекции, мы уже установили, что единственным доступным источником знания о синестетических переживаниях является именно она — так же, как и единственным субъектом этих переживаний является данный синестет; в свою очередь, это означает, что последний является также и единственным, кто способен судить о степени соответствия результата интроспекции подлинному опыту переживаний — а значит, и об истинности собственных убеждений в этом отношении. Если в отношении «обычных» квалиа сторонники иллюзионистской позиции могли бы возразить, апеллируя в качестве источника истинности/ложности к факту наличия у опыта некоего «общего знаменателя» (например, все зрячие люди знают квалиа «зелености»), то в отношении синестезии этого не дает сделать именно неразрывная межмодальная связь, формирующая соответствующий опыт как единое целое, в силу этого (а также в силу потенциальной бесконечности вариаций соотношения «стимул — реакция» и возможного отсутствия у реакции физического подобия вообще) не имеющее аналогов.

Далее, несводимость синестезии к физическим сущностям не исключает и весьма интересного свойства, которое не позволяет полностью свести ее и к интроспекции, тем самым объявив результаты метакогнитивной переработки информации о синестезии «иллюзией» последней и поставив под сомнение существование синестетических переживаний как квалиа. Дело в двойственной природе синестезии как одновременно и способа познания, и особенности чувственного восприятия. В то время как сам опыт отражается в сознании, его возникновение «регистрируется» на биологическом уровне: могут возникать физиологические и (или) эмоциональные реакции на те или иные стимулы, активируются области мозга, отвечающие за восприятие ощущений соответствующих модальностей (так, у графемно-цветовых синестетов проявляется сопряженная активация областей перцептивной обработки цвета (V4) и зрительной формы слова, у зрительно-обонятельных — первичные обонятельные корковые зоны, у лексико-гастических — области, отвечающие за ощущение вкуса) [8, с. 41]. Вместе с тем — что особенно примечательно — данное обстоятельство нельзя интерпретировать как

аргумент в пользу физикализма, потому что здесь мы имеем дело с двумя разными «уровнями» функционирования синестезии: биологические процессы закрепляют лишь саму реальность синестетического опыта, факт того, что он действительно имеет место (а не является, например, «иллюзией»), однако он ничего не говорит о том, как именно этот опыт качественно отражается в сознании. Так, активация области перцептивной обработки цвета свидетельствует о том, что человек по-настоящему переживает цветное ощущение, однако из этого нельзя сделать никаких выводов о том, какой именно цвет он «видит» и как этот цвет образует единый опыт с ощущением-стимулом — это известно лишь самому синестету. Тем более это справедливо в контексте идеастезии при которой даже сам стимул, по сути, порождается сознанием. Итак, мы имеем явление, проявляющее существенные признаки квалиа, при этом несводимое к физическим свойствам материального мира по своей качественной природе и с их точки зрения не мотивированное, но, в то же время, имеющее биологическое обоснование факта своего существования как такового, что не позволяет привязать его к области заблуждений интроспекции.

В свете сказанного продуктивным представляется обращение к «натуралистическому дуализму» Д. Чалмерса [10], согласно которой признается существование двух взаимно несводимых и метафизически независимых типов сущностей — физические и ментальные. Д. Чалмерс в принципе признает, что ментальные сущности порождены физической нервной системой, а также предполагает, что потенциально могут быть открыты психофизические законы порождения сознания и квалиа физическими процессами. Здесь же стоит упомянуть и гипотезу C\*-свойств К. Макгинна [5]. Согласно ей, между физическими свойствами мозга и доступными человеку феноменальными свойствами переживаний, существует метафизическая связь. Последняя и характеризуется особыми C\*-свойствами, доступа к которым человек не имеет, и в силу этих эпистемических ограничений неразрывная связь, целостность ментального и физического осознается как якобы дуалистичность мира. Представляется, что такая взаимосвязь физического и ментального, какой она предстает в свете этих двух концепций, отвечает взаимосвязи двух «уровней» синестезии, которую мы показали выше — следовательно, подход к феномену как источнику обоснования существования квалиа и понимание

синестетических ощущений как особой их формы выступает, в свою очередь, доводом в пользу промежуточной позиции, признающей существование квалиа, но и не противоречащая физикалистскому взгляду на мир.

Таким образом, синестезия, которая не может быть качественно сведена к физическим сущностям и в то же время имеет осязаемые доказательства факта реальности соответствующего опыта на биологическом уровне, предлагает новую точку зрения на проблему квалиа и расширяет доказательную базу квалиа-реализма. В то же время, двойственная природа синестезии располагает к компромиссу между квалиа-реалистской и физикалистской позицией, при котором квалиа не отрицаются, однако допускается их связь (как и сознания в целом) с физическими свойствами мозга. Полученные выводы также создают теоретико-философское обоснование и определяют перспективное направление дальнейшего анализа когнитивных и метакогнитивных аспектов сенсорного и мультисенсорного восприятия. Последнее, в свою очередь, может стать основой для разработки парадигм для измерения синестетических переживаний (в частности, на основе графемно-цветовых палитр как наиболее доступной и распространенной формы их представления), а также для углубленного исследования места и роли синестетического опыта и его феноменальных свойств в принятии его субъектом решений относительно стратегии поведения в социокультурном пространстве с присущими ему нормами мультисенсорной гармонии и сенсорного порядка.

### Список литературы

1. Бойцова Ю.А. Синестезия как возможная основа творчества // Наука и инновации. 2014. № 142. С. 20-23.
2. Грибер Ю.А. Метакогнитивные механизмы цветовой коммуникации // Современная зарубежная психология. 2025. № 14 (3). С. 20-29. doi: 10.17759/jmfp.2025140302.
3. Коробков Л.Г. Метарепрезентация и проблема квалиа // Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология. 2018. №46. С. 30-38.
4. Морозов К. Не стоит переживать из-за квалиа // Insolarance | Проект о философии и культуре. URL: <https://insolarance.com/fine-qualia/> (дата обращения: 21.11.2025).
5. Павлов А.С. Трансцендентальный натурализм К. Макгинна как методологический подход в современной аналитической

философии // Вестник Московского Университета. Серия 7. Философия. 2020. № 2. С. 22-32.

6. Розов М.А. Теория и инженерное конструирование // Epistemology and Philosophy of Science. 2004. №1. С. 15-33.

7. Сидоров-Дорсо А.В. Синестезия – что это? К определению // Сайт российского синестетического общества. URL: <http://www.synaesthesia.ru/whatis.html> (дата обращения: 07.11.2023).

8. Сидоров-Дорсо А.В., Дэй Ш. О синестезии // Синестезия: межсенсорные аспекты познавательной деятельности в науке и искусстве. Материалы II Международной конференции Международной ассоциации синестетов, деятелей искусства и науки (IASAS) / Отв. ред. А.В. Сидоров-Дорсо. М.: Издательство МГППУ, 2021. С. 19-71.

9. Ускова Е.В. Квалиа – центральный элемент теории сознания? // Интеллект. Инновации. Инвестиции. 2018. №10. С. 77-79.

10. Чалмерс Д. Сознательный ум: В поисках фундаментальной теории. – М.: УРСС: Книжный дом, 2013. – 512 с.

11. Asano M. Consistency of synesthetic association varies with grapheme familiarity: A longitudinal study of grapheme-color synesthesia // Consciousness and Cognition. 2021. № 89:103090. doi: 10.1016/j.concog.2021.103090.

12. Banissy M.J. Prevalence, Characteristics, and a Neurocognitive Model of Mirror Touch Synesthesia // Experimental Brain Research. 2009. № 192(2). P. 261-272.

13. Koch C., Saenz M. The sound of change: visually-induced auditory synesthesia // Current Biology. 2008. № 18(15). P. 650-651.

14. Petersen, E., Altgassen, M., Lier, R., van Leeuwen, T. Enhanced Spatial Navigation Skills in Sequence-Space Synesthetes. Cortex. 2020. № 130. P. 49-63.

15. Searle J.R. Consciousness // Consciousness and Language. Cambridge University Press, 2002. P. 36-60.

## SYNESTHETIC PERCEPTION IN THE FRAMEWORK OF THE QUALIA PROBLEM

**E.V. Peshchanitskaya**

Smolensk State University

**Abstract.** *The research analyses synesthesia as a cognitive strategy from the perspective of the concept of qualia. Synesthetic correspondences are understood as a unique form of qualia, where*

*sensations from different modalities merge to form a singular holistic experience that is not merely the sum of its parts. The role of introspection in examining synesthetic perception is emphasised. Introspection is considered the sole source of knowledge as to the nature of said perception. The applicability of the category of truth with regard to it is touched upon. The phenomenon is shown to have potential as a source of arguments supporting qualia-realism, as it is irreducible to physical entities, which stands in contrast to the tenets of physicalism. This notion is bolstered by biological evidence that affirms its status as a genuine aspect of perception, thereby distinguishing it from “introspection-induced illusions”. The duality of synesthesia is considered as a ground for seeking a middle position that acknowledges the metaphysical connection between the physical and the mental in light of qualia.*

**Key words:** *synesthesia, qualia, multisensoty perception, biosocial phenomenon, philosophy of cognition*

## ИСТОРИЯ ИЗУЧЕНИЯ ОБРАЗА МИРА КАК ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КАТЕГОРИИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Ратникова В.Ю.<sup>1</sup>, Розанов И.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации,  
г. Москва, Россия

<sup>2</sup> «Московский государственный психолого-педагогический университет», г. Москва

**Аннотация.** *Понятие «образ мира» рассматривается как целостное отражение реальности, основанное на знаниях, ценностях и смысловых установках личности. В статье представлен теоретический анализ генезиса и эволюции этого понятия в отечественной психологии, начиная с трудов Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева и до современных исследований. Показано, что, несмотря на высокий теоретический статус в общей, социальной и педагогической психологии, концепт образа мира слабо интегрирован в клиническую и практико-ориентированную психологию. Обоснована перспективность его применения в диагностике, психотерапии, медико-*

*психологической реабилитации, а также в контексте профессионального отбора и работы с зависимыми пациентами. Анализ изменений в структуре образа мира может служить чувствительным индикатором эффективности терапии и повысить устойчивость ремиссии.*

**Ключевые слова:** образ мира, деятельностный подход, клиническая психология, междисциплинарность.

### Введение

Понятие «образ мира» занимает ключевое место в системе психологических знаний о структуре сознания, личности и механизмах регуляции поведения [8]. В отечественной общей психологии образ мира рассматривается как интегративная характеристика субъективного опыта, отражающая целостное восприятие человеком реальности, основанное на знаниях, убеждениях, ценностях и смысловых установках [8]. Однако значимость этого понятия выходит за рамки фундаментальной психологии и приобретает особую важность в клинической и медицинской психологии, где образ мира становится не просто теоретической конструкцией, а фактором, позволяющим интерпретировать психопатологические механизмы, процессы реконвалесценции и адаптации для уточнения диагностики и определения мишеней психотерапевтического воздействия.

В настоящее время возрастает интерес к применению данного понятия в прикладных исследованиях, направленных на изучение особенностей восприятия болезни и прогноза у пациентов с различными диагнозами, роли образа мира в формировании стратегий поведения в условиях хронического стресса и социального напряжения, влияния деформаций образа мира на развитие тревожных, депрессивных и посттравматических расстройств, возможностей позитивной трансформации образа мира в процессе психотерапии (в том числе когнитивно-поведенческой, экзистенциальной, гуманистической). Таким образом, понятие «образ мира» представляет собой междисциплинарный конструкт, составляет ядро понятийно-категориального аппарата, используемого в исследованиях в различных областях психологии, включая общую, клиническую, медицинскую и психологию труда.

Цель исследования: проанализировать историю понятия «образ мира» в отечественной психологии и определить перспективы его применения в теории и практике психологической науки, осо-

бенно в практико-ориентированных областях, таких как клиническая психология, медико-психологическая реабилитация, психотерапия (включая работу с зависимыми пациентами) и профессиональный отбор.

### **Методология исследования**

В настоящем исследовании применяется теоретико-аналитический подход, основанный на систематизации и критическом анализе научных источников, посвящённых концепту «образа мира» в отечественной психологии. Методологическую основу работы составляют положения культурно-исторической и деятельностной теорий, разработанные Л.С. Выготским, С.Л. Рубинштейном и А.Н. Леонтьевым, а также их развитие в трудах В.В. Петухова, С.Д. Смирнова, В.П. Серкина, Е.Ю. Артемьевой и других отечественных исследователей.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ, направленный на реконструкцию эволюции понятия «образ мира» в контексте развития отечественной психологической мысли. Особое внимание уделялось выявлению ключевых характеристик образа мира как многоуровневой, динамичной и культурно-обусловленной структуры, опосредующей восприятие, познание и прогнозирование действительности.

2. Библиометрический анализ, проведенный с целью оценки современного состояния исследований по проблеме образа мира. В качестве источника данных использована база научных публикаций Российской индексной научной цитируемости (РИНЦ). Анализ охватил период с 2010 по 2024 гг.; было включено 1946 публикаций, содержащих ключевое слово «образ мира». Оценивались динамика публикационной активности, распределение исследований по отраслям психологической науки, а также частота обращения к термину в диссертационных работах.

3. Контент-анализ научных статей был применен для выявления современных направлений и авторов, развивающих проблематику образа мира в различных областях психологии (социальной, кризисной, юридической, психологии личности и др.) за период 2021-2025 гг. Целью данного этапа являлось выявление различий в степени проработанности и актуальности понятия «образ мира» в различных отраслях психологии.

4. Сравнительно-исторический метод был использован для сопоставления исходных теоретических положений, связанных с концепцией «образа мира» в отечественной психологии, с их последующими интерпретациями и трансформациями в различных психологических дисциплинах. Это позволило выявить как преемственность, так и дивергенцию в понимании образа мира в зависимости от прикладного контекста.

### **Результаты исследования**

Концепцию «образа мира» разработал А.Н. Леонтьев [5] в рамках деятельностного подхода. Образ мира — это некоторая совокупность или многоуровневая упорядоченная структура, система знаний человека о мире, о себе, о других людях, которая опосредует любое внешнее воздействие [5]. Образ мира построен на основе субъектного опыта, который значим для его деятельности, через означивание создается образ мира, образ мира выступает планом внутренней деятельности субъекта, образ мира выступает культурно-исторической основой восприятия (индивидуальной), образ мира является прогностической моделью будущего на основе субъективного восприятия [5].

В.В. Петухов в своих исследованиях развил понятие образа мира; согласно его теории, восприятие любого объекта или ситуации определяется целостным образом мира, а последний — всем опытом жизни человека в мире, его общественной практикой [1]. Образ мира отражает конкретно-исторический фон, на котором разворачивается вся психическая деятельность человека.

С.Д. Смирнов полагал, что образ мира — это целостное образование познавательной сферы личности, выполняющее функцию исходного пункта и результата любого познавательного акта [6], в которое входят сверхчувственные компоненты (значение, смысл). Образ мира несводим к совокупности отдельных образов, в образе мира есть ядерные и поверхностные образования, образа мира вторичен по отношению к внешнему миру [6]. Теоретические построения А.Н. Леонтьева были привнесены в психологию труда В.П. Серкиным [7]. Им была введена новая парадигма — профессиональный образ жизни [7]. С точки зрения психосемантики проблема образа мира была рассмотрена Е.Ю. Артемьевой [3]. Согласно ей, образ мира — это образование, регулирующее всю психическую деятельность субъекта через аккумуляцию предыстории

деятельности [3]. По мнению Е.Ю. Артёмьевой, субъективный опыт регулирует образ мира, а также служит его «строительным» материалом [3].

Анализ исследований статей за последние 5 лет (2021-2025 гг.) показывает, что в социальной психологии понятие «образ мира» развивают А.Г. Самохвалова, О.Н. Вишневская, Е.В. Тихомирова, Н.С. Шипова, В.Ю. Литвинов, Л.В. Матвеева и другие. В кризисной психологии – А.И. Грекова-Кононова [2], в юридической психологии – К.В. Злоказов, Ю.М. и А.Г. Караяни, А.В. Шахматов. В психологии личности и акмеологии понятием «образ мира» занимались А.И. Кононова, С.Н. Костромина, А.Н. Певнева. Необходимо отметить, что в клинической психологии в последние 5 лет крайне редко встречались исследования, связанные с изучением образа мира.

Анализ динамики психологических исследований с 2010 по 2024 гг., представленных в РИНЦ и содержащих ключевое слово «образ мира» (1946 шт.), показывает устойчивый интерес к этому понятию, притом количество публикаций по данной теме имеет тенденцию к росту. Исследования, связанные с образом мира, чаще всего относятся к общей психологии (19,9%), психологии развития (18,8%), социальной (15,8%) и педагогической психологии (14,4%). Вместе с тем, в клинической психологии этот фундаментальный концепт практически не рассматривается (1,7%). Такую диспропорцию, по всей вероятности, можно объяснить историческим развитием отечественной психологии, где школы, основанные на идеях Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, а затем и А.Н. Леонтьева, формировались на стыке таких отраслей психологической науки, как общая психология, психология развития, акмеология и педагогическая психологии. Помимо этого, в 2010-2024 гг. по психологическим наукам было защищено всего 10 диссертаций по теме «образ мира», что так же может свидетельствовать о недостаточной разработанности проблемы в прикладном аспекте. Лишь две диссертации за последние пять лет содержали это понятие в заголовке, что свидетельствует о том, что исследования по проблеме образа мира по-прежнему остаются в рамках общей психологии и смежных с ней дисциплин.

Таким образом, понятие «образ мира» остаётся одной из ключевых и фундаментальных категорий отечественной психологической науки, заложенной в рамках деятельностного подхода и

получившей дальнейшее развитие в различных теоретических направлениях. Оно рассматривается как целостная, многоуровневая структура субъективного опыта, опосредующая восприятие действительности — и как структура, регулирующая психическую деятельность и выступающая основой прогнозирования и осмысления мира. Несмотря на высокую теоретическую значимость и широкое признание в общей, социальной, возрастной и педагогической психологии, концепция образа мира остается слабо интегрированной в прикладные области, особенно, в клиническую психологию. Это свидетельствует о сохраняющемся разрыве между её фундаментальным статусом в теоретической традиции и ограниченным использованием в практико-ориентированных дисциплинах, что указывает на необходимость дальнейшей глубокой проработки и трансляции данного понятия в сферы диагностики, терапии и реабилитации.

### **Заключение**

Не вызывает сомнений, что представляется перспективным расширение исследовательского поля, связанного с понятием «образ мира», в том числе в направлении его возможного применения в практико-ориентированных областях психологии. В частности, дополнительное изучение роли и функций образа мира может быть значимым для психотерапевтической работы, клинической психологии, а также медико-психологической реабилитации, где целостное понимание субъективной картины мира пациента способно обогатить диагностический и коррекционный процесс. Такие исследования могли бы способствовать более глубокому осмыслению механизмов, лежащих в основе психических нарушений, а также разработке индивидуализированных подходов к восстановлению и поддержке психического здоровья.

Образ мира выступает как система устойчивых когнитивно-эмоциональных установок, посредством которых человек планирует осознанную деятельность, воспринимает реальность, оценивает себя и прогнозирует события. В клиническом аспекте образ мира может влиять на течение психопатологии, содержать в себе деформации, связанные с заболеванием, или даже выступать в качестве предиктора нарушений поведения. В связи с этим можно утверждать, что понятие «образ мира» имеет важное значение для клинической психологии [11]. Образ мира может иметь диаг-

ностическое значение и выступать в качестве мишени психотерапевтического воздействия. Например, у пациентов с депрессией часто наблюдаются негативные когнитивные схемы (по А. Беку), а у лиц с хронической тревожностью — установки, связанные с угрозой и контролем [12]. Анализ ситуативных и динамических характеристик образа мира помогает выявлять патогенные когнитивные паттерны и разрабатывать гипотезы о механизмах расстройства. Понятие «образ мира» можно использовать для интерпретации диагностических данных в рамках когнитивно-поведенческой терапии, в экзистенциальном и гуманистическом подходах к психотерапии. Образ мира может быть определен как мишень воздействия; воздействие на образ мира может быть применено для установления доверительного терапевтического альянса, что согласуется с идеями К. Роджерса [10]. Перспективным направлением является исследование образа мира при алкогольной зависимости с целью разработки более эффективных программ медико-психологической и психосоциальной реабилитации, уточнения диагностики. Изучение деформаций образа мира актуально в постконфликтных ситуациях, при постстрессовых расстройствах, и при оценке адаптационного потенциала и профотборе. Изменения в структуре образа мира могут служить критерием оценки эффективности лечения, реабилитационного сдвига.

Кроме того, значение психологического концепта «образ мира» для клинической психологии заключается в его роли как интегративного когнитивно-эмоционального образования, определяющего устойчивость личности к дезадаптивным и девиантным формам поведения в условиях социальной нестабильности и культурной трансформации [4]. Устойчивый, структурированный образ мира, сформированный на основе традиционных ценностей и моральной идентичности, способствует развитию адекватных стратегий совладания, повышает уровень доверия к социальным институтам и снижает склонность к радикализации и агрессивным проявлениям, тем самым укрепляя как индивидуальную психологическую безопасность, так и национальную безопасность. Напротив, искажённый образ мира — особенно в форме восприятия окружающей реальности как враждебной, угрожающей или чрезмерно конкурентной — выступает когнитивно-эмоциональным механизмом, лежащим в основе тревожных расстройств, параноидальных тенденций и дезадаптивных поведенческих паттернов.

Такие деформации ограничивают способность индивида к эмпатии, конструктивному взаимодействию и социальному доверию, что не только снижает его психологическую резистентность, но и дестабилизирует межличностные и профессиональные связи. В контексте психологии безопасности подобные модели восприятия ослабляют внутренние и коллективные ресурсы общества, необходимые для противостояния системным кризисам. Особенно тревожным прогностическим признаком выступают деформации ценностно-смысловой сферы (отражающей состояние образа мира конкретного индивида), проявляющиеся в доминировании антиценностей (например, абсолютизация индивидуализма, богатства любой ценой или эгоцентризма).

Эти деформации, безусловно, сопряжены и с определенными изменениями в образе мира на бессознательном, предсознательном и сознательном его уровнях, что сопровождается размыванием моральных регуляторов, потерей жизненных ориентиров и формированием патогенных установок, предрасполагающих к девиантному, агрессивному и деликвентному поведению [9].

### Список литературы

1. Белоусова А.К., Тушнова Ю.А. Образ мира: этнопсихологический аспект // Психология образования в XXI веке: теория и практика. 2011. С. 267-269.
2. Грекова-Кононова А.И. Динамика образа мира личности в ситуации утраты близкого человека // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. №14(2). С. 260-277. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.204>
3. Иванова И.А. Роль феномена «Образ мира» в отечественной психологии // Вестник УРАО. 2011. №1. С. 95-98.
4. Литвинова А.В., Котенева А.В., Кокурин А.В., Иванов В.С. Проблемы психологической безопасности личности в экстремальных условиях жизнедеятельности // Современная зарубежная психология. 2021. Т. 10. № 1. С. 8-16. <https://doi.org/10.17759/jmfr.2021100101>
5. Молчанов С.В., Алмазова О.В., Поскребышева Н.Н. Связь образа мира у российской студенческой молодежи с опытом участия в волонтерской деятельности // Культурно-историческая психология. 2023. №19(1). С. 71-83. <https://doi.org/10.17759/chp.2023190110>

6. Самойленко Н.В., Дьяченко Е.В. Образ пациента как составляющая образа мира студентов при обучении в медицинском вузе // Психолого-педагогические исследования. 2020. №12(1). С. 122-138.<https://doi.org/10.17759/psyedu.2020120109>

7. Серкин В.П. Психосемантика: учебник и практикум для вузов. – М.: Издательство Юрайт, 2025. 336 с.

8. Чушева Н.А. Понятие «образ мира» в психологической науке // Вестник ТГПУ. 2007. №10. С. 20-23.

9. Шпорт С.В., Дубинский А.А., Проничева М.М., Розанов И.А. Ценностно-смысловые и индивидуально-психологические особенности личности как факторы риска девиантного поведения // Психология и право. 2025. №15(2). С. 185-206.<https://doi.org/10.17759/psylaw.2025150213>

10. Joseph S. How Humanistic Is Positive Psychology? Lessons in Positive Psychology From Carl Rogers' Person-Centered Approach-It's the Social Environment That Must Change // Front. Psychol. 2021. V. 12. P. 709789.<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709789>

11. Lemay E.P., Cutri J., Or R. Daily Relatedness Predicts Positive Shifts in World Beliefs: Implications for Psychological Well-Being and Affective Tendencies// Emotion. Advance online publication. V. 25, No 7, 2025. P. 1639-1652. <https://doi.org/10.1037/emo0001533>

12. Oasi O. Observing the determinants of the psychotherapeutic process in depressive disorders. A clinical case study within a psychodynamic approach // Front. Psychol. 2015.V. 6 P. 477. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00477>

## THE HISTORICAL DEVELOPMENT OF THE CONCEPT OF WORLD IMAGE AS A FUNDAMENTAL PSYCHOLOGICAL CATEGORY IN RUSSIAN PSYCHOLOGY

V. Yu. Ratnikova,, Rozanov I.A.

**Abstract.** *The concept of the “image of the world” is considered as a holistic reflection of reality based on knowledge, values and semantic attitudes of a personality. The article presents a theoretical analysis of the genesis and evolution of this concept in Russian psychology, starting with the works of L.S. Vygotsky, S.L. Rubinstein and A.N. Leontiev and up to modern research. It is shown that, despite its high theoretical status in general, social*

*and educational psychology, the concept of the image of the world is poorly integrated into clinical and practice-oriented psychology. The prospects of its application in diagnostics, psychotherapy, medical and psychological rehabilitation, as well as in the context of professional selection and work with dependent patients are substantiated. The analysis of changes in the structure of the image of the world can serve as a sensitive indicator of the effectiveness of therapy and increase the stability of remission.*

**Keywords:** *image of the world, activity approach, clinical psychology, interdisciplinarity.*

## ГИПНАБЕЛЬНОСТЬ КАК ПРЕДИКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Смирнова В.А., Розанов И.А.

Московский психолого-педагогический университет,  
г. Москва

**Аннотация:** *Гипнабельность рассматривается как индивидуальная способность личности к достижению гипнотического транса и проявлению специфических феноменов, включая сенсорные, когнитивные и перцептивные процессы. Отличительной чертой гипнабельности от внушаемости является связь с измененным состоянием сознания, а не с критической податливостью в бодрствовании. В контексте цифровых форматов психологической поддержки гипнабельность приобретает особое значение, поскольку определяет восприимчивость пользователя к внушающим воздействиям виртуальной и интерактивной среды. Современные технологические решения, такие как виртуальная реальность (VR) и искусственный интеллект (ИИ), активно внедряются в психотерапию, психокоррекцию, медико-психологическую реабилитацию, расширяя возможности психологической поддержки. Несмотря на прогресс в цифровой психологии, стоит обратить внимание на сложности, связанные с формированием терапевтического альянса и обеспечением комплайенса в цифровых форматах. Эти трудности стимулируют поиск индивидуальных предикторов эффективно-*

*сти цифровых психологических поддержек. Исходя из вышесказанного, выдвигается гипотеза о том, что уровень гипнабельности может выступать значимым предиктором восприимчивости к ИИ- и VR-воздействиям, определяя глубину погружения, эмоциональную включенность и степень реализации терапевтических механизмов. Таким образом, гипнабельность может быть рассмотрена как важный модератор эффективности высокотехнологичных методов психологической поддержки. Важно также подчеркнуть необходимость персонализации цифровых протоколов с учетом индивидуальных когнитивных особенностей, типологии личности, индивидуально-типологических и индивидуально-психологических особенностей индивида.*

**Ключевые слова:** *гипнабельность, внушение, искусственный интеллект, виртуальная реальность, психокоррекция, терапевтический альянс, цифровая психология*

## **Введение**

В настоящее время развитие психологической помощи характеризуется стремительной цифровизацией, например, активно внедряются технологии искусственного интеллекта, разрабатываются различные мобильные приложения для психоэмоциональной саморегуляции, автоматизированные консультативные платформы. ИИ- и VR-интервенции расширяют традиционные форматы психокоррекции, позволяя проводить мониторинг эмоциональных состояний, обучать навыкам саморегуляции и стресс-менеджменту, но в удобном и доступном для пользователей формате.

Но несмотря на возрастающий интерес к цифровым психоинновациям, научные исследования демонстрируют неоднородность отклика на ИИ- и VR-вмешательства. Исследователи отмечают наличие эффекта влияния, который варьируется от значительного улучшения психоэмоционального состояния до полного отсутствия терапевтического действия. Выявленный недостаток указывает на необходимость поиска устойчивого предиктора, который мог бы объяснить различия в восприимчивости и иммерсивности к цифровым воздействиям и позволил бы повысить эффективность и точность цифровых психологических поддержек.

Одним из вариантов такого предиктора, может выступать гипнабельность — это способность человека к гипнозу, т.е. к достижению определенной глубины транса [6]. В отличие от внушаемости, гипнабельность отражает более сложный механизм, включающий в себя способность к глубинному погружению и регуляции внимания. По всей вероятности, именно гипнабельность является одним из тех индивидуально-психологических качеств, которые определяют продуктивную восприимчивость индивида к цифровому психокоррекционному воздействию. Исходя из этого, **цель данной статьи** — теоретически обосновать роль гипнабельности в оценке эффективности цифровых психотехнологий.

**Гипнабельность: механизмы и феноменология.** Гипнабельность — это способность человека к гипнозу, то есть к достижению определенной глубины транса [6]. В гипнотическом состоянии могут проявляться такие феномены гипнабельности, как катаlepsия, амнезия, галлюцинаторные переживания, постгипнотические реакции. В зарубежных исследованиях 1994 года было показано, что гипноз влияет на работу вегетативной нервной системы: вариabельность ритма сердца, увеличение парасимпатического тонуса, снижение симпатической активации [11]. Но помимо изменений в работе автономной нервной системы происходят изменения состояния сознания и избирательностью переработки информации. Данная идея изменений в психических процессах исходит из традиционного подхода к изучению гипноза, который возник на Западе ещё в XIX в. Согласно ему психические процессы при гипнозе функционируют не так, как в обычном состоянии: положительные и отрицательные галлюцинации, возрастная регрессия, постгипнотические внушения и многие другие эффекты [8].

Стоит также детально рассмотреть стадии гипноза. К ним относятся сонливость, гипотаксия и снохождение. Первая стадия характеризуется легкой мышечной слабостью и небольшой дремотой. Гипнотизируемый ощущает себя в состоянии покоя и расслабления, может по собственному желанию прервать сеанс. Для гипотаксии свойственно полное расслабление мышц. На этой стадии уже можно вызвать внушенную катаlepsию (восковидную гибкость мышц). По показаниям испытуемых следует, что они могли найти в себе силы перебороть сонливость, но такого желания не возникало. Самая глубокая стадия — снохождения или

сомнамбулизм. Загипнотизированный не воспринимает посторонних раздражений. Поддержание контакта происходит только через очаг раппорта [19].

В чем же разница между внушаемостью и гипнабельностью личности? Внушаемость — это определенная готовность индивида изменять собственные мысли и поведение не на основании привычных, рациональных доводов или мотивов, а под влиянием особым образом сконструированных предложений, которые исходят от другого лица. Внушаемость является одним из нормальных свойств высшей нервной деятельности [9]. Гипнабельность же, как было сказано ранее, это способность личности погружать в определенное состояние транс. Внушаемость не изменяет состояние сознания, в то время как гипнабельность влияет на работу психических процессов.

**Методы изучения гипнабельности.** Одним из основных подходов к изучению гипнабельности остается применение стандартизированных психодиагностических процедур, которые моделируют гипнотический транс и регистрируют его феноменологические проявления. Подобные процедуры обычно включают этапы подготовки и индукции, последовательность тестовых предложений и строгий регламентированный набор критериев оценки ответов испытуемого [8].

Для полноты картины важно фиксировать физиологические и поведенческие реакции организма. К числу наиболее распространенным методам относятся электроэнцефалография (ЭЭГ), регистрация вегетативных реакций (ЧСС, кожно-гальваническая реакция), видеозапись и другие. Такие объективные данные используются для поиска коррелятов гипнотического состояния. Некоторые исследования показывают устойчивые отличия спектральных характеристик ЭЭГ и когерентности между группами с разным уровнем восприимчивости к трансу, а также специфические паттерны изменений вегетативной активации. Фиксирование и учетывание физиологических и поведенческих данных позволяет перейти к более детализированным гипотезам о трансовых состояниях [12]. Важно подчеркнуть, что объективные маркеры помогают увеличить валидность отчетов и делают исследование более надежным. Также они дают возможность обнаруживать скрытые категории и качества, которые не очевидны при одних лишь отчетах [13].

В литературе различают лабораторную гипнабельность и проявления гипнабельности в спонтанных/естественных условиях. Лабораторная гипнабельность отражает восприимчивость индивида в контролируемом экспериментальном контексте, где задаются определенные условия и формулируются инструкции. Спонтанная гипнабельность обычно проявляется вне лаборатории — в повседневных взаимодействиях, в образовательной среде или при использовании прикладных технологий. В данном контексте большую роль играет личностная предрасположенность, которая формирует стимул для податливости. Результаты лабораторных и естественных экспериментов могут сильно различаться, так как лабораторные условия не могут в точности передать естественную среду. Для цифровых сред, а именно виртуальной реальности, интерактивных ИИ-платформ, мобильных приложений для психологической поддержки, особую важность приобретает именно спонтанная гипнабельность. В таких средах самым ключевым является параметр наличия и качества иммерсивности. Данный параметр формирует условия, которые либо усиливают, либо ослабляют выраженность внушаемых эффектов. Следовательно, при разработке цифровых интервенций необходимо учитывать не только стандартизированную восприимчивость, которая измеряется при лабораторных условиях, но и способы, которыми интерфейс и контекст взаимодействия могут улучшить спонтанную восприимчивость пользователя [23].

**Искусственный интеллект и виртуальная реальность в психокоррекции.** Современные технологии в сфере психокоррекции развиваются в нескольких направлениях. Первое из них — это диагностика и мониторинг. Высокий спрос на мониторинг психического состояния начался во времена пандемии, когда во всем мире наблюдался рост числа случаев депрессии, тревожности и дистресса [2]. ИИ-алгоритмы способны обрабатывать большие массивы данных, получаемые с разных модальностей: речевые, текстовые, поведенческие или физиологические. Это помогает зафиксировать ранние проявления психического заболевания. В современных исследованиях прослеживается видимый прогресс в применении машинного обучения для диагностики депрессивных и тревожных расстройств [7].

Второе направление — это терапевтическое сопровождение. Эффективный подход к решению сложных психических про-

блем предлагает технология виртуальной реальности. Она обеспечивает мультисенсорные представления стимулов в высокоинтерактивной, экологически достоверной и эмоционально привлекательной виртуальной среде. В ряды ее преимуществ входят повышенный контроль над стимулами, возможность бесконечного повторения воздействия и уникальная возможность моделировать среды, выходящие за рамки повседневной жизни. Также было доказано, что виртуальная реальность способна эффективно вызывать реакции стресса и тревоги, аналогичные с теми, что наблюдаются в таких же ситуациях в реальной жизни, что нашло применение в так называемой *exposure therapy*, при которой человек контактирует с триггером в психологически безопасной среде ВР, постепенно нивелируя тем самым негативное влияние триггера.

Экспозиционная терапия (VRET – *virtual reality exposure therapy*). Экспозиция – это метод поведенческой терапии, который направлен на постепенное привыкание к ситуации или объекту, вызывающему страх или повышенную тревожность. В основном данный метод используют в военной психологии при изучении и лечении ПТСР, но его также возможно применять для определения уровня межличностной тревоги. Виртуальная реальность обеспечивает контролируемую, воспроизводимую многократно платформу для постепенной экспозиции стимулу. Это расширяет границы традиционной экспозиционной терапии, открывая новые альтернативы и дополнения. Метаанализ и рандомизированные исследования подтверждают клиническую значимость VRET и ее сопоставимость с классическими протоколами экспозиционной терапии [7]. в зарубежных исследованиях была продемонстрирована эффективность применения VRET при лечении специфических фобий и ПТСР с клинически значимым снижением симптоматики по шкалам тревоги и посттравматического стресса.

Все эти положительные характеристики послужили стимулом внедрению виртуальной реальности в качестве метода экспозиционной терапии [3]. Виртуальная реальность пользуется большим спросом как инструмент для проведения терапевтических сеансов и усиления терапевтического воздействия психотерапевта.

Еще одно направление применения искусственного интеллекта и виртуальной реальности – обучение и тренировка навыков.

ВР-среды применяются для обучения поведенческим и социальным навыкам, для отработки стратегий управления стрессом и тревожностью, а также для повышения устойчивости и реабилитации. Данные цифровые платформы выгодны тем, что имеют многократное воспроизведение стандартизированных сценариев с возможностью подробной фиксации поведенческих показателей.

Одно из ключевых и ведущих преимуществ ИИ в психокоррекции — способность персонализировать вмешательства и адаптировать контент в реальном времени на основе данной информации о пользователе. Реализация данного преимущества происходит из нескольких подходов.

1. Анализ многомодальных сигналов и прогностические модели, которые позволяют определять текущее эмоционально-психическое состояние пользователя, а также выбирать оптимальные стратегии интервенции [2].

2. Динамическая адаптация сценария. В ВР-сеансе имеется возможность изменять интенсивность экспозиции, скорость подачи стимулов, сложность задач и вербальные подсказки в зависимости от текущей реакции испытуемого. Это позволяет реализовать принцип своевременного адаптивного вмешательства (just in time adaptive interventions (JITAI)).

3. Персонализированные стратегии обучения. В обучающих приложениях искусственный интеллект подбирает траектории обучения, оптимизирует повторение и предоставляет обратную связь, что повышает эффективность освоения навыков саморегуляции и психологических стратегий. В отечественных исследованиях адаптивных образовательных платформ показывают аналогичные принципы адаптации в контексте вузовского обучения [22].

Виртуальная реальность обеспечивает уникальное сочетание трех ключевых характеристик: иммерсивность, контролируемость и воспроизводимость. Это делает виртуальную реальность мощным инструментом для воздействия, как и на перцептивный уровень, так и на когнитивный уровень.

На перцептивном уровне виртуальная реальность формирует сенсорные паттерны, которые «замещают» или «дополняют» реальные сенсорные входы. Это позволяет моделировать триггеры фобий, безопасно воспроизводя сильные переживания и давая возможность испытуемому переработать сценарии своего страха.

На когнитивном уровне виртуальный опыт способствует переработке смысловых оценок, формированию новых поведенческих реакций и укреплению навыков через многократное повторение и обратную связь. Важно подчеркнуть, что тандем сенсорного погружения и целенаправленных когнитивных стимуляций повышает перенос обученных реакций в реальную жизнь [4].

Функциональное сходство цифровых воздействий с гипнотическими воздействиями. Между современными цифровыми интервенциями и классическими гипнотическими приемами существуют некоторые сходства. Среди этих свойств, можно выделить такие элементы воздействия, как направленное управление вниманием, вербальные инструкции и рапорты, а также визуализация. Современные VR – инструменты ИИ – платформы могут воспроизводить эти механизмы. К примеру, VR – и ИИ – механизмы способны направлять взгляд, замедлять или увеличивать скорость сценария, управлять голосовыми рапортами и адаптировать визуальные образы. По сути, это создаются виртуальную среду, которая способствует прогрузиться в глубинное состояние, которое по феноменологии схоже с процедурой проведения классического гипноза [1].

Результаты исследовательских работ показывают, что сочетание виртуальной реальности и гипноза может усиливать эффекты снижения боли и тревоги по сравнению с отдельными компонентами. В ходе некоторых работы был выявлен синергетических эффект применения сочетания виртуальной реальности и гипнотических техник. При слиянии этих двух методов иммерсивность испытуемых значительно превышала итоговые показатели, нежели при воздействии только одного метода. Также в нейрофизиологических исследованиях были выявлены общие корреляция, например, изменения в спектральных характеристиках ЭЭГ при гипнотическом и VR – погружениях [1].

**Проблемы комплаенса и терапевтического альянса при использовании искусственного интеллекта и виртуальной реальности.** Проблемы комплаенса и терапевтического альянса при использовании искусственного интеллекта и виртуальной реальности. Термин комплаентность означает соблюдение клиентом терапевта инструкций, соглашений и рекомендаций. В отечественной литературе уделяется повышенное внимание к комплаенсу в цифровых интервенциях. Психологии полагают, что в данных слу-

чаях комплаенс следует понимать намного шире, нежели в очной психотерапевтической практике. Во время цифрового воздействия испытуемому требуется не только следовать рекомендациям, но и регулярно запускать сеансы, быть вовлеченным в задания, доводить программы до конца. В исследованиях по цифровизации помощи в России отмечаются типичная проблема: значительная часть пользователей прекращает работу после нескольких недель из-за сниженной мотивации, барьеров или отсутствия быстрого эффекта [16, 20].

Ключевые детерминанты комплаенса для отечественных цифровых решений включают в себя: удобство интерфейса и простоту запуска, сопутствующие сервисы поддержки, например, горячие линии или чат с консультантом, ясность целей и кратность включений в сеанс, наличие структурированной и лаконичной обратной связи о прогрессе. Российские обзоры указывают также на социокультурные особенности, например, роль семейной поддержки, стереотипов о терапевтической ценности цифровых продуктов и различия в цифровой грамотности среди возрастных групп [15]. При разработке российских ИИ- и VR-интервенций необходимо проектировать способы удержания и механизмы «приглашения» в процесс (напоминания, микро-задачи), а также предусматривать вариативные форматы, благодаря этому процент завершения курсов может в разы возрасти.

Под альянсом (терапевтическим, рабочим, помогающим) понимается согласие в целях и задачах, а также межличностная связь, построенная на доверии между участниками процесса консультирования или психотерапии [18]. Многие ученые, которые исследуют цифровизацию психологической помощи, отмечают, что межличностный компонент, а именно эмпатическое присутствие, частично замещается когнитивными атрибутами системы: предсказуемостью, понятностью и воспринимаемой компетентностью [5]. Пользователь ИИ- и VR-платформами должен понимать, зачем и как работает этот механизм, почему предлагают те или иные упражнения и методики. Также для пользователей важно иметь возможность приостанавливать сеансы, регулировать их интенсивность и получать опции адаптации под их самочувствие. Немаловажным критерием хорошей работы интервенций является моментальная оценочная обратная связь, которые могут заменять мотивирующую функцию терапевта. Эмпирические исследования

отечественных ученых по восприятию VR и ИИ в практике психологов показывают: если платформа демонстрирует понятную логику, имеет удобный интерфейс и дает возможность пользователю ощущение контроля, то это способствует формированию «цифрового альянса» и повышает приверженность вмешательству [15].

Психотерапевтическая практика и исследования указывают на то, что для значимого числа клиентов отсутствие живого терапевта — важный барьер к продолжению работы. Живое присутствие терапевта выполняет ряд функций: правильное эмоциональное распределение, корректировка тона и темпа, а также немедленное реагирование на реакции и поведение клиента, все это трудно достигается при пользовании цифровыми средствами. Эмпирически было доказано, что группы с низким уровнем саморегуляции и люди старшего возраста из-за цифровой неграмотности и потребности в сочувствии чаще приостанавливают работу с цифровыми программами и отмечают чувство «одинокости в терапии» [16]. Исследователи рекомендуют комбинировать цифровые программы с очными супервизиями, так как это может поспособствовать повышению удержания и качеству терапевтического альянса [17].

Множество исследований подчеркивает, что иммерсивные среды способны вызывать у людей сильный эффект присутствия и вовлеченности. В отечественных работах по VR-гипнозу и VR-сопровождению указано, что комбинация иммерсивной визуализации и направляющих вербальных инструкций усиливает внимание и снижает сопротивление к терапевтическому воздействию, что отчасти воспроизводит механизмы гипноза.

Особая группа — это личности с высоким уровнем гипнабельности. Эта группа лиц демонстрирует более высокий уровень вовлеченности и лучшие результаты при пользовании иммерсивными и внушающими цифровыми интервенциями. Но важно учитывать то, что применение внушающего контента требует строгих протоколов безопасности, а именно информированное согласие, опция немедленной остановки сеанса, мониторинг побочных эффектов. Особенно это важно учитывать в российских реалиях, где цифровая психотерапия пока не особо развита.

**Гипотеза.** Лица с выраженной гипнабельностью демонстрируют повышенную эффективность в условиях ИИ- и VR-психокоррекции. У данных личностей имеется большая способность к иммерсии и чувству присутствия (sense of presence), сниженное

критическое сопротивление к внушаемому содержанию, а также высокая способность к модальной интеграции и когнитивной гибкости.

**Выводы и практические рекомендации.** Гипнабельность — это один из наиболее валидных предикторов отклика на цифровые внушающие технологии. Для выявления данной характеристики личности целесообразно будет использовать предварительную оценку гипнабельности при отборе испытуемых в ИИ- и ВР-протоколы. Также важно разработать адаптивные протоколы для лиц с разным уровнем гипнабельности: для высокогипнабельных стоит делать протоколы с акцентом на внушение и иммерсию, а для низкогипнабельных — с усилением когнитивного и рефлексивного компонентов. Для развития цифровой психокоррекции необходимо увеличить количество теоретических и эмпирических исследований в рамках когнитивной, клинической и цифровой психологии.

### Список литературы

1. Askay SW, Patterson DR, Sharar SR. Virtual reality hypnosis. *Contemp Hypn*. 2009 Mar; 26(1):40-47.
2. Cruz-Gonzalez P., et al. Artificial intelligence in mental health care: a systematic review // PubMed Central. 2025.
3. Kothgassner O.D., et al. Virtual reality exposure therapy for posttraumatic stress disorder: a systematic review and meta-analysis // PLOS ONE / PubMed Central. 2019.
4. Vicario C.M., Martino G. Psychology and technology: how Virtual Reality can boost psychotherapy and neurorehabilitation. *AIMS Neuroscience*. 2022; 9(4):454-459.
5. Volovik M.G. Use of Virtual Reality Techniques to Rehabilitate Military Personnel // Europe PMC. 2023.
6. Власов Н. А. Основные понятия психологии внушаемости // Н.А. Власов // Методология современной психологии. 2019. № 10. С. 27-37.
7. Воловик М.Г., Белова А.Н., Кузнецов А.Н., Полевая А.В., Воробьева О.В., Халак М.Е. STMed. Технологии виртуальной реальности в реабилитации лиц с посттравматическим стрессовым расстройством // STM-Journal. 2023.
8. Воропаева М.С. Зарубежные исследования гипноза: теории и эксперименты // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2009. №3.

9. Жебрун Я.О. Внушаемость личности в коммуникативном облике современного человека // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. 2012. №5.

10. Игнатова Ю.П., Макарова И.И., Степаненко В.П., Багдасаров А.А. Влияние цифровых технологий на когнитивные способности человека (обзор) // Психология. Психофизиология. 2022. №4.

11. Квитчастый А.В., Ковалева А.В. Изменение некоторых показателей функционального состояния спортсменов-единоборцев с разным уровнем гипнабельности после прохождения курса суггестивной терапии // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №11 (213).

12. Киренская А.В., Новотоцкий-Власов В.Ю., Степанова В.Е., Чистяков А.Н., Звоников В.М. Влияние уровня гипнабельности на характеристики фоновой ЭЭГ // Психология. Журнал ВШЭ. 2011. №1.

13. Коробейникова И.И. Спектральные характеристики тета ритма ЭЭГ и эффективность интеллектуальной деятельности // Тюменский медицинский журнал. 2016. №2.

14. Ложкина Л.И. Комплаенс как актуальная проблема медицинской психологии: теоретико-методологические аспекты // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2015. №3.

15. Мурашко А.А. Возможности применения виртуальной реальности в психиатрии: обзор // eLIBRARY.ru. 2021.

16. Незнанов Н.Г. Цифровизация в оказании помощи в области психического здоровья: новые возможности для специалистов и пациентов // Нац. журн. здравоохранения. 2023.

17. Нойманн-Зандер Н. VR в практике частного психолога: возможности, ограничения, профессиональные риски // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2025. №3.

18. Орешина Г.В., Жукова М.А. (2023). История развития и современные исследования альянса в психотерапии и консультировании // Клиническая и специальная психология, 12(3), 30-56.

19. Петрова Е.В. Гипнотерапия: учебное пособие / Е.В. Петрова, Т.Н. Вакина, О.А. Петров, В.М. Николаев; ГБОУ ДПО «Пензенский институт усовершенствования врачей» Минздрава России. — Пенза, 2014. — 72 с.

20. Свиридова М.К., Ершова Р.В. Применение технологий виртуальной реальности в практической психологии: российский и зарубежный опыт // Психолог. 2025. №4.

21. Хломов К.Д., Павленко А.В., Варенов и др. Адаптация методики измерения рабочего терапевтического альянса (WAI-S) на русскоязычной выборке // Psych. Journals. 2025.

22. Шарифбаева Х.Я., Абдурашидова М.Ж.К. Применение ИИ для персонализации обучения студентов вузов // Universum: технические науки. 2024. №11 (128).

23. Шевченко Г.И., Рыбакова А.А., Кочкин Д.А. Особенности организации образовательного процесса в вузе с использованием средств виртуальной реальности // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №60-1.

## HYPNOTIZABILITY AS A PREDICTOR OF THE EFFECTIVENESS OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND VIRTUAL REALITY FOR PSYCHOLOGICAL SUPPORT

Smirnova V.A., Rozanov I.A.

**Abstract.** *Hypnotizability is considered an individual's ability to achieve a hypnotic trance and manifest specific phenomena, including sensory, cognitive, and perceptual processes. Hypnotizability differs from suggestibility in that it is associated with an altered state of consciousness, rather than with critical waking compliance. In the context of digital psychological support formats, hypnotizability takes on particular significance, as it determines the user's susceptibility to the suggestive influences of virtual and interactive environments. Modern technological solutions, such as virtual reality and artificial intelligence, are actively being integrated into psychotherapy, expanding the capabilities of psychological support. Despite progress in digital psychology, it is worth noting the challenges associated with forming a therapeutic alliance and ensuring compliance in digital formats. These challenges stimulate the search for individual predictors of the effectiveness of digital psychological support. Based on the above, it is hypothesized that the level of hypnotizability may serve as a significant predictor of susceptibility to AI and VR interventions, determining the depth of immersion, emotional engagement, and the degree of*

*implementation of therapeutic mechanisms. Thus, hypnotizability is considered an important moderator of the effectiveness of high-tech psychological support methods. It is also important to emphasize the need to personalize digital protocols based on individual cognitive characteristics.*

**Keywords:** *hypnotizability, suggestion, artificial intelligence, virtual reality, psychocorrection, therapeutic alliance, digital psychology*

## ОНТОЛОГИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО СОБЫТИЯ В РЕАЛЬНОСТИ И В VR

Селиванов В.В., Селиванова Л.Н.

ФГБОУ ВО Смоленский государственный университет,  
г.Смоленск, Россия

**Аннотация.** *Интеллектуальное событие уже в своем названии содержит отнесенность к бытию, к онтологии. Содержание данного термина аналогично перцептивному событию и включает в себе рассмотрение целостного комплекса психологических характеристик (мотивации, личностных особенностей, психических состояний, креативности, способностей, бессознательных установок и др.), используемых субъектом при решении задач. Эмпирические исследования демонстрируют эффективность психических состояний (переживания успеха деятельности) в нахождении правильного решения перцептивной задачи, что составляет реальную онтологию интеллектуального события. В виртуальной онтологии события важную роль для решения задачи могут играть некоторые личностные качества, в частности креативность личности (как способность) и ее функциональные (ситуационные) свойства. Важнейшими компонентами интеллектуального события являются познавательные процессы, прежде всего мышление, обеспечивающие фиксацию противоречия задачи и ее условий и требований, реализацию направления поиска ответа. Использование комплекса диагностических методик (тест включенных фигур Г. Уиткина, методика «Актуальное состояние» Л.В. Куликова, опросник креативности Е. Джонсона (модификация Е.Е. Тунник), тест «Завершение картинок» П. Торренса (модификация А.Н. Воронина), тест Роршаха (два оригинальных швейцарс-*

ких пятна), тест Спилберга-Ханина) позволило зафиксировать изменения показателей состояний, когнитивного стиля при реальном решении задач, изменения креативности, функциональной тревожности при решении задач в виртуальной реальности. Изменение не только когнитивного плана субъекта во время решения задач выступает свидетельством, что интеллектуальное событие есть онтология психического. Результаты подтверждают целесообразность внедрения тренингов и работы по стимулированию всех планов события: (натурального, предметного, смыслового, оценочного (диспозиционного); опытного, когнитивного) для эффективной выработки и принятия решений.

**Ключевые слова:** перцептивное событие, когнитивный стиль, интеллектуальное событие, виртуальна и реальная онтология.

(исследование осуществляется при финансовой поддержке РФФ, проект № 25-18-00885 «Реальное и виртуальное интеллектуальное событие при решении комплексных проблем»)

В настоящее время активно развиваются и реализуются технологии виртуальной реальности (VR, ВР). ВР — это высокотехнологичное информационное моделирование психического и окружающего человека мира, обладающее четырьмя основными характеристиками: 1) трехмерностью информационных объектов-ситуаций; 2) анимацией (возможность симуляции действий с предметами); 3) интерактивностью (изменение субъектом объекта-ситуации за счет поворотов головы, за счет передвижения); 4) созданием средствами программирования эффекта присутствия (presence) (ощущение «реальности» видимых информационных объектов и аватаров) (Взаимодействие личности и виртуальной реальности..., 2019). В последнее время темпы развития технологий ВР высшего уровня растут быстро. Без такой ВР невозможны метавселенная, современный искусственный интеллект и др. ВР становится важной частью жизни современного человека: реализуются дидактические программы, путешествия, не выходя из дома, посещение врача, тренинг профессиональных навыков (особенно в профессиях, выполнение которых связано с риском для здоровья и жизни), реабилитация после заболеваний,

снижение и уничтожение страхов, первые конкурсы песни сложных аватаров и др. Все это — свидетельство особой сферы бытия для субъекта, новой компьютерной онтологии, феноменологии и гносеологии, которая уже существует.

Одним из доказательств наличия ВР-онтологии выступают ранее полученные нами и другими психологами данные о том, что дидактические, кратковременные ВР-программы оказывают влияние на некоторые личностные особенности, такие познавательные процессы, как мышление, восприятие, память, воображение, на когнитивные стили, на сознание и бессознательные установки (Взаимодействие личности и виртуальной реальности..., 2019; Селиванов В.В., Селиванова Л.Н., 2015, 2016; Селиванов В.В., Майтнер Л., Грибер Ю.А., 2021). Спецификой бытия, как известно, является то, что оно изменяет сознание, психическое в целом. Экспериментально пока получены функциональные изменения указанных компонентов психического, микроизменения под влиянием ВР (которые могут привести к качественным трансформациям психики, а могут не привести). Для комплексного решения проблемы взаимодействия психики человека и ВР не хватает прослеживания изменений психических состояний и креативности. Исследования, посвященные данной проблеме на современных шлемах *vive*, представлены в данной статье.

В ней также рассмотрены психологические особенности взаимодействия личности и виртуальной реальности, которая стала неотъемлемой частью бытия современного человека. Виртуальная реальность (ВР) — мнимый, искусственный мир, создаваемый на основе имитационно-симуляционных технологий, путем их воздействия на органы чувств в зависимости от того, кто его воспринимает.

Сегодня, когда эффективное функционирование науки и современных технологий рассматривается в качестве неперемного условия сбалансированного развития общества, роль технологий виртуальной реальности (ВР) возрастает в развитии любого государства, в России данные технологии относятся к критическим с позиции экономического развития. Использование технологий виртуальной реальности оказывается эффективным для разрешения актуальных задач психологических, педагогических, социальных исследований (Zinchenko Y.P. и др., 2015).

В целом виртуальная реальность может рассматриваться как технология взаимодействия системы «человек-компьютер», которая позволяет пользователям погрузиться в трехмерную интерактивную, информационную среду. В отечественной психологии технологии ВР активно используются при научном изучении влияния виртуальных образов и симулированных действий на мышление, память, обучение, психические состояния человека (Селиванов В.В., 2007; Селиванов В.В., Селиванова Л.Н., 2015; 2016), при исследовании зрительных иллюзий (Меньшикова Г.Я., 2013, Menshikova G.Y., 2013), параметров вестибулярного аппарата (Menshikova G.Y. и др., 2017), при исследовании эффекта присутствия (Величковский Б.Б. и др., 2016), ВР (комната виртуальной реальности) выступает в качестве ценного инструмента для социальных исследований, включая изучение этнических отношений (Menshikova G.Y. и др., 2018). Исследования проводятся на факультете психологии МГУ, в том числе с использованием комнаты виртуальной реальности (CAVE). Под нашим руководством в МГППУ создано 2 лаборатории ВР (одна – молодежная), в которых осуществляется широкий спектр исследований о характере взаимодействия человека с ВР-средой, по созданию нового ВР-контента на высшем уровне иммерсивности и др., закуплено самое современное для Москвы оборудование. Под руководством В.В. Селиванова создаются не только дидактические, но и тренинговые программы. В частности, ряд из этих программ по преодолению тревожности с использованием элементов эффективной техники десенсибилизации и переработки движениями глаз ДПДГ (EMDR) Ф. Шапиро используются в реабилитации наших бойцов СВО.

Технологии виртуальной реальности широко используются в психотерапии, консультировании и психокоррекции в Европе и США. В 2008 году в Брюсселе (Бельгия) была основана международная ассоциация кибертерапии и реабилитации, которая издает журнал «Кибертерапия и реабилитация». В Европе издается еще один авторитетный журнал «Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking» («Киберпсихология, поведение и социальные сети»), являющийся официальным журналом Международной ассоциации киберпсихологии, тренинга и реабилитации (International Association of CyberPsychology, Training & Rehabilitation, iACToR). Данное издание является ведущим в сфере изучения

воздействия современных цифровых сред на личность и социальные взаимодействия.

Исследования доказывают, что виртуальная терапия эффективна в преодолении или уменьшении страха, тревоги и фобий (Hodges L.F. и др., 2001; Riva G., 2005; Rothbaum B.O. и др., 1990; Селисская М.А. и др., 2004; Селиванов В.В., 2016; Slater M. и др., 2016) особенно с аватаром (аватар определяется как объект виртуальной реальности, контролируемый человеком, который идентифицирует себя с ним) (Meyerbroeker K. и др., 2008; Riva G., 2008). Комбинированная когнитивно-моторная реабилитация в виртуальной реальности приводит к более успешному восполнению когнитивного и моторного дефицита после инсульта (Faria Anna L. и др., 2018). Поставлена проблема минимизации рискованного поведения в Интернете, которое в подростковом возрасте связано с таким стилем родительского контроля, как надзор (попустительство) (Alvarez-Garcia D. и др., 2018). В некоторых исследованиях с использованием самых современных шлемов подчеркивается важность жестов рук для виртуального обучения (в современном контенте VR-образования, где рука является VR-контроллером) (Johnson-Glenberg M.C., 2018).

Возникает проблема объяснения высокой эффективности дидактических и тренинговых ВР-программ. Одна из главных причин — это то, что ВР выступает и как технология, и как средство, и как метод в познании и психокоррекции. В последнее время нами была раскрыта еще одна причина — то, что ВР-программы создают целостные события в жизни субъекта: перцептивные и интеллектуальные

Приведем пример изменения креативности личности при решении задач в виртуальной онтологии.

Дизайн исследования заключался в первоначальном измерении креативности испытуемых, за день до работы с ВР-программой и во вторичном измерении креативности, сразу после работы с дидактической ВР-программой, отдельно на обычных мониторах (контрольная выборка), отдельно в шлеме vive (экспериментальная выборка). Для определения креативности использовались три теста — опросник креативности Е. Джонсона (модификация Е.Е. Туник), тест «Завершение картинок» П. Торренса (модификация А.Н. Воронина), тест Роршаха (два оригинальных швейцарских пятна). Операциональное определение креативности со-

стояло в том, что это способность создавать идеи и объекты, одновременно новые и оригинальные, осуществлять деятельность, порождающую субъективно и объективно новые продукты. Креативность реализуется через дивергентное мышление, которое осуществляется одновременно в разных направлениях, а также отступает от формальной логики, являясь эвристическим или открытым, а не алгоритмическим (Colman A.M., 2001, С. 175).

На этом понимании строился выбор тестов, один из которых – вербальный, два – невербальных. В первом опроснике (Е.П. Джонсона) под креативностью понимается способность порождать необычные идеи, отклоняться в мышлении от традиционных схем, быстро разрешать проблемные ситуации. Креативность охватывает некоторую совокупность мыслительных и личностных качеств, необходимых для становления способности к творчеству. В «теле» методики содержится интерпретация креативности как неожиданного продуктивного акта, совершенного субъектом спонтанно в определенной обстановке социального взаимодействия (Е. Джонсон); как способности, проявляющейся в процессе включения информации в новые структуры и связи, в процессе поиска новых решений и их проверки (П. Торранс). Таким образом, содержание данной методики пересекается с содержанием второго (невербального) теста, что значимо для усиления в операциональном выражении онтологических характеристик креативности. По показателям теста П. Торренса, креативность проявляется как способность улавливать проблемы, проявляющаяся при дефиците знаний, при дисгармонии информации, в процессе идентификации недостающей информации, в процессе продуцирования новых решений, в процессе сообщения результатов. Поэтому оценка завершенных изображений в тесте Торренса содержит показатели новизны, оригинальности, беглости, гибкости объектов-ситуаций (что важно для исходного понимания содержания креативности). К оцениванию результатов по методике Торренса привлекался один эксперт (для нивелирования субъективности толкования). Тест Г. Роршаха использовался только по показателям новизны (субъективной и объективной), оригинальности, в его классической интерпретации.

VR оборудование: VR-программа по линейной алгебре «Поверхности второго порядка» со шлемами vive сгенерирована в мультиплатформенном приложении для создания 3D изображений Unity; высокая анимация, интерактивность; средняя продол-

жительность погружения 15-23 мин., в целом, — максимальная иммерсивность — фигуры в рост человека, можно обойти каждую с разных сторон (достигается почти полный эффект присутствия), есть инструмент для сечений («резак»), после его использования возникает формула площади сечения и т.д. (программист Агафонов Е.М.). В контрольной выборке использовалась та же программа «Поверхности второго порядка» с обычными мониторами, с той же степенью анимации, более низкими уровнями интерактивности и погружения.

На рисунках 1 и 2 показаны кадры, демонстрирующие сечение фигур из программы «Поверхности второго порядка» — эллипсоида и однополостного гиперболоида.

В качестве зависимой переменной в эксперименте выступили показатели креативности. Инструктивными независимыми переменными являлись параметры работы испытуемых с дидактическими VR-программами высокой или средней иммерсивности.

Выборка. Молодые люди, 39 человек (21 чел. — экспериментальная (13 — девушки, 8 — юноши, возраст 18–20 лет, студенты, гуманитарные направления подготовки), 18 чел. — контрольная (15 — девушки, 3 — юноши; возраст 18–20 лет, студенты, гуманитарные направления подготовки) группы).

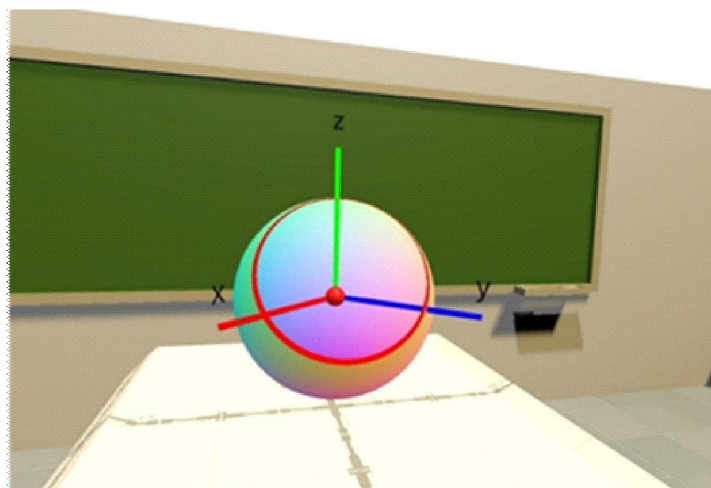


Рис. 1. Сечение эллипсоида в программе «Поверхности второго порядка»

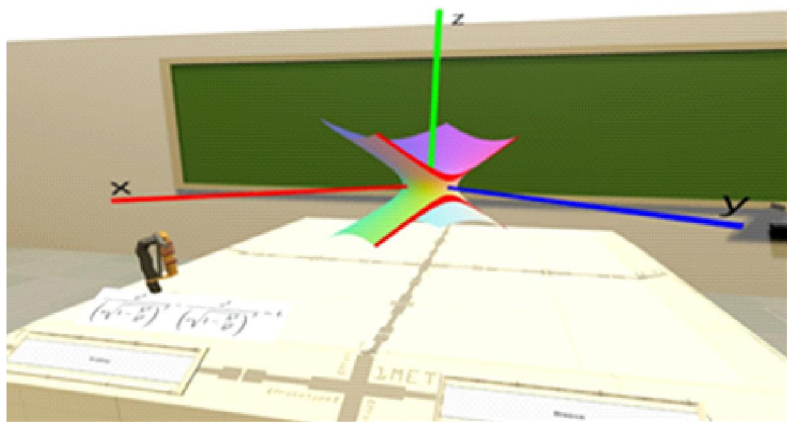


Рис. 2. Сечение однополостного гиперболоида в программе «Поверхности второго порядка»

Результаты. Полученные данные говорят о том, что и в контрольной (обычные мониторы), и в экспериментальной группе произошли значимые изменения показателей креативности. В экспериментальной группе по параметрам всех трех тестов диагностированы значимые различия по критерию Вилкоксона достоверные различия  $P\text{-value} = 0,000000 < p < 0,05$ , следовательно, результаты по изменению креативности достоверны не менее, чем в 95% по критерию Вилкоксона.

В контрольной группе, где испытуемые работали с той же программой («Поверхности второго порядка») значимость изменений подтверждена по методике Джонсона (вербальный тест) и Торренса по критерию Вилкоксона достоверные различия  $P\text{-value} = 0,000000 < p < 0,05$ . По «Торренсу» по критерию G изменения не достоверны, по «Роршаху» по двум критериям изменения статистически не значимы. Продемонстрируем наглядно изменения показателей только по тесту Роршаха (новизна и оригинальность) на гистограмме (рис. 3).

Эти результаты свидетельствуют, что (по статистике различий и уровня значимости  $p$ ) после работы в ВР в шлемах интенсивность сдвигов выше. Работа в дидактической высоко иммерсивной среде в шлемах *live* способствует снижению высокого уровня вербальной креативности на 4%, увеличению очень высокого уровня — на 27%; увеличению высокого уровня невербальной креатив-

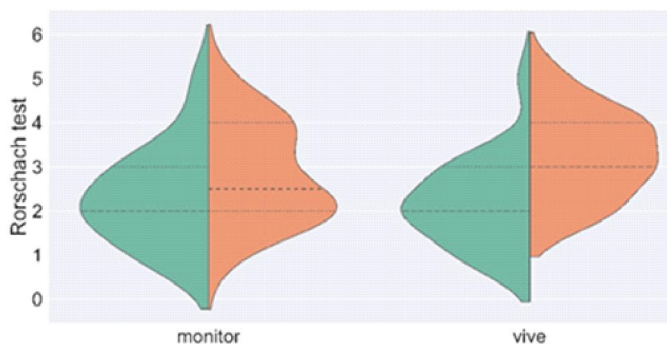


Рис. 3. Изменения креативности в тесте Роршаха работа в ВР на мониторе, в ВР со шлемом (гистограммы слева – до ВР, справа – после ВР)

ности (Торренс) на 14%, увеличению очень высокого уровня – на 15; увеличению высокого уровня невербальной креативности (Роршах) на 33%, увеличению очень высокого уровня – на 5%.

Факторный дисперсионный анализ подтвердил данные о большем воздействии ВР в шлемах только по тесту Джонсона, потому что по остальным методикам диагностики, распределение ненормальное. Распределения отличаются от нормального (ANOVA считать не корректно): Torrense test before (0.893, 0.025), Torrense test after (0.766, 0.0002), Rorsharh test before (0.843, 0.003), Rorsharh test after (0.881, 0.015). Приводим только данные дисперсионного анализа по тесту Джонсона (таблица 4).

Приведенные табличные результаты показывают, что наблюдается достоверное взаимодействие факторов. Это означает, что отдельно тип предъявления занятий (шлем vive/монитор) не влияет достоверно на значения по данному тесту ( $F = 0.00$ ,  $p = 0.98$ ). При этом фактор стадии (до/после) достоверно сдвигает значения оценок по тесту ( $F = 40.15$ ,  $p < 0.01$ ), а именно, значения

**Таблица 4**  
Результаты дисперсионного анализа по тесту Джонсона

Source	SS	DF1	DF2	MS	F	p-unc	np2	eps
type	0.015	1	37	0.015	0,000	0,987	0,000	nan
stage	415.385	1	37	415.385	40.154	0.000	0.520	1.0
<b>Interaction</b>	82.857	1	37	82.857	8.010	0.007	0.178	nan

оценок по данному тесту возрастают после работы в ВР-программах. Достоверное взаимодействие этих двух факторов (тип занятия / стадия) ( $F = 8.01$ ,  $p < 0.01$ ) означает, что изменения оценок по тесту в стадиях различаются в двух группах (проходивших в шлеме *live* и за монитором), а именно, наблюдается достоверно больший рост данных оценок после работы в ВР, по сравнению с работой за монитором.

Теперь приведем пример изменения в тренинговой ВР-программе личностной черты. Как следует из наших исследований, базовые личностные особенности (черты) не изменяются в краткосрочных тренинговых виртуальных средах, однако некоторые функциональные особенности имеют значимые изменения. Оказалось, и базовая тревожность может претерпеть процессуальные изменения, если речь идет о высоко иммерсивном ВР-контенте, специально направленном на ее снижение.

Дизайн исследования заключался в том, что испытуемым (44 человека (39 – в экспериментальной, 15 – в контрольной группах)) в самом начале работы измерялась выраженность тревожности по двум тестам (Спилбергера-Ханина и А. Бека); через 7 мин. отдыха испытуемые работали в тренинговых ВР-программах в шлемах *live* (с аватаром от первого лица – 15 чел.; с антропоморфным аватаром (девушкой) от третьего лица – 24 чел.). После работы в ВР проводилась еще одна диагностика тревожности по тем же методикам. Использовался однофакторный экспериментальный план с независимыми группами: зависимые переменные – различные виды тревожности, независимые – параметры работы с ВР-программой.

**Оборудование и материалы.** Гарнитура шлемов *live* Cosmos Elite, две программы высшей иммерсивности «Тревоги: нет 1» и «Тревоги: нет 2» (Селиванов В.В.), специально направленные на снижение тревожности. Первая программа написана Е.М. Агафоновым в «движке» Unity под шлемы *live* с аватаром-девушкой (от третьего лица, вторая написана А.А. Шамшевым в «движке» Unity под шлемы *live* с аватаром от первого лица (от уровня глаз), в нее вмонтированы элементы техники десенсибилизации и переработки движениями глаз ДПДГ (EMDR) Ф. Шапиро.

**Результаты.** Значения баллов по тестам на тревожность до и после процедуры ВР сравнивались по критерию Уилкоксона, различия принимались достоверными при  $p < 0,05$  (результаты тес-

тов Уилкоксона в программе с антропоморфным аватаром (1) и аватаром от первого лица (2) (слева-направо): ситуативная тревожность ( $W = 1,0$ ;  $p = 0,0001$  /  $W = 1,0$ ;  $p = 0,0001$ ; личностная тревожность —  $W = 0,0$ ;  $p = 0,0001$  /  $W = 0,0$ ;  $p = 0,0001$ ; тревожность по тесту Бека —  $W = 0,0$ ;  $p = 0,0001$  /  $W = 0,0$ ;  $p = 0,0001$ ). По всем видам тревожности наблюдается значимое снижение. Произошли существенные изменения (снижение) уровня выраженности ситуативной, личностной тревожности и общей тревоги по А. Беку. В контрольной выборке, где испытуемые смотрели ТВ-ролик, также обнаружены значимые изменения ситуативной и личностной тревоги (но менее выраженные), не обнаружено достоверных различий по тревожности по тесту Бека (см. подробнее Барабанщиков В.А., Селиванов В.В., 2023).

Данные об изменении, пусть и функциональном, временном, креативности (как личностной черты высшего порядка) в дидактической VR-программе, личностной и ситуативной тревожности в тренинговой VR-программе свидетельствуют, что VR, являясь особой онтологией, создает интеллектуальное виртуальное событие для субъекта-пользователя, в котором активируются различные компоненты психики (сознательные знания и понятия — бессознательные установки; дискурсивные процессы и интуиция; умственные операции, формы и эмоциональные планы; мыслительные процессы, операции, формы и оперативные, операциональные, резистентные смыслы; когнитивные стили (как связки личности и мышления), **психические состояния** и др.). Интеллектуальное виртуальное событие выступает важным условием функциональных личностных изменений (в первую очередь, ситуативных черт), прежде всего, воздействуя на мышление субъекта и модифицируя его психические состояния (Селиванов В.В., 2021). Событие обеспечивает и решение задач с (через) активацией и микро развитием личностных свойств.

При решении обычных перцептивных задач, относящихся к разряду малых творческих, как было показано ранее в наших исследованиях, изменяется не только когнитивный план личности, т.е. интеллектуальные показатели, мыслительные компоненты, но и переживание успеха-неуспеха деятельности (как психическое состояние), а так же такая личностная характеристика мышления как когнитивный стиль (полезависимость-полenezависимость) (Селиванов В.В., 2003).

В последних экспериментах совместно с В.А. Барабанщиковым было продемонстрировано, что во время решения обычных (не виртуальных) задач также создается интеллектуальное событие, доказательством чему является наличие связи состояния успеха с вторичным уровнем когнитивного стиля, уровнем мыслительного процесса, верным и креативным решением задачи. Состояние успеха-неуспеха деятельности является значимым компонентом интеллектуального события, влияющим на когнитивный и личностный планы мышления (Барабанщиков В.А., Селиванов В.В., 2025).

### **Заключение**

Онтология интеллектуального события в реальности в виртуальной реальности аналогична. Она заключается в том, что событие обеспечивает решение задач через активацию, микро развитие не только когнитивного плана мышления и интеллекта, но задействует необходимые личностные черты (креативность, тревожность), психические состояния (особенно познавательные), когнитивные стили, мотивацию, бессознательные установки (Харитонов И.Ю., Селиванов В.В., 2025)

Особенностью интеллектуального события по отношению к перцептивному выступает доминирование вербального, понятийного, категориального содержания мышления, движение смыслов условий и требований задачи.

Психическое состояние переживания успеха-неуспеха деятельности взаимосвязано с вторичным, измененным когнитивным стилем (ПНЗ) во время осуществления мыслительной деятельности, с уровнем мышления как процесса, правильным решением задачи, креативностью решения.

Психическое состояние переживания успеха-неуспеха деятельности не имеет статистической связи с исходным уровнем когнитивного стиля (ПНЗ), с количеством использованных подсказок во время решения.

В интеллектуальном событии психические состояния успеха выступают посредником между когнитивным содержанием мышления и условиями, требованиями задачи, а также решением и креативностью (Барабанщиков В.А., Селиванов В.В., 2025).

В обучении и воспитании необходимость создания целостных событий (перцептивных, интеллектуальных, коррекционных, пси-

хических, душевных, духовных) для субъекта обучения (учащегося), для его познавательных процессов, эмоций, интуиции, свойств личности и субъекта, для нас не вызывает сомнений.

Педагогика и коррекционная психология для достижения способности учащихся осуществлять правильные решения задач субъектом должна включать не только влияние на когнитивный план мышления, но и на психические состояния, которые эффективны для решения. Педагогическое воздействие должно осуществляться не только на мышление, когнитивную сферу воспитуемого, но и на личностные, субъектные, регулятивные, метакогнитивные компоненты в целом на тренировку и отреагирование основных компонентов интеллектуального события.

Задействованность всех планов интеллектуального события – натурального; предметного; смыслового; оценочного; опытного; когнитивного – в учебно-воспитательном процессе является основой его целостности, системности и эффективности.

### Список литературы

1. Барабанщиков В.А., Селиванов В.В. Редукция тревоги и депрессии через программы на гарнитуре виртуальной реальности высокой иммерсивности // Экспериментальная психология. 2023. Том 16. № 2. С. 36-48. DOI: 10.17759/exppsy.2023160203
2. Барабанщиков, В.А., Селиванов, В.В. Психические состояния в функционировании интеллектуального события. Экспериментальная психология, 2025, 18(3), 4-15. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2025180301>
3. Взаимодействие личности и виртуальной реальности: психическое развитие и личностная детерминация / под ред. Барабанщикова В.А., Селиванова В.В. (монография). – М.: Универсум, 2019. – 479 с
4. Величковский Б.Б. Функциональная организация рабочей памяти. Дис. док. психол. наук. – М., 2016.
5. Меньшикова Г.Я. Зрительные иллюзии: психологические механизмы и модели. Дис. на соиск. уч. степени доктора психол. наук. – М., 2013.
6. Селиванов В.В. Общая психология (опыт построения субъектной психологии). – Смоленск: Универсум, 2007.
7. Селиванов В.В. Мышление в личностном развитии субъекта (2-ое издание). – Смоленск: Универсум, 2003.

8. Селиванов В.В. Предисловие //Субъект и виртуальная реальность: психическое развитие, обучение / под ред. Селиванова В.В. (монография). – Смоленск: Издательство СмолГУ, 2016. – С. 5-13.

9. Селиванов В.В. Психические состояния личности в дидактической vr-среде // Экспериментальная психология. 2021. Том 14. № 1. С. 20-28. doi:10.17759/exppsy.2021000002

10. Селиванов В.В., Селиванова Л.Н. Познание и личность в виртуальной реальности //Психология когнитивных процессов / Отв. ред. Селиванов В.В. – Смоленск: СмолГУ, 2015. – С. 107-121.

11. Селиванов В.В., Селиванова Л.Н. Влияние средств виртуальной реальности на формирование личности //Непрерывное образование: XXI век, 2016. № 2 (14), (эл. журнал); DOI: 10.15393/j5.art.2016.3128.

12. Селиванов В.В., Майтнер Л., Грибер Ю.А. Особенности использования технологий виртуальной реальности при коррекции и лечении депрессии в клинической психологии [Электронный ресурс] //Клиническая и специальная психология. 2021. Том 10. № 3. С. 231-255. doi: 10.17759/cpse.2021100312

13. Селисская М.А., Войскунский А.Е., Игнатъев М.Б., Никитин А.В. Применение виртуальной реальности в качестве психотерапевтического средства для помощи страдающим от психологических фобий. Проект исследования // Труды VII Всероссийской объединенной конференции «Технологии информационного общества – Интернет и современное общество (15Т/1М8-2004)». – СПб.: Изд-во Филологического факультета СПбГУ, 2004. – С. 39-42.

14. Харитонов И.Ю., Селиванов В.В. Психосемантика как метод изучения бессознательных установок в контексте решения комплексных задач // Психология и Психотехника. 2025. № 3. С. 195-206. DOI: 10.7256/2454-0722.2025.3.76006 EDN: UWFCTE URL: <https://nbpublish.com/library-read-article.php?id=76006>

15. Blvarez-Garcna David, Garcna Trinidad, Subrez-Garcna Zara. The Relationship between Parental Control and High-Risk Internet Behaviours in Adolescence, Social Science, 2018. 7(6), 87; <https://doi.org/10.3390/socsci7060087>.

16. Colman Andrew M. Oxford dictionary of Psychology. Oxford university press. 2001. 844 p.

17. Faria Anna L., Cameirao Monica S., Couras Joana F., Aguia, Joana R., Costa Gabriel, M., Bermudez, i Badia Sergi.

---

Combined Cognitive-Motor Rehabilitation in Virtual Reality Improves Motor Outcomes in Chronic Stroke – A Pilot Study. *Frontiers in Psychology*. 2018. *Front. Psychol.* doi: 0.3389/fpsyg.2018.00854.

18. Hodges L.F., Anderson P., Burdea G.C., Hoffman H.G., Rothbaum B.O. Treating Psychological and Physical Disorders with VR // *IEEE Computer Graphics and Applications*, 2001. Vol. 21 (6). P. 25-33.

19. Johnson-Glenberg M.C. Immersive VR and Education: Embodied Design Principles That Include Gesture and Hand Controls. *Frontiers in Psychology*, 2018. *Front. Robot.* <https://doi.org/10.3389/frobt.2018.00081>.

20. Menshikova Galina Ya. An investigation of 3D images of the simultaneous-lightness-contrast illusion using a virtual-reality technique. *Psychology in Russia: State of the Art*. 2013. Volume 6, Issue 3: 49-59. doi: 10.11621/pir.2013.0305.

21. Menshikova, Galina Ya., Saveleva, Olga A., Zinchenko, Yury P. The study of ethnic attitudes during interactions with avatars in virtual environments. *Psychology in Russia: State of the Art*, 2018. Volume 11, Issue 1: 20-31. doi: 10.11621/pir.2018.0102.

22. Meyerbroeker K., Emmelkamp M.G. Therapeutic processes in virtual reality exposure therapy: The role of cognitions and the therapeutic alliance // *CyberTherapy & Rehabilitation*, 2008. Vol. (1). Issue 3. P. 247-257.

23. Riva J. Virtual reality in health care: An introduction // *CyberTherapy & Rehabilitation*, 2008. Issue 1. P. 6-9.

24. Rothbaum B.O., Hodges L.F. The Use of Virtual Reality Exposure in the Treatment of Anxiety Disorders // *Behavior Modification*, 1990. V. 23 (4). P. 507-525.

25. Slater M., and Sanchez-Vives M.V. Enhancing our lives with Immersive virtual reality. *Frontiers in Psychology*, 2016. *Front. Robot.* doi: 10.3389/frobt.2016.00074.

26. Zinchenko Yury P., Kovalev Artem I., Menshikova Galina Ya., Shaigerova Ludmila A. Postnonclassical methodology and application of virtual reality technologies in social research. *Psychology in Russia: State of the Art*. 2015. Volume 8, Issue 4: 60-71. doi: 10.11621/pir.2015.0405

## ONTOLOGY OF INTELLECTUAL EVENT IN REALITY AND VR

Selivanov V.V., Selivanova L.N.

Smolensk State University

**Abstract.** *An intellectual event, even in its name, contains a reference to being, to ontology. The content of this term is analogous to a perceptual event and encompasses the consideration of a holistic set of psychological characteristics (motivation, personality traits, mental states, creativity, abilities, unconscious attitudes, etc.) used by the subject when solving problems. Empirical studies demonstrate the effectiveness of mental states (experiencing success in an activity) in finding the correct solution to a perceptual problem, which constitutes the real ontology of an intellectual event. In the virtual ontology of an event, certain personal qualities can play a key role in problem solving, particularly creativity (as an ability) and its functional (situational) properties. The most important components of an intellectual event are cognitive processes, primarily thinking, which ensure the recognition of the contradiction between a problem and its conditions and requirements, and the realization of the direction of the search for an answer. The use of a set of diagnostic techniques (G. Witkin's included figures test, L.V. Kulikov's «Actual state» technique, E. Johnson's creativity questionnaire (modified by E.E. Tunik), P. Torrance's "Picture completion" test (modified by A.N. Voronin), the Rorschach test (two original Swiss blots), and the Spielberger-Khanin test) made it possible to record changes in state indicators, cognitive style during real-life problem solving, and changes in creativity and functional anxiety during problem solving in virtual reality. A change not only in the subject's cognitive plan during problem solving serves as evidence that an intellectual event is an ontology of the psychic. The results confirm the feasibility of introducing trainings and work to stimulate all plans of an event: (natural, objective, semantic, evaluative (dispositional); experiential, cognitive) for effective decision-making.*

**Key words:** *perceptual event, cognitive style, intellectual event, virtual and real ontology.*

---

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОГРУЖЕННОСТИ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДУ С МЕТАКОГНИТИВНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

**Серафимович И.В.**

Ярославский государственный университет  
им. П.Г. Демидова, г. Ярославль

**Салова М.И.**

Национальный исследовательский университет «Высшая  
школа экономики», г. Москва

**Салова А.И.**

Московский государственный университет  
им. М.В. Ломоносова, г. Москва

**Аннотация.** *Представлены результаты пилотажного исследования, связанного с выявлением роли метакогнитивных особенностей при взаимодействии с интернет-средой у студентов 1 и 4 курсов. Показаны отличия во взаимосвязи метакогнитивных характеристик и компонентов погруженности в интернет-среду (поведенческого и аффективного) на разных этапах обучения в вузе. Выявлено, что к концу обучения снижение показателей метакогнитивных особенностей парциально связано с увеличением поведенческих и уменьшение аффективных характеристик погруженности в интернет-среду.*

**Ключевые слова:** *метакогнитивные особенности, студенты, погруженность в интернет-среду.*

Интернет-среда, с одной стороны, предоставляет молодежи широкие возможности для развития и социализации (способствуя самореализации, доступу к информации и поддержанию социальных связей), в частности она считается одной из ключевых составляющих жизни студенческой молодежи: так, по опросу ВЦИОМ онлайн-общение в два раза превышает процент офлайн-общения [ВЦИОМ, 2025]. Нельзя не отметить, что интернет-технологии активно используется как для организации учебного процесса на разных уровнях образования, так и для межличностного общения. Кроме того, есть данные о том, что технологии виртуальной реальности (VR) могут быть эффективны для освоения навыков саморегуляции и перспективно использоваться для

создания тренинговых программ по развитию «личностных, субъектных качеств, опыта межличностного взаимодействия и переживания» [В.В. Селиванов, П.А. Побокин 2024, с. 110].

С другой стороны, все чаще идет речь о рисках формирования интернет-зависимости [А.Е. Войскунский, 2019], которая находит свое отражение как в снижении успеваемости у обучающихся, так и в уменьшении некоторых показателей психологического благополучия (эмоциональная неустойчивость, социальная дезадаптация, личностные изменения, такие как эскапизм и размывание идентичности [М.Н. Мелехина, А.Ю. Козлова, 2022; Г.У. Солдатова, А.Е. Вишнева 2019]). На взрослой выборке зависимость от социальных сетей связана со снижением самооценки, асертивности, самоуважения, удовлетворенности жизнью [Шейнов В.П. и др., 2025]. Опираясь в целом на понятие сети «Интернет», определяемой как глобальная инфомационно-телекоммуникационная сеть для передачи информации [А.А. Абдульманов, И.С. Кузьмин, 2010], придерживаемся точки зрения, что погруженность в интернет-среду может определяться как психологический феномен, характеризующий активность человека в цифровой виртуальной среде, свободный от негативной и клинической коннотации. Анализ проблемы интернет-активности в рамках деятельностного подхода, выполненный Л.А. Регуш с коллегами, позволил под погруженностью в интернет-среду понимать установку [Л.А. Регуш и др., 2021], заключающуюся в готовности к использованию технических средств и информационных ресурсов интернета для решения задач различных видов деятельности и осуществления интернет-коммуникации. Компоненты погруженности в интернет-среду:

1) поведенческий (деятельностный), представленный объемом цифрового потребления;

2) когнитивный, представленный самооценкой цифровой компетентности;

3) аффективный, представленный эмоциональным отношением к интернету.

Такой подход позволяет описать субъекта интернет-активности максимально широко и безоценочно. В этом смысле в зависимости от степени погруженности в интернет-среду может стать как ресурсом для решения актуальных проблем, так и средством ухода от реальности, формирующим и активирующим механизмы психологической защиты.

Одним из внутренних инструментов управления внешними ресурсами, в том числе и интернет-сферой, могут выступать метакогнитивные особенности [А. Brown, 1987; J.H. Flavell, 1987; М.М. Кашапов, Ю.В. Пошехонова, 2017; А.В. Карпов и др., 2020; А.А. Карпов, Ю.А. Панина, 2021; А.Н. Проворова, 2024; А.Е. Фомин, Ю.О. Стеканова, 2019]. К метакогнитивным особенностям юношеского возраста могут быть отнесены следующие новообразования: саморефлексия [В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, 2000]; рефлексия [Л.Ф. Обухова, 2009]; метакогнитивные навыки и способность к критическому анализу информации, качественный скачок в развитии абстрактно-логического и системного мышления [В.С. Мухина, 2006], навыки принятия самостоятельных решений и ответственности за них [И.В. Дубровина, 2008]. Встает вопрос – каким образом происходит взаимодействие между метакогнитивными характеристиками и компонентами погруженности в интернет-среду в период студенчества? Есть ли отличия на разных этапах обучения? Каковы могут быть психологические механизмы регулирования взаимоотношений с интернет-средой посредством метакогнитивной регуляции?

**Цель исследования:** выявить взаимосвязь метакогнитивных особенностей и погруженности в интернет-среду у студентов первого и последнего курса бакалавриата. Характеристика выборки: студенты разных факультетов вузов: 40 – на первом курсе и 55 человек на четвертом курсе. Диагностические методы исследования.

1. Индекс погруженности в интернет-среду (Л.А. Ругуш, Е.В. Алексеева, О.Р. Веретина, А.В. Орлова, Ю.С. Пежемская).

2. Методика самооценки метакогнитивных знаний и метакогнитивной активности (М.М. Кашапов, Ю.В. Скворцова).

Был использован коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена как мера линейной связи между случайными величинами. Он позволяет измерить силу связи и ее направление между двумя признаками. Для оценки силы связи используются не численные значения, а соответствующие им ранги. Данный критерий является так же непараметрическим и способен работать со всеми количественными данными, не требуя нормального распределения признака. В результате исследования нами были получены следующие корреляции:

Сходство обнаруживается у студентов начальных и завершающих этапов обучения: имеются положительные корреляции между метакогнитивными знаниями и эмоциональным отношением к цифровой среде ( $r=0,47$ ,  $p \leq 0,05$  – для 1 курса,  $r=0,39$ ,  $p \leq 0,05$ ). Студенты с развитым метапознанием подходят к использованию ресурсов цифровой среды осознанно и целенаправленно: для поиска информации, обучения и организации работы. Такой эффективный и контролируемый подход вызывает у них положительные эмоции (удовлетворение, интерес), а не фрустрацию. В то же время цифровое потребление связано отрицательно с метакогнитивными знаниями ( $r=-0,50$ ,  $p \leq 0,01$ ,  $r=-0,39$ ,  $p \leq 0,01$ ) и с метакогнитивной активностью ( $r=-0,464$ ,  $p \leq 0,01$ ,  $r=-0,28$ ,  $p \leq 0,05$ ). Высокое, неконтролируемое потребление цифрового контента (соцсети, развлечения) часто является формой прокрастинации. Студенты с низкими показателями метазнаниями (плохо осознающие свои стратегии обучения), всего вероятнее, прибегают к такому неэффективному способу «отдыха» и ухода от учебных сложностей.

Отличия между студентами разных курсов обучения проявляются в связи метакогнитивных феноменов с проявлениями погруженности в интернет-среду: так увеличение эмоционально положительного отношения у студентов начальных курсов связано с усилением метакогнитивной характеристики – управление временем ( $r=0,351$ ,  $p \leq 0,05$ ), а на последних – с повышением умения концентрироваться на главном ( $r=0,38$ ,  $p \leq 0,01$ ). Вероятно, что продуктивный сеанс работы оставляет после себя приятное чувство выполненного долга и эффективности, формируя позитивное эмоциональное отношение, сопряженное в начале обучения в вузе с общим навыком регулировать и планировать свое время, а на завершающих этапах – с умением выделять верифицированную информацию, отделять важное от второстепенного и, погружаясь в освоение нового, продуктивно работать в цифровой среде. В рамках системогенетического подхода [В.Д. Шадриков, 2023] это может объясняться изменением содержания и способов работы с информационной основой деятельности. Использование базовых регулятивных функций метакогнитивной сферы на начальных этапах деятельности (в данном случае, управления временем) затем заменяется на более дифференцированные метакогнитивные характеристики (такие как concentra-

ция внимания). Студенты первых курсов только знакомятся с особенностями поиска достоверной научной информации, поэтому акцент делается на проверке источников, контроле и минимизации временных затрат работы с интернет-средой, к концу же периода обучения старшекурсники имеют отработанные технологии первичного поиска, благодаря чему более важным становится концентрация для глубокого погружения в материал, его выбора и анализа верифицированного контента. Согласно полученным результатам можно транспозицию в метакогнитивной сфере во время обучения на высшей ступени образования.

Интересно, что на начальных этапах обучения общий показатель индекса погруженности в интернет среду не связан с метакогнитивной сферой и ее характеристиками, на завершающих — эта связь отрицательная и касается таких метафеноменов как метакогнитивные знания, метакогнитивная активность и управление временем ( $p \leq 0,05$ ). Метаактивность — это использование конкретных стратегий (планирование, составление схем, самоконтроль). Она особенно полезна с учетом того, что цифровая среда зачастую является не систематизированной и перегруженной, к чему мозг начинает привыкать. Предположительно вектор трансформации (преимущественно негативный характера) связан с возрастом общей структурированности всей совокупности характеристик погруженности в интернет-среду, что, несомненно, требует дополнительной верификации.

Общая погруженность, особенно ее поведенческая составляющая, вытесняет и делает «ненужной» сложную метакогнитивную активность. На фоне более легкой системы интернет-среды подобные особенности менее конкурентноспособны. Общая высокая погруженность (включая и время, и компетентность, и эмоции) требует больших временных затрат. Это напрямую конфликтует с навыком управления временем, который предполагает сбалансированное распределение ресурсов между всеми сферами жизни. Проведенной нами ранее исследование на старшеклассниках ( $n = 50$ ) показало, что разные составляющие погруженности в интернет-среду различным образом связаны с метакогнитивными особенностями: цифровое потребление — отрицательно, а эмоциональное отношение к интернет-среде — положительно [И.В. Серафимович и др., 2025]. При этом как цифровое потребление, так и эмоциональное отношение связаны практически со всеми изучаемыми

компонентами метакогнитивных особенностей, чего не наблюдается в отношении студентов — вероятнее всего, происходит дифференциация внутри метакогнитивной сферы, что, несомненно, требует более глубокого изучения.

Дальнейшим этапом анализа станет переход от рассмотрения взаимосвязей к выявлению особенностей общей структуры метакогнитивных характеристик при разных вариантах погруженности в интернет-среду. Ограничения нашего исследования, такие как разнородность выборки, неравномерность полового состава, не учет дополнительных факторов, таких как цели использования интернет среды, позволяют сделать лишь предварительные выводы и наметить перспективы дальнейших исследований.

### Список литературы

1. Абдульманов А.А., Кузьмин И.С. Характеристика сети Интернет и ее значение в системе информатизации общества // Вестник экономической безопасности. 2010. №. 2. С. 76-79.

2. Войскунский А.Е. Современные тенденции киберпсихологических исследований // Цифровое общество в культурно-исторической парадигме. 2019. С. 6-13.

3. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ). Живущие в сети, или Медиапотребление современной молодежи. 2025. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zhivushchie-v-seti-ili-mediapotrebienie-sovremennoi-molodezhi> (дата обращения: 25.11.2025).

4. Дубровина И.В. Психическое развитие в подростковом возрасте и раннем юношеском возрасте Возрастная и педагогическая психология М.: АCADEMIA, 2008. С.229-232.

5. Карпов А.А., Панина Ю.А. Закономерности организации метакогнитивной сферы личности в учебной деятельности в условиях дистанционного обучения // Ярославский психологический вестник. 2021. №3. С.75-80.

6. Карпов А.В., Карпова Е.В., Маркова Е.В. Локус контроля как фактор метакогнитивной сферы личности и его специфика в образовательной деятельности // Перспективы науки и образования. 2022. № 3 (57). С. 402-421. DOI: 10.32744/pse.2022.3.23

7. Кашапов М.М., Пошехонова Ю.В. Роль метапознания в профессиональном педагогическом мышлении // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 3. С. 57-65. DOI: 10.7868/S0205959217030059

8. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. 10-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

9. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для вузов. — М.: Изд-во «Высшее образование»; МГППУ, 2009. — 460 с.

10. Проворова А.Н. Метакогнитивные стратегии, убеждения и тип рефлексии у лиц с разным типом жизненных ориентаций // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14. Вып. 2. С. 349-364. DOI: 10.21638/spbu16.2024.210

11. Регуш Л.А., Алексева Е.В., Веретина О.Р., Орлова А.В., Пежемская Ю.С. Индекс погруженности в интернет-среду: стандартизация методики [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2021. Том 13. № 3. С. 31-50. DOI:10.17759/psyedu.2021130303

12. Селиванов В.В., Побокин П.А. Особенности тревожности и саморегуляции психической деятельности в виртуальной среде // Экспериментальная психология. 2024. Том 17. № 1. С. 108-117. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2024170107>

13. Серафимович И.В., Салова А.И., Салова М.И. Метакогнитивные особенности молодежи в условиях цифровизации образования // Педагогика сельской школы. 2025. № 1(23). С. 41-65.

14. Солдатова Г.У., Вишнева А.Е. Особенности развития когнитивной сферы у детей с разной онлайн-активностью: есть ли золотая середина? // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 97-118. DOI:10.17759/cpp.2019270307

15. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: учебное пособие для вузов. — М.: Школьная пресса, 2000. — 416 с.

16. Фомин А.Е., Стеканова Ю.О. Генезис метакогнитивного знания в учении: от общих структур к текущим метакогнитивным суждениям и обратно // Психология обучения. 2019. № 2. С. 14-22.

17. Шадриков В. Д. Дидактика: компетентностный подход. Учебное пособие для учителей, методистов и студентов педагогических учебных заведений. Часть 1. — М.: Когито-Центр, 2023. — 101 с.

18. Шейнов В.П., Карпиевич В.А., Ермак В.О. Связи проблемного пользования социальными сетями с самооценкой, застенчивостью, удовлетворенностью жизнью, асертивностью и са-

моуважением // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2025. Вып. 1 (59). С. 113-121. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2025-1-113-121>

19. Brown A. Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms // Metacognition, motivation, and understanding. Lawrence Erlbaum Associates. 1987. P. 65-116.

20. Flavell J.H. Speculations about the nature and development of metacognition // Metacognition, motivation and understanding. Lawrence Erlbaum. 1987. pp. 21-29.

## THE RELATIONSHIP OF IMMERSION IN THE INTERNET ENVIRONMENT WITH METACOGNITIVE FEATURES DURING UNIVERSITY STUDIES

Serafimovich I.V., Salova M.I., Salova A.I.

**Abstract.** *The results of a pilot study are presented, which examined the role of metacognitive characteristics in the interaction with the Internet environment among first- and fourth-year students. Differences are shown in the relationship between metacognitive characteristics and behavioral and affective components of immersion in the Internet environment at different stages of university education. It was found that by the end of education, behavioral characteristics of high immersion in the Internet environment are directly proportional to a decrease in most metacognitive characteristics.*

**Key words:** *metacognitive features, students, immersion in the Internet environment.*

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ДИНАМИКИ ИМПЛИЦИТНЫХ УСТАНОВОК В АРХИТЕКТУРЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО СОБЫТИЯ

Харитонов И.Ю.

Лаборатория «Интеллектуальных и виртуальных событий»;  
ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва  
УДК 159.9

**Аннотация.** *В статье представлена теоретическая модель, рассматривающая систему имплицитных установок в качестве одного из центральных механизмов сегментации потока*

мышления на дискретные интеллектуальные события. Модель интегрирует общепсихологическую теорию установки Д.Н. Узнадзе, урвневой подход А.Г. Асмолова, онтологическую концепцию перцептивного события В.А. Барабанищикова и теорию сегментации событий Дж. Закса. Научная новизна заключается в рассмотрении установки как динамической системы, изменения которой, опосредованные актами объективации, вносят существенный вклад в сегментацию мыслительного процесса. Для преодоления методологических вызовов операционализации конструкции предлагается программа эмпирической верификации модели через методологическую триангуляцию с применением технологий виртуальной реальности. В рамках программы особое внимание уделяется психосемантическим методам реконструкции бессознательных установок и учету факторов иммерсивности и эффекта присутствия в VR-среде для создания экологически валидных интеллектуальных событий.

**Ключевые слова:** интеллектуальное событие, имплицитная установка, сегментация событий, объективация, виртуальная реальность, методологическая триангуляция, психосемантика, эффект присутствия.

Исследование осуществляется при финансовой поддержке РФФ, проект № 25-18-00885 «Реальное и виртуальное интеллектуальное событие при решении комплексных проблем».

### **Введение**

Современная психология мышления характеризуется нарастающим противоречием между непрерывным, динамичным характером мыслительного процесса и его дискретным, структурным отражением в исследовательских моделях. Это противоречие актуализирует потребность в поиске единицы анализа, способной интегрировать процессуальность, целостность и смысловую наполненность акта мышления. В качестве такой интегративной единицы предлагается интеллектуальное событие, понимаемое как целостный акт мыслительной деятельности, обладающий временной организацией и смысловой наполненностью [5].

Основная научная проблема заключается в отсутствии операционализируемой модели, объясняющей переход от бессознательной детерминации мышления имплицитными установками к его

осознанной, структурированной последовательности. Цель настоящей работы состоит в разработке такой модели и определении путей ее эмпирической верификации, учитывая некоторые методологические риски.

### **Система имплицитных установок как детерминанта мышления**

Согласно Д.Н. Узнадзе [11], установка представляет собой целостное, неосознаваемое состояние субъекта, возникающее в ситуации неопределенности и предваряющее последующие сознательные процессы. Это состояние готовности к определенной деятельности, направленности на удовлетворение актуальной потребности. Ключевым механизмом функционирования установки является объективация — акт осознания ее содержания и «вынесения вовне». А.Г. Асмолов [1] развил эти представления, предложив концепцию уровневой организации установок, соответствующих архитектуре деятельности: смысловая установка (актуализируется мотивом, выражает личностный смысл, отвечая на вопрос «зачем»), целевая установка (определяет направленность действий, конкретизируя, «что» должно быть достигнуто) и операциональная установка (обеспечивает психофизиологическую преднастройку на выполнение действия, определяя, «как» оно будет осуществляться).

### **Интеллектуальное событие как онтологическая единица**

Развивая онтологический подход В.А. Барабанщикова [2,3], мы переносим принципы концепции перцептивного события на сферу мышления. Интеллектуальное событие понимается не как образ действительности (гносеологический план), а как форма порождения и проявления бытия самого мыслящего субъекта в его неразрывной связи с миром. Это целостный, процессуальный акт, обладающий собственной временной структурой и смысловым наполнением. Эмпирические исследования подтверждают, что интеллектуальное событие включает в себя не только когнитивные, но и личностные, аффективные и регулятивные компоненты, такие как психические состояния успеха/неуспеха, которые существенно влияют на его динамику и результат [5].

На наш взгляд, динамика события раскрывается через смену четырех базовых типов взаимодействия в системе «субъект-среда»: О—С (Объект-Субъектное: среда воздействует на субъекта, фаза зарождения события), С—О (Субъект-Объектное: субъект активно анализирует и манипулирует задачей, фаза операциональ-

ной сегментации), О–О (Объект-Объектное: автономное взаимодействие элементов проблемы на бессознательном уровне, фаза инкубации) и С–С (Субъект-Субъектное: диалог с задачей как с партнером, рождение нового смысла, фаза инсайта).

### **Теория сегментации событий (Дж. Закс) и ее интеграция**

Согласно теории сегментации событий [14,15], мозг постоянно создает ментальные модели (event models) текущей ситуации. В моменты значительного расхождения между моделью и реальностью происходит ее обновление, что субъективно переживается как граница события (event boundary). В контексте нашей модели эти границы соответствуют как макро-сегментации (смена типа взаимодействия  $O-C \rightarrow C-O \rightarrow O-O \rightarrow C-C$ ), так и микро-сегментации (переходы между уровнями установочной регуляции через акты объективации).

### **Интегративная модель: динамика установок в архитектуре интеллектуального события**

Так, предположительно, модель постулирует, что интеллектуальное событие разворачивается как динамическая последовательность, в которой каждый тип взаимодействия опосредован определенной конфигурацией системы установок и маркируется границами сегментации.

### **Механизм перехода между фазами**

Ключевым механизмом, обеспечивающим переход между фазами взаимодействия и, соответственно, смену доминирующего уровня установочной регуляции, является акт объективации. В терминах Д.Н. Узнадзе, объективация – это процесс осознания содержания имплицитной установки, её «вынесения вовне» [11]. В контексте нашей модели, именно в моменты объективации происходит рефлексивный «сдвиг» от одного типа взаимодействия «субъект-среда» к другому. Механизм переходов можно конкретизировать для каждой границы: Переход  $O-C \rightarrow C-O$  (объективация затруднения и формирующейся смысловой установки приводит к постановке цели), Переход  $C-O \rightarrow O-O$  (объективация тупика ведет к «отступлению» и доминированию неосознаваемой операциональной установки), Переход  $O-O \rightarrow C-C$  (инсайт как акт объективации нового смысла трансформирует смысловую установку). Эта динамика находит отражение в фазовой структуре

Таблица 1.

## Архитектура интеллектуального события

Тип взаимодействия	Доминирующий уровень установки	Психологическое содержание	Граница сегментации
О–С (Среда воздействует)	Формирование <b>смысловой установки</b>	Реакция на проблему, возникновение затруднения	<b>Начальная граница:</b> зарождение события
С–О (Субъект действует)	<b>Целевая – Операциональная</b>	Активный анализ, осознанное планирование	<b>Операциональные границы:</b> смена целей и способов
О–О (Идеи взаимодействуют)	<b>Операциональная</b> (неосознаваемая)	Фаза инкубации, бессознательная переработка	<b>Латентный сегмент:</b> подготовка инсайта
С–С (Диалог с задачей)	<b>Трансформация смысловой установки</b>	Инсайт, рождение нового смысла	<b>Ключевая граница:</b> трансформация смысла

творческого процесса Я.А. Пономарева [7], где акты объективации маркируют границы между классическими фазами.

### Методология исследования

Ключевой методологический вызов – операционализация ненаблюдаемых напрямую конструктов (установка, объективация). Для его преодоления предлагается программа исследований, основанная на методологической триангуляции. Важно подчеркнуть, что триангуляция в данном случае направлена не на простое суммирование разноуровневых данных, а на перекрестную валидизацию индикаторов одного и того же латентного конструкта. Ключевым критерием успешности операционализации будет согласованное проявление конструкта на разных уровнях измерения. Например, момент объективации, зафиксированный как вербализация смены стратегии в протоколе «громкого мышления» (поведенческий уровень), должен статистически значимо коррелировать с комплексом психофизиологических маркеров (тета-синхронизация на ЭЭГ) и резким сдвигом в позиции задачи в семантическом пространстве (психосемантический уровень).

1. Поведенческий уровень – анализ стратегий решения задач в контролируемой среде, протокол «громкого мышления» для фик-

Таблица 2.

## Операционализация ключевых конструкторов модели

Конструктор	Теоретическое определение	Индикаторы и методы измерения	Конкретная методика / параметр
ИмPLICITная установка	Целостное, неосознаваемое состояние готовности субъекта к определенной деятельности (Узнадзе).	<b>Психосемантический:</b> Конфигурация субъективного семантического пространства задачи	Авторский семантический дифференциал (СД) из 12 биполярных шкал.
		<b>Психофизиологический:</b> Паттерны ЭЭГ/fNIRS, связанные с предстимульной подготовкой.	<b>ЭЭГ:</b> Контингентная негативная вариация (CNV); мощность тета-ритма (4-7 Гц) в фронтальной коре.
		<b>Поведенческий:</b> Неосознаваемые паттерны в решении сходных задач (прайминг-эффекты).	Неявный прайминг-тест: время реакции и выбор стратегии в задачах, следующих за прайминг-стимулами.
Акт объективации	Момент осознания содержания установки, перевод бессознательной готовности в осознанное действие.	<b>Поведенческий:</b> Вербализация нового аспекта задачи или смены стратегии; пауза в деятельности.	<b>Протокол «громкого мышления»:</b> Вербализация смены стратегии. <b>Поведенческий маркер:</b> Пауза > 2σ от средней продолжительности пауз испытуемого.
		<b>Психофизиологический:</b> Комплекс маркеров: тета-синхронизация, компонент Р300.	<b>ЭЭГ:</b> Синхронизация тета-ритма во фронтотемпальной коре; появление компонента Р300 в ответ на инсайт.
		<b>Психосемантический:</b> Резкий сдвиг в позиции задачи в семантическом пространстве.	Статистически значимое изменение ( $p < .05$ , парные сравнения) оценки задачи по факторам СД между замерами до/после ключевой фазы.

Конструкт	Теоретическое определение	Индикаторы и методы измерения	Конкретная методика / параметр
Граница интеллектуального события (Event Boundary)	Субъективное и объективное выделение перехода между сегментами мыслительного процесса.	<b>Психофизиологический:</b> Комплекс маркеров (пики активности в сети пассивного режима).	<b>ЭЭГ/фМРТ:</b> Пики активности в DMN (Default Mode Network); изменения паттернов альфа-ритма (8-12 Гц).
		<b>Поведенческий:</b> Смена поведенческой стратегии, вербализация завершения/начала этапа.	Фиксация момента смены типа манипуляций с объектом в VR; вербализация этапа в «громком мышлении».
		<b>Субъективный:</b> Отметка испытуемого о смене этапа решения.	Нажатие кнопки испытуемым в момент субъективного переживания перехода на новый этап.

сации момента объективации. Эффективность поведенческого анализа подтверждается исследованиями, где, например, уровень мышления как процесса и креативность решения статистически значимо связаны с успешностью интеллектуального события [5].

2. Психофизиологический уровень – непрерывная регистрация ЭЭГ (выявление паттернов, связанных с границами событий и актами объективации), айтрекинг (анализ перцептивной активности), КГР (фиксация эмоционального компонента).

3. Психосемантический уровень – для реконструкции бессознательных установок и трансформации системы личностных смыслов предлагается использование авторского семантического дифференциала (СД), адаптированного для оценки восприятия задачи. Метод был валидизирован в пилотном исследовании (выборка N=72): факторный анализ выявил два ключевых фактора, объясняющих 52.3% дисперсии: «Эмоционально-мотивационная привлекательность» ( $\alpha=0.938$ ) и «Структурная ясность и творческий потенциал» ( $\alpha=0.864$ ) [12].

## **Применение виртуальной реальности (VR) и экспериментальный дизайн**

Иммерсивная среда VR рассматривается как идеальный полигон для верификации модели, поскольку позволяет не только фиксировать, но и активно управлять ходом интеллектуального события соблюдая принципы экологической валидности среды [13]. В дизайн включаются активные манипуляции: Прайминг установок (неявное предъявление определенных смысловых установок перед решением основной задачи) и Манипуляция сложностью (систематическое варьирование параметров задачи для провокации переходов между фазами в предсказанные моменты). Пример экспериментального дизайна в VR включает серию сложных пространственных головоломок, аналогичные модифицированным задачам Торренса (по функциональному переосмыслению объектов) или тестам дивергентного и конвергентного мышления (Ханойская башня), адаптированные для иммерсивной VR-среды. Это позволяет активировать процессы творческого поиска и столкновения с когнитивным затруднением. Параметры подобных задач (ясность инструкций, количество возможных решений) программно меняются, с синхронной регистрацией данных на всех трех уровнях триангуляции [4, 9, 10].

### **Критический анализ и пути усиления исследования**

Модель сталкивается с несколькими методологическими рисками: Риск операционализации (невозможность прямого наблюдения установки), Риск концептуальной эклектики (объединение разноуровневых конструкторов), Риск круговой логики (интерпретация данных как доказательства модели) и Риск, связанный с VR (влияние индивидуальных различий на эффект присутствия). Пути решения включают триангуляцию методов, четкое разведение уровней анализа, внедрение в дизайн активных манипуляций и формулировку фальсифицируемых предсказаний, а также тщательный контроль индивидуально-психологических особенностей и эффекта присутствия [8,9].

### **Заключение**

Предложенная модель представляет собой теоретический синтез, переводящий фундаментальные идеи психологии установки в плоскость эмпирически проверяемых гипотез. Рассмотрение ус-

тановки как динамической системы, вносящей существенный вклад в сегментацию потока мышления через акты объективации, позволяет выдвинуть новые исследовательские вопросы о связи бессознательной детерминации и осознанной структуры интеллектуальной деятельности.

Теоретическая значимость модели заключается в преодолении ограничений чисто когнитивных и чисто деятельностных подходов к сегментации мышления. Объединяя динамику установок, онтологию события и теорию сегментации, модель предлагает более целостное объяснение того, как рождается и структурируется мысль в ее процессуальности и смысловой наполненности.

Практическая значимость работы связана с потенциальным применением ее результатов в таких областях, как:

- Образование и обучение: проектирование интеллектуальных тренажеров и обучающих сред в VR, которые адаптируются к текущему когнитивному и смысловому состоянию ученика.

- Развитие креативности: создание методов целенаправленной активации творческих установок и преодоления инкубационных фаз.

- Дизайн человеко-машинных интерфейсов (HCI): разработка более эффективных интерфейсов, учитывающих естественную сегментацию интеллектуальной деятельности пользователя.

- Психотерапия: использование VR-сред для моделирования и решения комплексных личностных проблем, где важную роль играют имплицитные установки.

Разработанная методологическая программа, основанная на триангуляции, применении VR с активными манипуляциями и контролем эффекта присутствия, открывает новые перспективы для исследования сложных форм мышления. Дальнейшие исследования должны быть направлены на апробацию предложенного дизайна в рамках пилотного исследования, проверку сформулированных фальсифицируемых гипотез и уточнение параметров фазовой динамики интеллектуальных событий.

### **Список литературы**

1. Асмолов А.Г. По ту сторону сознания. Методологические проблемы неклассической психологии. — М.: Смысл, 2002. — 480 с.

2. Барабанщиков В.А. Восприятие и событие. — СПб.: Алетейя, 2002. — 476 с.

3. Барабанщиков В.А. Психология восприятия: организация и развитие перцептивного процесса. — М.: Когито-Центр; Высшая школа психологии, 2006. — 240 с. (Университетское психологическое образование).
4. Барабанщиков В.А., Селиванов В.В. Психические состояния и креативность субъекта в дидактической VR-среде различной иммерсивности // Экспериментальная психология. 2022. Т. 15. № 2. С. 4-19. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150201>
5. Барабанщиков В.А., Селиванов В.В. Психические состояния в функционировании интеллектуального события // Экспериментальная психология. 2025. Т. 18. № 3. С. 4-15. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2025180301>
6. Петренко В.Ф. Основы психосемантики. — М.: Эксмо, 2010. — 480 с.
7. Пономарёв Я.А. Психология творчества: Избранные психологические труды. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 1999. — 560 с.
8. Саунин К.А. Индивидуально-психологические особенности как предикторы формирования стресса в процессе деятельности // Экспериментальная психология. 2025. Т. 18. № 2. С. 131-153. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2025180208>
9. Саунин К.А. Теоретические аспекты исследования эффекта присутствия в виртуальной реальности // Экспериментальная психология в социальных практиках: материалы 5-ой международной научно-практической конференции (расширенное 2 издание), Москва, 20 декабря 2024 года. — Москва: Универсум, 2025. С. 302-327. EDN YBHIUB.
10. Селиванов В.В., Саунин К.А., Чжан Ч. Профилактика и коррекция тревожно-фобических расстройств в юношеском возрасте с применением программ виртуальной реальности // Экспериментальная психология. 2023. Т. 16. № 2. С. 49-67. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2023160204>
11. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. — М.: Наука, 1966. — 452 с.
12. Харитонов И.Ю., Селиванов В.В. Психосемантика как метод изучения бессознательных установок в контексте решения комплексных задач // Психология и Психотехника. 2025. № 3. С. 195-206. <https://doi.org/10.7256/2454-0722.2025.3.76006>

13. Barker R.G. Ecological Psychology: Concepts and Methods for Studying the Environment of Human Behavior. Stanford, CA: Stanford University Press, 1968. 242 p.

14. Zacks J.M., Swallow K.M. Event Segmentation // Current Directions in Psychological Science. 2007. Vol. 16. № 2. P. 80-84. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00480.x>

15. Zacks J.M. Event Perception and Memory // Annual Review of Psychology. 2020. Vol. 71. P. 165-191. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-051101>

## THEORETICAL MODEL OF THE DYNAMICS OF IMPLICIT ATTITUDES IN THE ARCHITECTURE OF AN INTELLIGENT EVENT

**Kharitonov I.Yu.,**

Laboratory of “Intellectual and Virtual Events”;  
Moscow State University of Psychology and Education,  
Moscow, Russia

**Abstract.** *The article presents a theoretical model that considers the system of implicit attitudes as one of the central mechanisms for segmenting the flow of thinking into discrete intellectual events. The model integrates the general psychological theory of the attitude of D.N. Uznadze, the level approach of A.G. Asmolov, the ontological concept of the perceptual event of V.A. Barabanshchikov and the theory of event segmentation by J. Sachs. The scientific novelty lies in the consideration of the attitude as a dynamic system, the changes of which, mediated by the acts of objectification, make a significant contribution to the segmentation of the thought process. To overcome the methodological challenges of the operationalization of the structure, a program of empirical verification of the model through methodological triangulation using virtual reality technologies is proposed. Within the framework of the program, special attention is paid to psychosemantic methods of reconstructing unconscious attitudes and taking into account the factors of immersion and the effect of presence in a VR environment to create ecologically valid intellectual events.*

**Keywords:** *intellectual event, implicit attitude, segmentation of events, objectification, virtual reality, methodological triangulation, psychosemantics, presence effect.*

ПРИМЕНЕНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ТЕХНОЛОГИИ XR  
В ОБУЧЕНИИ ПСИХИЧЕСКОЙ СТОЙКОСТИ В УСЛОВИЯХ ЛОКАЛЬНЫХ  
ГОРЯЧИХ ВОЙН И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
ПРИ БОЕВОМ СТРЕССЕ

Чэн Пэн

Институт физического воспитания провинции Хэнань,  
Китай

**Аннотация.** Местные военные конфликты являются сложным испытанием для психологического состояния солдат из-за быстрого изменения угрозы, перегрузки сенсорных восприятий и этически неоднозначных условий ведения боевых действий. Традиционные подходы к обучению больше не позволяют подготовить персонал к таким стрессовым факторам, и все большее распространение получают иммерсивные технологии. В данной статье будут обсуждаться использование и проблемы расширенной реальности (xR) и виртуальной реальности (VR) как инструмента для укрепления психической устойчивости и реабилитации солдат и гражданских лиц, перенесших травмы. В статье объединены точки зрения психологии, военной науки, взаимодействия человека и технологии и исследований в области лечения травм с помощью применения междисциплинарной аналитической техники (MAT) для создания концептуальной основы интеграции xR/VR. Обсуждение показывает, что xR вносит большой вклад в экологическую валидность, смешивая физические и виртуальные сцены и позволяя людям перемещаться по физическому пространству и взаимодействовать с реальным оборудованием. VR по-прежнему очень полезна для контролируемого воздействия стресса, воссоздания полей сражений и использования переработки травм под руководством терапевтов. Результаты показывают, что xR повышает стрессоустойчивость за счет усиления ощущения присутствия, когнитивной гибкости и эмоциональной регуляции, в то время как повторное воздействие на основе VR полезно для интеграции воспоминаний и уменьшения избегания в процессе реабилитации после травматических событий. Эти преимущества сопряжены с некоторыми проблемами, такими как стоимость, кибер-

тошнота, этические риски и необходимость обучения клиническому надзору. В целом, xR и VR можно рассматривать как взаимодополняющие технологии, которые могут значительно улучшить психологическую подготовку и показатели восстановления после травм в вооруженных силах.

**Ключевые слова:** расширенная реальность (xR); виртуальная реальность (VR); локальные горячие войны; стрессоустойчивость; боевая психологическая травма; экспозиционная терапия на основе VR; обучение в смешанной реальности (MR); тайцзи и реабилитация тела и разума

## 1.0. Введение

### 1.1 История вопроса: Психологические требования локальной горячей войны

Локальная горячая война, характеризующаяся внезапными, географически ограниченными, высокоплотными боевыми действиями, оказывает огромное психологическое давление на военнослужащих. Солдатам приходится сталкиваться с молниеносной сменой угроз, сенсорной перегрузкой и сильной моральной неопределенностью, что приводит к резким стрессовым реакциям, психической перегрузке и усилению страха. Классические системы обучения, эффективные с точки зрения физической и тактической подготовки, не могут обеспечить сенсорные и эмоциональные атрибуты современных полей сражений. Таким образом, методология военных исследований указывает на важность высокого уровня психологической подготовки в соответствии с современными боевыми действиями (Begun, 2012). Анализ сетецентрических боевых действий также указывает на более высокие когнитивные нагрузки и даже более быстрые траектории принятия решений, которые подвергают стрессовым воздействиям (Зверев и др., 2014). Этот факт подтверждается и эмпирическими данными: при воздействии симуляторов боевых действий с высокой степенью достоверности у солдат повышается реакция кортизола, снижается объем рабочей памяти и замедляется реакция вегетативного восстановления, что эквивалентно реальному операционному стрессу (Zueger et al., 2022). Эти результаты подчеркивают непригодность традиционных подходов к подготовке людей к психологическим нагрузкам в условиях локальных горячих боевых действий.

## 1.2. Появление VR/xR в военной подготовке

Использование симуляционных технологий для создания стрессоустойчивости и оперативной готовности находит все большее признание в вооруженных силах по всему миру. Первое применение виртуальной реальности (VR) было связано с виртуальной тренировкой тактической репетиции, тренировкой ситуационной осведомленности и контролируемым развитием стресса. Совсем недавно концепция расширенной реальности (PP), включающая дополненную реальность (AR) и смешанную реальность (MR), стала центральным элементом современных программ боевой готовности, которые обеспечивают смешение виртуального и реального опыта и более высокую сенсомоторную точность. В качестве примера можно привести одно из исследований, которое показало, что иммерсивные VR-тренировки были одинаково эффективны по сравнению с боевой стрельбой в условиях демонтированных войск ближнего боя с точки зрения эффективности принятия решений. (Harris et al., 2023). Кроме того, более широкий контекст сетцентрической войны и оцифрованных полей сражений дает концептуальный толчок к интеграции VR/xR-технологий (Zverev et al., 2014). Это указывает на новое направление, в котором симуляционное обучение становится не просто сопровождением, а частью стратегии, направленной на подготовку армии к психологическим потребностям локальных горячих войн.



Рисунок 1. VR/xR в военной подготовке (Зверев и др., 2014)

### 1.3. Постановка проблемы и пробелы

Хотя виртуальная реальность доказала свою полезность в военной подготовке, ей все еще не хватает сенсорной глубины и реалистичности окружающей среды, необходимых для полного представления сложности современного боя. Расширенная реальность с ее мультисенсорной интеграцией, повышенной экологической достоверностью и способностью включать в себя реальные объекты предлагает более близкое приближение к реальным условиям поля боя. Тем не менее, остается очевидной необходимость более глубокого теоретического анализа того, как именно РР способствует развитию психической стойкости и реабилитации после стрессовых травм.

### 1.4. Цель и объем исследования

Цель данного исследования — дать научное определение расширенной реальности (РР) и сравнить ее с виртуальной реальностью (ВР) с точки зрения погружения, присутствия и взаимодействия. Далее в исследовании рассматривается, как технологии VR/xR способствуют повышению стрессоустойчивости солдат, и оценивается реабилитационный потенциал повторного переживания травмы с помощью VR как для солдат, так и для гражданских лиц. Анализ построен в эмпирическом стиле, но использует междисциплинарную аналитическую технику, соответствующую установленной методологии военных исследований (Begun, 2012).

## 2.0. Дизайн исследования

### 2.1. Исследовательский подход: Аналитическая структура на основе МАТ

В данном исследовании используется междисциплинарная аналитическая техника (МАТ) для интеграции взглядов из психологии, военной науки и взаимодействия человека и техники в концептуальную модель для приложений xR/VR. МАТ поддерживает неэмпирический, теоретически ориентированный дизайн, который синтезирует доктринальный анализ с когнитивными и технологическими рамками, в соответствии с указанием избегать оригинальных полевых экспериментов. Подход следует прецедентам концептуальных военных исследований и исторических/системных анализов (Упадышев, 2009). Чтобы обосновать концептуальную модель в современной литературе по технологической готовности, концепция также опирается на недавнюю работу, в которой сформулировано, как системы с технологическим обес-

печением могут поддерживать когнитивную устойчивость и готовность в военных контекстах (Tran et al., 2024). Применяя МАТ, в статье сопоставляются характеристики xR/VR (погружение, мультисенсорная достоверность, интерактивность) с психологическими конструктами (регуляция эмоций, когнитивная гибкость, контроль внимания), чтобы вывести теоретические следствия для обучения и реабилитации после травм.

## 2.2. Вопросы исследования

Данное исследование построено вокруг четырех основных исследовательских вопросов.

а) Каково научное определение расширенной реальности (РР) и чем она отличается от виртуальной реальности (ВР) с точки зрения погружения, присутствия и интерактивного реализма?

б) Как можно применить технологии VR и xR для повышения психологической устойчивости солдат в условиях локальных горячих войн?

в) Какова реабилитационная ценность VR-реконструкции стрессовых сцен на поле боя как для солдат, так и для гражданских лиц?

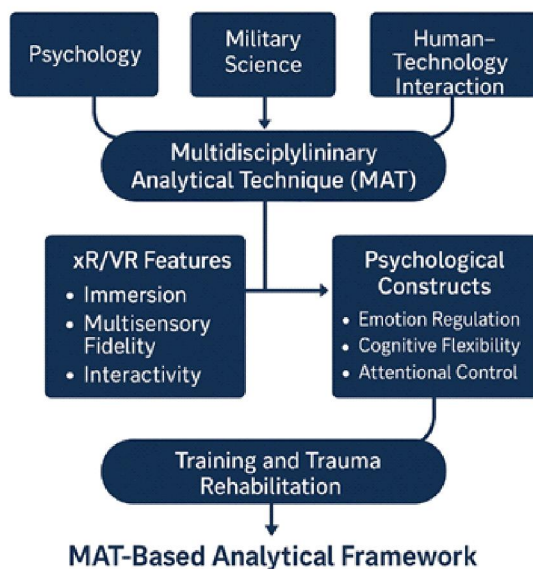


Рисунок 2. Аналитическая схема на основе МАТ

г) Какие ограничения и проблемы необходимо решить для успешного внедрения XR в системы психологической подготовки и поддержки военнослужащих?

### 2.3. Область применения и границы

В рамках данного исследования рассматриваются психологические аспекты применения VR и xR, такие как случаи стресса, механизмы травмы и развитие устойчивости в стрессовых ситуациях. В тренировочной обстановке это включает в себя воздействие ситуационных стрессоров, повторное моделирование реалистичности угроз и регулируемое воссоздание сенсорной нагрузки для оценки оперативной нагрузки. Исследование учитывает применение в контексте реабилитации с точки зрения экспозиционной терапии, обработки памяти и усиления адаптивных стратегий преодоления. Эта категория людей не ограничивается солдатами, но также включает гражданское население, поскольку психологические травмы, связанные со стрессом, вызванные локальными горячими боевыми действиями, затрагивают не только военнослужащих, но часто и перемещенное или даже подвергшееся воздействию население. Она не основана на полевых экспериментах, инженерных требованиях к оборудованию или клинических испытаниях. Скорее, она носит концептуальный и теоретический характер в соответствии с упомянутым требованием не собирать эмпирические данные, а использовать междисциплинарные подходы к аналитическому мышлению.

### 2.4. Концептуальные переменные и конструкты

Данное исследование структурировано на основе формулирования аналитической модели с использованием определенных концептуальных переменных, определяющих влияние технологий VR и xR на психологические результаты. Этими независимыми конструктами являются такие необходимые характеристики xR, как погружение, присутствие и интерактивность, а также реконструкция поля боя с помощью VR для моделирования стрессовых условий (Latypina, 1998). Зависимые конструкты будут включать признаки устойчивости к стрессу, в том числе регуляцию эмоций и когнитивную гибкость, а также результаты травматической реабилитации, в том числе меньшее избегание и более активное включение травматических воспоминаний. Модераторы, расположенные между этими переменными, включают характеристики обучаемых, уровень травмы и контекст миссии. Это конст-

рукция с большим количеством переменных, характерная для структурированного академического моделирования, обычно применяемого в диссертационных работах, поскольку концептуальные единицы напрямую связаны между собой теоретически (Miller et al., 2023). Дальнейшее развитие интерактивного цифрового обучения придает актуальность таким упорядоченным отношениям между переменными.

### 3.0. Методы

#### 3.1. Методологическая ориентация

В предлагаемом исследовании выбран подход теоретического синтеза, позволяющий объединить знания в области военной психологии, иммерсивных технологий, лечения травм и научных областей тренинга в единую концептуальную модель. Этот метод не предполагает сбора оригинальных полевых данных, а предполагает синтез различных литературных источников для установления общих закономерностей и ассоциаций, применимых к решениям xR/VR в области стрессоустойчивости и реабилитации. Концептуализация данного подхода полностью совпадает с систематическими академическими рекомендациями по формулированию концептуальных исследований, ориентированных на военную тематику (Begun, 2012). Кроме того, в недавних систематических обзорах цифровых тренингов на устойчивость упоминается применимость теоретических методов в ситуациях с недостатком экспериментальных данных (Ang et al., 2022). В одном из других обзоров, посвященных VR-тренингу в различных областях, акцентируется внимание на роли концептуальных и дизайнерских основ для объяснения механизмов эффективности иммерсивного обучения (Xie et al., 2021). Эта методологическая позиция поможет в данной работе проверить гипотезу о том, как характеристики xR и VR, включая погружение, присутствие и мультисенсорную достоверность, символизируются в психологических конструктах жизнестойкости и реабилитации.

#### 3.2. Источники данных

Данный теоретический обзор основан на академических источниках, в которых обсуждаются психология VR/xR, симуляционное обучение и механизмы стрессоустойчивости. В нем также учитывается литература по военной доктрине, например параллели с сетцентрической операционной моделью (Зверев и др., 2014), чтобы обеспечить технологическую интеграцию в современные ус-

ловия ведения войны. Реабилитационные аспекты исследования опираются на теории психологии травмы и модели лечения, основанные на экспозиции, которые позволяют интерпретировать тот факт, что иммерсивные сцены способствуют обработке воспоминаний и развитию стратегий совладания (Упадышев, 2009). Методологическая основа обосновывается концептуальными параллелями исторического и институционального исследования, в частности, стандартными методами системного исследования армии.

### 3.3. Аналитическая процедура

Аналитический процесс данного исследования представляет собой последовательный структурный подход, направленный на изучение психологических и технологических аспектов XR и VR. Первый шаг — это научное определение того, что такое XR и каковы его ключевые особенности по сравнению с VR, с точки зрения погружения, присутствия и интерактивности. На втором этапе эти иммерсивные атрибуты накладываются на установленные механизмы психологического стресса, чтобы выяснить, как мультисенсорная среда влияет на эмоциональные и когнитивные реакции. На третьем этапе оцениваются вмешательства по повторному воздействию VR в качестве формы лечения травмы, при этом внимание уделяется тому, как можно добиться интеграции воспоминаний и снижения избегания с помощью реконструированных сцен поля боя. На этапе 4 противопоставляются потребности военнослужащих и гражданских лиц в реабилитации, поскольку известно, что они не совсем одинаковы и подвергаются различному воздействию, у них разный уровень травмы, и на их восстановление влияют по-разному. Шаг 5 касается возможных проблем реализации, таких как технологические ограничения, этические проблемы и барьеры на пути внедрения технологий XR в процессы обучения и психологической поддержки.

### 3.4. Ограничения метода

Данный методологический подход ограничен прежде всего отсутствием сбора эмпирических данных, поскольку он опирается исключительно на концептуальные рассуждения, а не на прямые измерения или экспериментальное подтверждение. Анализ зависит от существующей литературы и теоретической экстраполяции, что может ограничивать точность некоторых интерпретаций и способность обобщать результаты в различных операционных контекстах. Тем не менее, несмотря на эти ограничения, под-

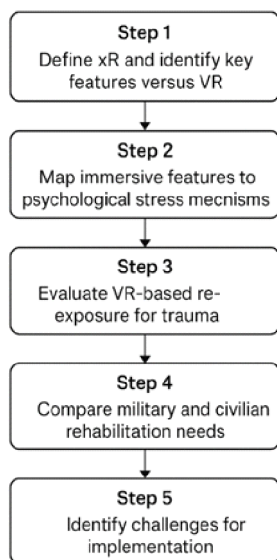


Рисунок 3. Аналитическая процедура

ход по-прежнему подходит для анализа на основе МАТ, где целью является синтез междисциплинарных знаний в целостную концептуальную модель. Он также хорошо согласуется со стандартами концептуальной военной науки, которая часто подчеркивает структурированность рассуждений, а не эмпирическую проверку.

4.0. Результаты: концептуальные/теоретические результаты

#### 4.1. Научное определение xR

Расширенная реальность xR может быть описана как технологическая платформа, которая включает в себя виртуальную реальность (VR), дополненную реальность (AR) и смешанную реальность (MR), как диапазон опыта первой степени (Jerald, 2022). В отличие от VR, которая полностью заменяет окружение пользователя, xR динамически анестезирована; с ее помощью

можно оставаться в цифровой сфере опосредованных элементов, которые легко трансформируются в физические. Это объединение осуществляется с помощью мультимодальных сенсорных сообщений, таких как визуальные, слуховые, тактильные и проприоцептивные, которые способствуют экологической валидности и перцептивному реализму (Kim et al., 2021). Такая мультисенсорная согласованность облегчается в xR, поскольку она способствует более правильным эмоциональным, когнитивным и поведенческим реакциям, чем традиционные VR-системы. Кроме того, платформы xR включают адаптацию с учетом контекста, что позволяет виртуальным элементам подстраиваться в реальном времени под движения пользователя и обратную связь с окружающей средой. Такая способность к адаптации повышает взаимодействие с реальным окружением и улучшает ситуационное воплощение, поэтому xR можно использовать в психологических и функциональных приложениях высокого уровня (Zhao et al., 2023).

#### 4.2. Сравнение xR и VR в погружении и присутствии

Виртуальная реальность (VR) предполагает создание полной симуляции с высоким уровнем визуального погружения и низким

уровнем воплощения реальной жизни, поскольку пользователи не могут взаимодействовать с реальным миром на практике (Cummings and Bailenson, 2016). В противовес этому, имитируя более высокий уровень реальности, концепция расширенной реальности (xR) усиливает погружение за счет возможности навигации в физическом пространстве, то есть позволяет пользователям свободно перемещаться по реальному окружению и при этом видеть виртуальное наложение. Пространственная осведомленность также повышается благодаря физическому значению связи, а механизмы присутствия работают таким образом, чтобы генерировать более чувствительные реакции на стресс и угрозы (Tang et al., 2021). xR также обеспечивает физический контакт с объектами и позволяет пользователям управлять физическим оборудованием, что необходимо в экологическом Холифилде военной подготовки. Смешанная реальность (СР) является одним из наиболее важных предложений, поскольку позволяет солдатам использовать реальное оружие, инструменты и системы связи в виртуальной среде. Такое слияние в значительной степени более реалистично, сенсомоторно и тактильно воплощено, и XR является гораздо более актуальной в оперативном плане тренировкой и психологической подготовкой (Cheng et al., 2022), чем VR.

#### 4.3. Значение VR/xR для стрессоустойчивости солдат

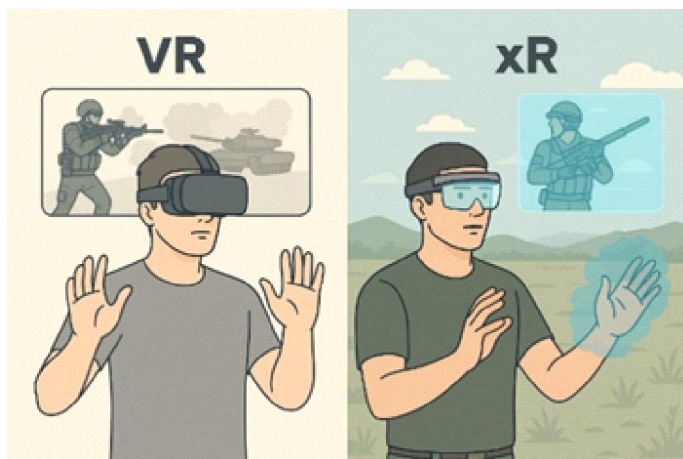


Рисунок 4. xR и VR в погружении и присутствии (Tang et al., 2021)

Виртуальная реальность (VR) воссоздает оперативные стрессоры, включая враждебные сигналы, взрывы и быструю смену угроз, в условиях контролируемого воздействия, что направлено на укрепление стрессоустойчивости (Binsch et al., 2021). Гораздо более глубокое включение непредсказуемых сигналов угрозы, повышенная сенсорная потребность и воплощенное присутствие добавляют к этим эффектам расширенную реальность (xR), что означает, что тренировочная среда в более тесном симулированном состоянии опирается на потребности реального боя. Результаты исследований тревожности и посттравматического стрессового расстройства на основе VR показывают, что воздействие погружения усиливает эмоциональный контроль и минимизирует дезадаптивную реакцию на стресс (Maples-Keller et al., 2017). xR, как технология, объединяющая физическое движение на поле боя с симулированной угрозой, также демонстрирует компетенции в когнитивной гибкости и контроле внимания, которые имеют решающее значение для адаптивного поведения на поле боя. Более того, было доказано, что военные VR-интервенции могут быть использованы для улучшения физиологического восстановления и стрессоустойчивости в условиях, связанных с давлением, что указывает на высокую переносимость на реальную жизнь (Reger et al., 2016).

4.4. Реабилитация после травм на основе VR для солдат и гражданских лиц

Виртуальная реальность (VR) также позволяет терапевтам воссоздавать обстановку на поле боя или в условиях катастрофы и безопасно и постепенно подвергать себя смоделированным угрозам без риска, связанного с реальным сражением (Gerardi et al., 2008). В случае с солдатами такие реконструкции обычно направлены на боевую травму, воспоминания о засаде и морально травмирующие события, которые необходимо тщательно переработать, в случае с гражданскими лицами они могут воссоздать бомбардировку, перемещение или свидетельство насилия для работы с контекстно-специфической травмой. Экспозиция с использованием VR вызывает контролируемую экспозицию на направляемые терапевтом сигналы реактивации травмы в регулируемой среде, что облегчает эмоциональную обработку и уменьшение избегания (Maples-Keller et al., 2017). Вмешательство с помощью VR может снизить физиологическое возбуждение и привес-

ти к улучшению адаптивного совладания благодаря интеграции памяти и привыканию к травматическим напоминаниям. Рандомизированные испытания образцов, подвергшихся боевому воздействию, также показывают, что лечение с использованием VR приводит к значительному снижению тяжести симптомов ПТСР, которые сохраняются в клинических преимуществах среди военных и гражданских лиц (Beidel et al., 2019).

### 5.1. Интерпретация основных выводов

Эти выводы показывают, что по сравнению с обычными системами виртуальной реальности (VR) система расширенной реальности (xR) обеспечивает значительно более высокую сенсорную и экологическую достоверность, что делает ситуации близкими к реальным боевым и гораздо более реалистичными. Благодаря тому, что зрительные, слуховые, тактильные и проприоцептивные элементы участвуют в едином интерактивном пространстве, xR улучшает восприятие и осознание ситуации, создавая более реалистичные реакции на стресс во время ранней подготовки (Jerald, 2022). Это объясняется тем, что повышенная реалистичность очень важна, поскольку в реальной боевой обста-



Рисунок 5. Реабилитация после травм на основе VR для солдат и гражданских лиц (Gerardi et al., 2008)

новке солдаты многосенсорно зависят от сигналов, а тренировочные системы, воссоздающие их более точно, способствуют более эффективной профилактике стресса и повышению боевой готовности. Результаты также указывают на то, что контекстное слияние виртуальных и физических элементов в xR способствует переработке травмы за счет более реалистичного воссоздания, что помогает правильному извлечению и консолидации травматических воспоминаний (Maples-Keller et al., 2017).

Эти тенденции хорошо вписываются в современные требования к модернизации вооруженных сил с особым акцентом на доктрины, ориентированные на цифровые, сетевые системы и ситуационную осведомленность высокого разрешения (Zverev et al., 2014). В этих условиях xR можно понимать как необходимый переход к цифровизации поля боя, который обеспечивает психологический реализм в дополнение к информационному превосходству. Хотя VR по-прежнему является важным инструментом, особенно для начального уровня, ознакомления с навыками и обучения в условиях этически ограниченного представления сценариев, xR остается менее эффективным, чем будущие тренировки жизнестойкости и более точное воссоздание травм с помощью терапевтической медицины, благодаря сочетанию меньшего количества симуляций и большего погружения. Такие преимущества делают xR эффективным инструментом психологической подготовки между технологическим погружением и оперативными и клиническими требованиями (Cheng et al., 2022).

### 5.2. Последствия для тренировки стрессоустойчивости солдат

Результаты показывают, что xR обладает высоким потенциалом повышения стрессоустойчивости солдат за счет безопасного воздействия высокоинтенсивных стрессовых факторов тактических проблем, таких как симуляция снайперского огня, взрывов и хаотичных ситуаций с городским населением. Эти условия отрабатываются в контролируемой мультисенсорной среде на ранних этапах и помогают отрететировать физиологические и когнитивные реакции, а также снижают риск, который испытывают обучаемые, что подтверждается эмпирическими исследованиями иммерсивных боевых симуляторов (Binsch et al., 2021). Поскольку xR сочетает в себе реальные движения и виртуальные угрозы, солдаты сталкиваются со стрессовыми факторами в более реалистичном оперативном опыте, похожем на службу, что способ-

ствует развитию психической стойкости и механизмов быстрого преодоления стресса.

XR также способствует принятию лучших решений в самый ответственный момент благодаря воссозданию нестабильных маршрутов угроз, вмешательству гражданского населения и наступательным атакам в нескольких направлениях. Такие условия заставляют обучаемых принимать решения в доли секунды, что способствует развитию адаптивной когнитивной гибкости и осознанию ситуации (Cheng et al., 2022). Кроме того, обучение солдат использованию реального оборудования в условиях смешанной реальности позволяет им применять тактические приемы и контролировать эмоциональную и аттенционную нагрузку, что повышает оперативную самоэффективность. Анализ показывает, что в условиях мультисенсорного тренинга с угрозами у обучаемых наблюдаются более стабильные паттерны восстановления планов работы сердца, а также лучшая регуляция внимания при высоких стрессах и выполнении экстренных задач (Ang et al., 2022). Эти результаты в совокупности делают XR важнейшим инструментом в развитии устойчивых, когнитивно подвижных солдат, способных оптимально работать в условиях высокого стресса.

5.3. Последствия для реабилитации после травм среди солдат и гражданских лиц

Виртуальная реальность (VR) помогает в реабилитации после травм, предоставляя клиницистам возможность заново погрузить клиентов в тревожные воспоминания в безопасной клинической обстановке, обеспечивая этот опыт с минимальным вредом для реального мира (Maples-Keller et al., 2017). В случае с солдатами VR-симуляторы способны воссоздать стрессовые ситуации, связанные с боевыми действиями, такие как засады, взрывы или морально травмирующие ситуации, что позволяет клиницистам работать с навязчивыми воспоминаниями и гипервозбудимыми паттернами. Разница в преимуществах для гражданских лиц заключается в том, что VR-сцена может быть изменена в соответствии с бомбардировкой, перемещением или наблюдением за насилием, быть культурно дискриминационной и масштабируемой для условий с высоким или низким уровнем ресурсов. Экспозиция, опосредованная VR, надежно активизирует сети травматической памяти и эмоционально регулирует поведение избегания, позволяя терапевтам быстрее вступить в работу (Difede et al., 2007).

VR также улучшает механизмы реконсолидации травмы. Мультисенсорные стимулы (звуковые и пространственные эффекты, трассировка движений) повышают остроту реактивации памяти, что позволяет повторно упаковать и переконтекстуализировать травматическое содержание в процессе лечения. Рандомизированные клинические испытания, проведенные среди солдат, находящихся на действительной военной службе, показали, что воздействие VR приводит к клинически значимым изменениям в выраженности симптомов ПТСР и может быть столь же эффективным, как и традиционный метод лечения, которым является терапия с длительным воздействием (Reger et al., 2016). Такие преимущества позволяют рассматривать VR как неинвазивный и гибкий инструмент реабилитации после травм как в военных, так и в гражданских группах.

#### 5.4. Интеграция VR/xR с тайцзи и цигун для реабилитации после травм

Помимо стандартной терапевтической экспозиции, в психологическую реабилитацию могут быть интегрированы двигательные регуляторные вмешательства, в том числе тайцзи и цигун, для облегчения деятельности по заземлению, эмоциональному и attentionному контролю у людей, переживших травматические события. Хотя такие традиционные техники не входят в основу современных военных руководств по психическому здоровью, акцент на осознанном дыхании, медленных скоординированных движениях и осознании человеческого тела близок к принципам, уже реализованным в исследованиях по вмешательству в травму на основе VR. Также было продемонстрировано, что VR-платформы формируют иммерсивные условия, в которых постепенно появляются сигналы, связанные со стрессом, не вызывая негативного влияния на эмоциональную обработку и избегание (Maples-Keller et al., 2017; Difede et al., 2007). Такая психологическая конструкция является основой для естественного введения сеансов тайцзи или цигун в психологическое кондиционирование, осуществляемое через VR.

Этот потенциал также усиливают системы xR, которые позволяют пользователю физически двигаться в реальном пространстве и получать виртуальное наложение и обратную связь, что способствует сенсомоторному реализму и воплощенному взаимодействию (Cheng et al., 2022). В случае с солдатами, которым после боевой

травмы трудно сосредоточиться, они испытывают повышенную возбудимость или не могут управлять телесным сознанием, можно использовать инструкции смешанной реальности для стабилизации концентрации и создания обычных моделей движения. Кроме того, исследования тренировок по снятию стресса в условиях иммерсивной симуляции показывают, что мультисенсорные условия могут улучшить паттерны контроля внимания и физиологического восстановления во время нагрузки, вызывающей чувство угрозы (Ang et al., 2022; Binsch et al., 2021), так что сочетание VR/xR-иммерсии с медленным и контролируемым движением может усилить терапевтический эффект. Теоретически, соединение технологий VR/xR с тайцзи и цигун – это взаимодополняющий путь к восстановлению военных и гражданских лиц: иммерсивные технологии обеспечивают основу, безопасность и опыт, в то время как традиционные упражнения предлагают устоявшиеся методы стабилизации тела и уравнивания эмоций.

### 5.5. Проблемы и ограничения

Несмотря на свой потенциал, интеграция VR и xR в обучение и реабилитацию ограничена различными препятствиями, связанными с операциями и этикой. Дорогие цены на оборудование, требования к обслуживанию и учебному пространству с технической поддержкой остаются значительными препятствиями для широкого использования в военных и клинических приложениях (Kourtesis et al., 2019). К другим признакам киберболезни относятся тошнота, головокружение и усталость из-за артефактов задержки отображения и сенсорно-вестибулярных рассогласований, которые могут сократить продолжительность обучения и нарушить терапевтическое взаимодействие (Rebenitsch and Owen, 2016). Эти физиологические эффекты являются очень разрушительными, особенно во время сессий, ориентированных на травму, где необходима эмоциональная стабильность и ментальный контроль.

При внедрении иммерсивных сценариев травмы этические вопросы также усложняют процесс. Очень реалистичное повторное воздействие сопряжено с риском эмоционального наводнения или повторной травматизации, особенно когда в симуляцию включаются боевые сигналы, взрывы или травмирующие сцены, например, из гражданской жизни. Ученые подчеркивают, что VR-технологии должны быть оснащены такими механизмами, как градуированная

экспозиция, мониторинг сеансов и системы прерывания дистресса, поскольку это позволит избежать опасной гиперактивации (Weech et al., 2019). Кроме того, травмоориентированные VR-программы должны проводиться под наблюдением обученных специалистов в области психического здоровья, способных регулировать уровень воздействия и предлагать заземление. Если процесс повторного VR-воздействия не будет проходить под тщательным клиническим наблюдением, он, скорее всего, поставит под угрозу безопасность пациентов, а не поможет им выздороветь.

## 6.0. Выводы и практические предложения

### 6.1. Выводы

Как было доказано в ходе анализа, концепция расширенной реальности (РР) предлагает впечатляющий скачок в психологическом образовании и потенциальное применение в травмореабилитации. Такая возможность сочетания элементов виртуального и физического мира, включения мультисенсорных сигналов и обеспечения взаимодействия с реальной жизнью позволяет в значительной степени обеспечить реалистичность и экологическую валидность, сходную со стандартной виртуальной реальностью (VR). Благодаря этим атрибутам xR особенно хорошо подходит для оснащения солдат в соответствии с требованиями локальных горячих боевых действий, которые подразумевают сенсорные, эмоциональные и когнитивные всплески, когда непредвиденные угрозы, большие сенсорные нагрузки и быстрое принятие решений характеризуют оперативное усиление. Тем не менее, VR все еще играет полезную роль, особенно там, где стоимость, технические требования или доступность полных рентгеновских систем непрактичны. Тот факт, что VR может воссоздавать поле боя с высоким уровнем безопасности, симулировать стрессовые факторы и позволяет проводить терапевтическое воздействие, делает его очень мощным инструментом как для обучения, так и для психологических служб.

Теоретический анализ сфер обучения и реабилитации позволяет предположить, что виртуальная реальность является очень важным направлением в будущем с точки зрения повышения психологической устойчивости военнослужащих. Его погружение в реальность помогает более реалистично прививать стресс, в то время как его гибкость дает возможность облегчить тончайшее повторное воздействие травмы в соответствии с конкретными по-

требностями. Кроме того, VR-симуляции стрессовых ситуаций демонстрируют большие возможности по восстановлению травматического опыта как у солдат, так и у гражданских лиц, предоставляя средства терапевтического вмешательства, которые одновременно масштабируемы и могут быть неинвазивными. Эти технологии в сочетании друг с другом образуют дополняющую сеть, которая имеет большую долгосрочную ценность с точки зрения военной готовности и психологической поддержки.

## 6.2. Практические рекомендации

Для того чтобы обеспечить положительный эффект от технологической разработки xR, необходимо системное применение xR в психологических службах до и после развертывания, где солдаты должны ознакомиться с реалистичными тренингами по стрессовым воздействиям до начала миссий и получить целевую поддержку при возвращении в бой. Внедрение единых VR-протоколов лечения травмы, основанных на хорошо организованной практике академических и военных исследований (Begun, 2012), обеспечит единообразие лечения в терапевтическом контексте и клиническую определенность. Они также должны быть оснащены системами смешанной реальности (MR), которые позволяют солдатам тренироваться на реальном оборудовании, но под воздействием виртуальных стрессовых факторов, включая входящий огонь, дезорганизованное гражданское население или быструю смену угроз. Это улучшает тактическое воплощение и расширяет возможности переноса навыков в реальные операции.

Помимо военного применения, VR-кампании по лечению травм планируется распространить на гражданский сектор, чтобы использовать технологию в больницах, неправительственных организациях, центрах реагирования на стихийные бедствия и общественных центрах психического здоровья. Население, страдающее от последствий бомбардировок, перемещений или насилия, может получить доступ к масштабной VR-поддержке, что является вполне осуществимым подходом в данном контексте и не представляет сложности в реализации. Программы психологической подготовки и реабилитации на основе VR/xR должны быть стратегически актуальными, чтобы адаптироваться к изменениям в военной доктрине и приоритетам модернизации, которые должны ставить во главу угла цифровизацию, ситуационную осведом-

ленность и адаптивные модели обучения (Zverev et al., 2014). Не последнюю роль в обеспечении безопасного и эффективного долгосрочного внедрения играют четкие рекомендации по внедрению, этическая защита и обучение врачей.

### Список литературы

1. Ang W.H.D., Lim H.S. & Ho P.Y. (2022). Digital training for building resilience: systematic review. *Stress and Health*, 38(3), 455-472. <https://doi.org/10.1002/smi.3154>
2. Begun V.I. (2012). *Methods of writing and defending doctoral dissertations on military themes: Textbook*. St. Petersburg.
3. Xie B., Liu H., Alghofaili R., Zhang Y., Jiang Y., Lobo F.D., Li C. & Akdere M. (2021). A review on virtual reality skill training applications. *Frontiers in Virtual Reality*, 2, 645153. <https://doi.org/10.3389/frvir.2021.645153>
4. Begun V.I. (2012). *Methods of writing and defending doctoral dissertations on military themes: Textbook*. St. Petersburg.
5. Beidel D.C., Frueh B.C., Neer S.M., Bowers C.A., Trachik B., Uhde T.W. & Grubaugh A. (2019). Trauma Management Therapy with virtual-reality augmented exposure therapy for combat-related PTSD: A randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 61, 64-74. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.08.005>
6. Binsch O., Bottenheft C., Landman A., Roijendijk L. & Vermetten E. (2021). Testing the applicability of a virtual reality simulation platform for stress training of first responders. *Military Psychology*, 33(3), 182-196. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1897494>
7. Cheng Y., Sun Y. & Wu L. (2022). Mixed-reality interaction design for enhanced tactical training. *Frontiers in Virtual Reality*, 3, 856742. <https://doi.org/10.3389/frvir.2022.856742>
8. Cummings, J. J., & Bailenson, J. N. (2016). How immersive is enough? A meta-analysis of the effect of immersive technology on user presence. *Media Psychology*, 19(2), 272-309. <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1015740>
9. Difede J., Cukor J., Jayasinghe N., Patt I., Oldham J., Spielman L. & Giosan C. (2007). Virtual reality exposure therapy for PTSD following September 11. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(11), 1639-1647. <https://doi.org/10.4088/JCP.v68n1107>

10. Gerardi M., Rothbaum B.O., Ressler K., Heekin M. & Rizzo A. (2008). Virtual reality exposure therapy using a virtual Iraq: Case report. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 209-213. <https://doi.org/10.1002/jts.20331>
11. Harris D.J., et al. (2023). Exploring the role of virtual reality in military decision training. *Frontiers in Virtual Reality*, 4, 1165030. <https://doi.org/10.3389/frvir.2023.1165030>
12. Jerald J. (2022). *The VR book: Human-centered design for virtual reality* (2nd ed.). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3485128>
13. Kim K., Billinghamurst M., Bruder G., Duh H.B.-L. & Welch G.F. (2021). Revisiting trends in augmented reality research: A review of the 2nd decade of ISMAR (2011-2020). *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 27(11), 3543-3558. <https://doi.org/10.1109/TVCG.2021.3100525>
14. Kourtesis P., Collina S., Doumas L.A.A. & MacPherson S.E. (2019). Technological, methodological, and ethical pitfalls in virtual reality research and development. *Frontiers in Psychology*, 10, 1582. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01582>
15. Latynina Y.L. (1998). *Literary origins of the dystopian literary school: Abstract of doctoral dissertation*. Institute of World Literature.
16. Maples-Keller J.L., Bunnell B.E., Kim S.J. & Rothbaum B.O. (2017). The use of virtual reality technology in the treatment of anxiety and PTSD. *Harvard Review of Psychiatry*, 25(3), 103-113. <https://doi.org/10.1097/HRP.000000000000138>
17. Miller K.J., Anderson L.D. & Zhao Y. (2023). Interactivity and presence in virtual training: Predicting resilience outcomes in high-stress simulations. *International Journal of Human-Computer Studies*, 172, 102997. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2023.102997>
18. Rebenitsch L., & Owen C. (2016). Review on cybersickness in applications and visual displays. *Virtual Reality*, 20(2), 101-125. <https://doi.org/10.1007/s10055-016-0285-9>
19. Reger G.M., Holloway K.M., Candy C., Rothbaum B.O., Difede J., Rizzo A.S., & Gahm G.A. (2016). Virtual reality exposure therapy for active duty soldiers. *Journal of Anxiety Disorders*, 45, 60-70. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.003>
20. Reger G.M., Koenen-Woods P., Zetocha K., Smolenski D.J., Holloway K.M., Rothbaum B.O., Difede J., Rizzo A., Mishkind

M., Reger M.A. & Gahm G.A. (2016). Prolonged exposure vs. virtual reality exposure therapy for active-duty soldiers with PTSD. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84(11), 946-959. <https://doi.org/10.1037/ccp0000134>

21. Tang A., Biocca F. & Lim L. (2021). Comparing spatial presence and action fidelity in VR and MR environments. *Computers & Education*, 174, 104293. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104293>

22. Tran T.A., Smith R. & Patel S. (2024). Technology-enabled cognitive resilience in military operations. *Journal of Defense and Security Technologies*, 2(1), 15-29. <https://doi.org/10.1080/21693277.2024.2368232>

23. Upadyshev N.V. (2009). *The Russian Gulag of Northern Europe: Origins, operation, and disintegration (1929-1960)* (Doctoral dissertation). Morman Sklomonosov State University.

24. Weech S., Kenny S. & Barnett-Cowan M. (2019). Presence and cybersickness in virtual reality are negatively related: A review. *Frontiers in Psychology*, 10, 158. doi:10.3389/fpsyg.2019.00158

25. Zhao X., Chen Z. & Zhou F. (2023). Context-aware mixed-reality systems: A review of interaction, adaptation, and cognitive integration. *Computers & Graphics*, 112, 33-47. <https://doi.org/10.1016/j.cag.2023.06.004>

26. Zuger P., Munger M. & Elfering A. (2022). Stress reactivity of soldiers in a realistic combat training scenario. *Military Psychology*, 34(7), 513-522. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2031310>

27. Zverev S.E., Kostarev S.V. & Yevremov O.Y. (2014). The concept of network-centric warfare based on the theory “Unified Perspective—2020.” *Military Thought*, (1), 58-64.

## APPLICATION AND CHALLENGES OF XR TECHNOLOGY IN LOCAL HOT WARFARE MENTAL TOUGHNESS TRAINING AND COMBAT STRESS PSYCHOLOGICAL INJURY INTERVENTION

Cheng Peng

**Abstract.** *Local warfare is a demanding experience on the psychological aspect of the soldier by the quick shift of threat, overwhelming sensory perception and the ethically ambiguous fighting conditions. Conventional approaches to training are no longer enough to equip staff with these stressors, and immersive technologies are*

*gaining more and more traction. This paper will discuss the use and problem of the extended reality (xR) and virtual reality (VR) as a strength tool to enhance mental toughness and rehabilitation of trauma in soldiers and civilians. The paper integrates the viewpoints of psychology, military science, human-technology interaction and trauma-intervention research by applying a Multidisciplinary Analytical Technique (MAT), to create a conceptual framework of xR/VR integration. The discussion indicates that xR contributes greatly to ecological validity by blending physical and virtual scenes and enabling people to navigate through physical space and interact with the real equipment. VR is still of great use in controlled exposure to stress, re-creating battlefields, and utilising therapists-guided trauma re-processing. The results suggest that xR enhances stress resilience through heightened embodied presence, cognitive flexibility, and emotional regulation, whereas VR-based re-exposure is beneficial in integrating memories and reducing avoidance during the process of triggering rehabilitation of incidences of traumas. These advantages are associated with some challenges such as cost, cybersickness, ethical risks, and clinical supervision which has to be trained. On the whole, xR and VR may be discussed as complementary technologies that can bring significant improvements to the psychological preparedness and trauma-recovery rates in the military.*

**Keywords:** *Extended Reality (xR); Virtual Reality (VR); Local Hot Warfare; Stress Resilience; Combat-Related Psychological Trauma; VR-Based Exposure Therapy; Mixed Reality (MR) Training; Tai Chi and Mind–Body Rehabilitation.*

## СООТНОШЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И КОГНИТИВНОГО СТИЛЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ У СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ

Лысенко Н.Е., Проничева М.М., Харичева А.Н.

«НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России

**Аннотация.** *Исследование посвящено сравнению индивидуально-психологических особенностей в группах лиц, демонстрирующих различный когнитивный стиль в условиях межличностного конфликта с угрозой безопасности. Выявлено, что лица, которые в условиях межличностного конфликта с угрозой фи-*

*зической безопасности проявляют импульсивный когнитивный стиль, обладают более высоким уровнем самоконтроля и саморегуляции, и большей развитостью ценностно-смысловой сферы, чем лица с рефлексивным когнитивным стилем.*

**Ключевые слова:** межличностный конфликт, тест Кагана, когнитивный стиль.

**Введение.** Выделение стилевых характеристик когнитивной деятельности значимо для повышения качества прогноза поведения специалистов в чрезвычайных условиях [4]. Однако, практическое применение когнитивно-стилевого подхода к оценке эффективности деятельности, а также показателей динамики и точности принятия решений в целях прогнозирования поведения сотрудников экстремальных видов деятельности остается неразработанной проблемой.

В рамках когнитивно-стилевого направления выявлено, что значимыми аспектами принятия решений в экстремальных ситуациях являются скорость и правильность решений, в сочетании с развитостью произвольной регуляции процесса принятия решений. По мнению автора теории когнитивного темпа Дж. Кагана [9], рефлексивный когнитивный стиль характеризуется медленным темпом и высокой точностью решения задачи, тогда как импульсивный когнитивный стиль — быстрым темпом в сочетании с ошибочным решением. В качестве механизма когнитивного стиля в теории когнитивного темпа рассматриваются особенности мотивационно-аффективной сферы личности: ориентация на быстрый успех или тревога сделать ошибку. Последующая экспериментальная проверка теории когнитивного темпа показала, что, во-первых, полюса импульсивности и рефлексивности могут быть «расщеплены», быстрый темп принятия решений может быть связан как с неправильным, так и с корректным решением задачи [6]. Во-вторых, высокая скорость принятия решений связывается не только с нарушениями произвольной регуляции, но и, напротив, с высокой произвольной регуляцией [7]. А также получены неоднозначные данные о зависимости скорости и точности решений от эмоциональных характеристик стимулов [7]. В-третьих, не совсем понятно, какие личностные конструкты влияют на динамику решения задач и их точность именно в экстремальных условиях, когда человек находится в состоянии стресса [2].

**Цель исследования** – выявление соотношения когнитивного стиля и характеристик физиологического, типологического, операционально-технического и личностно-смыслового уровня в условиях моделируемой ситуации межличностного конфликта с угрозой безопасности.

**Методика.** В исследовании приняли участие 413 человек (229 мужчин), из которых 295 имели профессию экстремального вида деятельности (сотрудники МЧС, силовых структур и студенты Московского университета МВД России им. В.Я. Кикотя), и 118 – гражданские профессии. Возраст обследуемых составил  $25,523 \pm 9,07$  лет.

**Процедура** исследования включала 8 этапов: 1 этап – исходный фон, 2 этап (тренировочный) – предъявление видеозаписи, 3 этап (тренировочный) – предъявление стимульного материала теста Кагана, 4 этап (тренировочный) – оценка собственных эмоций, пережитых во время предъявления видеозаписи и предполагаемых эмоций главного героя, 5 этап (основной) – предъявление видеозаписи межличностного конфликта с угрозой безопасности, 6 этап (основной) – предъявление одного стимула из тестового материала теста Кагана, 7 этап (основной) – оценка собственных эмоций и предполагаемых эмоций главного героя; 8 этап – итоговый фон. Видеозапись межличностного конфликта, длиной 45 секунд, представляла собой сцену конфликта между мужем и женой, на финальном этапе которой муж совершает угрожающие физической безопасности действия в отношении жены.

Несмотря на то, что согласно инструкции необходимо было решать задачу как можно быстрее, обследуемого не ограничивали во времени в ходе прохождения процедуры. После выполнения задачи теста Кагана обследуемые оценивали свои эмоции, возникшие при просмотре видео, а также интенсивность и качество эмоции, приписываемые главному герою.

Обследуемые заполняли опросники: Пятифакторный опросник (5PFQ), «Стиль саморегуляции поведения» М.В. Моросановой, «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Х. Келлермана, Г. Конте (Life Style Index, LSI), Способы совладающего поведения, WCQ, Тест смысложизненных ориентаций (СЖО).

Статистическая обработка выполнена в программе SPSS 26.0. Для разделения групп по скорости выполнения задачи теста Кагана осуществлялось деление показателей времени решения по

медиане; для сравнения параметров в группах применялся Н критерий Краскела-Уоллиса.

**Результаты.** Результаты исследования позволили выявить четыре группы обследуемых: две группы соответствовали критериям рефлексивного и импульсивного когнитивного стиля в соответствии с терминологией теории когнитивного темпа. Рефлексивный когнитивный стиль характеризуется тем, что обследуемый решает задачу медленно и правильно, а импульсивный — быстро и неправильно. Две другие группы характеризовались либо быстрым темпом и правильным решением задачи, либо медленным темпом и неправильным решением задачи.

Выявлено, что группа лиц, решавших задачу теста Кагана в медленном темпе и правильно, т.е. обладающих рефлексивным когнитивным стилем в терминологии теории когнитивного темпа, характеризовались низким уровнем самоконтроля ( $p = 0,00$ ), аккуратности ( $p = 0,01$ ), предусмотрительности ( $p < 0,001$ ), процессов планирования ( $p < 0,001$ ), общего уровня сознательной саморегуляции ( $p = 0,00$ ), смысложизненной ориентацией на процесс жизни ( $p = 0,04$ ), и показателя локуса контроля «жизнь» ( $0,03$ ), а также более высокими показателями эмоциональной лабильности ( $p = 0,02$ ) и регрессии ( $p = 0,00$ ). по сравнению с группой 1, выполнявшей задачу теста Кагана быстро и неправильно, т.е. обладающие импульсивным когнитивным стилем (табл. 1).

По сравнению с группой лиц, быстро и правильно выполнявших задачу теста Кагана, группа с рефлексивным когнитивным стилем характеризовалась низкой предусмотрительностью ( $p = 0,03$ ).

По сравнению с группой лиц, решавших задание длительно и неправильно, лица с рефлексивным когнитивным стилем характеризовались низкой предусмотрительностью ( $p = 0,03$ ), низкой выраженностью смысложизненной ориентации «локус контроля жизнь» ( $p = 0,05$ ), более высоким уровнем копинг-стратегии «самоконтроль» ( $p = 0,00$ ).

По сравнению с лицами, решавшими задачу быстро и неправильно (импульсивный когнитивный стиль), группа лиц, решавших задачу Кагана быстро и правильно, характеризовалась низким уровнем активности ( $p = 0,01$ ), предусмотрительности ( $p = 0,03$ ), а также более высоким уровнем регрессии ( $p = 0,02$ ).

Между группами, различающимися темпом и правильностью решения задачи теста Кагана, не выявлено различий по интенсив-

Таблица 1.

**Различия и средние значения индивидуально-психологических особенностей в группах с различным когнитивным стилем**

Параметр	Высокий темп решения		Медленный темп решения		Р
	Неправильно	Правильно	Неправильно	Правильно	
	Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4	
	109 человек	63 человек	81 человек	83 человек	
Активность	11,24 ±2,23	10,03 ±2,42	10,63 ±2,71	10,75 ±2,41	H=10,98 P=0,012 P <sub>2-1</sub> =0,01
Самоконтроль	62,12 ±8,50	58,71 ±10,19	60,43 ±8,31	57,53 ±9,67	H=13,89 P=0,003 P <sub>4-1</sub> =0,002
Аккуратность	12,30 ±2,38	11,37 ±2,66	11,94 ±2,58	11,11 ±2,70	H=12,43 P=0,006 P <sub>4-1</sub> =0,01
Предусмотрительность	12,64 ±2,20	11,57 ±2,52	12,37 ±2,29	11,38 ±2,40	H=18,73 P <0,001 P <sub>4-3</sub> =0,03 P <sub>4-1</sub> =0,001 P <sub>2-1</sub> =0,03
Эмоциональная лабильность	6,97 ±3,06	7,62 ±3,35	7,68 ±3,26	8,33 ±3,31	H=8,64 P =0,034 P <sub>4-1</sub> =0,02
Планирование	6,68 ±1,77	6,14 ±1,79	5,88 ±1,89	5,71±1,89	H=18,37 P <0,001 P <sub>4-1</sub> <0,001 P <sub>3-1</sub> =0,01
Общий уровень саморегуляции	33,25 ±5,00	32,28 ±4,58	32,08 ±4,56	31,22±5,36	H=9,14 P =0,027 P <sub>4-1</sub> =0,04
Защитный механизм регрессия	19,41 ±14,40	27,48 ±17,39	24,53 ±18,63	29,23±20,15	H=14,99 P =0,002 P <sub>1-2</sub> =0,02 P <sub>1-4</sub> =0,002
Копинг стратегия Самоконтроль	55,24 ±16,93	59,91 ±13,06	51,73 ±19,96	58,85±19,76	H=14,56 P =0,002 P <sub>3-4</sub> =0,004
Смысло-жизненная ориентация Процесс	34,99 ±4,86	32,68 ±6,90	34,07 ±5,58	32,81±5,40	H=8,67 P =0,034 P <sub>4-1</sub> =0,04
Смысло-жизненная ориентация Локус-контроля жизнь	36,27 ±4,63	34,25 ±6,55	36,25 ±4,91	34,32±4,82	H=11,24 P =0,011 P <sub>4-3</sub> =0,05 P <sub>4-1</sub> =0,03
Смысло-жизненные ориентации, общий балл	119,23±13,80	113,10±19,34	118,19±14,21	113,48 ±14,43	H=9,77 P =0,021 P <sub>4-1</sub> =0,04

ности эмоций, возникших у них при просмотре видеозаписи, и приписываемых главному герою.

Вместе с тем, в группе лиц, выполнявших тест Кагана быстро и неправильно, т.е. обладающих **импульсивным когнитивным стилем**, выявлена слабая корреляция между временем выполнения теста и переживаемой обследуемыми эмоцией гнева при просмотре видеозаписи ( $P_0 = 0,190$ ,  $p = 0,039$ ). В группе лиц, выполнявших тест Кагана медленно и неправильно, выявлены слабые корреляции между временем выполнения теста Кагана и эмоциями печали главного героя ( $P_0 = 0,232$ ,  $p = 0,025$ ), удивления ( $P_0 = -0,202$ ,  $p = 0,049$ ), чувства вины ( $P_0 = 0,216$ ,  $p = 0,036$ ).

Также выявлено различие в эмоциональных реакциях обследуемых в ответ на предъявление видеозаписи длительной угрозы, выполнявших тест верно и неверно: **лица, выполнявшие тест верно**, испытывали значимо более выраженное чувство гнева ( $U = 18308,00$   $p = 0,015$ ; средние значения соответственно  $1,02 \pm 1,03$  (ранг 170,48) и  $1,28 \pm 1,03$  (ранг 196,38)) и более выраженное чувство вины ( $U = 16925,500$   $p = 0,038$ ; средние значения соответственно  $0,42 \pm 0,76$  (ранг 170,23) и  $0,64 \pm 0,96$  (ранг 188,86)).

Выявлено, что лица, заполнявшие тест Кагана медленнее, приписывали главному герою более выраженное чувство вины ( $U = 19826,00$ ,  $p = 0,022$ ; средние значения соответственно  $0,04 \pm 2,00$  (ранг 188,36) и  $0,10 \pm 0,3$  (ранг 199,85)).

**Обсуждение.** Анализируя полученные данные, можно предположить, что лица, обладающие рефлексивным когнитивным стилем, характеризуются невысоким развитием процессов произвольной регуляции и самоконтроля, чувством неуправляемости жизни и низкой способностью получать удовольствие от нее. Им свойственна стратегия преодоление сложных ситуаций после их наступления, а не предупреждения, просчитывания и прогнозирования. Возможно, лицам с низким самоконтролем свойственна инертность эмоциональных процессов, которая связана со снижением гибкости эмоциональных реакций и социальной адаптации [8], и тем самым увеличивает латентность ответов при решении когнитивных задач.

Хотя результаты корреляционного анализа эмоциональных реакций и времени выполнения задания теста Кагана не достигали требуемого уровня значимости, однако связь эмоций печали и вины со временем выполнения теста Кагана в группах, которые

совершали ошибки при выполнении задания, может свидетельствовать о значимости негативных эмоций для корректности решений. Это предположение подтверждается более высокими значениями эмоциональных переживаний гнева и вины в группе лиц, верно выполнявших тест Кагана, а также чувства вины в группе обследуемых, выполнявших тест медленно. Чувство вины является моральным регулятором поведения человека [1]. Возможно, лица с высоким чувством вины более конформны и опасаются быть осужденными, допустив ошибку.

Вопреки ожиданию, оказалось, что лица с импульсивным когнитивным стилем обладают более высоким уровнем самоконтроля и саморегуляции, и большей развитостью ценностно-смысловой сферы, чем лица с рефлексивным когнитивным стилем. Эти результаты могут объясняться усвоенным способом поведения в экстремальных условиях деятельности, обусловленным спецификой профессиональной деятельности наибольшего количества обследуемых выборки, деятельность которых связана с готовностью к деятельности в экстремальных условиях. Согласно данным литературы, специфика деятельности сотрудников спецслужб связана с необходимостью длительного контроля ситуации, которая хотя и носит внезапный и непредсказуемый характер, но в то же время может длиться неопределенное время. Готовность к работе в экстремальных условиях требует таких качеств, как высокий самоконтроль и саморегуляция, способность принимать решения в условиях неопределенности и способность идти на риск [5].

Согласно психологической теории деятельности, действия и операции определяются условиями и сопряжены с достижением конкретной цели, а значит, соотношение характеристик личностной и мотивационно-аффективной сферы, определяющих тот или иной способ решения задач, будет значимым для конкретных условий [3].

Таким образом, результаты исследования показывают, что лица, которые в условиях угрожающего безопасности межличностного конфликта используют рефлексивный когнитивный стиль, характеризуются низким уровнем сформированности самоконтроля, саморегуляции и смысловых ориентаций, а лица, использующие импульсивный когнитивный стиль, включающий быструю скорость принятия решений и пренебрежение ошибками, напротив, характеризуются высоким уровнем самоконтроля,

саморегуляции и смысложизненных ориентаций. Также показано, что в условиях предъявления видеозаписи межличностного конфликта с угрозой безопасности скорость и правильность решения задачи связана с выраженностью эмоций гнева и вины.

### Список литературы

1. Васильева О.С. Особенности переживания вины в современном обществе / О.С. Васильева, Е. Короткова // Консультативная психология и психотерапия. 2004. 12(1). С. 48-73. URL: <https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2004-n1/Vasilieva-Korotkova> (дата обращения: 09.11.2025)
2. Индина Т.А. Регуляторно-личностные механизмы принятия решений в чрезвычайных ситуациях / Т.А. Индина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2010. Вып. 124. С. 336-347.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность / Леонтьев А.Н. М.: Политиздат, 1975.
4. Тарасова А.А. Критерии оценки результатов мониторингового психодиагностического обследования в системе МЧС России / А.А. Тарасова, Ю.С. Шойгу, В.И. Цыбуля // Национальный психологический журнал. 2021 № 3 (43). С. 63-86. DOI: 10.11621/npj.2021.0306
5. Фомин В.В. Влияние экстремальных ситуаций на психику и деятельности сотрудников правоохранительных органов / В.В. Фомин // Уголовно-исполнительное право. 2020. Т. 15 (1-4). №3. С. 312-316.
6. Холодная М.А. Когнитивные стили и интеллектуальные способности / М.А. Холодная // Психологический журнал. 1992. Т. 13, № 3. С. 84-93;
7. Шкурко Ю.С. Скорость и точность принятия решений руководителями и подчиненными / Ю.С. Шкурко // Сибирский психологический журнал. 2016. №59. С. 137-148. DOI: 10.17223/17267080/59/9
8. Fairbairn C. E. The effect of alcohol on emotional inertia: a test of alcohol myopia / C. E. Fairbairn, M. A. Sayette // J. Abnorm. Psychol. 2013. 122. P. 770-781. doi: 10.1037/a0032980
9. Kagan J. Reflection-impulsivity: The generality and dynamics of conceptual tempo / J. Kagan // J. of Abnorm. Psychology. 1966. V.71. P. 17-24.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONALITY TRAITS AND COGNITIVE STYLE  
IN CONFLICT SITUATIONS AMONG EXTREME SPECIALISTS

Lysenko N.E., Pronicheva M.M., Kharicheva A. N.

Serbsky National Medical Research Center for Psychiatry and  
Narcology of the Ministry of Health of the Russian Federation

**Annotation.** *The study is devoted to comparing individual psychological characteristics in groups of individuals demonstrating different cognitive styles in the context of interpersonal conflict with a threat to security. It has been revealed that individuals who exhibit an impulsive cognitive style in conditions of interpersonal conflict with a threat to physical security have a higher level of self-control and self-regulation, and a greater development of the value-semantic sphere than individuals with a reflexive cognitive style.*

**Keywords:** *interpersonal conflict, Kagan's test, cognitive style.*

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

1. Алексеев Никита Андреевич, студент 3 курса, направление подготовки Психология в образовании ФГБОУ ВО Смоленский государственный университет [alekseevnikita838@gmail.com](mailto:alekseevnikita838@gmail.com)

2. Анисимова Оксана Анатольевна, канд.психол.н., доцент кафедры социальной психологии МПСУ, старший научный сотрудник лаборатории экопсихологии развития и психодидактики Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований (Москва, Россия).

3. Гаврикова Светлана Константиновна, студент, Смоленский государственный университет [svetagav241204@gmail.com](mailto:svetagav241204@gmail.com)

4. Дадыко Никита Николаевич, аспирант, ассистент кафедры общей психологии Смоленского государственного университета, г. Смоленск, [Merksam1998@mail.ru](mailto:Merksam1998@mail.ru)

5. Зубарева Мария Анатольевна, магистрант факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, г. Москва, [zubareva.mariia@gmail.com](mailto:zubareva.mariia@gmail.com)

6. Зубарева Мария Анатольевна, аспирантка 1 года обучения факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация [zubareva.mariia@gmail.com](mailto:zubareva.mariia@gmail.com)

7. Капиренкова Оксана Николаевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Смоленского государственного университета, г. Смоленск

8. Каюмова Наталья Юрьевна, ассистент кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) Федерального Университета [raix@inbox.ru](mailto:raix@inbox.ru)

9. Князютенкова Светлана Анатольевна, старший преподаватель кафедры общей психологии Смоленского государственного университета, г. Смоленск, [kca0675@mail.ru](mailto:kca0675@mail.ru)

10. Кольчугина Зинаида Александровна, магистрант, МГППУ (г. Москва), студентка [rasibaeva@mail.ru](mailto:rasibaeva@mail.ru)

11. Кучинская Ольга Сергеевна, аспирантка, ассистент кафедры педагогики Смоленского государственного университета, г. Смоленск, [cu4inskaya.olia@yandex.ru](mailto:cu4inskaya.olia@yandex.ru)

12. Лысенко Надежда Евгеньевна, старший научный сотрудник, кандидат психологических наук Отделение психопрофилактики ФГБУ НМИЦ ПН им. В.П. Сербского Минздрава России [nlisenko@yandex.ru](mailto:nlisenko@yandex.ru)

13. Мамина Татьяна Михайловна, старший научный сотрудник института когнитивных исследований Санкт-Петербургского государственного университета, кандидат психологических наук, институт когнитивных исследований Санкт-Петербургского государственного университета, [tmamina@mail.ru](mailto:tmamina@mail.ru)

14. Матюшкина Анна Алексеевна, доктор психологических наук, доцент кафедры общей психологии, факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация, [aam-msu@mail.ru](mailto:aam-msu@mail.ru)

15. Проничева Мария Михайловна, старший научный сотрудник, кандидат психологических наук Отделение психопрофилактики ФГБУ НМИЦ ПН им. В.П. Сербского Минздрава России.

16. Пантелеев Сергей Михайлович, студент Института экспериментальной психологии ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, [Sergey.pantelev.05@mail.ru](mailto:Sergey.pantelev.05@mail.ru)

17. Песчаницкая Елена Владимировна, аспирантка, стажер-исследователь Лаборатории цвета СмолГУ, [scarletreindeer@yandex.ru](mailto:scarletreindeer@yandex.ru)

18. Ратникова Валерия Юрьевна, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова Министерства здравоохранения Российской Федерации, [ratnikovalera18@gmail.com](mailto:ratnikovalera18@gmail.com)

19. Розанов Иван Андреевич, кандидат медицинских наук, доцент кафедры Общей психологии, [exelbar@yandex.ru](mailto:exelbar@yandex.ru)

20. Салова Анна Ильинична, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, Москва, [anu-salova@yandex.ru](mailto:anu-salova@yandex.ru)

21. Салова Мария Ильинична, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва [mash-akumi@yandex.ru](mailto:mash-akumi@yandex.ru)

22. Селиванов Владимир Владимирович, Смоленский государственный университет, доктор психологических наук, профессор, г. Смоленск, [vvsel@list.ru](mailto:vvsel@list.ru)

23. Селиванова Людмила Николаевна, Смоленский государственный университет, кандидат педагогических наук, г. Смоленск, [lyudmila.selivanova@gmail.com](mailto:lyudmila.selivanova@gmail.com)

---

24. Серафимович Ирина Владимировна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Научно-образовательного центра Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова, [iserafimovich@yandex.ru](mailto:iserafimovich@yandex.ru)

25. Сергеева Анастасия Александровна, студентка 3 курса Направление подготовки Психология в образовании ФГБОУ ВО Смоленский государственный университет [presentmic078@gmail.com](mailto:presentmic078@gmail.com)

26. Терещенко Владимир Валерьевич, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Смоленского государственного университета, г. Смоленск

27. Харитонов Игорь Юрьевич, младший научный сотрудник; Лаборатория “Интеллектуальных и виртуальных событий”; преподаватель кафедры общей психологии, ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва, Россия

28. Харичева Александра Николаевна, лаборант-исследователь, Отделение психопрофилактики ФГБУ НМИЦ ПН им. В.П. Сербского Минздрава России

29. Чэн Пэн, заместитель директора, Информационный центр, Хэнаньский спортивный университет; приглашенный научный сотрудник, Смоленский государственный университет, кандидат наук, степень магистра, кафедра спортивной психологии, [535451596@qq.com](mailto:535451596@qq.com)

ISBN 978-5-88018-575-7



## ПСИХОЛОГИЯ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ

(Материалы 14-ой международной научно-практической конференции)

Подписано в печать 28.11.2025. Формат 60x84 1/16.  
Бумага офсетная. Гарнитура «Kudrashov».  
Печ. л. 15. Заказ №134. Тираж 500 экз.

---

Отпечатано в типографии «Универсум»  
E-mail: universum-print@mail.ru